

المفاتيح العشرة للنجاح

المحتويات

رقم الصفحة

82	التوقعات الطريق إلى الواقع	المفتاح السادس:
90	الالتزام بذور الإنجاز	المفتاح السابع:
100	المرونة قوة الليونة	المفتاح الثامن:
110	الصبر مفتاح الخير	المفتاح التاسع:
117	الانضباط اساس التحكم في النفس	المفتاح العاشر:
127		الخاتمة

المفاتيح العشرة للنجاح

المحتويات

رقم الصفحة

13		المقدمة
18	الدوافع محرك السلوك الإنساني	المفتاح الأول:
34	الطاقة وقود الحياة	المفتاح الثاني:
48	المهارة بستان الحكمة	المفتاح الثالث:
58	التصور الطريق إلى النجاح	المفتاح الرابع:
70	الفعل الطريق إلى القوة	المفتاح الخامس:

المقدمة



كانت الساعة قد بلغت السابعة صباحا ، وكان كريم مازال نائما فنادته والدته قائلة ” استيقظ يا كريم ، يجب أن تذهب إلى المدرسة. “ ففتح كريم عينيه وقال ” أنا لا أريد أن أذهب إلى المدرسة ، فهناك على الأقل عشرون تلميذا لا يحبونني وعشرة مدرسين يكرهونني “ ، ثم عاد للنوم مرة أخرى. وذهبت والدته إلى المطبخ لإعداد الإفطار ، وبعد نصف ساعة لاحظت أن كريم لم يكن قد نهض بعد من فراشه ، فذهبت ونزعت الغطاء من فوقه وقالت له ” استيقظ يا بني ، ستتأخر على المدرسة ويجب أن تذهب في الوقت المحدد. “

ورد كريم قائلا ” لقد قلت لك يا أمي أنا لا أريد الذهاب إلى

المقدمة

المدرسة ، فهل يمكنك إعطائي سببا واحدا يجعلني أذهب هناك اليوم ؟ ” ... فقالت له أمه ” سأعطيك سببين أولهما أن عمرك 45 سنة ، وثانيهما أنك أنت ناظر المدرسة “ !!!!

حينما كنت أقوم بإجراء أبحاثي لإعداد كتابي الأول ، قرأت مقالة في مجلة ” ريدرز دايجيست “ تفيد بأن هناك شخصا من بين كل اثنين لا يحب العمل الذي يقوم به !!! هل تتخيل ذلك ؟ ... أن واحدا من كل اثنين يتمنى أن يفعل شيئا آخر غير الذي يقوم به أو أن يعمل في مجال آخر.

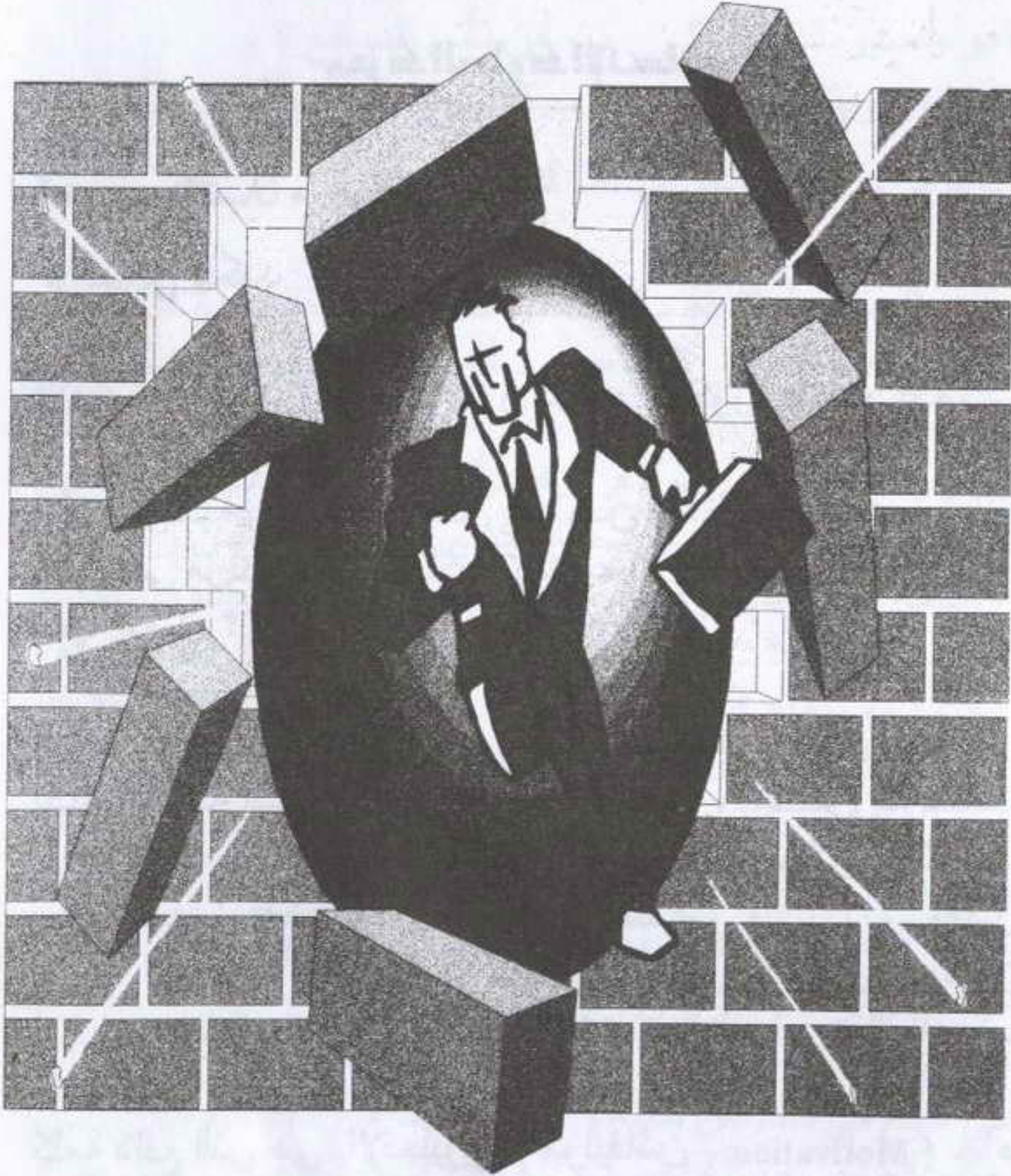
لأكثر من 25 سنة كنت قد درست تاريخ كثيرا من الشخصيات الناجحة في عملها لأجد الإجابة على سؤالين هامين :-

- 1- لماذا يكون بعض الناس أكثر نجاحا من البعض الآخر ؟
- 2- لماذا يبدو أن بعض الناس لديهم المعرفة والموهبة التي يحتاجون إليها ليبلغوا غاية النجاح ولكنهم يعيشون في مستوى أقل بكثير من المستوى المتوقع أن يكونوا عليه ؟

بدأت بدراسة إدارة الأعمال ، والمبيعات والتسويق ، ثم درست في لأديان وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم وظائف الأعضاء والميتافيزيقا والتتويم المغناطيسي ... وحضرت أكثر من 200 حلقة دراسية ، وقرأت أكثر من 2000 كتاب عن تطور الذات ، حصلت على 23 دبلوم وثلاث من أعلى الدرجات في مجال الإدارة والبيع والتسويق والسلوك الإنساني ... وكنت متحمسا لمعرفة السبب في أن بعض الناس نون نجاح عظيم وسعادة ورخاء ،

الدوافع

”محرك السلوك الإنساني“



المفاتيح العشرة للنجاح

1- الدوافع

2- الطاقة

3- المهارة

4- التصور

5- الفعل

6- التوقعات

7- الإلتزام

8- المرونة

9- الصبر

10- الإنضباط



الدوافع

محرك السلوك الإنساني

” نصيب الإنسان موجود بين يديه ”

فرانسيس بيكون

هل توافق معي على أننا بدون دوافع لا يكون عندنا رغبة في عمل أى شئ؟

هل تعرف أى شخص تظن أنه كان يشغل وظيفة ممتازة ويتقاضى مرتب محترم ولكنه ترك عمله لأنه لم يكن لديه دوافع كافية للعمل؟

عندما يكون عندك دوافع وبواعث نفسية يكون عندك حماس أكثر وطاقة أكبر ويكون إدراكك أفضل ، بعكس إذا كانت عزيمتك هابطة فلا يكون عندك طاقة ويتجه تركيز اهتمامك نحو السلبيات فقط وتكون النتيجة هي التدهور في الأداء. ولكن ما هي الدوافع؟ ما هو مصدرها؟ وكيف من الممكن أن يكون لدينا دوافع؟ والأهم من ذلك كيف نحافظ على بقائها معنا باستمرار؟ هذا هو موضوع بحثنا في هذا الجزء.

كلمة دافع التي هي بالإنجليزية (موتيفاشن - Motivation) جاء مصدرها من الكلمة اللاتينية (ماتيري - Matere) ومعناها

يتحرك ، ويعرف قاموس (ويبستر Webster) كلمة الدوافع بأنها الشئ الذي يدفع الإنسان للتصرف أو الحركة. ولو قمنا بتحليل كلمة (موتيفاشن - Motivation) نجد أنها مركبة من كلمتين : (موتيف + اكشن - Motive + Action) يعنى التصرف الناتج عن دافع .

ماهو مصدر الدوافع ؟ ... من أين تأتي الدوافع ؟
قال دنيس وينلى مؤلف كتاب سيكولوجية الدوافع ” تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا“.

دعني أقص عليك قصة الشاب الذي ذهب إلى أحد حكماء الصين ليتعلم منه سر النجاح ، وسأله ”هل تستطيع أن تذكر لي ما هو سر النجاح؟“ ... فرد عليه الحكيم الصيني بهدوء وقال له ” سر النجاح هو الدوافع “ فسأله الشاب ” ومن أين تأتي هذه الدوافع ؟ “ فرد عليه الحكيم الصيني ” من رغباتك المشتعلة “ وبإستغراب سأله الشاب ” وكيف يكون عندنا رغبات مشتعلة ؟ “ ... وهنا استأذن الحكيم الصيني لعدة دقائق وعاد معه وعاء كبير ملى بالماء ، وسأل الشاب ” هل انت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة ؟ “ .. فأجابته الشاب بلهفة ” طبعا “ .. فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه ، ونظر الشاب إلى الماء عن قرب وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب ووضعها داخل وعاء المياه !! ومرت عدة ثوان ولم يتحرك الشاب ، ثم بدأ يبطنه يخرج رأسه من الماء ، ولما بدأ يشعر بالإختناق بدأ يقاوم بشدة حتى نجح في تخليص نفسه وأخرج رأسه من الماء ثم نظر إلى الحكيم الصيني وسأله بغضب ” ما هذا الذي فعلته ؟ “ فرد عليه

وهو مازال محتفظا بهدونه وابتسامته سانلا " ما لذي تعلمته من هذه التجربة ؟ " فقال الشاب " لم أتعلم شيئا " فنظر إليه الحكيم الصيني قائلا " لا يا بني لقد تعلمت الكثير ، ففي خلال الثواني الأولى أردت أن تخلص نفسك من الماء ولكن دوافعك لم تكن كافية لعمل ذلك ، وبعد ذلك كنت دائما راغبا في تخليص نفسك فبدأت في التحرك والمقاومة ولكن ببطء حيث أن دوافعك لم تكن قد وصلت بعد لأعلى درجاتها ، وأخيرا أصبح عندك الرغبة المشتعلة لتخليص نفسك ، وعندئذ فقط أنت نجحت لأن لم تكن هناك أي قوة في استطاعتها أن توقفك " ، ثم أضاف الحكيم الصيني الذي لم تفارقه ابتسامته الهادئة " عندما يكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح فلن يستطيع أحد إيقافك " .

نخلص من هذا إلى أن الرغبة هي أول قاعدة للنجاح ، فالرغبة هي غرس البذور في أرض النجاح ، وسر النجاح هو الرغبة المشتعلة .
لشرح ذلك يجب أن نذكر أنه هناك ثلاثة أنواع من الدوافع :

النوع الأول هو دافع البقاء :

قال العالم النفساني أبراهام ماسلو " أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء " .

فدافع البقاء هو الذي يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والماء والهواء ، بحيث أنه لو كان هناك نقصا في أي من حاجاته الأساسية فهناك دافع أساسي داخل الإنسان يقوم بتبنيه الجهاز العصبي في المخ بخصوص هذا النقص ، ومع سرعة تحرك الخلايا العصبية ينشط الإنسان جسمانيا ويصبح

عنده الدافع لعمل مايلزم لإشباع هذا النقص ، وعن تحقيق ذلك يعود الجسم لحالته الطبيعية .

وهناك مثال لتوضيح ذلك ، ففي الغابات توجد صفة مشتركة بين الأسد والغزال ، فمع بداية اليوم في الصباح يأخذ كل منهما في الجري بسرعة ، فالأسد يعلم أنه يجب عليه أن يجري أسرع من أبطأ غزالة وإلا فإنه سيموت جوعا ، والغزالة تعلم أنه يجب عليها أن تجري بسرعة أكبر من أسرع أسد وإلا فإنها ستكون فريسة له ، وحتى إذا لم يكن لذيهما الرغبة في الجري فلا بد من الجري وبسرعة محافظة على البقاء .

دعني أسألك ، أثناء عبورك لأحد الطرق السريعة لمحت فجأة إحدى سيارات النقل تتجه ناحيتك بسرعة فماذا سيكون تصرفك ؟ طبعا ستجري بأقصى سرعة ، أليس كذلك ؟ ولو أنك عدت لمنزلك بعد يوم عمل مرهق ، ولم يكن لديك طاقة للقيام بأي شيء ، وقررت الإسترخاء أمام شاشة التليفزيون ، ولكن فجأة سمعت أحد يصرخ قائلا " حريق ... حريق " فماذا سيكون تصرفك ؟ طبعا ستغادر المكان بأسرع مايمكن !!! ولكن من أين جئت بهذه الطاقة التي كانت منعدمة ؟ الرد أنها أصبحت متيقظة وقوية .

وقد حدث أن كنت مرة في ولاية لويزيانا بأمریکا ألقى محاضرة عن " الدوافع النفسية " وكان الحماس يملأ القاعة والجميع يستمتعون بالموضوع ، وفجأة إنطلق جرس إنذار الحريق واندفع الجميع خارج القاعة للنجاة بحياتهم ، وبعد دقائق قليلة سمعنا صوت أحد المسنولين عبر مكبرات الصوت يعتذر عن

إطلاق جرس الإنذار عن طريق الخطأ ، وعاد الحاضرون مرة أخرى والإبتسام على وجوههم.

وفي عام 1975 في طريقنا إلى كندا أنا وزوجتي أمال ، وكان معنا 2000 دولار ، وعندما هبطت الطائرة في أوروبا كان أمامنا 5 ساعات انتظار فتجولنا في المحلات واشترت ساعتين لي ولزوجتي وكانت قيمتهما 1800 دولار وقالت لي زوجتي " لماذا هذا التهور؟ كيف سنعيش بـ 200 دولار فقط؟ " فقلت لها " طبعا هذا مستحيل و لذلك لابد من الحصول على عمل وبسرعة ". وبما أننا كنا متلهفين على النجاح بدافع البقاء وجدنا عمل في أقل من أربعة أيام.

وفي إحدى محاضراتي عن الطاقة سألتني أحد الحاضرين " لو أن شخصا مريضا خرج لتوه من المستشفى فهل تظن أن دافع البقاء سيكون له أي تأثير عليه؟ " ... وكان ردي عليه " طبعا بالتأكيد فمثلا عند خروجه من المستشفى لو جرى وراءه كلبا مسعورا سيجري هذا المريض أسرع من أي بطل من أبطال الجري" !!!

وبناء على ذلك فمهما كانت طريقة حياتك لو كان بقائك مهددا ستصبح يقظا وسيكون حماسك أقوى لانقاذ نفسك. ولك أن تتخيل لو كانت عندك هذا النوع من الحماس دائما فكيف ستكون قوتك وكم من نتائج أفضل ستحقق بناء على ذلك.

النوع الثاني من الدوافع هو الدوافع الخارجية :

هذا النوع من الدوافع يكون مصدره العالم الخارجي ، كمحاضر ممتاز مثلا أو الأصدقاء أو أفراد العائلة أو المجلات أو الكتب أو رؤسائنا في العمل ... الخ. مشكلة الدوافع الخارجية هي انها تتلاشى بسرعة.

دعني اسألك : هل حدث إنك حضرت أي محاضرة بهدف تنشيط الدوافع النفسية؟

إذا كانت الإجابة بـ " نعم " ... فكم كان مقدار حماسك بعد أسبوع من المحاضرة؟ ... وكم كان مقدار هذا الحماس بعد شهر ثم بعد ستة اشهر من المحاضرة؟ ... بالطبع كانت درجة الحماس في انخفاض أليس كذلك؟

سؤال آخر : لو أن رئيسك في العمل قابلك بإبتسام لطيفة ... فهل لهذه المقابلة تأثيرا على يومك في العمل؟ ... ولو حدث العكس وقابلك بطريقة جافة بدون سلام أو إبتسام فهل لهذا أيضا تأثيرا على يومك؟ ... بالتأكيد أن ذلك سيؤثر على يومك ومن الممكن أن يؤثر على حالتك النفسية لمدة طويلة.

يعتمد الإنسان للأسف اعتمادا كبيرا على الدوافع الخارجية حتى يشعر بتقدير رؤسائه وأصدقائه وأفراد عائلته ، فنحن دائما نحتاج لرضاء الآخرين ونحب دائما أن نكون مقدرين ونريد أن ينظر الناس إلينا نظرة احترام حتى نشعر بقيمة أنفسنا وقد يكون ذلك سببا في أننا أحيانا نتصرف تصرفات لا تتطابق مع رغباتنا وندلى بأشياء ليس من الضروري أن تكون نابعة من داخلنا.

قال الكاتب الأمريكي بنيامين فرانكلين Benjamin Franklin "نظرات الآخرين لنا هي التي تهدمنا ... ولو كان كل من حولي من العميان ماعدا أنا لما احتجت لثيابا أنيقة ولا لمسكن جميل ولا لأثاث فاخر".

وقال عالم النفس الأمريكي ويليام جامس "لو انتظرت تقدير الآخرين لواجهت خداعا كبيرا".

عن طريق المحاضرات التي ألقاها لكثير من المؤسسات والشركات حول العالم ومن خلال بعض الأبحاث التي قمت بها اكتشفت ان معظم شركات التأمين تنظم سنويا مسابقات بين مندوبين البيع بها ، فالمندوب الذي يحقق أعلى نسبة مبيعات يفوز برحلة شاملة لجميع التكاليف لشخصين إلى إحدى الجزر الجميلة في العالم. فالمندوب الذي تصل حجم مبيعاته من شهادات التأمين إلى 2000 دولار في الأسبوع تصل مبيعاته خلال المسابقة إلى 3000 دولار في الأسبوع ، أي أنه يقوم بعمل مجهود كبير للفوز بجائزة المسابقة فترتفع مبيعاته بنسبة 50% ، ولكن بعد اسبوع من انتهاء المسابقة تنخفض مبيعاته إلى 1500 دولار في الأسبوع !!!

فما السبب ؟ بالرغم من أن المندوب هو نفس المندوب ويعمل لنفس الشركة ويبيع نفس الخدمة في نفس السوق إلا أن الدوافع قد تغيرت وهذه هي مشكلة الدوافع الخارجية حيث يتلاشى تأثيرها بسرعة.

مثال آخر ... بعد تعييني مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة انتظرت أن أتلقى التهاني الكثيرة ، وطال انتظاري على غير

ما توقعت ، وجاء رئيسي لزيارتي في مكتبي ورأى باقة جميلة من الورد فسألني " ماهذا الورد الجميل ومن الذي ارسله لك ؟ " وقرأ البطاقة الموجودة على باقة الورد وكان مكتوبا عليها " عزيزي ابراهيم ... أجمل التهاني القلبية ... أنا فخورا جدا بنجاحك " وكان التوقيع ابراهيم الفقى !!! .

فسألني رئيسي وعلى وجهه علامات الدهشة " ماهذا ، هل أنت الذي أرسلت الورد لنفسك؟ " وكان ردي " طبعاً ... لقد انتظرت أن أتلقى باقة من الورد ولما طال انتظاري قررت أن أقوم أنا بهذا العمل حيث أنني لم أجد أحد يقدرني أكثر مني . ولدهشتي وصلني في اليوم التالي ثلاث باقات من الورد ولكنها في تلك المرة لم تكن مرسلة مني بل كانت من بعض موظفي الفندق.

قال مارك توين " يمكنك الانتظار متمنيا حدوث شيء ما يجعلك تشعر بالرضاء تجاه نفسك وعملك ، ولكن يمكنك أن تضمن السعادة إذا اعطيها لنفسك " .

بعد الانتهاء من إحدى محاضراتي في مونتريال قامت إحدى الحاضرات بالأخذ بهذه النصيحة في حياتها الخاصة فكانت كلما أنجزت شيئا أو قامت بتحقيق أحد أهدافها تدعو نفسها على العشاء أو تشتري لنفسها ثيابا جديدة أو تبعث لنفسها بباقات الورد الجميل وكانت بهذه الطريقة تحمس نفسها وتشجعها باستمرار .

أنت أيضا تستطيع عمل نفس الشيء وستجد فرقا كبيرا في درجة حماسك .

وقد قال كونفيوشيوس أحد حكماء الصين " ما ينشده الرجل السامي يجده في نفسه ، وما ينشده الرجل العامي يجده في الآخرين " .

النوع الثالث من الدوافع هو الدوافع الداخلية :

هذا النوع من الدوافع هو أقواهم وأكثرهم بقاء حيث أنك بالدافع الداخلي تكون موجهها عن طريق قواك الداخلية الذاتية التي تقودك لتحقيق نتائج عظيمة.

عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة كان مدربي مهما جدا بالنسبة لي لدرجة أنني كنت على وشك أن أرفض الاشتراك في إحدى البطولات لأن مدربي لم يكن قد حضر بعد ، فقد كان جميع الفريق منتظرا في محطة القطار استعدادا للسفر للاشتراك في بطولة مصر وكنت أنا في انتظار وصول المدرب بفارغ الصبر ، ومر الوقت ولم يصل المدرب وكنت على وشك العودة للمنزل لولا أن أحد أصدقائي بالفريق اقترب مني وقال لي " ماذا ستفعل لو أن مدربك توفي في يوم من الأيام ؟ ... هل ستعتزل اللعبة ؟ " ... في الحقيقة لم يحدث أنني فكرت في مثل هذا الظرف من قبل .. ثم أضاف صديقي " أنت بطل ممتاز وفي استطاعتك الاعتماد على نفسك وليس على أي أحد آخر ، لقد تدربت بما فيه الكفاية ولياقتك البدنية في أعلى مستوى ، ويمكنك أن تفوز بالبطولة لنفسك ، خذ التشجيع ممن حولك ، من عائلتك ومدربك حتى لو لم يكونوا حاضرين " .

كان كلامه بمثابة منشط منعش بالنسبة لي وقررت الاشتراك ، وأثناء البطولة كانت لياقتي عالية لأنني قمت بتشجيع نفسي ، وكان حماسي مرتفعا لأكسب البطولة لنفسى ولكل من كان يتمنى لي الفوز ، وأيضا لمدربي واعتمدت على نفسي وفزت ببطولة مصر ، واستطعت أن أنجح بنفسى رغم عدم وجود مدربي بجانبى فقد كانت كل القدرات والاستعدادات كامنة في

داخلي في انتظار أن أقوم أنا بإخراجها . وهذا مثال لقوة الدوافع الداخلية.

وكمثال آخر ... تلك السيدة التي كانت متزوجة وعندها خمسة أطفال وكانت علاقتها بزوجها على ما يرام حيث أنها كانت تقوم برعايته على أكمل وجه ، وأيضا برعاية الأطفال وشنون المنزل ، ولكن فجأة تركها زوجها وارتبط بامرأة أخرى ، وبدلا من أن تبكى وتحزن على تركه لها قامت بمواجهة التحدي الكبير فبحثت عن عمل ووجدت فرصة كعاملة نظافة في فندق صغير ، وفي أقل من خمس سنوات وبمجهودها ودوافعها الداخلية أصبحت المالكة لهذا الفندق.

ويحكى التاريخ قصة هيلين كيلر السيدة الصماء العمياء التي أصبحت من أقوى المعلمات والكاتبات . ولكن قليل من الناس تحدثوا عن أن سولومون وهي التي كانت وراء نجاح هيلين فقد كانت المصاحبة لها ومعلمتها وصديقتها ومصدر إلهامها وظلت معها سنوات طويلة وكانت واثقة من قدرات هيلين ، وبالرغم من إنه لم يكن هناك أي إلزام على " أن " أن تأخذ تلك المسؤولية الصعبة إلا ان إيمانها الشخصي النابع من داخلها هو الذي كان يقودها ، أي أن دوافعها الداخلية هي التي كانت توجهها.

دعني أسألك هذا السؤال ... لو أنك أردت التدريب في إحدى النوادي الرياضية واتفقت مع أحد أصدقائك ليصحبك إلى هذا التدريب ، وفي آخر لحظة ورغم اتفاقكم ألغى صديقك الموعد ، فهل ستذهب للتدريب بمفردك أم أنك ستقوم أنت الآخر بإلغاء

التدريب ؟ ... دوافعك الداخلية ستقول لك إنك إذا تدربت سيكون جسمك أقوى وصحتك أفضل وسيرتفع مستوى طاقتك وستقودك دوافعك الداخلية للذهاب إلى التدريب مهما حدث سواء بمفردك أو بصحبة الآخرين.

الدوافع الداخلية هي السبب في أن يقوم الشخص العادي بعمل أشياء أعلى من المستوى العادي ويصل إلى نتائج عظيمة .. هي القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان .. هي الفرق الذي يوضح التباين في حياة الأشخاص .. هي القوة التي تدفعك إلى أن تزرع الزهور بنفسك بدلا من أن تنتظر أحدا يقوم بتقديمها لك .. الدوافع الداخلية هي النور الذي يشع من أنفسنا .. هي المارد النائم بداخلنا في انتظار أن نوقظه.

وكما قال رالف والدو امرسون " ما يوجد أمامنا وما يوجد خلفنا يعتبر ضئيلا جدا إذا قارنه بما يوجد بداخلنا " .

كان الفيلسوف سقراط هو أول من تكلم عن قانون " السببية " من أكثر من ألفين عام ، وفي أيامنا هذه يسميه علماء النفس قانون " السبب والنتيجة " بمعنى أن لكل سبب نتيجة فإذا استطعت تكرار السبب ستصل لنفس النتيجة في كل مرة .
والآن أقدم لك نموذج للدوافع في خمسة خطوات :

أولا : التنفس :

خذ شهيق لغاية العد إلى أربعة ثم زفير أيضا حتى العد إلى أربعة ، تنفس دائما بهذه الطريقة اثناء التجربة .

ثانيا : وضع الجسم :

اجلس أو قف واكتافك مفردة ورأسك مرفوعة .

ثالثا : التأكيد :

ردد في سرك خمسة مرات رسالة تقول " أنا قوى " ... أعطى هذا التأكيد صوت في قوة الرعد صادر من جسمك ، كرر ترديد الرسالة خمسة مرات بصوت عال " أنا قوى " .

رابعا : ربط الاحساسات :

كن واثقا من تأكيداتك واربط شعورك بكل حواسك ، بمعنى أنك لا يجب أن تقول بطريقة ضعيفة " أنا قوى " وأيضا لا تقول " ربما أنا قوى " أو " احتمال أن أكون قوى " ولكن لابد أن تقول " أنا قوى " بقوة مربوطة بأحاسيسك .

خامسا : الرابط :

هل هناك إحدى الأغنيات تذكرك بشخص معين ؟ .. إذا كان الأمر كذلك فهذه الأغنية عبارة عن رابط .

هل حدث إنك رأيت طائرة فخطر على بالك آخر إجازة قمت بها أو أى تجربة أخرى ؟ .. هذا أيضا من الممكن أن يكون رابط .

هل حدث أن نوعا معينا من العطور جعل أحد الأشخاص يخطر على بالك ؟ إذا كان الأمر كذلك فهذا أيضا يعتبر رابط .

فما هو الرابط ؟

إذا شعرت بعاطفة قوية ومؤثرة وسمعت في نفس الوقت أغنية معينة أو مر عليك عامل مؤثر فهذه التجارب سترتبط ببعضها عصبيا . ولإيضاح ذلك تأخذ مثال تجربة العالم الروسي بافلوف الذي كشف أن عملية الربط في إمكانها أن تثير عمل جسماني ، فقد كان بافلوف يقوم في كل مرة بدق الجرس عند تقديم الطعام لكلبه ، وكان من الطبيعي أن يسيل لعاب الكلب عند تقديم الأكل ، وبعد فترة قصيرة تكون ربط عصبى ما بين تقديم الأكل ودق الجرس ، وبعد ذلك تعمد أن يدق الجرس بدون أن

يقدم أى طعام للكلب فكانت النتيجة أن سال لعاب الكلب بمجرد سماعه للجرس رغم عدم وجود الطعام .

وقد قمت أنا شخصيا بتجربة مشابهة مع قطتى بيانكا ، فقد كنت أضع لها بسكويتها المفضل فى علبة صغيرة ، وكنت أهز العلبة فتحدث صوت ، فتأتى القطة وأقدم لها البسكويت ، وبعد فترة أصبحت تجرى نحوى بمجرد سماع صوت العلبة سواء قدمت لها البسكويت أم لا .

والإنسان يتصرف على نفس النمط .. فالعطور والصور والكلام والحركات من الممكن أن تكون روابط تعيد إلى أذهاننا مواقف معينة وتعيشنا مرة أخرى فى التجارب التى مررنا بها من قبل .

والآن سأقوم بإيقاظ حماسك

عندما تضع يدك على الرابط الذى هو من الممكن أن يكون قبضة يدك مثلا أو أى شئ آخر فأنت بطريقة تلقائية ستبدأ فى التنفس بقوة وسترى نفسك قويا وتحرك جسمك بقوة وستسمع نفسك تقول " أنا قوى " وستشعر بهذا الإحساس بقوة .

ولنجرب ذلك معا :

فكر فى تجربة أدت إلى ارتفاع درجة حماسك جدا فى الماضى . تنفس بقوة وأفرد اكتافك وارفع رأسك ، وعندما تكون احساساتك قوية ألمس الرابط المتعلق بهذا التجربة وردد خمس مرات " أنا قوى .. أنا قوى " .

والآن أرفع يدك عن الرابط ثم ألمس الرابط مرة أخرى .. ما الذى تشعر به الآن ؟ .. وما الذى تسمعه بداخلك ؟ .. لو أنك قمت بهذا التدريب بطريقة صحيحة فمن المفروض أن ترتفع درجة حماسك للغاية .

درب نفسك على استعمال الرابط عدة مرات يوميا إلى أن يصبح جزءا منك وتتعود عليه . من الآن كل الذى يجب عليك عمله لتصل لحالة القوة هذه هو أن تلمس الرابط الخاص بالتجارب التى أدت إلى رفع درجة حماسك .

والآن أقدم لك استراتيجيات الدوافع القوية :

1- قم بشراء نوته مذكرات ودون فيها يوميا على الأقل ثلاث أشياء ناجحة قمت بها فى ذلك اليوم ، وليس من المعقول أن يكون ظنك أنك لم تقم بعمل شئ ناجح على الإطلاق لأنك مازلت تتنفس وبصحة جيدة ، وعندك أفكار مفيدة ولك علاقات . أطلق على هذه النوتة " صديقى إلى النجاح " واقراها من وقت لآخر لأن ذلك سيزيد من حماسك بسرعة .

2- قم بعمل قائمة بالأشياء التى تريد شراءها ، وفى كل مرة تتجز عملا ناجحا اشترى لنفسك شيئا من هذه القائمة . قد يكون العمل الناجح هو صفقة مربحة أو مجاملة لصديق لك أو ضبط لعواطفك عند اللزوم ، قد تكون مكافأتك هى دعوة على العشاء أو شراء كتاب مثلا أو مشاهدة فيلما مضحكا .. الخ .

3- قم بعمل شيئا خاصا بك مرة فى الأسبوع ، كسماع موسيقاك المفضلة مثلا أو القيام بتمارين رياضية أو تناول وجبة صحية أو التنزه فى مكان هادئ .

4- تدرب على الرابط ثلاث مرات يوميا وتأكد أن تقوم بعمل ذلك بإحساس وشعور صادق وتأكد إنك تتجح فى كل مرة

الطلاقة

”وقود الحياة“



الدوافع ... محرك السلوك الإنساني

حتى تصبح هذه العملية تلقائية. سر على الدرب خطوة خطوة
هذه حياتك .. تصرف فيها الآن .. استمر في حماسك

وتذكر دائما

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،

عش بالإيمان ، عش بالأمل ،

عش بالحب ، عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياة.

الطاقة

وقود الحياة

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

هيو كراتر

عندما تكون على درجة مرتفعة من الحماس ، تكون طاقتك عالية ... أليس كذلك ؟
الدوافع تمدك بالطاقة ، ولكنك دائما في احتياج إلى شئ بجانب الدوافع لتوليد كمية كبيرة من الطاقة ، وفي هذا الجزء سأرشدك إلى أعظم الوسائل التي تمكنك من زيادة طاقتك بطريقة فعالة للغاية.

على مدى أكثر من ثلاثين سنة درست وبحثت كيف أن نظام الأكل والشرب والتنفس والرياضة يؤثر على النجاح.
كنت بطلا لمصر في تنس الطاولة لسنوات عديدة ومثلت بلادي مع الفريق القومي في بطولة العالم بألمانيا عام 1969 .
وكرياضي على مستوى المنافسة الجدية كنت دائما تحت الإشراف المباشر مع دكتور الفريق والمدربين الذين يمدونني بالنصائح الطبية فكانت عادات صحية سليمة منها أنني رغم سفرياتي للخارج ومعيشتي في المجتمع الغربي لا أتعاطى

الخمور ولا أدخن ولا أسهر ، حتى الشاي والقهوة والمشروبات الغازية لا يوجد لها مكان عندي واعتبرت أن الحياة الصحية السليمة هي أهم أولوياتي.

في اعتقادي أنه في الممكن تصنيف الناس إلى ثلاث أنواع :
النوع الأول : هم الناس الناجحون من جميع النواحي ... يعملون باجتهاد وأنكفاء ويأكلون بطريقة صحية ويمارسون التمرينات الرياضية بانتظام ويخصصون دائما وقتا كافيا لهم ولعائلاتهم ، ويستطيعون أن يعيشوا حياة صحية ومتوازنة.

النوع الثاني : هم الناس الذين يتركز نجاحهم على عملهم وعندهم هدفا رئيسيا في حياتهم يتلخص في العمل الدائم باجتهاد والتوسع في العمل وتكوين الثروات. فحقا إنهم ينجحون ماديا ، ولكن يأتي هذه النجاح على حساب نواح أخرى في حياتهم ... فمثلا يكون نظام غذائهم غير صحي ، يدخنون ، يدمنون تتاول الشاي والقهوة بشراهة وربما يتعاطون الخمور ومن النادر أن يكون عندهم وقت لممارسة أي تمرينات رياضية ودائمي الشكوى أنه لا يوجد وقت لأي شئ آخر سوى العمل وأنهم دائما مشغولين بسبب التزاماتهم في العمل.

النوع الثالث : هذا النوع من الناس هو الذي يعيش حياته في حلقة مفرغة فهو يشكل المجموعة التي تبدأ يومها بالسيجارة وفنجان القهوة ثم يبدعون حربهم مع حركة المرور ذهابا إلى العمل ويعودون آخر اليوم إلى المنزل لتناول أسرع وجبة من الطعام بصرف النظر عن قيمتها الغذائية ويشاهدون التلفزيون حتى يغلبهم النوم. فهم مع السيجارة والقهوة طوال النهار ، وقلما يفكرون في ممارسة أي رياضة ، وبعد كل هذا يندبون حظهم السيئ على طاقتهم الضعيفة وصحتهم المتدهورة.

هذه الأنواع الثلاثة من الناس موجودون في كل مكان في العالم ، لدرجة أن بعض الباحثين في أمريكا وجدوا أن واحد من كل اثنين من الأمريكيان يموتون بمرض من أمراض القلب وواحد من كل ثلاثة يموتون بالسرطان هؤلاء الناس يقعون في مصيدة رفع مستوى حياتهم بدلا من أن يعيشوا فعلا حياتهم ، وقد قال جورج برنارد شو " العقل السليم في الجسم السليم ، فلا بد من رفع مستوى كلاهما حتى تعيش حياة صحية سليمة".

في إحدى محاضراتي تحت موضوع الحياة الصحية السليمة سألت الحاضرين " من منكم يقوم بتربية الكلاب والقطط ؟ " وكان من الطبيعي أن يرفع بعض الحاضرون أيديهم ... وقال أحدهم أن عنده كلب ... فسألته " ماذا تطعم هذا الكلب ؟ " ... فكان رده " الأكل الخاص بالكلاب " ... فسألته " هل تصطحب كلبك في نزهته اليومية للمشي كل صباح ؟ " ... فقال " طبعا ، ولمدة ساعة كاملة " ... فسألته " هل تقدم له السجائر وتعطيه خمرا ، وتطعمه أى طعاما كان ؟ " ... فقال " بالطبع لا " ... فسألته " كم يساوى هذا الكلب ؟ " ... فقال " 500 دولار " ... ثم سألته " ما هو نظام غذائك كل يوم ؟ " ... فقال " أنا لا أتناول وجبة إفطار في الصباح ولكن أكتفى بشرب الكثير من القهوة ، وفى وجبة الغذاء أتناول بعض الساندويشات بسرعة بسبب إنشغالى الشديد فى العمل ، أما فى العشاء فأنا أكل أى شئ موجود بالمنزل " ... فسألته " هل تمارس التمارين الرياضية أو هل تزاول أى رياضة ؟ " ... فقال " لا ، فليس عندى وقت لذلك " ... وكان آخر سؤال وجهته إليه هو " هل أنت مدخن ؟ " ... فقال بحماس " نعم ، أدخن حوالى علبة كاملة من السجائر "

فقلت له " دعنا نحلل هذا الموقف ، أنت تقدم لكلبك الطعام الخاص به الذى يشتمل على العناصر الغذائية التى يحتاجها ، وتواظب على أن قوم بالمشى كل يوم ، ولا يتناول أى مكيفات أو خمور ، وكل ذلك حتى تحافظ عليه ، أما عن نفسك فأنت تدخن علبة كاملة من السجائر يوميا ، ولا تمارس أى رياضة ، وتتناول أى طعام بصرف النظر عن قيمته الغذائية ، وتشرب القهوة بكثرة ، بالرغم من أن جسمك هذا يساوى مليارات من الدولارات " ... فضحك وقال " لذلك أعتقد أننى ساموت قبل كلبى " .

لنكتشف معا الآن من هم لصوص الطاقة
• أول لصوص الطاقة ... هو عملية الهضم

هل حدث أنك استيقظت صباحا بعد نوم عميق لمدة 6 أو 8 ساعات أو حتى 10 ساعات ومازلت تشعر بالتعب ؟ ... إذا حدث ذلك فأحد الأسباب الرئيسية هو سوء الهضم ... فقد تكون تناولت وجبة دسمة وذهبت للنوم بعدها مباشرة ، ففي هذه الحالة يكون الجسم مستيقظ ومنهمك فى هضم الوجبة الدسمة التى أنهكت بها قواه . ويحدث نفس الشئ عندما تتناول وجبة كبيرة فى الإفطار فإن أكثر من 80% من الدم يتجه للمعدة لمساعدتها على الهضم ، وإذا ما تناولت وجبة أخرى خلال أربع ساعات فأنت تجهد جسمك أكثر من اللازم مما يسبب نقص الطاقة عندك .

• ثانى لصوص الطاقة ... هو القلق :

عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لأى شئ متعلق بالعمل مثلا أو بالعلاقات الاجتماعية ، وتظل دائم التفكير فى هذا الشئ ... فالذى يحدث هو أن طاقتك الفعلية ستقوم بسلب جزء من الطاقة الجسمانية والعاطفية حتى تغذى عملية التفكير ، وبالتالي تشعر أن طاقتك ضعيفة .

• ثالثاً لصوص الطاقة ... هو الإجهاد :

عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم ستشعر بالتعب وتشعر بنقص في الطاقة.

كيف يمكن رفع الطاقة عندنا ؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الطاقة وهي :
الجسمانية والعقلية والعاطفية.

• الطاقة الجسمانية :

في الحديث عن الطاقة الجسمانية سنتناول التنفس ونظام التغذية والتمرينات الرياضية.

أولاً : التنفس :

التنفس هو أول وأهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة ، فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التي يتكون منها ... فمن الممكن أن تظل على قيد الحياة دون تناول أى طعام لمدة أسبوع وبدون تناول الماء لمدة 48 ساعة ، ولكن على أقصى تقدير 5 دقائق بدون أن تتنفس. وكثير من الناس لا يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس وأغلب الناس يستخدم أقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس رغم أن الهواء متوافر مجاناً !!! ... وعليك أن تتأكد من أن أى برنامج صحى تتبعه يركز على التنفس بطريقة سليمة. فبرامج تمارين العقل والجسم مثل اليوجا والتأمل والكاراتيه والسباحة يركزون جميعاً على قوة التنفس. فالتنفس بطريقة سليمة ينظف جهاز الجسم بطريقة فعالة بمقدار 15 مرة أكثر من الطريقة العادية. وقد قال فى ذلك دكتور ووبر الحاصل على جائزة نوبل فى علم وظائف الخلايا :

" أن الأكسجين ضرورى لتكوين خلايا صحية سليمة وأن نوعية الحياة التى تعيشها يحددها نوعية خلايا الجسم " وعلى ذلك فإمداد الجسم

بأقصى كمية من الأكسجين لابد أن تكون هدفك الأول لتعيش حياة صحية سليمة ولتولد كمية كبيرة من الطاقة.

وعند الحديث عن التنفس يجب ذكر نوعين من التنفس :

النوع الأول هو التنفس التفريغى :

وهذه الطريقة من التنفس هى التى تتقى خلايا الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبب انسدادها. وللوصول لهذه الطريقة من التنفس يمكنك عمل الآتى:

- استنشق من الأنف حتى العد إلى 4 وإملاً الرئتين بالهواء.
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى 10.
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى 5.
- كرر التمرين بحيث أن تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه دائماً فى نصف المدة .. فمثلاً لو احتفظت بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى 12 فعليك القيام بتفريغ الهواء حتى العد إلى 6 .. ولو وصلت حتى العد إلى 16 يجب أن يكون التفريغ حتى العد إلى 8 .. وباستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببطء ، وتذكر دائماً أنه لا يوجد حدود بخلاف تلك التى تفرضها أنت على نفسك.

النوع الثانى من التنفس هو لتوليد الطاقة :

- استنشق من الأنف حتى العد إلى 4.
- فرغ الهواء من الفم حتى العد إلى 4 وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.
- قم بهذا التمرين 10 مرات.
- يجب عليك ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس التفريغى والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يومياً (فى الصباح ، ومنتصف اليوم وفى المساء) إلى أن يصبح جزء من حياتك

اليومية ولاحظ ارتفاع درجة الطاقة لديك وبما أنك تقوم بالتنفس على أى الأحوال فقم بهذه العملية بطريقة سليمة وتمتع بكمية هائلة من الطاقة.

ثانيا : نظام التغذية :

هل حدث أنك واضبت على نظام تغذية معين لإنقاص أو لزيادة الوزن ؟ .. إذا كانت الإجابة بنعم .. فهل نجح هذا النظام معك ؟

اكتشف الباحثون فى جامعة هارفارد أن 99,9% من نظم التغذية لا يؤدي إلى نتيجة مجدية ، والذين يتبعون هذه النظم لإنقاص الوزن عادة ما يعودون إلى وزنهم الأصلي وأحيانا إلى أكثر من هذا الوزن.

ونظام التغذية (رجم) يعنى باللغة الإنجليزية Diet ... ولو جزأنا هذه الكلمة نجد أنها مكونة من Die or eat بمعنى كل أو موت ... فأنت عندما تتبع نظام تغذية معين تكون النتيجة أن جسمك وعقلك يخافان من فكرة التجويع ، ولهذا السبب هما يتحدان ضدك ، ولذلك تشعر بالجوع بسرعة أكثر .. فبرنامج التغذية الذى يهدف لإنقاص الوزن مثلا من الصعب أن تصل إلى النجاح فى الحصول على هذا الهدف وما تحتاجه حقيقة هو النظام السليم لحياتك.

وقد قال موليير " يجب علينا أن نأكل لكي نعيش لا أن نعيش لكي نأكل " ... فكثير من الناس الذين يحضرون محاضراتي الخاصة بالصحة يقولون انهم يحبون الأكل وأنه متعة بالنسبة لهم ... ويكون ردى على هذا هو قول برنارد شو " لا يوجد حب أصدق من حب الطعام ، ونحن نحفر قبورنا بأسناننا كل يوم ."

إذا فكرنا أن 70% من الكرة الأرضية عبارة عن مياه ، وأن أكثر من 80% من جسمك عبارة عن ماء .. فماذا تظن أن يكون أهم بند من بنود نظام تغذيتك ؟ .. " الماء طبعاً .. أليس كذلك ؟ " .. وفى الواقع أن الطعام الصحى مثل الخضار والفاكهة يحتوى على نسبة عالية من الماء .. فأنا مثلا فى وجبة إفطارى أتناول الكثير من الفواكه والعصير المكون من 8 جزارات وتفاحتين ، ولا بد أن تحتوى وجبة الغذاء على السلطة المكونة من أنواع كثيرة من الخضراوات ، كذلك وجبة العشاء .. فهذا نظام حياتى .

فيجب عليك أن تختار طريقة صحية للأكل .. فمثلا تناول كثير من الفواكه عندما تكون المعدة غير مملوءة بعد بالطعام ، و عليك بإضافة السلطات مع وجباتك ، وأيضا إذا أردت أن تتناول شئ بين الوجبات فمن الأفضل أن يكون هذا الشئ هو الخضار والفاكهة .. وهناك مثل يقول " تفاحة فى اليوم تبعد عنك المرض وزيارة الأطباء " ... ولم أجد مثلا يقول " أن قطعة من الشيكولاتة فى اليوم تقوم بهذا " !!!

والآن يجب ملاحظة ما يلى :

- يتدهور مستوى طاقة الإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من السوائل وأفضل هذه السوائل هى الماء .
- الرغبة فى النوم بعد الظهر وقلة التركيز يكون عادة سببها الجفاف .
- تناول عصائر الفاكهة الطازجة ، وقم بشرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم ، ولا تنتظر إلى أن تصل إلى درجة العطش حيث أن العطش علامة على الجفاف .. فمن الأحسن دائما أن يظل كوب الماء قريب من يدك دائما وتناول له ببطء .

ثالثا : التمارين الرياضية :

يربط معظم الناس التمارين الرياضية بالألم وشد العضلات وتمزقها مع إننا من المفروض أن نربط هذه التمرينات بقضاء وقتنا ظريفا وممتعا.

ومن الطريف أن أحد المشتركين في محاضرة عن نظام الحياة قال لى " يمكننى أن أقوم بعمل أى شئ إلا الرياضة حيث أن آخر مرة جريت فيها كان من السيارة إلى المنزل ، ولم يكن ذلك إلا لأن كلب الجيران كان يجرى ورائى " !!!

وللاستمتاع بالتمارين الرياضية عليك بإتباع الآتى :

- اشترك فى نادى رياضى من تلك النوادى التى تهتم بالصحة ، وهناك ستتعرف على شخصيات تشد انتباهك لأنهم يتحدثون دائما عن التمارين الرياضية ويعيشون حياة صحية سليمة وسيمدونك أنت أيضا بالطاقة.
- السباحة والمشى من الرياضات الممتازة.
- ابدأ يومك بتمارين التنفس التى ذكرتها من قبل ، وبعد ذلك قم بمزاولة تمارين شد العضلات ، وبعد ذلك بالمشى فى المكان ، ثم بعد ذلك بالجرى فى المكان ببطء.
- قم بتمارين لتقوية عضلات البطن والصدر والذراعين.
- اجعل للمشى نصيب فى نظام حياتك اليومى حيث أن ذلك لن يزيد عن 15 دقيقة من وقتك من الممكن أن تمارسها فى الطريق العام أو فى مكان مغلق إذا لم يكن الطقس يساعد على ذلك.
- استثمر فى شراء أجهزة التمارين الرياضية مثل جهاز التجديف ، العجلة الثابتة ، والسجادة المتحركة.
- يمكنك ممارسة تمريناتك الرياضية حتى أمام التليفزيون.

بالطبع إذا كان هناك أية مشاكل صحية ، فيجب عليك استشارة طبيبك عن نوع التمرينات المناسبة لحالتك والتى تساعد على نشاطك وزيادة قوة تحملك .
ابدأ من اليوم واهتم بصحتك ، وستلاحظ ارتفاع مستوى طاقتك كل يوم.

الطاقة العقلية :

عندما يكون عندك هدفا معيناً تريد تحقيقه تكون عادة متحمسا وتتولد لديك طاقة عالية جدا .. فتحدد الأهداف والعزم على تحقيقها هما المصدر الأساسى للطاقة العقلية .. فعليك بالبدء فى كتابة أهدافك ، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيق هذه الأهداف .. وبهذه الطريقة سيرتفع مستوى الطاقة العقلية لديك ، ويجب عليك تدوين هذه التأكيدات وقرأتها يوميا وستكون النتيجة الحتمية هو مدك بالطاقة التى تلزمك.

الطاقة العاطفية :

البرامج العقلية الجسدية مثل اليوجا والتأمل والـ " تاى تشى " هى طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية ، ومن الممكن أن تحصل على فوائد مماثلة لفوائد هذه البرامج بدون تكاليف ، وذلك بالجلوس فى مكان هادئ ، والتنفس بهدوء ، والإحساس بطريقة التنفس هذه ، وبتخيل جسدك سابحا فى الهواء إلى أعلى وإلى أسفل مع حركة تنفسك ، وفكر فى إنسان تحبه أثناء القيام بذلك ، وستشعر بالهدوء مع إرتفاع فى الطاقة العاطفية.

وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى :

يحتوى على كل المواد الغذائية. وفى هذا الخصوص إليك الإرشادات التالية :

- ابدأ يومك بتناول بعض الفواكه.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة.
- تناول باستمرار السلاطة مع الوجبات.
- اجعل تناول الفواكه والخضراوات مصدر لك لسد الجوع بين الوجبات.

4- تجنب الجفاف :

- اجعل كوب الماء قريب من يدك دائما ، وتناوله من حين إلى آخر.
- تناول الماء قبل الوصول لدرجة العطش لأن العطش علامة الجفاف.
- تناول عصائر الفواكه الطازجة.
- تناول أنواع الطعام التى تحتوى على نسبة عالية من الماء كالخضراوات والفواكه.

5- التأكيدات :

- كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك :
- أنا فى صحة جيدة وأتمتع بذلك.
- أنا قوى وواثق فى نفسى.
- أنا أقدر نفسى وراض عنها.

تجنب مصاحبة الأشخاص الذين نطلق عليهم لصوص الطاقة وهم دائمى الشكوى لأنهم سيهبطون من عزيمتك ويسرقون طاقتك ، وستجد بالتالى أن مستواك فى هبوط مستمر .

1- التنفس :

- قم بالتدريب على طريقة التنفس التفرغى 3 مرات يوميا حتى العد إلى 10 فى كل مرة.
- قم التدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة 3 مرات يوميا حتى العد إلى 10 فى كل مرة.

2- تمارين الصباح :

- أفرد عضلاتك لمدة دقيقتين
- سر فى مكانك لمدة خمس دقائق
- قم بالجري ببطء فى مكانك حتى العد إلى 20
- ثنى الركبتين ثلاث مرات
- تقوية عضلات البطن ثلاث مرات
- الضغط لتقوية عضلات الذراعين والصدر ثلاث مرات

عليك طبعا باستشارة طبيبك قبل مزاولتك أية برامج للتمارين الرياضية ، وأيضا عليك بالاستثمار فى شراء أجهزة التمارين الرياضية فهذا نوع من أنواع الاستثمار لمدى الحياة. قم بالتدريب لمدة 20 دقيقة 3 مرات يوميا ، ومن الممكن طبعا الاشتراك فى أحد النوادي الرياضية المهمة بالصحة.

بهذه الطريقة ستلاحظ التحسن المستمر فى صحتك وستقابل أشخاصا يختلفون عن أولئك الذين يشتكون من الأمراض باستمرار وستتعرف عليهم وستشاركهم فى أهدافهم الإيجابية.

3- عادات الأكل :

لا يوجد نظام أكل واحد يناسب جميع الأشخاص .. فعليك بابتكار نظام أكلك المتوازن والخاص بك أنت على أن

المهاراة

”بستان الحكمة“



الطاقة ... وقود الحياة

تجنب العادات السلبية مثل التدخين ، وإدمان القهوة والشاي والخمور لأنهم جميعا يقومون بسرقة الطاقة منك ، وكن دائما على علاقة بالأشخاص الإيجابيين ذو الطاقة العالية لأنهم سيمدونك أنت أيضا بالطاقة. أذهب إلى النوم نصف ساعة قبل ميعادك وأستيقظ نصف ساعة قبل ميعادك العادي لمزاولة التمارين الرياضية .

إذا لم تحافظ أنت على جسمك فمن الذى سيحافظ لك عليه ، وبالوصول على الطاقة القصوى بهذه الطريقة ستستمر فى الطريق إلى النجاح والسعادة بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

المهارة

بستان الحكمة

" البحث عن المعرفة هو إحدى الخطط للوصول إلى السعادة
والرخاء "
جيم رون

تعطل محرك الباخرة وحاول القبطان عمل كل ما في وسعه لإصلاحه بما في ذلك تعيين أحسن الخبراء في مجال البواخر ، ولكن باءت كل مجهوداته بالفشل . وفي أحد الأيام وأثناء مناقشة القبطان لأحد مساعديه بخصوص نفس المشكلة اقترب منه أحد الأشخاص وقال له " آسف لإزعاجك فأنا أرى أن الباخرة معطلة منذ 10 أيام ، ومن باب الفضول سألت واحد من طاقم الباخرة فقال لي أن المحرك به عطل ويحتاج إلى إصلاح ... فهل مازلت في حاجة لأحد يقوم بإصلاحه ؟ " ... وبدون تردد قال القبطان " نعم ، ولماذا تسأل ؟ " ... فرد الرجل قائلا " في إمكاني أن أقوم بإصلاحه " ... وظهرت الدهشة على وجه القبطان حيث أن هذا الشخص لم تكن تبدو عليه أي علامات تدل على أنه خبير بأمور البواخر .. واصطحبه القبطان إلى مكان محرك الباخرة وتركه وظل يراقبه

من بعيد .. فأخرج الرجل من جيبه مطرقة صغيرة وبدأ يطرق على المحرك بضربات متنوعة في أماكن مختلفة ويسمع ، ويقوم بلمس المحرك ثم يقوم بالنظر إلى أماكن مختلفة في المحرك ، وأخيرا طرق جزء معين في المحرك وقام بربط مسمار كان غير محكم ولإندهاش القبطان بدأ محرك الباخرة في العمل مرة أخرى وأصبح القبطان سعيدا جدا ، وسأل الرجل " كيف استطعت عمل ذلك ؟ " .. فرد عليه الرجل بابتسامة وقال " المهارة " .. وناول القبطان ورقة مكتوب عليها رقم واحد فقط " ألف دولار " .. نظر القبطان إلى الورقة وقال له " ألف دولار مقابل عمل لمدة عشر دقائق .. أرجوك أشرح لي هذا ؟ " .. ورد عليه الرجل وقال " بكل سرور " وناوله ورقة أخرى كتب عليها " دولار واحد مقابل الطرق على المحرك بالمطرقة و 999 دولار لأنني عرفت بالتحديد المكان الذي يجب أن أقوم بالطرق عليه في المحرك "!! من هذا نرى أن مهارة هذا الرجل عادت عليه بألف دولار في عشر دقائق .

هناك من يقول أنه لا يوجد هناك صلة بين النجاح والمعرفة أو المهارة ، ولكنها فقط مسألة حظ .. وهناك من يقول " إديني حظ وإرميني في البحر " بمعنى إنه إذا كان الحظ حليفي فإنني سأجد الطريقة التي أنقذ بها حياتي. ولكن دعني أقول لك " إذا رميتك في البحر فعلا وأنت لا تستطيع السباحة فأؤكد لك أنك ستكون وجبة شهية للسماك "!!

هناك قصة عن موظف جديد كان يقف أمام الماكينة التي تقوم بتمزيق الأوراق للتخلص منها ، وكان يبدو عليه الحيرة

والارتباك .. ومرت إحدى السكرتيرات وسألته " هل تحتاج لأى مساعدة ؟ " .. فرد عليها وقال " نعم .. كيف تعمل هذه الماكينة ؟ " .. قالت له " هذه بسيطة للغاية " وأخذت منه التقرير الهام جدا الذى كان يحمله فى يده وأدخلته فى الماكينة التى بدأت فى تمزيق الورق .. بينما كانت تبدو الدهشة على وجه الموظف الجديد كأنه يشاهد لغزا .. ثم قال للسكرتيرة " أشكرك جدا ، لكن هل فى إمكانك أن تخبرينى من أين تخرج النسخ المصورة من هذا التقرير ؟ " !!

قال المحاضر العالمى والكاتب الأمريكى جيم رون " وجود المعرفة أو انعدامها يمكن أن يشكل مصيرنا "

وقال فرانسيس بيكون " المعرفة هى قوة فى حد ذاتها "

كلما زادت المعرفة عندك تكون ظاهرا بين الناس ويسألونك عن رأيك فى مشاكلهم وينتظرون منك النصيحة.

قال رالف والدو اميرسون " إذا استطاع الشخص أن يكتب كتابا

أحسن مما كتب أو أن يعظ بطريقة أفضل أو حتى أن يصنع مصيدة للفئران أحسن من التى عند جاره ، وبعد ذلك يبنى بيته فى البرارى

النائية ، سيتوافد إليه الناس لتلقى المعرفة ."

المعرفة هى قوة ، وبمقدار المعرفة التى لديك ستكون مبدعا وستكون لديك فرصا أكثر لتصبح سعيدا وناجحا .. فبالمعرفة ترتفع درجة ذكائك ويتفتح ذهنك لأفق ومجالات جديدة.

المعرفة نوعان : معرفة الشئ أو معرفة المصدر للمعلومات عنه.

أنا شخصيا أو من بأننا من الممكن ان نتعلم من أى شخص ومن أى شئ فى أى مكان .. فقد تعلمت من المدرسة وظننت أن هذا فيه الكفاية ، ثم تعلمت من الجامعة وظننت أيضا أن هذا فيه الكفاية ، ولكننى اكتشفت أن التعلم هو عملية مستمرة مدى العمر لا تقف طالما بقينا على قيد الحياة ، وهناك فرصة لمعرفة أكثر ولحياة أفضل كل يوم ، ولذلك فأنا لا أهدر أى فرصة تتاح لى لتعلم أى شئ جديد لدرجة إننى تعلمت حتى من سالى (وهو اسم الكلب الصغير الذى أقتنيه) أن أحب بلا شروط وكيف ألعب وأتناول كثير من الماء باستمرار .. وتعلمت من برينس و بيانكا (وهما قطط بناتى) كيف أكون مستقلا وأن أخصص وقت للعب وللراحة .. وتعلمت الاقتناع من كيكو (بغبغان زوجتى أمال) .. وتعلمت حب الاستطلاع من الزحالف الخمس وهم ما تقوم اينتى نرمين بتربيتهم.

وتعلمت من الطبيعة أن دوام الحال من المحال ، وأن الأمل دائما موجود فى إشراق الشمس وغدا أفضل .. وتعلمت الكفاح والصبر والعزيمة من النمل الذى لا يتوقف عن العمل .. ودائما أحمل فى جيبى مفكرة صغيرة وقلما لى أكتب أى أفكار جديدة تتفعلنى فى أى مكان أكون موجود فيه فى العالم.

هل تعلم أننا فى وقتنا هذا وأكثر من أى وقت مضى لدينا كل السبل والوسائل للحصول على المعرفة .. المحاضرات ، والدراسات الليلية والدراسات بالمراسلة والدراسة الرسمية التى عن طريقها يمكنك الحصول على درجة الدكتوراه .. أى أن الحصول على المعرفة له طرق متعددة ومتنوعة.

دعنى اسألك هذا السؤال: هل عندك سيارة ؟ .. لو كانت الإجابة " بنعم " فهل تتصت إلى راديو السيارة وتسمع بعض الأغانى

العاطفية التي تذكرك بشخص ما جرح قلبك في الماضي ؟ ..
وكلما تستمع لهذه الأغنية كلما تتأثر مرة أخرى وإلى أن تصل
إلى عملك تكون قد وصلت إلى حالة اكتئاب ، وإذا ما صادفك
أحد الأشخاص وبادر بتحيتك متمنيا لك يوما سعيدا ترد عليه
وأنت في حالة عصبية بقولك " أرجوك اتركني في حالي ، فمن
أين ستأتى السعادة ؟ "

نحن نقضى فى السيارة 700 ساعة فى السنة فى المتوسط ..
نقضها فى حرب مع المرور وسماع أغاني عاطفية حزينة
وأخبار كئيبة ، وبدلا من أن نتمتع بهذا الوقت فإننا نعرض
أنفسنا لسيل من الضغوط الخارجية تزود من درجة التوتر
لدينا ، ويمكنك استخدام الوقت الذى تقضيه فى السيارة بطريقة
منتجة .. فإن مقدار الـ 700 ساعة فى السنة تكفى لكى تسمع
وتتعلم كيف تكون متحمسا ، وكيف يكون لديك طاقة عالية ،
وكيف تزيد من نسبة مبيعاتك وتحسن قدراتك فى فن الاتصال
وتبادل المعلومات ، وكيف تدبر أمورك بطريقة أفضل ،
أو كيف تكون أب أو أم أفضل لأطفالك .. حيث أن مقدار
الـ 700 ساعة هذه هو كل ما يحتاجه أى شخص للحصول على
شهادة فى الإدارة .. أى أنك لو قمت بقيادة سيارتك لمدة 10
سنوات فإنه من الممكن أن تحصل على درجة الدكتوراه مجانا!!
أنا شخصيا أحمل دائما فى سيارتى أكثر من 30 برنامج على
شرائط كاسيت ، وعندما أقوم بالسفر لأى مكان فإننى أستخدم
هذه البرامج فى تثقيف نفسى وزيادة المعرفة لدى.

دعنى أسألك سؤال آخر .. هل تحب القراءة ؟ .. عندما أسأل هذا
السؤال للموجودين فى محاضراتى يقول أغلب الناس " نعم " ..
وبعدها أسألهم " كم منكم يشتري كتباً ولا يقرأها أبدا ؟ "

وتوضح الإجابة أن هذا يحدث لأكثر من 40% من الحاضرين
حيث أنه لا يوجد لديهم وقتاً كافياً لقراءتها.

هناك بحثاً أجرى فى أمريكا أظهرت نتيجته أن الشباب فى سن
المراهقة يقضون حوالى 39 ساعة فى الأسبوع أمام التليفزيون
بينما يقضى الكبار حوالى 30 ساعة فى الأسبوع .. تصور !؟
هذا يعنى أن معظم الناس يكون شغلها الشاغل هو مشاهدة برامج
التليفزيون ثم بعد ذلك يشتكى الكثير انهم غير ناجحون ولا يوجد
لديهم وقتاً للقراءة .. لو إنك استخدمت هذا الوقت لتتعلم وتتقن
مهارات جديدة فمن الممكن أن تصبح غنيا وسعيدا ، حيث أنك
فى أى عمل تعمله لا يدفع لك صاحب العمل نقودا مقابل وقتك ،
ولكنه يدفع لك ذلك مقابل قيمة وقتك ، لهذا فإن بعض الناس
يصل دخلهم إلى ستة أرقام ، وهناك أيضا من يحصل على الحد
الألنى من الأجور.

فى إحدى محاضراتى فى أوتاوا بكندا قالت لى إحدى
الحاضرات " أنا فقدت وظيفتى فى مطعم كبير ، العمل فى
المطاعم عملا صعبا جدا واعتقد أنه لا يناسبنى " .. فسألته " أين
تعلمتى لكى تكونى مؤهلة للعمل فى المطاعم ؟ " .. وكان ردها
" أنا لم أتعلم فهذا عمل لا يحتاج إلى تعلم ولا يوجد فيه أسرار " ..
فسألته " هل قرأت كتباً فى مجال المطاعم ؟ " .. فقالت
" لا " .. وسألته " هل حضرت أى محاضرات خاصة
بالمطاعم ؟ " .. فقالت " لا " .. وكانت دهشتى أنها لم تكن
تعرف لماذا فصلت من عملها.

فى إمكانك زيادة دخلك بتوسيع دائرة معرفتك ومعلوماتك ،
وذلك عن طريق قيمة الخدمات التى يمكنك تقديمها .. أنا
شخصيا كنت باستمرار أعمل على رفع مستوى مهارتى

وتعليمي ولذلك حصلت على 11 ترقية وأصبحت مديرا عاما وتضاعف دخلي 7 مرات في أقل من 8 سنوات. ينفق معظم الناس نقودا كثيرة على الطعام والشراب بأنواعه وعلى السجائر والسيارات والملابس ، ولكن ليس على عقولهم.

فمن اليوم قم بشراء كاسيتات برامج مفيدة وضعها دائما في سيارتك للحصول على أقصى فائدة من الـ 700 ساعة التي تضيع منك كل سنة .. اقرأ على الأقل لمدة 20 دقيقة في اليوم ..

وهناك حكمة صينية تقول " تعتبر القراءة بالنسبة للعقل كالرياضة بالنسبة للجسم " .. وقال فرانسيس بيكون " القراءة تصنع الشخص المتكامل " وفي رأيي أن الشخص الذي لا يقرأ لا يكون في درجة أعلى من الشخص الذي لا يعرف القراءة .. تعلم كل شيء يتعلق بمجال عملك لتصبح ممتازا في أي شيء تعمله ، عليك بحضور المحاضرات ومشاهدة البرامج التعليمية وسماع شرائط كاسيت تعليمية والقراءة بجميع أنواعها .. ستجد أنك تكون باستمرار أفكارا جديدة وتحصل على معلومات غزيرة. تعلم لغة جديدة .. أنا شخصيا تعلمت أن أتكلم وأقرأ وأكتب بثلاث لغات ، وأقوم بقراءة خمس كتب في الأسبوع ، واستمع على الأقل إلى 10 كاسيتات في الأسبوع .. كل هذا يجعلني على صلة بالعظماء الذين قضوا حياتهم في تأليف الكتب.

قال الفيلسوف الياباني فوشيدو كيندو " الجلوس في ضوء الشموع وأمامك كتابا مفتوحا في حوار مع أشخاص من أجيال لم تعاصرهم هي المتعة التي ليس لها مثيل " . بعد خمس سنوات من اليوم ستكون

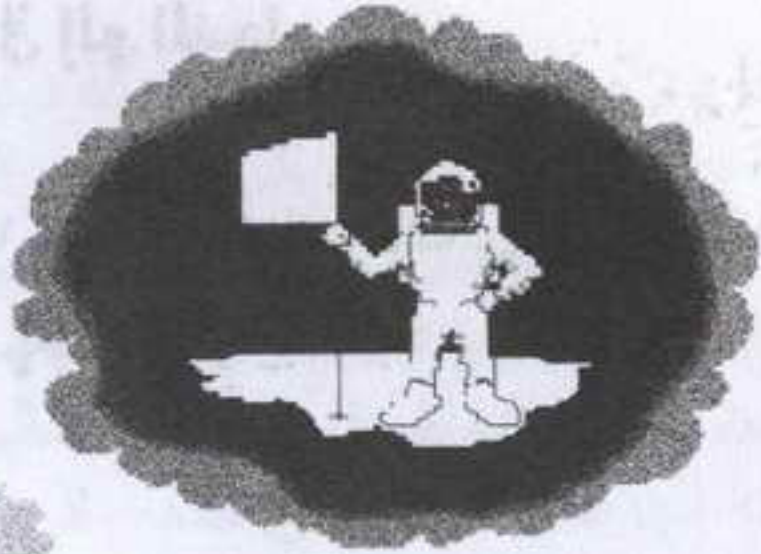
نفس الشخص كما أنت ولكن الشيء الوحيد الذي سيختلف هو الكتب التي ستقوم بقراءتها وكذلك الأشخاص الذين ستقابلهم .

والآن أقدم لك الوصفة التي يمكنك بها الوصول لأعلى درجات المعرفة والمهارة :-

- 1- استثمر في شراء برنامج شرائط كاسيت اليوم وهذا متوافر في كل مكان وأسعاره في متناول اليد .. واسمعه دائما.
- 2- اشترى كتابا لمؤلفك المفضل ، وأقرأ في مجال الأعمال والدوافع والطاقة .. اقرأ على الأقل 20 دقيقة في اليوم ، ويمكنك ترك وجبة الطعام ، ولكن لا تهمل في المداومة على القراءة في الوقت المخصص لذلك.
- 3- أحضر محاضرتين في السنة على الأقل.
- 4- تعلم لغة جديدة .. تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس ، وفي خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.
- 5- اجعل أمامك هدفا أن تصبح ممتازا فيما تقوم بعمله ، وتواجد دائما لأي عمل مناسب .. فالناس الناجحون يعملون باجتهاد على الأقل لمدة تتراوح من 10 إلى 12 ساعة يوميا . وأنت من تلقاء نفسك تعمل لمدة 8 ساعات في اليوم من أجل البقاء ، وأي ساعات إضافية تكون استثمار لمستقبلك.
- 6- استيقظ دائما نصف ساعة مبكرا واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكارا جديدة وأطلق على هذا الوقت " وقت الأفكار " ، ودون كل فكرة جديدة مفيدة تخطر على بالك ، وقم بعمل ملخص يجمع كل هذه الأفكار وابدأ بتنفيذ الأفكار التي تقربك من تحقيق أهدافك . وقد قال فيكتور هوجو " من الممكن مقاومة غزو الجيوش ولكن لا يمكن مقاومة أي فكرة آن وقتها " .

التصور

”الطريق إلى النجاح“



- 7- احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم بجانب سريرك دائما وقم بتدوين أى فكرة هامة تخطر على بالك لأنها هدية من عقلك الباطن.
- 8- اسأل نفسك كل يوم " ما الذى يمكن عمله فى هذا اليوم لكى أحسن من مستوى حياتى "
- 9- قبل النوم يجب القيام بعمل الآتى :
 - أسأل نفسك هل استعملت يومك بطريقة نكية ؟
 - إذا كان فى إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى .. فما الذى تقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلا ؟
 - اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهارتك .

استخدم هذه الوصفة وستصل لأعلى درجات المعرفة ، واعمل ما يجب عمله ستجد أنك تتسلق سلم النجاح وتكون ضمن مجموعة أحسن 3% فى العالم. استمتع بمحاولاتك هذه للوصول للنجاح وستصل لأحسن حالة من الممكن أن تكون عليها.

وتذكر دائما :

- عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
- عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
- عش بالحب ، عش بالكفاح ،
- وقدر قيمة الحياة.

التصور الطريق إلى النجاح

" يرى بعض الناس الأشياء كما هي ويتساءلون لماذا .. أما أنا فأخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لما لا "

جورج برنارد شو

إنجازات

وإحرازات اليوم هي تخيلات وأحلام الأمس .
إذا فكرت في ذلك قليلا ونظرت حولك ولاحظت المباني الشاهقة والبواخر الضخمة والطائرات ، وإذا لاحظت الأشياء المحيطة بك مثل التليفون والكمبيوتر والفاكس والتليفزيون وماكينات التصوير والراديو، تجد أن كل ما تتمتع به اليوم كان في يوم من الأيام أحلام وتخيلات لأشخاص آخرين .. فالأحلام هي نقطة البداية لأي نجاح ، وهي العامل الأساسي لأي إنجاز وأجمل شئ في خيالنا وأحلامنا أنها بلا حدود .

قال جورج برنارد شو " التخيل هو بداية الابتكار "

وقال ألبرت أينشتاين " التخيل أهم من المعرفة "

وقال فرانسيس بيكون " التخيل يشكل العالم "

في مقابلة تليفزيونية مع الملاك الأمريكي محمد علي سنل عن الطريقة التي وصل بها إلى درجة الامتياز في الملاكمة .. فكان رده " لقد تعلمت منذ مدة طويلة أن كون الشخص على درجة عالية من الكفاءة ليس كاف ، ولكن لابد من أن يكون عنده خيال وأحلام " .

كان فريد سميث مؤسس شركة فيديرال إكسبريس تلميذا في جامعة بيل الأمريكية ، وفي إحدى المواد الدراسية طلب من الطلاب عمل مشروع يمثل حلم من أحلامهم .. فكتب فريد سميث خطة مشروع تفصيلي عن إنشاء شركة لتوصيل الطرود لأي مكان في العالم في اليوم التالي لاستلامها . وكان رأى أساتذته أنها فكرة تعبر عن حلم ساذج لن يتحقق ، وقيل له وقتها أنه لن يكون هناك من يحتاج مثل هذه الخدمة أبدا .

وضرب سميث برأيهم عرض الحائط ووضع حلمه موضع التنفيذ ، وبدأ في المشروع ، وكان أول شحنة عبارة عن 8 طرود منهم 4 هو نفسه الذي أرسلهم . وقد خسر في بداية المشروع أموالا كثيرة ، وكان موضع تهكم الناس ، ولكنه كان يؤمن ويقنع بهذه الفكرة في قرارة نفسه . واستمر في العمل إلى أن أصبح حجم عمل شركة فيديرال إكسبريس اليوم تخطى ملايين الدولارات ، وكل هذا كانت بدايته مجرد حلم .

وأيضا بدأ والت ديزني بعمل الرسوم المتحركة في بيته وكان مشروعه في البداية مع شريك له ، لكن الشركة سرعان ما فشلت وأعلنت إفلاسها ، ونتيجة لذلك باع ديزني كل ما يملك واشترى تذكرة لكاليفورنيا ذهاب فقط وتبقى معه بالكاد 40 دولار بالإضافة إلى حلمه ، ثم أنشأ شركة جديدة في كاليفورنيا وواجه عدة عقبات ، وعانى من الإتهيار العصبي

مرتين ، وحاول أن يقترض من أصدقائه ، ولكنه فشل عدة مرات ، وبدأ من حوله يسخر منه ، ولكنه لم يستسلم أبدا واستمر في أحلامه ومحاولاته إلى أن أصبح حلمه حقيقة قيمتها اليوم بلايين من الدولارات .. وقد قال هو نفسه في ذلك " ما تستطيع أن تحلم به تستطيع تحقيقه "

وقد أجرى الباحثون دراسة على طلاب إحدى الكليات حيث تمت مراقبة الطلاب في مراحل نومهم المختلفة خلال أجهزة معينة .. ولما دخل الطلبة مرحلة " ريم " من النوم وهي المرحلة التي يحلم فيها الناس ، قاموا بإيقاظ الطلاب من النوم فقد كان مسموح لهم أن يناموا فقط ، ولم يكن مسموحا لهم أن يحلموا. وبعد أربع ليال أصبح الطلاب على درجة عالية من الاضطراب والقلق والتوتر العصبى الشديد ، فأوقف الباحثون التجربة.

وإذا تساءلنا ما الذى أوصلتنا إليه هذه التجربة ، نجد أن الأحلام هامة جدا بالنسبة للإنسان حيث أنها تساعدنا على الاستقرار والأتزان ، وفى إمكاننا أن نقول أننا نحتاج أيضا حتى إلى أحلام اليقظة .. فنحن نحتاج تحرير تخيلاتنا من أى قيود لأن الخيال هو بداية كل شئ.

وحدث أن شاهدت أحد البرامج الغربية على شاشة التليفزيون ، وكان موضوعه عن مجموعة من رهبان الصين يجلسون فى حجرة باردة جدا بدون ثياب إلا ملاءة مبللة ملفوفة على أجسامهم 7 مرات ، وعن طريق تخيل وتصور الحرارة التى فى أجسامهم نجحوا فى رفع درجة حرارة الجسم إلى الدرجة التى جفت بها الملاءة .. نعم التخيل له قوة رائعة.

فى محاضراتى عن " السيادة الكاملة للذات " نقوم بتعليم الناس حتى الذين لم يمارسوا فنون الدفاع عن النفس أبدا أن يكونوا قادرين على كسر ألواح من الخشب سمكها حوالى بوصتين ، وذلك فقط من خلال قوة تخيلهم .. فأنا أطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ثم أساعدهم على أن يروا لوح الخشب بعقلهم ويرون أيديهم تقوم بكسره نصفين ، وبمجرد ما أن ينجحوا فى أنهم يتصورون هدفهم كم لو كانوا يرونه أمامهم يكونوا قد مشوا بذهنهم خطوة خطوة فى عملية التكسير ، وبعد ذلك أطلب منهم أن يفتحوا أعينهم ، وبعدها مباشرة يكسرون ألواح الخشب. بما أن كل شئ يحدث دائما فى العقل أولا لذلك عندما ترى نفسك ناجحا وقويا وتكون قادرا على تحقيق أهدافك وتؤمن بذلك فى قلبك وتشعر بذلك داخل احساساتك سيخلق لك حلمك قوة ذاتية وسيساعدك عقلك الباطن بقدراته التى لا حدود لها على تحقيق أحلامك.

والآن ما هو حلمك ؟

ما هو الشئ الذى تتمناه أكثر من أى شئ آخر فى هذه الدنيا ؟ ربما يكون حلمك هو أن تبدأ عمالك الخاص أو أن تسافر حول العالم أو تقوم بتأليف كتاب أو حتى تستطلع إمكانيات اختراع جديد كانت فكرته مخترمة فى رأسك وكنت تقوم دائما بتأجيل تنفيذ الفكرة.

هناك أفكار عظيمة تموت حتى قبل أن تولد ، وذلك لسببين رئيسيين :

أول شئ يمنع الناس من تحقيق أحلامهم هو ما أطلق عليه " السم الحلو " وقد خطر هذا الاسم فى ذهنى عندما ذهبت إلى

حديقة الحيوانات ، وشاهدت ثعبانا جميلا جدا ، وكتب على اللوحة المثبتة على بيت الثعابين " خطر " .. واندعشت كيف يكون شيئا جميلا بهذا الشكل يحتوى على مثل هذا السم القاتل بداخله.

أما بالنسبة للناس فـ " السم الجميل " لن يأتيهم من أعدائهم حيث أنهم يشكون فى الآخرين فى أن يحاولوا هدمهم ، ولكن العكس هو الصحيح فـ " السم الحلو " يأتي من الناس المحيطون بهم والمهتمون بأحوالهم من أصدقاء أو جيران أو حتى من أفراد العائلة لأنهم سيسببون لهم كل الأسباب التى من أجلها ستفشل أفكارهم ، وكيف أنهم سيكونون عرضة للسخرية والاستهزاء لو قاموا بتنفيذها .. كما أن بعض الناس من الممكن أن تنتقد أحلامنا بدافع الغيرة فقط ، وغالبا ما ينتقدون الأحلام بدون وعى استنادا على قيمهم ومعتقداتهم الشخصية بصرف النظر عن قيمنا واعتقاداتنا نحن ، وبالرغم من أن نصائحهم تكون نابعة بصدق من داخلهم إلا أنها من الممكن أن تسبب الكثير من الأذى بالضبط مثل الثعبان الجميل ذو السم القاتل.

الشيء الثانى والعقبة الأساسية التى تمنعك من تحقيق أحلامك هو أنت نفسك .. قال دكتور روبرت شولر فى كتابه قوة الأفكار " المكان الوحيد الذى تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصا "

هل تتذكر أى مرة كنت فيها تريد عمل شيئا معيناً ، ولكنك قلت لنفسك " لا .. أنا لا أستطيع عمل ذلك " وأقنعت نفسك أن تترك هذا الحلم .. ما الذى يمنعك أو يمنعنى أو يمنع أى شخص من تحقيق الأحلام الذاتية ؟ والإجابة فى كلمتين " منطقة الأمان " .

" منطقة الأمان " عبارة عن الأشياء التى مارسناها لمدة كافية ولمرات عديدة ونشعر بالراحة والأمان عندما نكررهما مرة أخرى ، ولو عندنا فكرة أو حلم سيخرجنا من منطقة الأمان سنشعر بالقلق وعدم الراحة ، وسنبحث عن الأسباب التى من أجلها سننقادى عمل الشئ الجديد ، والناس من الممكن أن تقول لك أن فكرتك لا قيمة لها ، ويعطونك العديد من الأسباب التى من أجلها لن تتجح هذه الفكرة ، ولكنك الوحيد الذى يملك القوة لكى يقبل أو يرفض ما يقال لك .

وقال ويلى جولى فى كتابه بعنوان " تلزمك دقيقة واحدة فقط لتغيير حياتك " .. " إذا استطعت تكوين الحلم فى ذهنك وزرعه فى قلبك ، ولا تدع فرصة لشكوكك أن تخمده ، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة "

عندما كان عمري ست سنوات كان لدى حلمين كبيرين: الحلم الأول هو أن أصبح بطل مصر فى لعبة تنس الطاولة ، وكنت أتابع الأخبار يوميا على أمل أن أسمع أى خبر عن دورات فى مدينة الإسكندرية حيث كنت أقيم ، وكنت أشاهد كل بطولة ، وأذهب مبكرا وأظل لآخر دقيقة ، وكنت أراقب أبطال اللعبة فى حركاتهم وتصرفاتهم وطريقة لعب كل منهم وأحلم أن أكون مثلهم . وبعد عدة سنوات قررت الانتظام فى فريق ، وخضت محاولات تجريبية فى أكثر من 20 نادى رياضى ورفضونى جميعهم . وأخيرا قال لى أحد المدربين " سأدربك ، ولكن بشرط " .. فسألته " وما هو هذا الشرط ؟ " .. فرد وقال " ستتدرب 6 ساعات يوميا لمدة سنة كاملة ، ولن تشترك فى البطولات قبل أن أشعر أنك فعلا مستعدا لذلك " وقبلت الشرط

بدون تردد ، وبدأنا التدريبات العقلية والبدنية ، وبعد 6 شهور فقط قال لى المدرب " الآن سنخوض أول تجربة " وكان قد تبقى فى ذلك الموسم دورتين فقط ، ولدهشة الجميع كسبت المركز الأول فى الدوريتين. وفى الموسم التالى أحرزت المركز الأول فى جميع الدورات بما فيهم البطولة القومية ، وأصبحت بطلا لمصر ، ومثلت بلدى فى بطولة العالم بألمانيا الغربية عام 1969 وحققت أول أحلامي لتقتى أننى قادرا على عمل ذلك وفعلا نجحت.

الحلم الثانى هو إننى كنت أريد أن أصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وأن أسافر حول العالم .. وعندما كنت بالمدرسة كان بعض المدرسين يقومون بسؤال التلاميذ عن أمنياتهم فى المستقبل ، وكنت دائما أردد أننى أريد أن أكون مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وضحك الجميع منى فى كل مرة ، وقد حاول كل المحيطين بى أن يهبطوا من عزيمتى ، ولكنى استمررت فى حلمى. كنت دائما مع أصحابى نقوم باللعب عن طريق عمل تمثيلات نتخيل فيها أننا فى فندق ، وكنت أحتفظ لنفسى دائما بدور المدير العام ، ثم بدأت سرا فى تحضير نفسى لهذا الدور فى الواقع فتعلمت اللغة الإنجليزية والفرنسية والألمانية ، وقرأت فى كل شئ متاح لى يكون متعلق بمجال الفنادق ، وكنت أقضى أوقات كثيرة فى الفنادق الكبيرة أشاهد الناس المترددين عليها والنزلاء وكيف يتصرف الموظفون على اختلاف درجاتهم وطبيعة عملهم وهم منهمكون فى العمل. وفى عام 1970 بدأت دراستى بمعهد الفنادق ، ومرت الأيام وهاجرت إلى كندا عام 1978 مع زوجتى أمال ، وفى خلال أربع أيام وجدنا عملا لنا نحن الاثنين ، وكان نصيبى وظيفة غسيل الأطباق ، وكنت أحسن من يغسل الأطباق فى ذلك الفندق!! وفى أحد الأيام طلبنى المدير العام للفندق وأثناء المقابلة فى

مكتبه قلت له " سيدى لدى أخبار سارة ، وأخبار سيئة " .. فقال لى " لنبدأ بالأخبار السارة " .. فقلت له " أنا سأصبح مدير عام " .. قال لى " ممتاز ، وما هى الأخبار السيئة ؟ " .. فقلت له بابتسامة هادئة " سأخذ مكتبك " !!

وانتشر الخبر بسرعة البرق ، وبدأ باقى الموظفون فى السخرية منى والضحك على لأننى أصبحت فى نظرهم مختلا عقليا. وبعد ذلك اشتغلت بجدية كبيرة وبدأت فى دراسة الفنادق بالمعهد الخاص بذلك فى مونتريال ، وداومت على العمل والدراسة ، وقرأت الكثير ، وبدأت الاشتراك فى النشاطات التى كان يشترك فيها كل مدير. وفى عام 1986 أصبحت مديرا عاما لأحد فنادق الخمس نجوم ، وبذلك أكون قد حققت حلمى الثانى . نعم التخيل قوى ومن الممكن أن تصبح الأحلام حقيقة واقعة.

قالت اليانور روزفلت " يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم " .. فأبدأ من اليوم بتكوين أو إعادة تكوين أحلامك .. احلم أحلام كبيرة ، وكما قال جوثا " لا تحلم أحلام صغيرة ، فإنها ليست لها قوة لدفع الأشخاص "

والآن إليك هذه الطريقة التى توصلك لتطوير قوة أحلامك :

- 1- دون عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.
- 2- دونهم بالترتيب حسب أهميتهم لك ، الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.
- 3- اجلس فى مكان هادئا ومريحا بحيث لا يزعجك أحد لمدة 15 دقيقة.
- 4- تنفس بارتياح وبعمق ، إملا رنتك بالهواء ومع تفرغ الهواء أخرج أى توتر من جسمك.

اجلس في وضع مريح تماما ، واغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك وتخيل إنك تنزل سلما يحتوى على عشر درجات ، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر. على الدرجة العاشرة اترك نفسك تماما واشعر بالارتياح واطلق أى توتر.

- على الدرجة التاسعة اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر.
- على الدرجة الثامنة راحتك تزيد أكثر.
- على الدرجة السابعة استرخى أكثر.
- على الدرجة السادسة استرخاء أكثر.
- على الدرجة الخامسة راحة أكثر.
- على الدرجة الرابعة استرخاء أكثر.
- على الدرجة الثالثة راحة أكثر.
- على الدرجة الثانية استرخاء أكثر.
- على الدرجة الأولى فى غاية الارتياح والاسترخاء التام.

تخيل أن أمامك باب .. ألمس الباب ، أفتحه ، لاحظ النور الذى وراءه .. هذا هو نور مستقبلك ، اعبر من خلال الباب وابدأ فى المشى فى حياتك المستقبلية تجاه هدفك ، استمر فى المشى فى خط إبطارك الزمنى إلى أن تصل للمكان والزمان الذى تحقق فيه حلمك. لاحظ أين أنت بالضبط .. من هم الذين حولك .. ماذا ترتدى ، لاحظ كل شئ تراه ، وكل شئ تسمعه ، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذى تقوله لنفسك بالضبط ، لاحظ احساساتك ، لاحظ تنفسك ، لاحظ الجو المحيط بك ، ولاحظ درجة حرارة الحجرة التى أنت بها ، حس بكل شئ ، بكل جوارحك.

والآن كون صورة لنفسك بعدما قمت بتحقيق هدفك .. قم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر ، وضمف إليها كل ألوانك المفضلة ، قم بإعطاء هذه الصورة شيئا من الطاقة بأن تأخذ نفسا

عميقا ثم تطلق سراح هذا النفس فى الصورة ، وقم بعمل ذلك ثلاث مرات .. انظر إلى الصورة تسبىح من فوقك.

والآن أترك صورتك وأنت تحقق حلمك وعد " على خطك الزمنى " للحاضر وانظر لصورتك التى ستكون عليها فى المستقبل وهى الصورة التى تنتظر منك أن تصل إليها. خذ لحظة اشكر فيها عقلك الباطن واشكر الله الذى مدك بكل هذه القوة لتحقيق حلمك ، اغمض عينيك وابدأ الآن فى صعود السلم وفى كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر وستشعر بزيادة فى الانتعاش.

- الدرجة الأولى ثقة أكثر.
- الدرجة الثانية قوة أكثر.
- الدرجة الثالثة ثقة أكثر بنفسك وبقدراتك على النجاح.
- الدرجة الرابعة طاقة أكثر ويزداد تنفسك قوة.
- الدرجة الخامسة طاقة أكثر.
- الدرجة السادسة ثقة أكثر وقوة أكثر وطاقة أكبر.
- الدرجة السابعة طاقة أكبر وثقة أكثر.
- الدرجة الثامنة طاقة أكبر وقوة.
- الدرجة التاسعة طاقة أكبر وعندما تصل إلى الدرجة العاشرة افتح عينيك وأجلب معك كل المعرفة وكل القوة وكل الثقة التى تحتاجها لتحقيق حلمك.
- أهنئك أنت الآن مررت بتجربة النموذج القوى فى " أيجاد مستقبل ايجابى "

كرر هذا التمرين مع كل حلم من أحلامك ، وقم بالتدريب عليه عدة مرات بقدر المستطاع لأن هذا التدريب من الممكن أن يقوم بعمل المعجزات فى حياتك كما حدث معى أنا شخصيا.

الفعل

”الطريق إلى القوة“



ابدأ اليوم وأحلم أحلام كبيرة.

اقرأ عن سير الناجحين ، وأشعر بنجاحهم ، وتخيل نفسك تحقق إنجازاتهم ، أحذر من لصوص الأحلام ، أحذر " السم الحلو " لا تعطى الفرصة لأي شخص ولا حتى لنفسك أو أى شئ أن يسلبك أو يسرق منك أحلامك .. دع خيالك يسبح على هواه لأن خيالك له القوة التى من الممكن أن تساعدك على تغيير حياتك ، ثق بنفسك وكرر كثيرا " فى استطاعتى أن أنجح .. أنا واثق من قدرتى على النجاح " وستصل بإذن الله لأعلى الدرجات .

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

الفاعل

الطريق إلى القوة

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

عندما بدأت أمارس مسئولياتي كمدير عام في أحد الفنادق
الكبيرة في مونتريال بكندا كنت دائما ابحث عن كل
شيء جديد في مجال التنمية الشخصية والسلوك الإنساني. وفي
أحد الأيام أرسل لي رئيس الشركة إعلان عن علم جديد اسمه
N..L.P. " البرمجة اللغوية العصبية " واقترح علي أن أحضر
ورشة عمل لمدة 3 أيام في نيويورك ، وبدون أي تردد قبلت على
الفور.

كنت متحمسا لأنني سأخوض في معرفة هذا العلم الجديد ،
وحضرت ورشة العمل وقضيت أول يوم دون أن أفهم أي شيء ،
وشعرت بخيبة أمل ، وكنت على وشك الرجوع إلى مونتريال
فورا ولكن قبل أن يتمكنني اليأس قررت أن أعطي نفسي فرصة
أخرى فاستمررت في اليوم الثاني وحضرت المحاضرة الأولى

وكانت قوية جدا واستطاع المحاضر في أقل من 30 دقيقة أن
يساعدني على تغيير اعتقاد سلبي كان يلازمني منذ سنوات
وقررت فورا أن أكمل ورشة العمل ، وفعلا استفدت جدا
وتغيرت حياتي تماما إلى الأحسن ، فقررت أن أحصل على أي
شهادة ممكنة في هذا العلم حتى أساعد نفسي وأساعد الآخرين
أيضا. وبعد 6 أشهر حصلت على شهادة أول دورة تمهيدية ،
وبعدها على شهادة ممارس ثم معلم ممارس ثم أصبحت مدرب
معتمد واشتملت الممارسة على حوالي 10 سنوات عمل وتدريب.
وبعد 6 أشهر من التخرج قابلت زميلة في مونتريال أنهت نفس
هذه المراحل في نفس الوقت معي وسألتها عن أحوالها ،
وما الذي استفادته بالشهادة التدريبية التي حصلت عليها ؟ ..
فقلت " لقد مررت بتغييرات كثيرة في حياتي وأصبحت بإنهيار
عصبي ولم أقرر بعد ما الذي سأفعله بهذه الشهادة "

لنرى معا ما الذي حدث .. لقد قضت هذه الزميلة سنوات عديدة
من حياتها في الدراسة ، وصرفت آلاف الدولارات لكي تصبح
" مدرب معتمد " أي أنها كان لديها المعرفة الكافية لكي تتحكم
في الأحاسيس السلبية ، ولكنها لم تستخدم هذه المعرفة ولم تجني
أية فائدة من حصولها على الشهادة وأصبحت بإنهيار عصبي.
وقد كان لديها كل المعرفة التي تلزمها لإحداث تغيير تام في
حياتها وحياة من تحبهم ، وكان لديها المهارات التي تسمح لها
أن تعيش في مستوى عال ، ولكنها لم تضع هذه المعرفة موضع
التنفيذ والفاعل.

من الممكن أن يملك الحماس ، ويكون لديك طاقة عالية ،
وتملك المعرفة والقوة العقلية التي تحتاجها للنجاح .. ولكنك إن