لم تضع كل هذا موضع التنفيذ ، ستكون كل هذه المهارات بلا قيمة لها.

قال جيم رون فى كتاب 7 طرق للسعادة والرخاء " المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدى إلى الفشل والإحباط "

دعنى أسألك الآن سؤالا .. هل تعرف شخصا تعتقد أنه يعلم بالضبط ما الذى يفعله لتغيير حياته ويعرف أيضا متى يقوم بهذا العمل ، ولكنه لا يستطيع أن يفعل أى شئ ؟ .. هل تعرف أى شخص على درجة عالية من التعليم ولديه كل ما يحتاجه لكى يحيا حياة أفضل ، ولكنه يجلس بدون عمل ؟
وبالعكس .. هل تعرف أى شخص على درجة متواضعة من التعليم أو ربما لم يحصل على أى شهادات ، ولكنه ناجح جدا ؟ .. الفرق موجود فى كلمة واحدة وهى " الفعل "
قال سقراط " أمر الآلام لدى الناس أن يكون عندهم معرفة غزيرة ولكنهم لا يتصرفون "
وقال كونفوشيوس " الرجل السامى يتواضع فى كلمة ، ويكثر فى الفعل "
كان والدى يقول لى دائما " الحكمة أن تعرف ما الذى تفعله ، والمهارة أن تعرف كيف تفعله ، والنجاح هو أن تفعله ".
عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة كنت دائما اسأل مدربى عن تفاصيل كثيرة خاصة باللاعبين القدامى وعن أبطال العالم ، وفى يوم استاء مدربى من كثرة اسئلتى وقال لى " لو ظللت أحدثك عن تنس الطاولة مدة طويلة ، هل هذا سيجعلك لاعبا ممتازا ؟ .. ولو ظللت أحدثك عن تاريخ اللعبة ، هل تظن أن هذا

سيساعدك حتى تفوز بالبطولة القومية ؟ " .. فكان ردى " بالطبع لا ، ولكن هذا سيعطينى معلومات عن اللعبة " .. فكان رد المدرب أنه مقتنع ومقدر تعطشى للمعرفة ، ولكنه ركز على أنه من المهم أن أضع المعرفة محل الفعل ، وأن أتدرب بانتظام وجدية دائمة حتى أكون لاعبا متكاملا .. وطلب منى عدم التمادى فى هذه الأسئلة حتى نستمر فى التمرين بجدية.
والآن أوجه لك نفس السؤال .. لو حدثتك مثلا عن السباحة فهل هذا سيجعل منك سباحا أفضل ؟ .. بالطبع لا حيث إنك تحتاج للتدريب وتحتاج للتنفيذ .. وهناك حكمة صينية تقول " أنا أسمع وأنسى ، أرى وأتذكر ، أفعل وأفهم " ولو طبقنا هذه الحكمة نجد أن جامعة ييل فى أمريكا أجرت بحثا كانت نتيجته إننا نتذكر 10% أو أقل من الذى نسمعه و 25% من الذى نراه و90% من الذى نعمله.
سئل رئيس شركة ناجحة فى مرة عن الذى يحتاجه أى شخص لكى ينجح ويصل للقمة .. وكان رده " مادمت مقتنعا بالفكرة التى فى ذهنك فقم بتنفيذها فورا "
وقد قال جيمى كارتر رئيس الولايات المتحدة السابق " من الممكن أن استيقظ فى التاسعة صباحا وأكون مسرعا أو استيقظ فى السادسة صباحا وأكون رئيسا للولايات المتحدة "
وفى إحدى المحاضرات التى كنت ألقيها فى مونتريال قمت بتشجيع الحاضرين على أن يطبقوا الذى تعلموه ويبدءون فى التنفيذ .. وأخرجت من جيبى ورقة فئة العشرين دولار ، وسألتهم من منكم يحب أن يأخذ هذه النقود ؟ .. ورفع جميع الحاضرون أيديهم ماعدا إحدى السيدات فى حوالى الأربعين من

عمرها التى وقفت وسارت تجاهى بسرعة وخطفت النقود وعادت إلى مكانها والجميع ينظر إليها باندهاش .. وكان تعليقى الوحيد أن هذا هو المقصود بالتنفيذ والفعل .. ومنذ تلك المرة لم استعمل هذا المثال أبدا !!

قال بنيامين فرانكلين " من عاش على الأمل فقط مات صائما "

أن يبدأ الإنسان بالأمل والحلم فهذا شيئا جميلا ، ولكن إذا حلمت فلابد من التنفيذ وبلا تردد .. فالمعرفة والأمل شيئان جميلان ، ولكنهما لا يكفيان وحدهما. وللأسف يعيش أغلب الناس حياة بعيدة كل البعد عن قدراتهم الشخصية الحقيقية ويشتغلون بأعمال لا يحبونها ويستمرون فى علاقات تسبب لهم الآلام وبدلا من البحث عن حل لمشاكلهم يداومون فقط على الشكوى.

هناك سببان يمنعان الناس من أن يضعوا إمكانياتهم موضع الفعل .

السبب الأول هو الخوف .. فالخوف هو العدو الرئيسى للإنسان والعقبة الأولى التى تمنع الناس من التصرف لتحقيق أحلامهم .. وهناك أربعة أنواع من الخوف :

النوع الأول هو الخوف من الفشل .. فلو أن شخصا كان قد مر بتجربة فاشلة فحتما سيتفادى أن يكرر نفس التجربة خوفا من عدم النجاح ، ومن الممكن لهذا الشخص أن يتبرمج فى سن مبكرة على ألا يجازف بأى مغامرة أخرى ، وربما إنه قد عاش طوال حياته من الصغر ولاحظ أن والده يعمل بنفس الوظيفة طوال حياته ويكرر نفس العمل كل يوم ، ومن الجائز أن يكون والده قد نصحه بأن يحذو حذوه حتى لا يتعرض للفشل.

النوع الثانى هو الخوف من عدم التقبل .. وهذا النوع يكون سببا فى أن الأشخاص يتفادون إحداث أى تغييرات فى حياتهم من الممكن أن تكون نتيجتها الرفض وعدم التقبل .. وكمثال على ذلك أن طلبت منى مرة إحدى السيدات أن أساعدها على التوقف عن التدخين ونجحت فعلا فى ذلك ، وكانت مسرورة أنها أقلعت عن هذه العادة السيئة. وبعد 6 أشهر اتصلت بى وطلبت مقابلتى مرة أخرى ، وفى خلال المقابلة ذكرت لى أنها بعد ما توقفت عن التدخين واجهت مشكلة أخرى كبيرة وهى أن معظم أصدقائها كانوا من المدخنين الذين بدءوا فى تفاديها والبعد عنها فشعرت أنها غير مرغوب فيها معهم ، فقررت أن تعود للتدخين مرة أخرى حتى تظل متقبلة بين أصدقائها .. فأخذت فى علاجها من هذا النوع من الخوف فزادت ثقتها بنفسها وبدأت تقتنع انه من الممكن أن تقلع عن التدخين وتظل فى نفس الوقت بين أصدقائها ، واقتنعت إنهم لو رفضوا قبولها بينهم فهم ليسوا بالأصدقاء الحقيقيين .. وبمجرد مازال عنها هذا النوع من الخوف أقلعت عن التدخين تماما.

النوع الثالث هو الخوف من المجهول .. الخوف من المجهول يمكنه أن يمنعنا من التصرف ، ولتوضيح ذلك إليك هذا المثال : فقد جاءنى رجل يشكو من مشكلة كانت تسبب له ارتباكا وألما شديدا فقد كان معروض عليه عقدا للعمل فى فرنسا لمدة سنتين ، ولكنه فى ذلك الوقت لم يكن قد عاش فى أى مكان آخر خارج مونتريال بكندا .. فسألته " ما هو أسوأ شئ من الممكن أن يحدث لو أنك عشت هناك " .. فكان رده " أنه من الممكن إلغاء العقد بعد 6 أشهر " .. فسألته " ما هى أفضل النتائج التى من الممكن أن تحدث لو قبلت هذا العرض " .. وكان رده " أنه من الممكن

أن يزور كثيرا من الدول فى أوروبا بخلاف تجوله فى فرنسا نفسها بالإضافة إلى العائد المادى المغرى ثم بعد انتهاء مدة العقد يعود إلى مونتريال ويبدأ عمله الخاص " .. وبعد العلاج اقتنع وقرر أن يقبل العقد وسافر فعلا إلى فرنسا .. والذى حدث فى حالة هذا الرجل هو أننا أوجدنا نموذجا إيجابيا للمستقبل كان التركيز فيه على المزايا وكانت عوامل القبول أكثر كثيرا من عوامل الرفض ، وقضى مدة العقد مع أسرته وتمتع بكل لحظة فيها ، وعاد وبدأ عمله الخاص فى مونتريال.

النوع الرابع هو الخوف من النجاح .. من الممكن طبعا أن تندهش إذا ما خاف الناس من النجاح ، ولكن هذا النوع موجود فعلا عند بعض الناس وفى قرارة أنفسهم يعتقدون أن النجاح معناه الآلام والطلاق والغش والوحدة .. ولتوضيح ذلك إليك هذا المثال: ففى عام 1996 كنت فى إحدى البلاد العربية وتوجهت بإحدى سيارات التاكسى لإلقاء إحدى المحاضرات ، وكان سائق التاكسى فى الأربعينات من عمره. وفى الطريق مرت بجانبنا سيارة مرسيدس كبيرة ، فما كان من سائق التاكسى إلا أن قال " جميع ملاك مثل هذه السيارات لصوص حيث أنهم يقومون بعمل أى شئ من أجل النقود " .. فسألته " ألا تحب أن تمتلك مثل هذه السيارة فى يوم من الأيام ؟ " .. فنظر لى نظرة وكأننى قمت بإهانته وقال لى " أنا لا أريد أن أكون لصا فأنا سعيدا بحالتى هذه " .. كان هذا الرجل يعتقد أن النجاح معناه عدم الأمانة فقرر البعد تماما عن النجاح. والخوف من النجاح من الممكن أن يكون سببا فى أن يقلل الشخص من قيمة نفسه .. فبعض الناس لا يستطيعون أن يتخيلوا أنفسهم وهم أثرياء ، وعندما يكسبون أكثر من المعتاد فهم يهدمون نجاحهم ويكونوا عرضه لإنفاق هذه النقود بإسراف وتبذير .. وعلى ذلك فالخوف من النجاح من الممكن أن يمنع الناس من تنفيذ أفكارهم.

السبب الثانى الذى يمنع الناس من التصرف هو المماطلة .. فبعضنا يأخذ فى تأجيل الواجبات التى من المفروض أن يقوم بها ويظل يؤجلها إلى اليوم التالى ، والأسبوع الذى يليه وهكذا .. فلو كان عندك هدفا تتمنى تحقيقه ، وفى نفس الوقت تشعر أن هناك شئ ما يمنعك من التصرف فأبحث عن السبب الحقيقى وراء عدم أخذك فى التنفيذ واسأل نفسك:

- ما الذى يمنعنى من التصرف ؟
- ما هو أسوأ شئ من الممكن أن يحدث لو تصرفت فعلا ؟
- ما هو أفضل شئ من الممكن أن يحدث لو تصرفت فعلا ؟

والآن حاول أن تتذكر كم من المرات واجهت مواقف صعبة فى حياتك واستطعت أن تتخطاها.

وفى البرمجة اللغوية العصبية نقول " ليس هناك فشل ، ولكن هناك فقط خبرات ".

وفى مقالة فى جريدة وول ستريت قال المحرر " لا تنزعج من الفشل ، ولكن أولى بك أن تقلق على الفرص التى تضيع منك حين لا تحاول حتى أن تجربها ".

وهناك حكمة يابانية تقول " إذا وقعت سبع مرات فقف ثمانية ".

وقد أجرى أحد الصحفيون مقابلة مع رجل أعمال ناجح وسأله " ما هو سر نجاحك ؟ " .. فرد رجل الأعمال وقال " كلمتين .. قرارات سليمة " .. فسأله الصحفى " ولك كيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة ؟ " .. فرد عليه رجل الأعمال وقال " كلمة واحدة .. الخبرة " .. فسأله الصحفى " وكيف يمكننا أن نكتسب الخبرة ؟ " .. فرد عليه رجل الأعمال وقال " كلمتين .. قرارات سيئة "

وهناك حكمة صينية تقول " القرار السليم يأتى بعد الخبرة التى تأتى من القرار السيئ "

فليس من المهم كم من المرات تكون قد فشلت فى الماضى أو كم من المرات تكون وقعت ، ولكن المهم هو التصرف الآن والاستفادة من أى فشل يكون قد حدث لنا فى الماضى .. فالماضى هو الكنز الذى يحتوى على الحكمة والقوة فيجب أن تتعلم من أى فشل تكون قد مررت به ولا تجعله مثل اللوحة التى كتب عليها " قف " .. فأبدأ بالتصرف من اليوم مهما كان كلام الناس أو مهما كانت أفعالهم وعليك أن تعطى اهتماما أقل لما يقولونه واهتماما أكثر لتحقيق أحلامك.

وقد قالت هيلين كيلر " الحياة هى مغامرة ذات مخاطر أو هى لا شيئا على الإطلاق "

فعليك أن تجمع حماسك وتتصرف الآن ولتحقيق ذلك يجب عليك أن تخطط .. فقد فشل أناس كثيرون لأنهم لم يضعوا خطة واضحة لتحقيق أهدافهم.

وقال مؤلف كتاب فلسفة الانضباط " التصرف بدون خطة هو سبب كل فشل "

فلا تسمح لأى شخص يقف فى طريقك وخذ فى اعتبارك والت ديزنى الذى فصلوه من جريدة كان يعمل بها بحجة أنه لم يكن مبتكرا !! ومدرس توماس ايدسون قال عنه " إنه تلميذ غبى ولن يتعلم شيئا أبدا " !! وألبرت اينشتين الذى لم يبدأ فى الكلام حتى سن 4 سنوات ، ولم يبدأ فى القراءة حتى سن 7 سنوات ، وقد قال

عنه مدرسوه أن تقدمه العلمى بطئ وإنه غير اجتماعى وعنده أحلام ساذجة.

وأنا شخصيا قال عنى أحد مدربى تنس الطاولة أننى لن أتقدم فى هذه اللعبة أبدا ومن الأفضل أن أبدأ فى ممارسة لعبة أخرى .. وقد طردنى صاحب أحد المطاعم فى مونتريال وقال أننى لن أفلح فى مجال الفنادق .. ومع ذلك فقد أصبحت بطل مصر فى تنس الطاولة ، وأيضا وصلت لمركز مدير عام أكبر الفنادق فى العالم .. فعليك أن تبدأ من اليوم مهما كانت الأحوال.

وقد قال دكتور روبرت سكولر مؤلف كتاب الاحتمالات الناجحة " لن تنجح أبدا إذا لم تبدأ أبدا ولا تجعل أى مشكلة تكون حجة لعدم التصرف .. فبعد العاصفة تطلع الشمس .. والإشراق يأتى دائما بعد الظلام ، والشتاء يتحول دائما إلى صيف "

والآن إليك هذه الطريقة للوصول إلى التنفيذ السليم :

1- اكتب 3 أهداف تريد تحقيقهم.
2- ضع خطة لكل واحدة من هذه الأهداف.
3- كون إحساسا بالضرورة والسرعة.
4- ابدأ حالا فى التنفيذ.
5- أكد لنفسك يوميا أنك قادرا على تحقيق أهدافك.
6- استعمل قاعدة الـ " 10 سنتيمترات " ، تصرف فورا وتقدم على الأقل لمسافة 10 سنتيمترات تجاه هدفك كل يوم.
7- تصرف وكأنك قد نجحت فعلا.
8- لا تقارن نفسك بأى شخص آخر ، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذى ستكون عليه فى المستقبل.

9- ركز على النتائج وليس على الخطوات ، وتصرف الآن.
اليوم عليك بإجراء المحادثة التليفونية التى تريد عملها ، لا تقم بها غدا أو بعد غد ، اليوم قل للشخص الذى تحبه أنك تحبه ، لن تستطيع تقدير ما يمكنك عمله بدون أن تقوم بالتجربة .

وتذكر دائما :

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

التوقع

"الطريق إلى الواقع"

المفتاح السادس

التوقعات

الطريق إلى الواقع

" نحن الآن حيث أحضرتنا أفكارنا .. وسنكون غدا حيث تأخذنا أفكارنا "

جيمس آلان

دق جرس التليفون والجميع نيام فى منتصف الليل واستيقظت سعاد فجأة من النوم مذعورة وأخذت فى البكاء وهى تقول " هذا التليفون من المؤكد إنه بخصوص والدى سوف يخبرونى الآن بأنه قد توفى فمن المؤكد أن هذا التليفون يحمل أخبارا مؤلمة أنا لا أستطيع أن أرد على هذه المكالمة " .. وأخذت تبكى بعصبية ، وأستيقظ الجميع يتساءلون ما الخبر ، وأخيرا تناول زوجها سماعة التليفون واكتشف إنها مكالمة بالخطأ ولم يكونوا هم المقصودين بهذه المكالمة.

والآن .. هل حدث أن مررت بمثل هذه التجربة ؟

ماذا يحدث لو كنت تقود سيارتك فى طريقك إلى العمل وفجأة لاحظت أن سيارة الشرطة تتبعك فى نفس الطريق ؟ ما الذى ستتوقعه ؟ .. وبعد أن تضرب أخماسا فى أسداس وربما يرتفع عندك ضغط الدم تلاحظ أن سيارة الشرطة مررت بجانبك فى طريقها إلى مكان آخر.

وما الذى يحدث لو إنك وصلت إلى مكان عملك وأبلغك أحد زملائك أن رئيسك فى العمل طلب مقابلتك ، ما الذى ستتوقعه ؟ ربما تتوقع أنه سيقوم بفصلك من العمل ويكون فى الواقع يريد دعوتك على العشاء.

فى إحدى محاضراتى سألت الحاضرين ما هو الذى يخطر ببالهم لأول وهلة عندما يستيقظون على جرس التليفون فى منتصف الليل ؟ وكان رد البعض " قطعا لقد توفى والدى " والبعض الآخر قال " أن إبنى محجوز فى قسم الشرطة " وإحدى السيدات قالت " أن ابنتى فى أواخر شهور الحمل وربما قد حدث لها شئ مؤلم " .. وكان الحاضرون أكثر من خمسمائة شخص لم يتوقع أحدا منهم أن تكون المكالمة بطريق الخطأ أو إنها تحمل أخبارا سارة.

فى إحدى المرات كنت فى عطلة فى ولاية ميامى فى أمريكا وكان معى زوجتى وبناتى ، وخلال العطلة كان الشئ الذى يستحوذ على تفكيرى هو أن اللصوص سوف يسرقون بيتنا فى مونتريال ، ودامت العطلة أربعة أيام وعدت إلى مونتريال ، أتدرى ما الذى حدث ؟ .. نعم بالضبط لقد سرق اللصوص بيتنا فعلا.

هناك بعض الناس يكونون خبراء فى التفكير فى كل شئ سيئ ومؤلم ودائما يتوقعون أن هذا هو ما سيحدث فى كل الأحوال.

وكما قال الكاتب الرومانى " ماذا يحدث لو أن السماء سقطت علينا "

من المهم أن تعرف إنـه من الممكن أن تكون ممتلئا بالحماس والطاقة وتكون لديك مهارات عديدة وتضع كل هذا موضع التنفيذ عقليا وفعليا ولكن إذا لم تتوقع النجاح فستفشل ، فإن كل الناجحون فى الحياة يجمعهم شئ واحد وهو ترقب أحسن ما فى الحياة ومهما حدث لهم فإنهم يتوقعون النجاح اكثر من أى شئ آخر .. فالتوقع مثل السيارة بالضبط التى تأخذك إلى المكان الذى تريد الذهاب إليه وكما قال الحكيم كونفيشيس " ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك "

والآن إليك هذا السؤال .. هل تعتقد فى توارد الأفكار ؟ هل حدث إنك فكرت فى شخص ما وفى نفس اللحظة وجدته يتصل بك تليفونيا ؟ أو هل توقعت شيئا ثم حدث هذا الشئ بالفعل كمثلا أن تجد مكانا لركن سيارتك فى شارع غاية فى الازدحام ؟
لو حدث ذلك فأنت قد مررت بتجربة " قانون التوقعات " وهذا القانون يقول " **كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث فى حياتك فعلا** ".

ونحن نعلم من خلال علم الميتافيزيقا - " **أن العقل كالمغناطيس يجذب إليه الناس والمواقف والظروف لحالات أفكار متشابهة** " .. فعندما نفكر بطريقة إيجابية تجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب قطعا إلينا المواقف السلبية ، وفى هذا قال هوراس " **نحن غالبا نحصل على ما نتوقعه** "وقد حدث ذلك لجراح المخ الشهير دكتور ديفيد كوسين فقد توقع إنه سيموت بسرطان المخ وقد حدث ذلك فعلا وأيضا أن توقعت إحدى الأمهات أن أولادها سيدخلون السجن بتهمة

السرقة وقد حدث فعلا أنه عندما كبر أولادها قضوا وقتا فى السجن بتهمة سرقة إحدى السيارات ، وقد صرحوا بأن والدتهم كانت دائما تردد أنهم فى يوم من الأيام سيكون مصيرهم السجن!!
كان لى أحد الأصدقاء يعمل مديرا عاما فى أحد الفنادق الكبيرة وقد حدث أن فقد وظيفته ولما سألته عما حدث فعلا كان جوابه " أنا كنت أتوقع ذلك ، ولكنها كانت فقط مسألة وقت بالنسبة لى " .. وأنا شخصيا كنت أتوقع أن أكون مديرا عاما ولأننى توقعت ذلك بكل ثقة وإيمان حدث ذلك فعلا.
حدث مرة أن أخبرنى أحد الأصدقاء بأنه يشعر بالصداع فى كل يوم فى تمام الساعة الرابعة ، وقد وعدته أن يتقابل معى فى الساعة الثالثة ونصف وانتظرت لأرى ما الذى سيحدث له ، وبعد خمس دقائق من لقائنا بدأ يقول " أنا أشعر بأن الصداع بدأ يهاجمنى .. فعلا أنا أشعر أنه سينتابنى فى أى دقيقة ، إن هذا يحدث لى بنفس الطريقة فى كل يوم فى نفس الوقت "!!

هناك من يقول " كيف أتوقع أى شئ سار من هذه الحياة ؟ فأنا أعمل بجهد كبير كل يوم وعندى خمسة أطفال وعندى مشاكل فى العمل والمنزل لدرجة أننى لا أستطيع دفع كل المستحقات الشهرية وأكون محظوظا لو استطعت بالكاد أن أحافظ على ما هو عندى فعلا ، وبعد هذا تريدنى أن أتوقع الخير .. أنت قطعا تمزح "!!
بالطبع كل منا يمكنه أن يفكر بنفس الطريقة حتى أنه من الممكن تأليف كتاب عن كل ما يحدث خطأ فى هذه الحياة ويسبب لنا المشاكل ونتساءل كيف أن هذه الدنيا ليست عادلة بالنسبة لنا ، ولكن فى نفس الوقت الذى يندب البعض حظهم لما ينالونه فى هذه الدنيا هناك أشخاص آخرون يعيشون أحلامهم ويتوقعون

النجاح دائما وينجحون بالفعل .. وعليك أن تفكر ولو للحظة فى كل الناجحين العظام الذين واجهوا عقبات كبيرة ولكنهم توقعوا النجاح وفعلا نجحوا ، وعندما يعيش الناس حياتهم بطريقة تعسة فإن ذلك يكون بسبب توقعاتهم بأن أشياء سلبية ستحدث لهم وفعلا هذا ما يجنونه فى هذه الحياة.

وقال دكتور نورمان فينسين بيل فى كتابه " التفكير الإيجابى " **" إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئا جيدا فإننا غالبا ما نجده ".**

وفى كتابه " بهجة العمل " قال دنيس واتلى " **التوقعات السلبية ينتج عنها حظا سيئا ".**

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم ، أما السعداء فإنهم يركزون على نقط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أو إيجابية فإنها ستحدد مصيرك ، وهناك حكمة تقول " **نحن نتسبب فى تكوين وتراكم حاجز الأتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية** " ، فنحن نتوقع الفشل وعندما نحصل عليه نشكو ونندب حظنا .. فإنك عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ فى طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك ويكون فى إمكانك أن تحقق أحلامك.
وفى كتابه " العقل والجسد " قال الدكتور مصطفى محمود **" على طريق النجاح نواجه ما نتوقعه ".**

العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الاشيا وهو يقوم بعمل ما تمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك " أنا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو إذا قلت لنفسك " أنا لا أستطيع عمل ذلك " فإن ما تقوله لعقلك الباطن هو الذى سيحدث فعلا.

والآن إليك هذه الوصفة للوصول للتوقعات الإيجابية:

1- عندما تشعر أنك تقول لنفسك اشياء سلبية عليك أن تتنبه فورا وتأمر عقلك الباطن بالإلغاء .. " أى إلغاء هذه الأشياء السلبية ".
2- عليك بتغيير السلبيات إلى إيجابيات فإذا سمعت نفسك تقول " أنا لا أستطيع عمل ذلك وأننى لن أنجح " عليك بتبديل هذه الرسالة إلى " أنا أستطيع عمل ذلك وسأنجح ، وإذا كان من الممكن لأى شخص آخر أن ينجح فى ذلك فأنا بالمثل يمكننى النجاح ".
3- قم بالتصرف فورا تبعا لخطتك واحذر الرسائل والإشارات السلبية التى يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك ، ولا تسمح لأى شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية.
4- ابدأ يومك بتوقعات إيجابية وقل لنفسك " أنا أتوقع أن يكون اليوم يوما ممتازا إن شاء الله " .. وثق بأن شيئا جيدا سيحدث لك.
5- توقع الخير وأحسن ما فى الناس وأحسن ما فى المواقف وأحسن ما فى الحياة.

إبتداء من اليوم إرتفع بتوقعاتك وكن دائما متفائل.. . قالت هيلين كيلر " التفاؤل هو الإيمان الذى يقود إلى النجاح " وهناك الحديث الشريف الذى يقول " تفاءلوا بالخير تجدوه "

فركز طاقتك على النتائج الإيجابية التى ستحصل عليها.

وتذكر دائما :

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

الالتزام

"بذور الانجاز"

المفتاح السابع

الإلتزام

بذور الإنجاز

" يفشل الناس أحيانا ، وليس ذلك بسبب نقص القدرات ، ولكن بسبب نقص فى الالتزام "

زيج زيجلار

كان هناك طفلا فى العاشرة من عمره فقد ساقه اليسرى فى حادث سيارة وأصبح كل أفراد العائلة فى حالة حزن على ما حدث له وكان أصدقاءه ومدرسوه فى المدرسة يعاملونه بطريقة مختلفة لأنه معوق ، فقرر الطفل ترك المدرسة وإكمال دراسته بالمنزل. وكان الطفل مولعا بالسباحة وفى أحد الأيام عندما كان يسير على ضفة النيل بالقاهرة لاحظ أن هناك مجموعة من المعوقين يتدربون على السباحة فى ناد خاص لهذه اللعبة ، وبالحديث معهم اتضح إنهم يشتركون فى مسابقات سباحة للمعوقين ، وبدون تردد أنضم لهذا الفريق وبدأ معهم فى التدريب ، وفى عام 1978 حصل على الميدالية الذهبية وأصبح من أبطال مصر للسباحة ، وعاد تحمسه المتأجج للعودة إلى المدرسة وحصل على درجات ممتازة وبدأ أيضا فى ممارسة رياضات أخرى للمعوقين. وفى عام 1980 أشترك فى

الأولمبيات الخاصة بالمعوقين وكان مندهشا لمستوى المهارات التى وصل إليها المتسابقون الآخرون. وفى عام 1981 حدثت نقطة تحول فى حياة هذا الشاب فقد قرر أن يعبر بحر المانش " القنال الإنجليزى " ونصحه من حوله بعدم القيام بهذه الخطوة لأن درجة الحرارة كانت 3 درجات فقط وهناك تيار قوى فى هذه المنطقة مما يشكل خطورة كبيرة عليه وقال له النقاد أن المسافة لعبور القنال تتعدى الـ 30 كيلومتر ، وأن كثيرا من الأبطال الذين كانوا فى أتم صحة قد فشلوا فى عبور هذه المسافة وقيل له أيضا أنه مازال صغير السن ووزنه أقل من 60 كيلو جرام وإنه معوق وإنهم لا يعتقدون أن فى استطاعته عبور المانش وأن هذا مستحيل.

ولكن الشاب لم يعبأ برأيهم بل عاهد نفسه على أن ينجح فى محاولته للعبور. وفى يوم من الأيام عرض عليه أن يشترك فى سباق لعبور القنال الإنجليزى " المانش " بشرط أن يتحمل هو جميع المصاريف وبدون تردد وافق على الفور. وفى عام 1982 بدأ فى فترة تدريب لمدة 6 أشهر ثم دخل تجربة التأهل للسباق وكانت أدنى سرعة مطلوبة هى 3,5 كيلومتر / ساعة ، ورغم أن سرعة الشاب كانت فقط ثلاث كيلو مترات فى الساعة إلا إنه أقنع اللجنة المسئولة بقبوله للاشتراك.

واخيرا سافر إلى إنجلترا وبدأ فى التدريب المكثف لمدة أربع ساعات يوميا وكان كل شئ على ما يرام حتى قبل السباق بيومين ، فقد أحس بألم شديد فى أذنه ، واكتشف الطبيب أن هناك كيسا دهنيا ملتهبا فى أذنه ولا يستطيع الاشتراك فى السباق ، وطلب الشاب من الطبيب أن يستأصل الكيس الدهنى ، وفعلا تم إزالته بعملية جراحية وطلب الطبيب من الشاب أن يلتزم بالراحة لمدة أسبوع على الأقل مما يعنى أنه لن يشترك فى السباق ، وشعر الشاب بأن حلم حياته على وشك الانهيار ،

ونصحه من حوله بأن يلتزم بنصائح الطبيب وأن ينتظر حتى السباق التالى ولكن الشاب قرر بإصرار أن يشترك فى السباق مهما كانت النتيجة وقامت اللجنة المشرفة على السباق بتعيين حكم خاص لمراقبة حالة الشاب خلال السباق. وبدأ الشاب عام 1982 رحلة مصيره على شاطئ دوفر فى إنجلترا وبعد 12 ساعة و39 دقيقة وصل للشاطئ الفرنسى ، وبإنجازه لهذا النجاح رغم الحالة الشرسة للمياه والمتاعب الكثيرة التى واجهته كان هو أسرع من أى سباح آخر حتى الذين فى أعلى لياقة وتمام الصحة والجسم وأصبح بذلك أول شخص معوق يعبر المانش وبعد أن فاز بهذا السباق قال " أنا الآن أتساوى مع أى سباحا آخر بل أى شخص آخر وأستطيع أن أقوم بأى عمل يقوم به أى شخص آخر وفى استطاعتى أن أنجزه حتى بطريقة أفضل "

إذا أمعنا النظر فى قصة هذا الشاب فإننا نجد أن اعتقاده القوى ورغبته وتعهده كانوا أقوى من العوائق والموانع والتعليقات السلبية التى واجهته ، وإنه بذلك قد أعطى الأمل للملايين من الأشخاص المعوقين وأكد لهم أنه فى استطاعتهم أيضا أن يحققوا أهدافهم. هذا الشاب هو خالد حسان البطل المصرى الذى ساعدته قوة التزامه على أن يحقق حلم حياته.

عندما كان والت ديزنى يخطط لإنشاء مركز ايبكوت واجهه صعوبات لتمويل المشروع لدرجة أن 300 بنك قاموا برفض المشروع إلى أن قبل أحد البنوك أن يمول هذا المشروع وأصبح مركز ايبكوت حقيقة واقعة بعد أن كان مجرد حلم ، وذلك بسبب الالتزام القوى لوالت ديزنى.

وأيضا نجد أن توماس ايدسون قد فشل أكثر من 10,000 مرة قبل أن يصل لاختراع المصباح الكهربائى وقد حاول الجميع أن يهبطوا من عزيمته وقالوا له أنه فاشل كبير ومن الأفضل أن

يصرف النظر عن هذا الموضوع ، وكان رده دائما أنه لم يفشل بل أنه اكتشف 9999 طريقة غير ناجحة لاختراع المصباح الكهربائى وأنه لم ييأس لأن كل خطة يقوم بإلغائها هى عبارة عن خطوة للأمام وإنه بقوة الالتزام استطاع أن يحقق حلمه الذى يستفيد العالم كله منه فى وقتنا هذا.

وهناك أيضا قصة كولونيل ساندرز مؤسس شركات دجاج كنتاكى الذى كان قد أحيل إلى المعاش فى سن 63 سنة ولم يكن يملك الكثير من المال وأستلم أول شيك من معاش الحكومة بمبلغ 93 دولار ، ولكنه رفض أن يعيش على أية مساعدة اجتماعية وكان لديه طريقة خاصة لإعداد الدجاج وكان يحبها كثير من الناس المحيطين به ، وحاول بيع هذه الطريقة لبعض ملاك المطاعم مقابل نسبة من الربح ولكنه رفض من 1007 مطعم إلى أن قبل أحد المطاعم أن يجرب هذه الطريقة وأصبحت هذه هى البداية لنجاح كبير لكولونيل ساندرز وأصبحت مطاعم كنتاكى منتشرة فى أرجاء العالم وكان ذلك نتيجة لتعهده والتزامه الذين كانا أقوى من أى فشل.

هناك شاب فقد وظيفته وأرسل بالبريد أكثر من ألفى طلب لوظائف حول العالم ولكنهم قوبلوا جميعهم بالرفض ولكنه لم ييأس ثم أرسل ألفى طلب آخرين بالبريد ومرة أخرى رفض طلبه من جميع الشركات وأخيرا جاءه عرض للعمل فى مصلحة البريد!! وقيل له يومها أن طريقته فى الالتزام هى الطريقة التى من الممكن أن تكون سبب نجاحه فى العمل فى المصلحة.

سئل مندوب تأمين ناجح فى عمله ويصل دخله إلى أكثر من600,000 دولار سنويا من موظف جديد عنده " متى تفقد

الأمل فى عميل من الممكن أن يشترى منك بوليصة التأمين ولكنه من النوع الصعب الاقتناع ويرفض جميع المحاولات؟ " وكان رد المندوب المخضرم " هذا يعتمد على من منا سيتوفى قبل الآخر "!!

من الممكن أن تكون درجة حماسك عالية جدا وتكون طاقتك كبيرة وتكون لديك المعلومات الوفيرة ويكون هدفك محدد وواضح ويكون حلمك به مستمرا ليلا نهارا وتضع حلمك هذا موضع التنفيذ وأيضا تتوقع الإيجابيات لتحقيق هذا الحلم ، ولكن إذا لم يكن عندك القدر الكافى من الالتزام لمواجهة العقبات والموانع فإنك ستفشل. فإن كثيرا من الوظائف يتم فقدانها وكثيرا من الشركات تغلق أبوابها وكثيرا من العلاقات الزوجية تهدم وذلك كله بسبب عدم وجود الالتزام.

قال راى كروك الرئيس السابق لسلسلة مطاعم ماكدونالد " استمر دائما ، لا يوجد فى العالم شيئا يمكنه أن يحل محل الإصرار ، والموهبة وحدها لا تكفى فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوى المواهب ، والذكاء وحده لا يكفى فكثير من الأذكياء لم يجنوا من وراء ذكائهم ، والتعليم وحده لا يكفى فالعالم ملئ بالمتعلمين عديمى الجدوى ، ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شئ ".

كل العظماء الناجحون كان عندهم أسبابا كثيرة للتراجع ، وواجهوا عقبات كثيرة وهبوط فى العزيمة وحتى حالات من الإفلاس ولكنهم لم يستسلموا ولم يتركوا أحلامهم وكانوا مقتنعون بأن تجربة واحدة لا تكفى فكرسوا حياتهم لأحلامهم.

قال ويليام شكسبير " جاهد لآخر نفس فى حياتك "

فما هو الالتزام ؟

الالتزام هو القوة الى تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة ، وهو القوة الدافعة التى تقودنا لإنجاز أعمالا عظيمة. الالتزام هو الدافع الذى يجعل كل الأمهات يصرون على تعليم أطفالهن المشى. وهو تعهد قوى لتغيير الأشياء العادية لتصبح أشياء ممتازة ، وهو الشئ الذى يجعلك تسير مسافات طويلة حتى تحت هطول الأمطار ، وهو الذى يخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة ويجعلها تحت تصرفك ، وبقوة الالتزام فإنك لن تتراجع وكلما خضت تجربة ستتفتح لديك الفرص الأكثر والأكبر للنجاح.

قال دكتور روبرت شولر فى كتابه قوة الأفكار " أبذل قصارى جهدك وابدأ صغيرا ولكن فكر على مستوى كبير ، عليك باجتياز العواقب ، واستثمر كل ما عندك ، و كن دائما مستعدا للتصرف ، وتوقع العقبات ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم ".

عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة لم أكن أكسب كل شوط فى المباريات ولكنى كنت أكسب المباراة. أعظم لاعبى كرة السلة يسجلون 50% فقط من رمياتهم ، وأحسن فرق كرة القدم تظل تجرى وتواظب على التمرين على أمل أن يحققوا هدفا أو هدفين فى المباراة نفسها.

سئلت فى مقابلة تليفزيونية فى لويزيانا فى أمريكا " متى يمكن أن تعتبر شخصا ما قد فشل ؟ " وكان ردى " عندما يكون عنده

حلم قوى ودرس الكثير من العلوم وأنفق الكثير من المال والوقت والجهد لتحسين مهاراته ووضع حلمه موضع التنفيذ ولكنه توقف عن المحاولات لسبب ما ".

هناك مثل قديم يقول "الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون" فإنك لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة .. فمفتاح النجاح ببساطة هو " لا تيأس " .. والآن إليك هذا السؤال : كم من المرات كان لديك أحلاما وتخليت عنها بسبب الظروف ؟ ألم يحن الوقت لتطلق سراح القوى الكامنة المحبوسة داخلك ؟ ألم يحن الوقت أن تعيش أحلامك ؟

الزم نفسك لتحقيق أحلامك ، أعطيها كل ما تملك مهما قال من حولك من أصدقاء أو أقارب ، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك ، وعلى الطريق للنجاح ستقابل الكثير من التحديات فعليك بمواجهتها جميعا تجاهلها ولا تعطيها أى اعتبار وتغلب عليها واستمر وتذكر دائما أن الإصرار يقضى على المقاومة.
المغنية الأمريكية دوروثى فيلد كان لها أغنية قديمة جميلة تقول كلماتها " أرفع نفسك من الأرض انفض نفسك من الأتربة وأبدأ مرة أخرى من جديد "

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى درجة الالتزام القوى :

1- عاهد نفسك أن تكون شخصا أفضل ضمن أفراد العائلة
- دون 3 أشياء يمكنك بها أن تحسن علاقتك بأفراد عائلتك وعاهد نفسك على أن تقوم بتكرارها يوميا.
- قم بضم من تحبهم وقربهم إليك وعبر عن حبك لهم.

- ادعوهم على العشاء أو حتى نزهة فى إحدى الحدائق أو حتى فى الهواء الطلق.
- ساعد فى أعمال البيت حتى بغسيل المواعين أو تجهيز الفراش.
- أظهر لكل فرد فى العائلة أنك تخاف عليه بالفعل وإنك ملتزم.

إذا قمت بكل هذه النقط ستجعل كل من حولك سعداء وأنت نفسك ستكون أسعد من أى وقت مضى.

2- التزم تجاه عملك
- دون على الأقل 3 أشياء يمكنك عن طريقها تحسين مستوى عملك وعاهد نفسك على أن تلتزم بأدائها.
- ابتعد عن ألغو والأحاديث السلبية عن أى شخص.
- كن دائما متواجدا ومستعدا لمساعدة الآخرين.
- نظف مكتبك دائما واجعله منظما.
- اذهب لعملك مبكرا وكن آخر شخصا يترك العمل.
- اظهر للجميع أنك تهتم بهم وأنك تهتم بعملك.

3- الزم نفسك أن تكون مجاملا
- اكتب قائمة بتواريخ ميلاد أفراد عائلتك ، أصدقاءك وزملاءك فى العمل وابعث لهم بكروت تذكارية أو اتصل بهم تليفونيا بهذه المناسبة أو قم بدعوتهم إلى العشاء.
- الزم نفسك بأن تقوم بعمل أشياء ولو بسيطة لإسعاد من حولك.

4- الزم نفسك بتحقيق أهدافك
- ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات.
- الزم نفسك أن تكون بصحة جيدة ، وتناول طعاما صحيا ، واشرب الكثير من الماء ، وقم بأداء التمرينات

الرياضية يوميا وعليك بالمداومة لزيارة الطبيب فى أوقات متقاربة وحافظ على وزنك المثالى وابتعد عن أى عادة سيئة.

5-<u>الزم نفسك أن تكون أفضل فى كل شئ تقوم بعمله</u>

- احضر محاضرتين فى السنة على الأقل.
- واظب على القراءة لمدة 20 دقيقة على الأقل يوميا.
- واظب على أن تكون دائما فى محيط الأشخاص الإيجابيون والناجحون.

6-<u>الزم نفسك بمساعد الغير</u>

- مد يد المساعدة دائما.
- قم بالتصدق على الفقراء.
- قم بإعطاء ما يفيض عن حاجتك إلى الأشخاص المحتاجون لها فعلا.
- الزم نفسك بعبادة الله ، وقم بتأدية صلواتك وأطلب من الله المساعدة وستكون من أسعد ما يمكن.

وتذكر دائما :

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

المرونة

"قوة الليونة"

المفتاح الثامن

المرونة
قوة الليونة

" الحكمة هى التجربة مضافا إليها التأمل "

ارستوتلس

كان هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار ، ومن أعلى إلى أسفل إلى أن نفذت كل طاقتها وماتت ، وكان بالقرب منها بابا مفتوح ولكنها حتى لم تحاول أن تبحث عن طريقة أخرى للخروج وأصرت على طريقة واحدة مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت ، وكان فى استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو إنها فقط حاولت.

وهناك بحثا تم إجرائه على الفئران لمعرفة قدرتهم على التصرف فوضعوا فأرا فى متاهة وفى أخرها قطعة من الجبن وبدأ الفأر يبحث ويبحث وفى كل مرة يجرب طريقا مختلفا إلى أن وصل أخيرا لقطعة الجبن وأكلها. واستمرت التجربة وغير القائمون عليها المكان الذى توضع فيه قطعة الجبن وأعادوا الفأر مرة أخرى للمتاهة من مكان بداية مختلف ، وطبعا جرى

الفأر للمكان السابق الذى وجد فيه قطعة الجبن فى المرة الأولى ولكنه لم يجد شيئا ، وظل يبحث عنها فى كل مكان مجربا طرقا أخرى للوصول إليها إلى أن حصل عليها فى النهاية بسبب المرونة التى يمتاز بها.

هل هناك اختلاف بين سلوك الذبابة وسلوك الفأر ؟

طبعا هناك اختلاف .. فالذبابة كانت تصر على الخروج من النافذة ولكن لم يكن لديها المرونة الكافية لتبحث عن مخرج آخر ، والفأر كان أيضا مصرا على إيجاد قطعة الجبن ولكنه كان فى غاية المرونة حيث أنه فى كل مرة واجه فيها أى عقبة أو فشل كان يقف لعدة ثوان ويغير خطته ويتصرف بسرعة وبالتالى نال مكافأته وحصل على قطعة الجبن فى النهاية.

من الممكن أن تكون متحمسا جدا وتكون طاقتك كبيرة للغاية ولديك مهارات عديدة وتتصرف عقليا وجسديا طبقا لكل ذلك ويكون عندك الإصرار التام ولكن إذا لم يكن لديك مرونة واستعداد لتغيير خطتك فى كل مرة تواجه فيها التحديات والمصاعب فمن الممكن أن تفشل كما حدث بالضبط للذبابة.

فى كتابه " عظمة الذات " قال تشارلز جيفينس " تكرار نفس المحاولات التى لا تؤدى إلى النجاح لن يغير من النتيجة مهما تعددت هذه المحاولات " أى انه من الممكن أن تفشل الأعمال وتتوتر وتنتهى العلاقات وتعلن الشركات إفلاسها ويفقد الناس السيطرة على أحاسيسهم لأنهم يحاولون تكرار الأشياء التى لم تنفع من قبل ، وبعض الناس يخرجون من علاقة سيئة فقط ليقعوا فى علاقة سيئة أخرى مثلها بالضبط أو أن يترك أحد الأشخاص إحدى

الوظائف غير المغرية ليلتحق بأخرى لا تختلف عنها كثيرا ، فالمرونة هى واحدة من المفاتيح الأساسية للنجاح.

ويرجع سر نجاح اليابانيون إلى قدرتهم على التلاؤم السريع مع الغير ، ودائما يحسنون من إنجازاتهم .. فاليابانيون عندهم إيمان شديد بثلاث كلمات ويعيشون بهم ويطبقونهم فى حياتهم اليومية:
الكلمة الأولى هى كونيشوا ومعناها " أهلا " وبها يحيون بعضهم البعض ، وبها أيضا يحيون أى شخص غريب يقابلوه ويضيفون إلى ذلك الابتسامة الدائمة.
الكلمة الثانية هى اريجاتو ومعناها " شكرا " وذلك لأنهم يقدرون الآخرين ويشكرونهم.
الكلمة الثالثة هى كيزن ومعناها " التحسين المستمر " ذلك لأنهم يحسنون من كل شئ يقومون بعمله ويعملوه أحسن من أى شخص آخر.

فالمرونة والتأقلم يقربونك أكثر من تحقيق أهدافك ، فقائد الطائرة يكون دائما مستعدا لتعديل مساره طوال الرحلة إلى أن يصل إلى غايته فى النهاية.
وقد قال دينيس واتلى فى كتابه " متعة العمل " " أن العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذى حدث للديناصور ، ولكنهم متفقون على إنه لم تستطع التأقلم مع تغيرات البيئة من حوله ، بعكس ما يقولون عن وحيد القرن " الخرتيت " من إنه موجود معنا من حوالى 7 ملايين من السنين وذلك بسبب قدراته الممتازة على التأقلم والتعامل مع الغير ".

هناك افتراضا فى البرمجة اللغوية العصبية يقول " أن المرونة هى التحكم .. فالشخص الأكثر مرونة فى أسلوبه يكون تحكمه فى الأشياء أكثر ".

وفى كتابه " عشر مفاتيح للقوة الشخصية " قال براين تراسى " أن ثمانين فى المائة مما نفعله سيتغير فى مدة خمس سنوات من اليوم " .. وقال أيضا " يأتى للشخص فى المتوسط أربع فرص سنويا على الأقل ، فإذا كان ذو مرونة كافية وينتهز هذه الفرص سيكون من الأثرياء " .. وكما ذكرنا عن توماس اديسون فإنه قد فشل 9999 مرة قبل اكتشافه للمصباح الكهربائى وكان فى كل مرة يجرب طريقة جديدة إلى أن وصل لهدفه ونفس الشئ حدث بالنسبة لوالت ديزنى و كولونيل ساندرز وكل العظماء.

وهناك قصة عن المرونة تحكى عن أحد صيادى السمك الذى كان يصطاد وكلما تخرج له سمكة صغيرة كان يحتفظ بها وفى كل مرة تخرج سمكة كبيرة كان يلقى بها فى البحر مرة أخرى ، فأقترب منه أحد الأشخاص وسأله وقد غلب عليه حب الاستطلاع " هل من الممكن أن تشرح لى السر فى إنك تلقى بالسمك الكبير مرة أخرى للبحر وتحتفظ فقط بالسمك الصغير " فرد عليه الصياد وقال " أنا حزين جدا على هذا الفعل ولكنى مضطر إلى ذلك ولا يوجد أمامى أى طريقة أخرى حيث أن القدر الذى أطهى فيه السمك صغير جدا ولا أستطيع طهى السمك الكبير فيه لذلك ألقى به إلى الماء مرة أخرى !!" .. لو كان لدى هذا الصياد مرونة كافية لكان قد قام بمراجعة

إمكانياتـــه وقدراته ، ولكان وجد حلا لتلك المشكلة ولما فقد كـل هذا السمك الكـبير.

أنـت أيضـا تحتـاج إلـى أن تكـون مرنـا ومستعدا لأقلمـة نفسـك وتغيير خطتك ، لأنك سوف تواجه تحديات كبيرة فى الحياة فمن الممكن مثلا أن تفقد عملك أو تنفصل عن شريك حيـاتك وتنتـهى كل العلاقـات بينكمـا ، فعليك بتحصيـن نفسك بالمرونـة الكافيـة لعمل كل التغيرات اللازمة حتى تقف على قدميك مـرة أخـرى وتسير فى الطريق السليم.

دعنى أسـألك هـذا السؤال .. لـو إنـك قـررت قضـاء يومـا علـى شاطئ البحر ، وقمت بترتيب وتجهيز كـل شئ ، وأخـذت تحلم بقضـاء وقت جميل .. مـاذا ستفعل لـو أن الأمطـار بـدأت فـى النزول بعد أن تلبدت السـماء بـالغيوم الكثيفـة ؟ .. هـل ستقضى اليوم فى المنزل وصدرك ممتلئا بالضيق وتظل تشكو من الجو ؟ .. أم ستأخذ أفراد العائلة لقضاء اليوم فى مكان أخر ؟ .. أم تقوم بدعوة بعض الأصدقاء لزيارتك فى هذا اليوم ؟
وبالمثل إذا كان الطريق الذى تعودت أن تسلكه دائما فى الصباح وأنت ذاهب للعمل مغلقا للإصلاح فماذا ستفعل ؟ .. هـل ستعود أدراجك إلى المنزل ؟ .. أم إنك ستبحث عن طريق آخر ؟
ولو إنك أردت الاستماع إلـى الراديـو ولكنـك وجـدت أن مؤشـر المحطـات قد وضـع علـى محطـة لا ترغـب فـى سماعها فـهل ستتوقف عن الاستماع إلى الراديـو فـى ذلـك الوقـت ؟ .. أم إنـك ستظل تبحث عن المحطة التى تستمع بها ؟

قال لى أحد الأصدقاء " إذا أردت النجاح يا إبراهيم فكن مرنـا " .. فسألتـه " ومـاذا تعنى بذلـك ؟ " .. فكـان رده " أن اليوم الذى

تجد فيه عملا هو نفس اليوم الذى تبدأ فيه فى البحـث عن عمـل آخر ، أجعل الفرص دائما مفتوحة أمامك " .. فى البداية لم أفهم ما الذى كان يقصده ، وبعد ذلك أدركت أن كل امكانياتى فى العمل فى ذلك الوقت كانت فى مجال الفنادق فسألت نفسـى عمـا قد يحدث لو إننى فقدت هذا العمل ؟ .. أو إذا حدث أننى وجدت نفسى لا أرغب مرة أخرى فـى العمـل فـى الفنـادق ؟ وفـى تلك اللحظة قررت أن أدرس أكثر فحصلت على 23 دبلوم استطعت بهم أن أكون مستعدا للقيام بأعمال مختلفـة ومتنوعـة ، ثـم بـدأت شركتى الخاصة وأنا مازلت مديرا للفندق وكنت مستعدا أن أتقدم فى طريقى فى أى وقت ، وبمرور الوقت أصبحت عندى مرونة أكثر فى جميع أمور حيـاتى ، وأنـا الآن أعـرف تمامـا مـا الـذى أريده وأقوم بالتخطيط لمستقبلى وأتوقع العقبات التى من الممكن أن تكون حائلا بينى وبين الوصـول لأهدافـى وأجد لـها الحلـول مقدما.

ربما من الممكن أن تتساءل كيف أننى ذكـرت مـن قبـل أنـه مـن الواجب أن يكون لديك توقعات إيجابية ثم أقول لك الآن عليك أن تتوقع أشياء سلبية من الممكن أن تحدث ؟ .. وردى هو أن هناك اختلاف فى الحالتين ، فكون أنك تتوقع مستقبل ايجابى فهذا شيئا عظيما أما الوصول لأهدافك فيجب أن تكون علـى درايـة مقدمـا بما يمكن أن يواجهك فى تحقيق ذلك ومن الواجب أن تجد الحـل مقدمـا وهـذا هـو الـذى يطلـق عليـه البـاحثون اسـم " التفكـير التخطيطى " أما أنا فأسميه " التفكير الإستراتيجى للنجاح " ، فلو أنك قلت لنفسك أن تفكر بطريقة إيجابيـة وسيكون كل شئ على ما يرام فإنك ستنهار مـن أول تحد يقابلك فـى حياتك ذلـك لأنك لـم تقـم بتحصـين نفسك ضد العقبات التى من الممكن أن

تقابلها ، فلابد أن تتعلم وتكون مستعدا لتعديل خطتك ، وكما قال مارشال " الحياة بدون دراسة لا تستحق أن نعيشها ".

عندما كنت مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة فى مونتريال نظمت إدارة المأكولات والمشروبات حفلا بمناسبة رأس السنة الميلادية الجديدة ، واشتمل البرنامج المعد على عشاء فاخر مكون من ستة أطباق وموسيقى ورقص وأيضا إفطار لصباح اليوم التالى حيث أن الحاضرون سيقضون طوال الليل بالفندق ، وبعد أن أنتهى القائمون على التنظيم من وضع اللمسات الأخيرة للبرنامج سألتهم عن الخطة البديلة .. فسألونى عما أقصده بذلك فقلت " لو أن الخطة الموضوعة لم تحقق هدفها فما الذى يمكن عمله للوصول للهدف المنشود ؟ " .. فبدأ الجميع فى التفكير فى خطة بديلة كان مضمونها استبدال العشاء الفاخر المكون من ستة أطباق وخدمة دائمة لكل الحاضرين فى أماكنهم ببوفيه كبير مفتوح مكون من الأسماك والأكلات البحرية بالإضافة إلى برنامج رقص شرقى وموسيقى شرقية. وبدأنا حملة الدعاية للبرنامج الأصلى المعد أولا وحدث ما توقعناه فعلا ووصلنا فقط 100 طلب للحجز بدلا من الـ 300 طلب التى كنا نحتاج إليها ، فقمنا بتعديل الخطة مستخدمين البرنامج البديل وأبلغنا الزبائن بالتغيير وكانوا فى منتهى السعادة انهم سيحصلون على برنامج ترفيهى بالإضافة إلى الطعام المعد على طريقة البوفيه المفتوح وذلك بنفس السعر وبدأنا فى حملة دعاية إضافية ركزنا على التعديلات الجديدة ووصلنا للهدف المنتظر وهو حضور 300 شخصا إلى الحفل ولم نكن لنصل إلى تحقيق هذا لو لم يكن لدينا الخطط البديلة والمرونة لتعديل الخطة الأصلية.

الآن إليك هذه الوصفة لبلوغ درجة المرونة الكافية :

1- قم بإعداد قائمة بأهدافك ، وقم بترتيبهم حسب الأولويات.
2- قم باختيار الهدف الذى تريد تحقيقه أكثر من أى هدف آخر.
3- قم بتدوين ثلاث خطط من الممكن أن تساعدك على تحقيق هدفك بحيث انه لو لم تنجح إحدى الخطط تكون مستعدا بالخطط الأخرى.
4- توقع مقدما العقبات التى من الممكن أن تواجهك وقم بإعداد الحلول لهم.
5- اجعل ذهنك دائما متفتحا لأفكار جديدة.
6- خصص يوميا وقت لمراجعة خطتك وابحث عن طرق لتحسين أى موقف فابدأ من اليوم وكن مستعدا لأى تغيير وقم بتحصين نفسك بالمرونة .. ستشعر بالتغيير فى حياتك إلى الأحسن وستصل إلى قمة النجاح والسعادة.

وتذكر دائما :

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

الصبر

"مفتاح الخير"

المفتاح التاسع

الصبر
مفتاح الخير

" كثير من حالات الفشل فى الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبون من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام "
توماس ايدسون

فى عام 1809 وفى قرية صغيرة اسمها كوبفراى على بعد حوالى 400 ميل من باريس ولد لويس برايل وكان طفلا ذو عينين جميلتين يحسده عليها كل من رآه وكان على درجة عالية من الذكاء وعنده حب استطلاع كبير بالنسبة لسنه كطفل وكان أحيانا يساعد والده فى عمله وهو عبارة عن تصنيع سرج الخيل واللجام. وذات مرة بينما كان والده منهمكا فى عمله قرر لويس أن يتعلم هو أيضا حياكة الجلود على طريقه فأخذ إبرة كبيرة ومطرقة وقطعة من الجلد ووضع قطعة الجلد على الأرض وثبت عليها الإبرة وأخذ يطرق عليها بالمطرقة محاولا إدخال الإبرة فى الجلد وكان يجد مقاومة كبيرة من الجلد لدرجة أن الإبرة أفلتت من يده وللأسف جرحت عينه جرحا عميقا ووقع على الأرض يبكى ويصرخ من الألم وتسبب الجرح بسرعة فى التهاب العصب البصرى وفقد البصر بعينه اليسرى ولما بلغ سن 3 سنوات أصاب الالتهاب عينه الأخرى وأصبح كفيفا تماما

وسأل نفسه " لماذا يحدث كل ذلك لى أنا بالذات ؟ " وشعر بالحزن والوحدة. ومرت الأيام وأرسله والده لأخذ دروسا فى عزف البيانو واصبح مولعا بالعزف عليه وأصبح أيضا ماهرا جدا فى ذلك ، ولما بلغ سن 8 سنوات أصبح مشهورا جدا فى فرنسا ، وعندما بلغ العاشرة من عمره بدأ الدراسة فى المعهد القومى للعميان فى باريس وكان نابغا فى الموسيقى والرياضيات والعلوم الجغرافيا ، وكانت طريقة تدريس القراءة فى المعهد هى بلمس حروف كبيرة من المعدن كانت تقطع وتلصق على الورق ، وكان الأطفال يتعلمون لمس الحروف المعدنية بالأصابع ويتعرفون على أشكالها ، وفى اعتقاد لويس أن هذه الطريقة كانت غير عملية لأن طول الحروف كان يبلغ حوالى 3 بوصات بالإضافة إلى أنها كنت ثقيلة جدا مما دفعه إلى أن يقضى وقتا طويلا يفكر بينه وبين نفسه أنه لابد أن يكون هناك طريقة أفضل من ذلك ، وحاول أن يبدأ بعمل حروف من الجلد السميك ولكن التقدم فى هذا الطريق كان بطيئا بالإضافة إلى المتاعب التى واجهته فى محاولة تنفيذ ذلك.
ولما بلغ العشرين من عمره تم تعينه مدرسا فى المعهد ، وفى يوم من الأيام بينما كان جالسا فى إحدى المقاهى سمع شخصا يقول أن واحدا من ضباط الجيش الفرنسى اكتشف طريقة للاتصال الصامت بالجنود التابعين لوحدته وكان يستعمل جلدا مدموغا بأشكال ورموز اتفق عليها. فقفز لويس برايل من الفرحة وقال " وجدتها .. وجدتها " وخلال أسبوع قام بمقابلة الضابط الفرنسى وسأله عن الطريقة التى يستعملها فشرح له الضابط انه من الممكن عمل علامات معينة باستخدام الضغط على قطعة من الورقة فمثلا نقطة واحدة معناها تقدم ، ونقطتين معناها تراجع وكان النظام الذى اتبعه هذه الضابط يشتمل على استخدام 12 نقطة وقام الضابط بسؤال لويس عما إذا كان

يعتقد انه بهذه الطريقة يمكنه تكوين حروف الكتابة كاملة وكان رد لويس بالإيجاب وانه سيكون أول ضرير فى العالم يشكره بعمق. وبدأ برايل فى العمل وكان مصرا على أن يصل إلى هدفه وأيضا أن يستخدم فى ذلك أقل عدد ممكن من النقاط بحيث تكون هذه الوسيلة سهلة التعليم. وفى عام 1829 نجح فى تكوين حروف الكتابة باستخدام 6 نقاط فقط وبدأ فى تجربتها واستخدامها فى المعهد ، وفى عام 1839 نشر طريقته حتى يطلع العالم على اكتشافه ، وواجه مقاومة كبيرة من الجميع بما فيهم المعهد نفسه ، وألف أول كتاب له يحتوى على ترجمة قصائد للشاعر الإنجليزى الأعمى جون ميلتون ، وحتى يمكنه الكتابة استعمل إبرة كبيرة مشابهة لتلك التى تسببت فى إصابته بالعمى فى البداية. ورغم هذا الاكتشاف إلا أنه لم يكن مقبولا ولا معترفا به ، ولكنه لم يستسلم وظل مداوما على تعليم طريقته لتلاميذه وحاول مرات عديدة أن يقدم مشروعه للأكاديمية الفرنسية ولكن مشروعه كان يقابل دائما بالرفض.

وفى أحد الأيام كانت احدى تلميذاته تقوم بالعزف على البيانو فى أحد أكبر مسارح باريس ولما انتهت من العزف صفق لها الحاضرون بإعجاب شديد ونهض الجميع وقوفا معبرين عن تقديرهم لأداء هذه التلميذة ، فأقتربت من الجمهور وقالت " لست أنا التى استحق كل هذا التقدير ولكن الذى يستحقه هو الرجل الذى علمنى عن طريق اكتشافه الخارق وهو الآن يرقد فى فراش المرض وحيدا منزويا بعيدا عن الجميع " فبدأت الجرائد والمجلات حملة قوية تعضد لويس برايل وتؤيد وتدعم طريقه وكان من نتيجة هذه الدعاية المكثفة أن اعترفت الحكومة الفرنسية باكتشافه وجرى أصدقاؤه يبلغونه بالأخبار الجميلة وقال لهم برايل والدموع تملأ عينيه " لقد بكيت 3 مرات فى حياتى أولها كان عندما فقدت بصرى والثانية كانت عندما

اكتشفت طريقة حروف الكتابة وهذه هى المرة الثالثة وهذا يعنى أن حياتى لم تذهب هباء ".

وفى عام 1852 توفى برايل بمرض السرطان ولم يتعدى عمره 43 عام. وفى عام 1929 أى بعد مائة عام من توصل برايل لحروف الكتابة فى مرحلتها المتقدمة احتفلت فرنسا بذكراه فأقاموا له تمثالا فى قريته الأصلية وعندما أزيح الستار عن التمثال رفع المئات من المكفوفين أيديهم حتى يتمكنوا من لمس وجه الرجل الذى أنار لهم الطريق. واليوم يوجد أكثر من 20 مليون ضرير حول العالم يدينون بالشكر لهذا الرجل الذى ساعدهم على القراءة والكتابة والوصول لأعلى درجة ممكنة لهم ، وكل هذا الإنجاز بدأ برجل واحد كرس حياته لمساعدة نفسه ومساعدة الآخرين وفهم تماما قوة الصبر.

والآن دعنى أوجه لك هذا السؤال .. كم من المرات استسلمت لموقف ما بسبب عدم كفاية الصبر ؟ .. هل تعرف أى شخص أنفق الكثير من المال والوقت لتحقيق أحلامه ولكنه أستسلم بعد أن قطع شوطا طويلا وذلك بسبب قلة صبره ؟ .. وهل تسمع أحيانا من يقول نفذ صبرى ؟

فعدم الصبر هو أحد الأسباب التى تؤدى إلى الفشل لأنك قبل أن تصل إلى النجاح غالبا ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة وإذا لم تكن صبورا فلن تتخطى تلك العقبات وستضطر للتنازل عن تحقيق أهدافك. وقد قال فى ذلك اندرو كارنجى " الإنسان الذى يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أى شئ آخر ".

وقال بلانتوس " الصبر هو أفضل علاج لأى مشكلة ".

وقال الله تعالى " وبشر الصابرين ".

فمن الممكن أن تكون متحمسا ولديك طاقة كبيرة ومعلومات غزيرة وتضع أحلامك موضع التنفيذ وتلتزم بالنجاح ، ولكن إذا لم يكن لديك الصبر الكافى فسيؤدى ذلك إلى هدم أحلامك. ولا يعنى الصبر عدم القيام بأى شئ على أمل الوصول لأفضل النتائج ، فللصبر قواعد وهى العمل الشاق والالتزام وهنا فقط سيعمل الصبر لمصلحتك ، فعليك بعمل كل ما فى وسعك لتحقيق أحلامك وعليك فى نفس الوقت الالتزام بالصبر وقد قال نورمان فينسين بيل فى كتابة قوة التفكير الإيجابى " لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح فى مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب ". كما أن العظماء من الناجحين يعلمون أن أعظم إنجازاتهم قد تحققت بعدما وصلوا إلى تلك النقطة التى كانت فى رأى المحيطين بهم أن تلك الفكرة أو ذلك الإنجاز لا يمكن تحقيقه ، فمهما حدث عليك بإلزام نفسك بتحقيق أحلامك وكن مرنا وصبورا وكن ذلك الشخص الذى يمكنه انتهاز الفرص من كل مشكلة تواجهه وليس ذلك الشخص الذى يخلق مشكلة من كل فرصة تقابله.

والآن إليك هذه الوصفة لبلوغ الصبر :

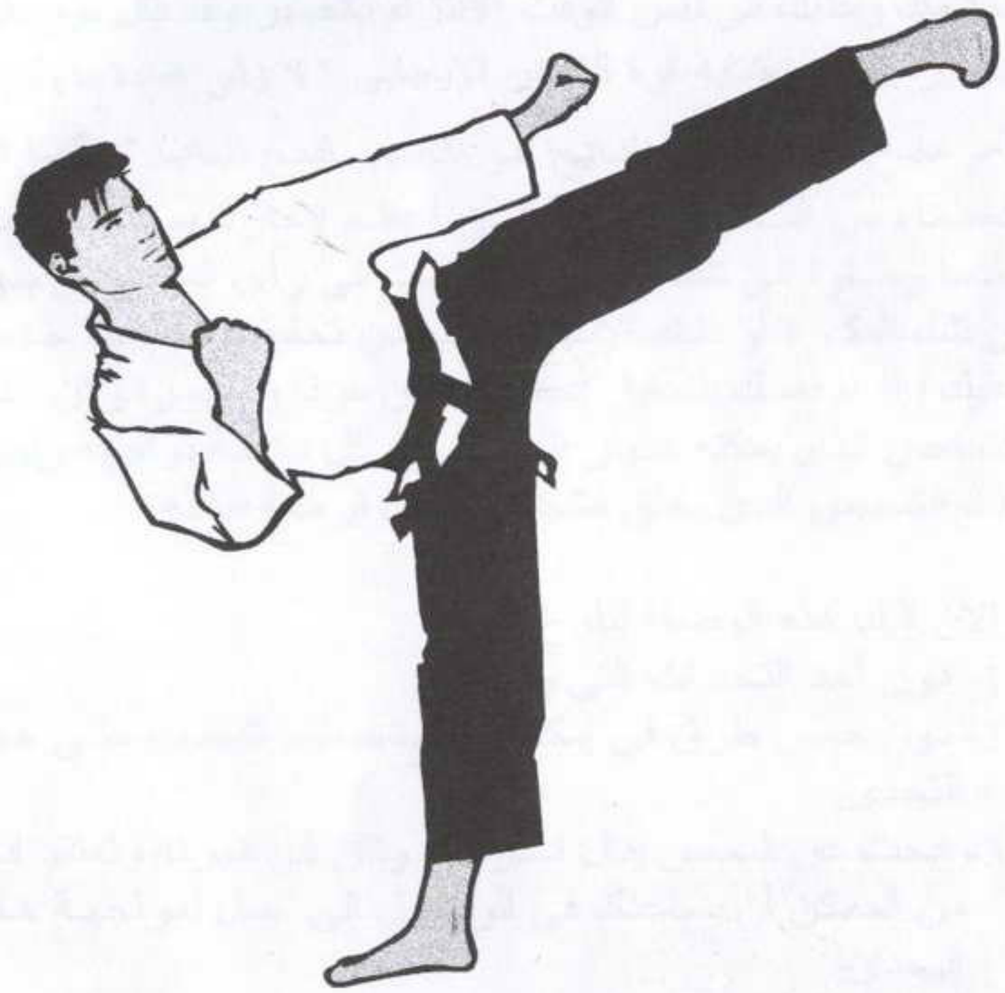
1- دون أحد التحديات التى واجهتك.
2- دون خمس طرق فى إمكانك استخدامها للتغلب على هذا التحدى.
3- ابحث عن شخص ينال احترامك وتثق فى خبرته وتعتقد أنه من الممكن أن يساعدك فى الوصول إلى حل لمواجهة هذا التحدى.
4- قم بتقييم جميع الحلول الممكنة.
5- تصرف فورا بالتزام وحماس قوى واصبر فمن الممكن أن تكون على بعد خطوتين فقط من النجاح.

وتذكر دائما :

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

الانضباط

"أساس التحكم فى النفس"



المفتاح العاشر

الإنضباط

أساس التحكم فى النفس

" متى تفتح عقل الإنسان بفكرة جديدة فلن يعود أبدا إلى آفاقه الأصلية "

أوليفيه ويندبل هولمس

يعتبر دكتور سيونج يوانج باركر رئيس مجلس إدارة شركة كيونو ومؤسس شركة طيران أسيانا واحدا من أكثر الأشخاص الناجحين فى كوريا وقد بدأ والده الطريق كسائق لإحدى سيارات الأجرة وقرر أن يتوسع فقام بشراء السيارة التى يعمل عليها ثم قام بشراء سيارة أخرى. وعندما بدأ فى تنفيذ أحلامه لتوسعات أكبر وبناء ثروة ضخمة قامت الحكومة بمصادرة كل ما يملكه وكان ذلك أثناء الحرب الكورية ثم توفى الرجل بعد ذلك بفترة قصيرة. ورأى دكتور باركر ما حدث لوالده فقرر أن يشترى سيارة ويقوم هو نفسه بالعمل عليها كسائق ثم قام بشراء سيارة ثانية وخصصها لأحد أفراد العائلة للعمل عليها وظل على هذا المنوال فى استثمار أرباحه إلى أن كون إمبراطورية اقتصادية ، ثم قرر أن يبدأ فى مغامرة جديدة فأشترى سيارة أتوبيس حتى يمكنه مساعدة عدد أكبر من الناس بطريقة أسرع ، وأزدهر عمله حتى قام ببناء إمبراطورية

أخرى من خلال قافلة الأتوبيسات التى يملكها ، وظل ينتقل ويتقدم من نجاح إلى نجاحا أكبر حتى توسع بدخوله إلى مجال الطيران وكون شركة أسيانا اير لينز وتكبد فى البداية خسائر ضخمة ونصحه الناس بأن يترك هذا المجال خشية أن يخسر كل شئ ، ولكنه تجاهل هذه النصائح واستمر فى مشروعه وبعد عقبات ونكسات كثيرة وخسارات مالية ضخمة حول الوضع . وأصبحت شركة أسيانا من الشركات الرابحة التى تدر عائدا يتعدى الـ 20 مليون دولار سنويا. وفى مقابلة مع محطة الأخبار التليفزيونية الشهيرة " سى ان ان " سئل باركر عن سر نجاحه فكان رده " الأمانة والانضباط فقد عودت نفسى على الانضباط لأحصل على ما أريد ، وأن أخصص وقتا للعمل ووقتا للعائلة ووقتا لصحتى وأنا أستمتع جدا بعملى وأهدف فى كل ما أفعله إلى الامتياز ".

هذا مثالا لرجل بدأ من لا شئ وأصبح من كبار الأثرياء بسبب تكريس حياته للوصول إلى أهدافه وأيضا بسبب أمانته وانضباطه.

حدث مرة أن طلب أحد الأشخاص مساعدتى حتى يتمكن من إنقاص وزنه وقال أن حياته أصبحت غاية فى الارتباك بعد ما زاد وزنه إلى تلك الدرجة ، وقد جرب كل الطرق المطروحة للتخسيس ، ولكن بدون فائدة ، وعندما سألته عما يحتاجه للوصول إلى الوزن المثالى كان رده " أنا لا أعرف وهذا هو السبب لأنى موجود هنا الآن " .. فسألته " إذا كان جسمك رشيقا فما الذى تفعله حتى تحافظ على هذه الرشاقة؟ " .. فقال " فى هذه الحالة كنت أمارس التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل بالإضافة إلى تناول الطعام الصحى ومصاحبة الأشخاص الأصحاء وربما كنت ألتقى مع الأشخاص ذو اللياقة

العالية حتى أقوم بعمل ما يقومون به " .. وكان السؤال الطبيعى من ناحيتى هو " ولماذا لا تقوم بعمل ذلك ؟ " ولكنه لم يقوم بالرد. هذا الرجل عنده خطة استراتيجية ممتازة لتقليل وزنه وفى إمكانه أن يكون رشيقا ويكون شعوره بالتالى أفضل مما كان عليه وتكون حياته أسعد ، ولكنه لم ينفذه هذه الخطة ولذلك حضر عندى حتى أوجهه إلى خطة سحرية!!

وإذا قمنا بتحليل موقف هذا الشخص نجد أنه لم تكن تنقصه أى إمكانيات .. فلم يكن المال عقبة فى تحقيق حلمه بدليل إنه أنفق الكثير على الأدوية والطرق المطروحة فى السوق فى ذلك الوقت بالإضافة إلى أنه كان لديه الوقت الكافى لتنفيذ خطته فما الذى كان ينقصه بالتحديد ؟ .. الرد على ذلك هو أنه لم يكن لديه الانضباط الذى يجعله يتصرف التصرف السليم لتحقيق هدفه. لذلك كان تركيزى فى خطوات علاجه على الانضباط ، وساعدته على تنفيذ خطته الإستراتيجية وتحقيقها فى خطوات صغيرة اعتمدت أساسا على الاستمرارية فى التنفيذ والانضباط ، وساعدته على تنمية صورته الذاتية الإيجابية مما أوصله فى النهاية إلى تحقيق هدفه .. وقد نجح فى إنقاص وزنه بأكثر من 80 رطلا ويمارس التمارين الرياضية بانتظام مرتين على الأقل فى الأسبوع وأصبحت حياته أكثر سعادة عما كانت عليه.

فى إحدى محاضراتى عن سيادة الذات قلت للمشتركين انهم كانوا منضبطتين طوال حياتهم .. فسألنى البعض باندهاش " وكيف توصلت إلى ذلك ؟ " .. فسألت أحدهم " هل أنت مدخن ؟ " .. قال " نعم " .. فسألته " منذ متى وكم سيجارة تدخنها فى اليوم ؟ " .. فقال " أدخن منذ عشر سنوات واستهلك علبة فى اليوم " .. فقلت له " ألم أقل لك إنك منضبط .. فإنك

تدخن علبة سجائر يوميا بانتظام لمدة عشر سنوات " .. ثم سألت شخص آخر " هل تشاهد التليفزيون بانتظام ؟ " .. فقال " نعم كل يوم تقريبا " .. فسألته " منذ متى وأنت تداوم على ذلك ؟ " .. فقال " من حوالى 12 سنة " .. نستخلص من ذلك أنه شخص منضبط لمشاهدة التليفزيون.

هذين المثالين يوضحان مدى الالتزام .. فالأول ملتزم بأن يقضى على نفسه ، والثانى ملتزم بأن يضيع وقته!! فنحن دائما منضبطون ، ولكن الكثيرون يستخدمون الانضباط فى تكوين عادات سلبية مثل التدخين ، والأكل بشراهة ، وإدمان الخمور والمخدرات ، ومشاهدة التليفزيون بكثرة ، وعدم ممارسة الرياضة .. بينما نجد الأشخاص الناجحون يستعملون قوة الانضباط الشخصى فى تحسين مستوى حياتهم ليعيشوا حياة أسعد ولتحسين دخولهم والارتفاع بمستوى صحتهم والحياة بطريقة متكاملة ، فبدون الانضباط لن يكون لدينا أى طاقة لتحقيق أى هدف .. وبالانضباط الذاتى سيمكنك المداومة على التمرينات الرياضية والمحافظة بالتالى على اللياقة البدنية ، وستتحكم فى عواطفك تحت أى ظروف .. وبالانضباط يمكنك الاستيقاظ مبكرا ، والابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين أو شرب الخمر أو الشراهة فى الأكل حتى لو كانت تلك العادات السيئة تتملك منك منذ زمن طويل .. وسيساعدك الانضباط الذاتى على تغيير البرمجة التى تحد من تصرفاتك إلى البرمجة الإيجابية التى تساعدك على توجيه طاقاتك تجاه النجاح. هذه هى قوة الانضباط الذاتى.

من السهل طبعا أن تقوم بإضاعة الوقت فى الأشياء غير المجدية أو ألا تقوم بعمل أى شئ بالمرة ، وربما يكون من الأسهل على الشخص أن يداوم على التدخين بدلا من الانتظام فى التمارين

الرياضية .. فالعادات السيئة تعطيك المتعة ولكن لمدى قصير بينما هى نفسها التى تعطيك الألم والمعاناة على المدى الطويل.

فى إحدى المرات قابلت سيدة فى العشرينات من عمرها فى أحد النوادى الرياضية ، وكانت فى لياقة بدنية ممتازة ، وكانت عندما تقوم بتأدية التمارين الرياضية تؤديها بجدية وكأن ذلك هو أهم شيئا فى حياتها .. فسألتها عن الوقت الذى يلزمنا حتى نكون فى لياقة بدنية عالية كتلك التى هى عليها ؟ .. فردت بابتسامة وقالت " لتكون على مثل هذا المستوى من اللياقة وحتى تحافظ على ذلك يلزمك العمر كله " .. وأضافت إنها عندما كانت تبلغ من العمر ست سنوات كانت مجالا لسخرية زميلاتها فى المدرسة حيث أنها كانت بدينة جدا ثم قررت أن تضع حدا لهذا الألم الذى كانت تشعر به .. ومنذ ذلك اللحظة داومت على مزاولة التمرينات الرياضية لمدة ساعة يوميا على الأقل وأنهت حديثها معى بأن قالت " أنا عندى جسم واحد وحياة واحدة أعيشها فإذا لم اهتم بنفسى فمن الذى سيهتم بى "

هذه السيدة الشابة اكتشفت أسرار النجاح وبسبب اجتهادها وتكريس وقتها للتمرينات الرياضية وبسبب انضباطها الذاتى كانت تتمتع بذلك الجسم الرشيق والحياة الصحية السليمة وجعلت العادات الحسنة جزءا من حياتها بدلا من العادات السيئة.

هل تعرف أحدا من الأشخاص قرر أن يمارس التمرينات الرياضية واشترك فعلا فى النوادى المتخصصة فى ذلك ثم ذهب مرة أو مرتين فقط ثم توقف عن مداومة الذهاب إلى النوادى ؟

هل تعرف بعض الأشخاص الذين أبدوا رغبة فى تعلم إحدى اللغات الجديدة وقاموا بتسجيل أنفسهم ودفع الرسوم المطلوبة

للدورة الدراسية ، وقاموا بشراء الكتب وانتظموا فى الحضور فى الأسابيع الأولى ثم بدءوا فى التسيب وعدم الالتزام والكسل عن الحضور بانتظام واخيرا قاموا بترك الدراسة بأكملها ؟ .. كم منا قام بشراء الكتب التى لم يقرأها ولو مرة ؟ .. كم منا قام بشراء شرائط تسجيلية ولم يقم بسماعها على الإطلاق ؟

شئ جميل أن يكون عندك الرغبة فى النجاح وتحسين حياتك ، وأيضا من الواجب أن تتصرف وتلتزم وتكون مرنا ، ولكن إذا لم يكن عندك الانضباط أن تقوم بالمداومة على ذلك يوميا وبنفس الحماس فإنك قطعا ستفشل. ففى رياضة الكاراتيه مثلا قابلت كثيرا من الأشخاص الذين يقومون بتسجيل أنفسهم بهدف الانتظام فى التدريب للوصول إلى درجة عالية من الصحة وبلوغ القدرة على حماية أنفسهم ، فيبدءون فى التدريبات ويتعلمون الخطوات والحركات الأولية البسيطة ثم يتركون الدورة التدريبية كلها والقليلون منهم فقط هم الذين يكملون المشوار ويحصلون على الحزام الأسود والسبب فى ذلك هو الانضباط الذاتى من عدمه.

وقال جورج برنارد شو " اهتم بأن تحصل على ما تحبه وإلا ستكون مجبرا على أن تحب ما تحصل عليه ".

لو بحثت فى القاموس عن كلمة الانضباط الذاتى فستجد أنها تعنى التحكم فى الذات .. فالانضباط الذاتى هو الصفة الوحيدة التى تجعل الشخص العادى يقوم بعمل أشياء فوق العادة ، وهو الاستمرار فى التصرف ، وهو القوة التى تصل بك إلى حياة

افضل. قال دكتور روبرت شولر " لا تجعل أبدا أى مشكلة تصبح عذرا ، كن منضبطا لكى تحل المشكلة ".

كنت فى مرة أقوم بإلقاء محاضرة عن البرمجة اللغوية العصبية فى هاواى وأثناء اقامتى هناك كنت أزاول رياضة الجرى فى الصباح ولفت نظرى أن إحدى السيدات كانت تقوم بالتمرين على الجرى وهى تدفع أمامها عربة صغيرة خاصة بالأطفال ، فكونها أم ترعى طفلا صغيرا لم يمنعها ذلك من ممارسة الرياضة.

عندما كان الأمريكى رون سكانلان طفلا صغيرا كان مولعا بالرياضة. وفى عام 1956 أصيب فى حادث سيارة وقام الأطباء بإنقاذ حياته بمعجزة ولكنه أصيب بالشلل التام من الوسط حتى قدميه ، وكان فى البداية يكره كرسى المعوقين الذى يجلس عليه وظل يلعن حظه السيئ ، واستمر على هذه الحالة ولكنه توقف عن هذا الإحساس بعد فترة وقال فى نفسه " لو أن هذا هو الوضع الذى سأبقى عليه بقية عمرى فمن المفروض أن أتمتع بحياتى على ماهى عليه لأقصى درجة ممكنة " .. ثم حاول الاشتراك فى عدة نوادى لممارسة رياضة الكاراتيه ولكنه رفض بسبب حالته الجسمانية ، واخيرا وافق بيل ليسلى مدرب " الكونج فو " على أن يقوم بتدريبه ، وكان رون دائما أول من يحضر إلى التدريب وأخر من يغادر الصالة ، وداوم على التدريبات وتقدم فى هذه اللعبة حتى حصل على الحزام الأسود وكان قوى جدا ويستعمل يديه والكرسى الخاص به لهزيمة أى منافس .. وعندما بلغ عمره 37 سنة وصل لأعلى المستويات وأصبح هو نفسه معلما وعنده مدرسته الخاصة لتعليم الكونج فو

التى تستوعب حوالى 200 شخص. وفى مقابلة تليفزيونية سئل رون عن الطريقة التى استطاع بها أن يتغلب على نقطة الضعف عنده .. فقال " عندما يكون عندك هدفا وتركز كل طاقتك من أجل بلوغ هذا الهدف وتضع كل إمكانياتك موضع التنفيذ وتكون منضبطا فلابد أن تنجح وتحقق هذا الهدف ".

قال الكاتب الأمريكى جيم رون " إذا كان هناك عاملا ضروريا للسعى الناجح فى سبيل السعادة والرخاء فهذا العامل هو الانضباط الذاتى ، فهو الذى يحتوى على مفاتيح أحلامك وهو الجسر الذى يربط بين أفكارك وإنجازاتك وهو أساس كل نجاح .. وعدم وجوده يقودك إلى الفشل ".

وقال هانيبال " إذا لم نجد طريق النجاح فعلينا أن نبتكره ".

فالانضباط الذاتى هو المفتاح الذى بواسطته ستصل إلى طريق النجاح .. وهو الذى يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية وتنمية الأفعال والأفكار الإيجابية لتحل محلها .. والانضباط الذاتى هو الذى سيجعلك دائما متحمسا من بداية الطريق إلى نهايته. فابتداء من اليوم إبدأ فى بناء عضلات انضباطك الذاتى لأنها هى العضلات الوحيدة التى من الممكن أن تساعدك على أن تتصرف باستمرار وتضمن لك أعلى مستوى من النجاح .. وابتداء من اليوم اجعل الانضباط الذاتى هو إحدى عاداتك واسمح لنفسك أن تصبح قويا وحرر نفسك من أى عادات سلبية وداوم على المثابرة فى الانضباط الذاتى الإيجابى.

وقد قال المليونير تشارلز جيفينس " المثابرة تقضى على المقاومة "

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الانضباط :

1- دون عشر أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك.
2- قم بترتيبهم حسب الأولوية.
3- قم بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة عبارة " أنا أستطيع " فمثلا إذا كان فى أول القائمة " انظم مكتبى يوميا " اقرأها على أنها " أنا أستطيع أن أنظم مكتبى يوميا " .. أو إذا كان فى أول القائمة " أقوم بعمل تمارين رياضية يوميا " اقرأها على أنها " أنا أستطيع عمل تمارين رياضية يوميا ".
4- الآن أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثم افتح عينيك.
5- قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أى شئ أخر حتى تؤدى هذه الواجبات ، قم بعمل ذلك الآن.
6- عندما تحدد أى موعد يجب عليك الالتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة.

ابدأ بالتدريج فى بناء عضلة الانضباط الذاتى وستجد نفسك متجه لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح .. وقد قال أحد المعلمين " إذا أردت أن تكون طبيبا فقم بدراسة الطب ، وإذا أردت أن تكون مهندسا فقم بدراسة الهندسة ، وإذا أردت أن تكون ناجحا فقم بدراسة النجاح ".

النجاح بين يديك .. أنت تملك القوة لكى تكون أو تعمل أو تمتلك كل ما تتمناه.

انظر للماضى على انه كنزا من الخبرات ، استعملها بحكمة ، وانظر إلى المستقبل على أنه الأمل فى السعادة حيث أن " ما الأمس إلا حلم ، وما الغد إلا رؤية ، ولكن اليوم الذى تعيشه كما يجب ، يجعل الأمس حلما من السعادة والغد رؤية من الأمل ".

وتذكر دائما :

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

كان هناك طفلا يحلم أنه فى يوم من الأيام سيكون شخصية هامة ، وأنه سيكون مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وكان يردد ذلك باستمرار أمام الجميع ولم يتجاوب أحد معه فى أحلامه ، وكانوا يقولون له أن هذا كلام فارغ ... فكان يشعر بخيبة الأمل وأن المحيطون به يهبطون من عزيمته ... وسخر منه زملاءه فى المدرسة عندما سمعوه يردد ذلك وقيل له دائما " كن واقعى "... فبدأ يفقد الأمل ، وتوقف عن الكلام عن حلمه.

كبر الطفل وأصبح شابا وقرر بينه وبين نفسه أن يدرس فى مجال الفنادق وفعلا أتم دراسته وتخرج ثم تزوج وهاجر إلى كندا ملئ بالأمل ، ولكن واجهته صعوبات كثيرة وقيل له أنه لن يصل إلى ما يريده ... وبدأ صوته الداخلى يقول له " أترك هذا الموضوع من ذهنك وابدأ فى عمل أى شئ آخر "... وكان يردد هو فى نفسه عندما يفكر فى هذا الحلم " أنا لا أملك الخبرة ولا أملك المال ولا أجيد التحدث بلغة البلد ولا يوجد عندى أى اتصالات وشهادتى غير معترف بها فى كندا "... وكان أيضا كثيرا ما يتسائل عن السبب الذى يجعل أحد أصحاب الأعمال أن يعينوه بكل هذه الظروف ، وسمع صوته الداخلى يقول " أنا لن أصل إلى ما أحلم به ، ليس فى إمكانى تحقيق هدفى "... وأصابه الارتباك والألم ولم يكن يدرى كيف يتصرف ، فإذا عاد إلى بلده سيسخر منه الجميع وإذا ظل فى كندا فإن فرصته للنجاح ضئيلة جدا ... وفى وسط الخضم الهائل من كل هذه السلبيات التى كانت تحيط به بالإضافة إلى العوامل التى كانت تكفى لهدم أى حلم مهما كان ... انطلقت من داخله قوة جبارة مليئة بالرغبة فى النجاح وتحدى كل الظروف الصعبة التى كانت تحيط به ، وبالرغم من أن حلمه كان يتلخص فى أن يصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة فقد بدأ سلم النجاح كغاسل صحون.

وحدث أنه رأى فى منامه والده المتوفى وهو يقول له تذكر " لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " ... وكانت هذه لحظة الصحوة الكبرى له وأصبح عقله الباطن يردد " أنا أستطيع أن أعمل ذلك ... فإذا استطاع أى شخص القيام بذلك فأنا أيضا أستطيع ... إذا كان توماس ايديسون قد فشل أكثر من 9999 مرة ومع ذلك إستمر نحو ما كان يؤمن بعمق أن فى إمكانه تحقيقه ، وإذا كان والت ديزنى قد أفلس 7 مرات ، وهنرى فورد قد أفلس 6 مرات ولكنهما استمرا إلى أن حققا أحلامهما ، فأنا أيضا أستطيع أن أحقق حلمى وأن أنجح ".

وأصبح متحمسا جدا وقد خلقت الطريقة الجديدة لحديثه فى نفسه مجموعة اعتقادات جديدة وبدلا من أن يقول " أنا مفلس " تذكر أن ساندرز وفورد وهوندا كانوا مفلسون أيضا وأن كثيرا من العظماء كانوا مفلسون قبل أن يصبحوا ناجحين ... واعتقاده أن شهاداته غير معترف بها أصبح " أنا سأدرس أكثر وأكثر فى كندا "... وفعلا أكمل دراسته وحصل على دبلوم فى إدارة الفنادق ... واعتقاده " أنا هنا أجنبى وغريب " أصبح " لا أصلى ولا لونى ولا جنسى سيمنعوننى من أن أحقق أهدافى طالما أنا مؤمن بنفسى وإمكانياتى " ... وتحولت نظرته تجاه الأشياء من العبوس إلى الابتسام ، ومن التشاؤم إلى التفاؤل ، وتحولت أحاسيسه من كونها سلبية إلى إيجابية وتقدمت صحته بعد أن كان مصابا بالقرحة إلى شخص صحته قوية وطاقته كبيرة وفعالة.

إستمر فى العمل والدراسة بجدية واجتهاد ... وفى عام 1980 فقد وظيفته ووجد نفسه فجأة بلا عمل ولا يملك أى مورد وكان ذلك فى نفس الوقت الذى كانت زوجته فى مستشفى الولادة لوضع

ابنتيه التوأمين بعملية قيصرية ، كانت زوجته بعدها فى حالة شديدة من الإعياء وظلت فى المستشفى لمدة أسبوعين بينما إهتم هو برعاية التوأمين بمفرده وكانت نقوده البسيطة تكفى بالكاد لشراء الغذاء لهما ... ثم وجد عملا بسيطا كمساعد جرسون فى مطعم صغير ، وواظب على العمل بجدية حتى يمكنه أن يوفر القوت لعائلته وبعد أن خرجت زوجته من المستشفى كانت تحتاج لفترة نقاهة طويلة ، وحمدا لله تلقى المساعدة من الجهات الحكومية التى أرسلت أحد المتخصصات فى الرعاية المنزلية حتى تعاونهم فى مباشرة شئون التوأمين والأم.

واستمر فى العمل فى المطعم من التاسعة صباحا إلى الثالثة بعد الظهر لكى يوفر النقود المطلوبة للمعيشة ، وقام بتسجيل نفسه فى جامعة كونكورديا للحصول على دبلوم فى الإدارة وكان يعمل ليلا مديرا لمطعم آخر ... وظل على هذا الحال لمدة عام تدرج خلاله من وظيفة إلى وظيفة أعلى. وبعد عدة سنوات من الانتقال من مكان إلى مكان أصبح مديرا عاما لأحد الفنادق وكان ذلك عام 1986 ، وأسس فريق عمل كبير قام بتدريبه والاهتمام به حتى أصبح الفندق على درجة عالية جدا من النجاح. وكان يصبو إلى تحسين نفسه دائما فأخذ مسئولية وظيفة أفضل فى فندق أكبر والتحق بدورات دراسية كثيرة بالمراسلة ، وحصل على جائزة دولية من أمريكا كأحسن طالب فى الدراسات المنزلية.

وبدأ يشعر أنه يعيش أحلامه ، وفجأة حدث ما لم يكن فى الحسبان فقد قرر أصحاب الفندق إغلاقه ، وضاعت الوظيفة منه فورا حتى إنهم قاموا على الفور بسحب السيارة التى كان يستخدمها ، وعاد إلى منزله فى سيارة أجرة ، وأصبح فى وضع

لا يحسد عليه ... حيث فقد الوظيفة والمورد وحتى الأشخاص الذين كان يظن أنهم أصدقاءه تخلوا عنه ... بالاختصار فقد كل شئ وأصبح لديه كل الأسباب التى تجعله يشعر أنه سيئ الحظ ويشعر بالضيق حتى من نفسه.

وأثناء هذه الدوامة من الأرق والألم والمحاولات التى ذهبت سدى لتحسين أوضاعه تذكر مرة أخرى حديث والده عندما كان يردد دائما " إذا أغلق أحد الأبواب يا بنى فإن الله يفتح دائما بابا آخر "... وعندئذ سأل نفسه " ما الذى يمكن عمله فى هذا الوضع ؟ ... وكيف يستطيع تحويل هذه الحالة من سلبية إلى إيجابية "... وبدأ يبحث فى مصادره الشخصية ويقيمها ، وعاد إلى مجموعة الأفكار التى كان يدونها باستمرار كلما تخطر على باله ... فوجد أنها مجموعة ممتازة وكافية لأن تكون موضوع كتاب يساعد كثيرا من الناس فبدأ فورا فى تأليف أول كتاب له ، ولكن رفض الكثير من الناشرين نشر هذا الكتاب ، فقرر أن يقوم هو نفسه بنشره وفعلا باع من هذا الكتاب 5000 نسخة فى أقل من ثلاثة شهور ، وبدأ فى التدريس وتأليف كتب أكثر وهو الآن أنجح فى حياته من أى وقت آخر وعنده بعض الكتب التى تعتبر الأوسع انتشارا فى العالم ولديه مجموعة أكبر من الأصدقاء الذين يمكنه حقا اعتبارهم أصدقاء ، وتوسعت دائرة معارفه على مستوى العالم ، وأصبحت أساليبه تستخدم فى أفخم الشركات بالعالم.

ربما تتسأل كيف عرفت أنا كل هذه المعلومات عنه؟ ... والإجابة بسيطة لأننى أنا هذا الشخص ، وأنا الآن أعيش حلمى ويشاركنى فيه زوجتى وبناتى التوأمين ، وأقوم بتدريس هذه الأسس لأى إنسان يريد أن يحسن من نفسه وأن يحقق أحلامه.

والآن دعنى أسألك ... هل حدث أبدا أن سمعت أحد الأشخاص يقول " أن الناجحون يكونون كذلك بسبب الحظ ؟ ... هذا القول صحيح إلى حدا ما ، فالأشخاص الناجحون فعلا عندهم حظ كبير ، ولكنهم هم الذين يجلبون هذا الحظ لأنفسهم ... فهم يعملون بجد واجتهاد ، ومستوى ذكائهم مرتفع ، ويصبحون الأحسن فى مجالهم ويتميزون بالصبر والمثابرة والانضباط بالإضافة إلى أنهم يقحمون أنفسهم فى مخاطرات ومغامرات أكثر من الشخص العادى ويتعلمون من أخطائهم ومجموع كل هذا يفسر أنهم ذوو حظا كبيرا.

والآن عليك باتخاذ قرار ... عليك بأن تقرر أن تعيش حياتك لأقصى مدى ... وأن تستعمل وقتك بحكمة ... وأن تحسن علاقاتك بالناس ... وأن تعيش حياة أفضل ... وأن تحدد أهدافك ... وتبذل كل جهدك للعمل على تحقيقها ... وقرر أن تواجه كل التحديات بشجاعة.

وتذكر :

الشتاء هو بداية الصيف
والظلام هو بداية النور
والضغوط هى بداية الراحة
والتوتر هو بداية السعادة
والفشل هو بداية النجاح

وأنا لن أتمنى لك " حظا سعيدا " فعليك بالتحرك وعمل حظك بنفسك.

فكر بطريقة إيجابية ، وتصرف بطريقة إيجابية ، وتوقـع أحسن ما فى الحياة ، وكما جاء فى الحديث الشـريف " تفـاءلوا بـالخير تجـدوه ".

أتمنى لك كل النجاح الذى تتوق إليه ، وأن تحقق أحلامك وتحلـم أحلاما أكبر وأكبر ...

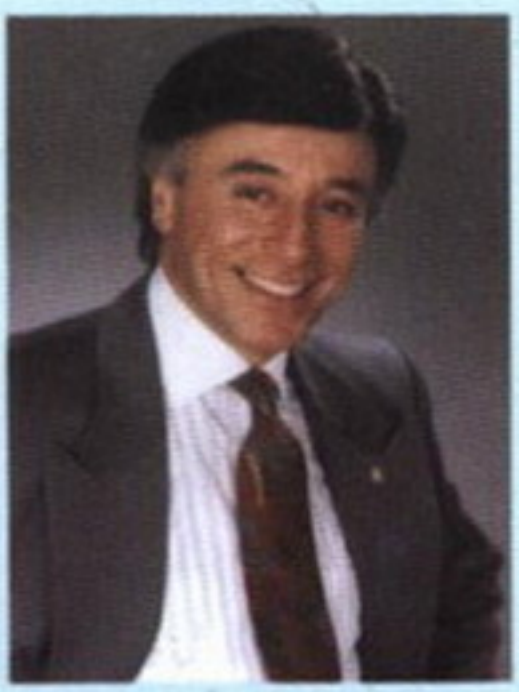
وتذكر دائما :

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

" كان لهذا الكتاب أكبر الأثر فى تغيير أسلوب حياتى تماما "
شيريل فيليبس ، بلانو - دالاس - تكساس ، الولايات المتحدة الأمريكية

فى هذا الكتاب سيأخذك الكاتب والمحاضر العالمى الدكتور إبراهيم الفقى إلى اكتشافات يرشدك فيها إلى الطريقة التى تصبح بها متحمسا فى الحال ، ويكون لديك الخطة التى تمكنك من الاحتفاظ بهذا الحماس ، وتمدك بالطاقة المتأججة فى أى لحظة وترفع من درجة ثقتك بنفسك وقوتك الذاتية. ستتعلم أسرار قوة الالتزام والفعل والتفكير الايجابى والتصور وكيف تستطيع استخدامهم فى حياتك اليومية لتبلغ الدرجة القصوى من النجاح .

" يعتبر هذا الكتاب من أقوى الكتب العالمية فى التنمية البشرية . "
فهيم سوفرجى ، رئيس مجلس إدارة فندق هوليداى إن ، مونتريال - كندا



دكتور إبراهيم الفقى هو رئيس مجلس إدارة المعهد الأمريكى و المركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية وشركة كيوبس العالمية. وهو حاصل على درجة الدكتوراه فى علم الميتافيزيقا و ثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية فى العالم. وله عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: الانجليزية والفرنسية والعربية وحققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة فى أنحاء العلم وقد درب فى محاضراته أكثر من نصف مليون شخص.

ISBN: 0-9682559-2-2

مقدم لكم من جروب **اروع الكتب** علي الفيس بوك

http://www.facebook.com/group.php?gid=43499864388

اخوكم : محمد المغازي

moghazi@live.com

www.moghazi.com

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، أشْهَدُ أنْ لا إلهَ إلَّا أنْتَ
أسْتَغْفِرُكَ وَأتُوبُ إلَيْكَ