

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

دليل عملي لرجال الأعمال ومحترفي التجارة على كافة المستويات

# تحقيق النجاح اللا محدود

كيف تتحرر من أسلوبك المعتاد وتعيش أحلامك المستقبلية؟

**FARES\_MASRY**

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامة

مجلة  
الأبج سلا

الروابط العالمية  
للنشر والتوزيع

أ. د. ملامت أسعد عبد الحميد

اسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقري بالرياض

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

تحقيق  
النجاح  
اللامحدود



ح مكتبة الشقري. ١٤٣٠هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
كيللي، دينيس  
التجاح اللامحدود. / دينيس كيللي - الرياض. ١٤٣٠هـ  
... ص ... سم  
ردمك: ٠٦٨ - ٨٠٥٢ - ٩٧٨ - ٦٠٢  
١. التجاح أ. العنوان  
ديوي ١٣١.٢ ١٤٣٠/٥١٦٦  
رقم الإيداع: ١٤٣٠/٥١٦٦  
ردمك: ٠٦ - ٨ - ٩٧٨ - ٦٠٢ - ٨٠٥٢



المركز الرئيسي : المملكة العربية السعودية - الرياض - طريق الملك فهد

شمال برج المملكة - مجمع البستان التجاري - مكتب ٤٠٣٤

ص ب ٨٨٣٣ الرياض ١١٤٩٢

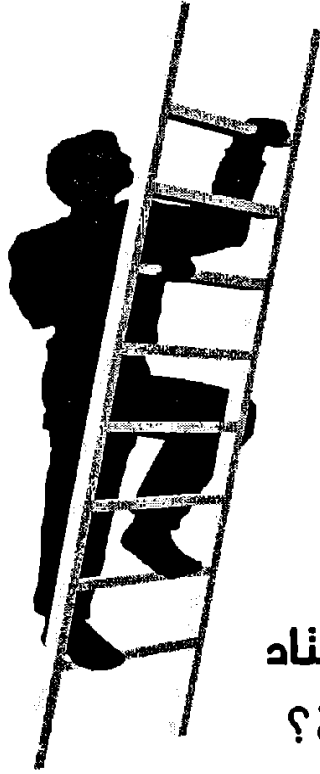
هاتف: ٤٦١١٧١٧ فاكس: ٤٦٤٨٩٩٨

E-mail: tarek@bookstores1.com

alshegrey@bookstores1.com

دينيس أ. كيللي

دليل عملي لرجال الأعمال ومحترفي التجارة على كافة المستويات



# تحقيق النجاح اللامحدود

كيف ننحرف من أسلوبك المعتاد  
ونعيش أحلامك المستقبلية؟

قسم الترجمة والتعريب  
مكتبة الشقري - الرياض

تعريب

أ.د. طلعت أسعد عبد الحميد

دينيس أ. كيللي

تحقيق النجاح اللامحدود

## كيف نقرر من أسلوبك المعناد ونعيش أحلامك المستقبلية؟

تم نشر هذا الكتاب من AVIVA Publishing , New York

وقد تم نشر هذا الكتاب لأول مرة في الولايات المتحدة في عام 2008

ISBN 978-1-890427-1-1

Library of Congress 2007942667

يمكن الحصول على السجل الخاص ببيانات النشر من مكتبة الكونجرس

وباللغة العربية من مكتبة الملك فهد بالمملكة العربية السعودية

جميع حقوق الطبع باللغة العربية محفوظة لمكتبة الشقري بالرياض - المملكة

العربية السعودية . لا يمكن إعادة إصدار أي جزء من هذا الكتاب أو

تخزينه في نظام استرجاعي أو نقله بأي صورة أو بأي وسيلة سواء كانت

إلكترونية أو فنية أو تصويرية أو تسجيلية إلا من خلال الحصول على

التصريح الكتابي الأولي من الناشرين :

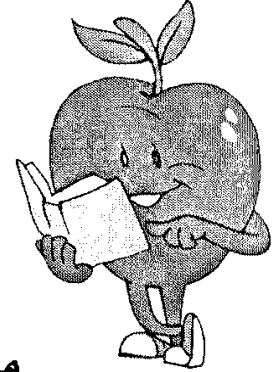
طباعة وإخراج فني للكتاب باللغة العربية: **رواية**  
للطباعة والتجهيز الفني

تصدر الترجمة العربية من قسم التعريب والترجمة - مكتبة الشقري - الرياض

إشراف الأستاذ الدكتور طلعت أسعد عبد الحميد - أستاذ التسويق والإعلان -

وخبير التسويق العربي

### ما يقوله الآخرون...



«إذا أردت أن تحقق السعادة و تحيي حياة كريمة، اقرأ هذا الكتاب. فسواء كنت صاحب مشروع، أو مسئول تنفيذي، أو طالب بالجامعة، فإن هذا الكتاب سوف يكون بمثابة بطلك المرشد الذي سيساعدك على أن تحيي أحلامك المستقبلية».

(شانون س. كارلسون) - مؤلفة كتاب «عش حياتك بتوازن».

«أصاب (دينيس كيللي) تماماً. فهذا كتاب قوي ورائع يرشدك طوال الطريق لتحقيق النجاح والسعادة المطلقة في كافة مجالات الحياة، حيث يوضح لك كيفية إنجاز ذلك بمفردك، ويقدم لك المفاتيح الأساسية لتبسيط حياتك وعملك. لذا فهم كتاب يتحتم على رجال الأعمال والمحترفين في مجال التجارة قراءته إن كان يشغلهم السعي نحو تحقيق الصفاء والنجاح المطلق».

(ديبرا رينولدز) - خبيرة ومؤلفة كتاب «كيف تصبح ملاحظاً ومشهوراً ومذكوراً»، وكتاب «كيف تبني صورة عملك من الداخل والخارج».

«بقراءة هذا الكتاب سوف يزداد نجاحك، ولكن قد تصبح غير قابل للتوقف، وهذا قد يضر بحياتك. لذا أقترح أن من يقرأ هذا الكتاب هو كل شخص يهتم بتحقيق النجاح الحقيقي في العمل والحياة».

(باتريك سنو) - مؤلف كتاب «إخلق مصيرك الخاص» الذي حقق أفضل المبيعات.

«قدم «دينيس كيللي» جوهر الأمر وليس الأمور السطحية في هذا الكتاب الذي يتحتم على جميع من يحلم بتحقيق نجاحه الخاص قراءته.»

(مايكل شنايدر) - مؤلف كتاب «تشغيل العائلة العسكرية».

«يذكرنا كتاب «دينيس كيللي» الرائع بأهمية أن تخلق واقعك الخاص، وأنه لم يفت الأوان أبداً لكي تبدأ.»

(جوان بني) - مؤلف كتاب «مثير في الستين من عمرك».

«يعبر هذا الكتاب عن مكنونات صدر «دينيس» فهو معلم يتعلم عن نفسه كما يتعلم عن الآخرين، ويرى الفرصة في كل تحدٍ. أنصح كل صاحب عمل يسعى إلى إحداث فرق إيجابي في حياته لتحقيق النجاح بقراءة هذا الكتاب.»

(دونا فرانكوسكي)

«يعتبر «دينيس» قائد ضليع يشارك الجميع في رؤيته حول التميز المهني والشخصي، ويتحتم على أي شخص واجهته مشكلة كيفية تحقيق مستويات عليا للأداء بالإضافة إلى تحقيق نجاح فائق في الحياة الشخصية قراءة هذا الكتاب.»

(لورن هـ. جاكسون) - حاصل على الدكتوراة.

\*\*\*



## فهرس المحتويات

## الصفحة

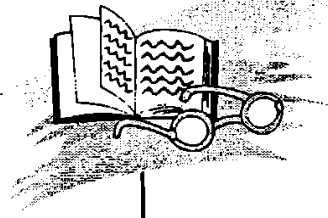
## الموضوع

٩	..... مقدمة
١٣	..... الفصل الأول: تعريف النجاح طبقاً لمعاييرك
٢٩	..... الفصل الثاني: رؤيتك الشخصية المبدعة
٤٥	..... الفصل الثالث: إما أن تكبر في عملك أو تذهب إلى منزلك
٥٧	..... الفصل الرابع: كتابة أهداف قوية
٧٩	..... الفصل الخامس: المعتقدات العشرة الشخصية المحدودة والتي تعد الأكثر شيوعاً
١١٧	..... الفصل السادس: معتقداتك الشخصية المحددة
١٣١	..... الفصل السابع: أهمية وجود ناصحين أقوياء
١٤٥	..... الفصل الثامن: يأتي النجاح من التعلم طول الحياة
١٦٧	..... الفصل التاسع: اجتياز الحواجز من أجل التغيير
١٨٥	..... الفصل العاشر: لا تتحدث فقط عنه، ولكن قم به
٢٠٣	..... الفصل الحادي عشر: فلتظل ملتزماً بخطتك
٢١٩	..... الفصل الثاني عشر: إزالة الأفكار القديمة
٢٣٧	..... الفصل الثالث عشر: اختيارك لأن تعيش أحلامك

\*\*\*

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## مقدمة



«دائمًا ما تكون نقطة البدء للنجاح العظيم والإنجاز هي نفسها. فإنه من المفيد لك أن تحلم بالأحلام الكبيرة. فلا يوجد هناك شيئاً أكثر أهمية ويعمل بطريقة سريعة بالنسبة لك من التخلص من قيودك والبدء في الأحلام وتخيل الأشياء الجيدة التي تستطيع تحقيقها، فليكن لديك ذلك وقم بعمله» .

## برايز نراسي.

**ما هي** أحلامك؟ هل تعتمد على القدر أو الصدفة لتحقيق الحياة التي تريدها وتحقيق هذه الأحلام؟ فإذا كنت كذلك فلقد حان الوقت لكي تغير تفكيرك وتتولى المسؤولية. فالنجاح لا يحدث فقط بالصدفة أو القدر. فعليك أن تلهث وتلهث وراء الحلم.. ويتطلب ذلك منك تحمل كل المسؤولية للوصول للحياة التي ترغبها.

فكم من المرات قلت لنفسك: «هل من مزيد؟؟؟» والآن فلقد حان الوقت لكي تقدر ما تحتاجه من الحياة، وما تحتاج القيام به لتحقيق ما تتمناه في الواقع. فإنك تحتاج لتولي المسؤولية - ولكن في البداية - فإنك تحتاج لأن

تفهم طبيعة الشيء الذي تحلم به وكيفية الحصول عليه. وأيضًا تحتاج لأن تقوم بتحديد ما يعوقك وكيفية إزالة تلك العقبات من طريقك.

ثم بعد ذلك يمكنك الإمساك بزمام حياتك وتجعلها على الصورة التي تريدها فتنتابني الدهشة عندما أسأل الأشخاص عن أهدافهم من عملهم أو حياتهم ويجيبون على بأنهم يشعرون بالسعادة فقط بجمع أموال كافية لدفع الفواتير والحصول على فرصة أخذ أجازة عارضة. يا للعجب.. فإنني أعتقد بكل تأكيد أنه لا بد من وجود أشياء أخرى للحياة أكثر من ذلك.

فيوجد لدى كل إنسان القدرة على تحديد مساره في الحياة. فلا يجب أن يكون اللهث وراء أحلام الحياة والبحث عن النجاح هو هدف قلة مختارة. فعندما تتبع الخطوات المناسبة لتعريف النجاح بالنسبة لك وحذف معتقداتك الشخصية الضيقة فإنك سوف تصبح مندهشًا لما تستطيع تحقيقه.

ففي هذا الكتاب فسوف أتعامل مع الخطوات التي تحتاجها لتحديد حياتك المثالية ، وتأسيس وجهة نظرك الخاصة بالنجاح ، ثم بعد ذلك مساعدتك على فهم ما ستسببه معتقداتك المحدودة في طريقك. حيثذ فإنك سوف تقوم بإلغاء هذه المعتقدات السلبية وتتولى مسئولية الوصول للنجاح. فسوف يصبح النجاح رحلة وليس مكانًا. فبينما تنمو ويتغير عالمك فسوف يحدث ذلك لرؤيتك وأهدافك فكلما حققت المزيد من النجاح فكلما زادت الثقة لديك وزادت سرعة تحملك المسئولية لكي تصل إلى أقصى شيء يمكنك الوصول إليه.

النجاح لا يتعلق فقط بالثروة والقوة.. ولكنه يتضمن أيضًا اهتماماتك، وعواطفك وعلاقاتك. فإنك تستحق الحصول على ما تريده من الحياة، ولا يجب أن يكون هناك شيء يعوق طريقك. فيوجد هناك أمثلة لا حصر لها من الناس العاديين من أصحاب الأعمال، والمحترفين، وربات البيوت .. كل هؤلاء يقومون بقيادة حياتهم وتحقيق النجاح المدهش.

فقد بدأ بعض الناس الأكثر نجاحًا في العالم دون أن يكون لديهم أي شيء من الصفر .. ومن خلال المثابرة و الالتزام والعمل الإيجابي فإنهم وصلوا إلى النجاح الذي كان يرغبونه .

ولكن لا بد من تعريف النجاح بطريقة منفردة. فما يعبر عنه النجاح بالنسبة لشخص ما لا يعطي نفس المعنى لشخص آخر. فقد تم تصميم هذا الكتاب من أجل مساعدتك لتحقيق نجاح غير محدود طبقًا لمفهوم النجاح عندك.

«يوجد هناك نجاح واحد فقط - وهو  
أن تستطيع أن تعيش حياتك  
بطريقتك».



**كريسنوفر مورلي**

فبمجرد تحديدك لمفهوم النجاح فإنك بعد ذلك تحتاج لأن تقوم بتحديد معتقداتك الشخصية التي تعوق تقدمك .. وتقوم بتصميم خطة لحذف تلك الأفكار من تفكيرك. وقبل أن تستطيع العيش في أحلامك فإنك تحتاج إلى طرد تلك المعتقداتك من طريقته حتى لا تقوم بإعاقتك.

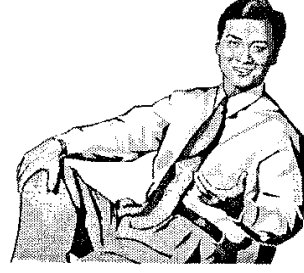
فيعتبر تغيير تفكيرك في وضع حرج بالنسبة لعملية تحقيق النجاح غير المحدود. فلا بد أن تفهم أنه بالرغم من ذلك فإنه لا يكفي أن تحلم أو تفكر فيما تريده. فيجب عليك أن تؤمن بأن النجاح ممكناً وسوف تقوم بتحقيقه. فبمجرد إيمانك الصحيح بهذا المعتقد فيجب عليك أن تتولى القيادة في كل يوم. وذلك بسبب أنك تفكر الآن بطريقة إيجابية وتؤمن بأن النجاح ينتج عن قدراتك وسوف تصبح أفعالك أكثر قوة وسوف تجد الأبواب مفتوحة في وجهك.

ويعتبر هذا الكتاب الدليل والمرشد للحد من أشكال التفكير السلبية وممارسة فعل إيجابي يقودك إلى إحياء أحلامك. فسوف تقوم بوضع خطة عملية تقوم بمقتضاها بالسير على الطريق لتحقيق النجاح غير المحدود. و لا يعتبر ذلك ممكناً فقط.. ولكنه جزء داخلي يكمن في قدرتك .. أتمنى لك حظاً سعيداً في رحلتك .. استمتع بها وهيا بنا نبدأ.

\*\*\*

## الفصل الأول

### تعريف النجاح من وجهة نظرك



«يوجد بداخلنا جميعاً القدرة  
الخارقة.. ولكنها تحتاج لمن  
يحررها»

- جين أوستن

**هل** كان لديك وقت من قبل للوقوف والتفكير فيما تريده من الحياة؟ ففي الحقيقة أنني أقصد بأن تفكر في الشكل الذي ستخذه حياتك المثالية. فتوقف لمدة دقيقة وتظاهر بأنك تحتفل اليوم بعيد ميلادك المائة. وتقوم بالتفكير في حياتك الماضية وكل ما قمت بتحقيقه. فكر في علاقاتك، وظيفتك، كيفية قضائك لوقتك والشكل الذي سيكون عليه ثروتك. ماذا تشبه مثل هذه الرؤية؟ ماذا تريدها أن تكون؟ هل يقودك الطريق الذي تمشي عليه اليوم إلى تحقيق ما فكرت فيه فقط؟

ما هو الشكل الذي ستخذه للحصول على كل شيء تريده وهل ترغب في القيام بما اتخذته للحصول عليها؟

فقد قابلت العديد من الأشخاص في مدة تزيد عن ثلاثين عامًا في العمل - الذين قاموا بتحقيق مستويات مذهلة من النجاح في كل من العمل والحياة الشخصية. فدائمًا ما أقدر هؤلاء الأشخاص وكل ما قاموا بإنجازه. هل يوجد لديهم قوى خاصة؟ من المحتمل أنهم قد ولدوا مزودين بجين وراثي للنجاح أو من المحتمل أنهم قد تولوا المكان المناسب في الوقت المناسب وقامت الحياة بمكافأتهم. فمهما كان السبب فقد تمكنوا من الإمساك بالوزة الذهبية ووضعوها في المصرف أو (استغلال الفرصة).

ولقد قابلت أيضًا العديد من الأشخاص الذين كان لديهم فرصة ممتازة لتحقيق مستويات عالية من النجاح ولم يقوموا به. فعوضًا عن ذلك فلقد اختاروا تولى طريق مختلف وسمحوا للنجاح الحقيقي للعبور بهم. ما هو السبب الذي جعلهم يتجنبون النجاح الذي كانوا يبحثون عنه؟ هل كان السبب هو التوقيت غير المناسب؟ هل ولدوا بدون الدافع الذي يجعلهم يحصلون على ما يريدونه؟

### 🏆 المعتقدات الشخصية الضيقة:

يوجد لدينا جميعًا شيئًا واحدًا شائعًا وهو المعتقدات الشخصية الضيقة التي تؤثر على نجاحنا. فلا يوجد أهمية لمقدار نجاحك؛ لأنك مازلت تحتفظ بالمعتقدات الشخصية الضيقة.

تعتبر المعتقدات الشخصية المحدودة عن الأفكار التي يقوم بتعريف كيفية شعورنا بقيمتنا - متضمنة قيمتنا بالنسبة لأنفسنا، علاقاتنا، مجتمعنا، وقيمنا في مكان العمل، فإذا كنت تعتقد بأنك تستحق فقط مرتب يصل إلى خمسة آلاف دولار فإن ذلك يمثل معتقدك (فكرتك) الضيق. حتى ولو



قررت بأنك لابد وأن تربح خمسة آلاف دولار فإنك بذلك تقوم بتحديد مستوى معتقد محدود ومختلف ولكنه مازال محدودًا (ضيقةً).

فمن المحتمل أن يرجع ذلك لاعتقادك بأنك سوف لا تمتلك عملاً أبداً أو لأنك تعتقد بأنه لا يمكن بالنسبة لك أن تصبح مليونيراً. فهذه هي المعتقدات الشخصية الضيقة. فعندما تقوم بتحديد توقعك فإن ذلك يعبر عن مكان رؤيتك لتوقفك وتنتهي بوضع حاجز عقلي لإنجاز أكثر من ذلك.

فقد عبر عنها (شيلدون وبل) بطريقة جيدة.

### «نُذُور الكَثِير من المَعَارِك الهَامَة بِدَاخِل النَفْس»

فيوجد لدى الأشخاص من جميع مستويات الدخل، التعليم، والخلفية صفات مشتركة تميز هؤلاء الأشخاص الذين يحققون النجاح وهؤلاء الذين فقدوا الطريق.

ففي هذا الكتاب سوف نقوم بفحص المحاولات الشائعة للأشخاص الناجحين وكيفية تحقيقك أيضاً للمستويات العالية من النجاح كما قمت بتعريفها!

فإنك تحتاج لأن تعرف ماهية النجاح بالنسبة لك. فإذا كنت لا تعرف شكل النجاح أو إحساسه فكيف ستقوم بمعرفته حينئذ عندما تقوم بممارسته؟ فلا بد وأن تفهم كيفية التحكم في الأهداف التي تريد تحقيقها. وإنه أيضاً من الضروري أن تفهم بأن النجاح لا يحدث فقط، ولكنه يتم تلحينه مثل السيمفونية الجيدة.

«تعتبر التأمّلات عالية المستوى هي

المفتاح لكل شيء» **سام والنون**

## 🏆 ماذا يشبه النجاح؟

لتحقيق النجاح في الحياة فلا بد أن تعرف في البداية ماهية النجاح. ماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟ ماذا يشبه النجاح في تفكيرك؟ فيجب على كل شخص أن يقوم بوضع تعريف للنجاح طبقاً لمفاهيمه.

تغزو رسائل التسويق عالمنا يومياً محاولة تعريف النجاح. فتعمل ثقافتنا الشعبية (الشائعة) بطريقة جادة لبيع ترجمة تجارية «للنجاح». فتخبرك الصور التي يتم رؤيتها في الإعلام بما يجب عليك امتلاكه إذا كنت حقاً ناجحاً. فتقوم شركات الملابس بإخبارك بما يجب عليك ارتدائه وكيفية مظهرك. فتقوم الصور والرسائل الخاصة بالأشخاص الناجحين ومساحة وأسلوب المنزل الذي يعيشون فيه، الشكل الكبير الذي يبدو به حمام السباحة وجميع الرفاهيات المتعلقة بالغزو بطريقة دائمة.

ما هي رؤيتك الخاصة بالنجاح؟ هل نتجت من صور نجوم السينما أو رجال الأعمال الأكثر نجاحاً؟ وربما أنك تستدل على النجاح من صور أشخاص الرياضة. قم بسؤال الأشخاص من جميع أنحاء العالم عن نجوم السينما المشهورين والرياضيين المشهورين وسوف تحصل على إجابة عاجلة وأكثر حماساً.

فيرجع السبب في نجاح نجوم السينما والرياضيين المحترفين إلى جزء قليل مما يمتلكونه، مكان معيشتهم أو كيفية التغطية التي يتلقونها من التلفاز أو الإعلام. ويرجع السبب الحقيقي لنجاحهم إلى اتخاذهم قرار الشيء الذي أرادوه وحصلوا عليه. فقد نجح هؤلاء الأشخاص في تحديد تعريف النجاح والاهتمام به بشدة.

ويعتبر مايكل جوردن من الشخصيات الرياضية البارزة في العالم حيث قام بتحقيق أعلى مستوى من النجاح وذلك عن طريق معرفته لما أراده وتبعه لذلك بالصبر. وعلى أية حال فلم يأت نجاحه بدون العمل الجاد والمجهود.

وقد تم استبعاد جوردن من المنتخب الرياضي في مدرسته العليا؛ لكونه تلميذ في السنة الثانية. «فعندما كنت أعمل وأشعر بالتعب ولا بد من أن أستريح فكنت أغمض عيناى وأرى القائمة في الحجرة المغلقة بدون احتوائها على اسمي فكان ذلك يجعلني أستمر في العمل مرة أخرى».

وقد قام أخيراً بتشكيل الفريق وقاده إلى بطولة الدولة. فلقد عرف جوردن ما أراده وجعله هدفه لكي يقوم بتحقيقه. وبتركيزه الشديد على هدفه فقد استطاع الوصول بقيادته لشيكاغو بالفوز إلى أسماء بطولة إن بي إيه السادسة.

فيعتبر المؤشر العام لجميع الأشخاص الناجحين هو عاطفتهم لحلمهم. فقد قاموا بتعريف ما أرادوه من الحياة ورغبوا في عمل أي شيء لكي يصلوا إلى تحقيق أحلامهم. فقم بتحديد ما تريده من الحياة وليكن لديك الإرادة للقيام به بنفس العاطفة والالتزام.

«تعتبر الحياة الناجحة عن فهم الإنسان وتتبعه لطريقه هو وليس تتبعاً لأحلام الآخرين»



- شن - نين شو

يمكنك الاختيار أن تكون مثل لي لي توملين  
«دائماً ما أردت أن أكون شخصاً ما ولكني الآن يجب أن  
أكون أكثر تحديداً».

فتعتبر الحياة بدون رؤية هي حياة منجرفة للتيار وتأخذ كل ما يتم  
وضعه في طريقك فإذا انتظرت طويلاً لكي تحدد ما تريده من الحياة فمن  
الممكن أن تنظر إلى الخلف وتوافق الأنسة توم لين!

### 🏆 التفكير في النجاح على نطاق واسع:

عندما يسأل الناس عن مفهوم النجاح فتتج جميع أنواع الإجابات.  
فيبدو معظم الأشخاص بالتحدث عن طبيعة الوظيفة أو الموقع الذي  
يشغلونه، مقدار المال الذي يحصلون عليه أو الثروات التي يمتلكونها.  
وجميعها مقاييس صادقة للنجاح.

ففكر في مفهوم النجاح في نطاق أوسع. فماذا تريد حقاً من الحياة؟  
فيجب تعريف النجاح بتعرفنا على أنفسنا وما الشيء الذي نفكر فيه، ومن  
الممكن أن يعني ذلك أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين. فالنسبة لبعضهم  
فإنه يعني المال، وبالنسبة لآخرين يعني العلاقات ولآخرين فإنه يعني  
العائلة أو المجتمع. فما زال الآخرون يجاربون من أجل القوة أو الشهرة.  
فيقوم الأشخاص بوضع تعريف للنجاح على أساس عملهم أو وظيفتهم  
أو مكانتهم.

فقد قام ستيفن كوفي في كتابه - العادات السبعة الخاصة بالأشخاص  
ذوي التأثير الشديد- بذكر واحدة من عاداته السبعة كمبدأ للقيادة

الشخصية وقد أخبرنا كوفي في هذا المبدأ أن «نضع الغاية في عقولنا» وينطبق هذا المبدأ على تعريف النجاح. فقم بفهم معني النجاح بالنسبة لك قبل أن تبدأ في رحلتك للنجاح. وقيامك بالبداية والغاية واضحة في عقلك فسوف تكون أكثر وضوحًا فيما تريد الوصول إليه.

فقد وضع قاموس ويبستر تعريفًا للنجاح وهو: «أن تعبر لديه عن درجة أو مقياس خاص بالنجاح: أو العائد المرغوب فيه أو المفضل، وأيضًا تحقيق الثروة، والحب و الشهرة، ويعبر ذلك عن تعريف فني ولكنه يقودنا بالفعل إلى بعض النقاط الرئيسية.

أولاً: وهو أن النجاح مقياس لشيء ما. فلكي تقدر إذا كنت قد نجحت فإنك تحتاج لأن تكون قادرًا على قياس التقدم نحو العائد (الهدف) المنشود. ولكي يكون لديك عائداً مرغوب فيه ففي البداية تحتاج لأن تعرف ما هو الهدف الذي تريده بالفعل! فلا يمكنك النجاح إذا كنت لا تعرف ما تسعى إلى تحقيقه في المقام الأول. فيشير تعريف قاموس وبتر إلى «بلوغ الثروة، والإحسان أو الشهرة». ولذلك فأى مستوى من الثروة ترغبه؟ ما هو مستوى الإحسان الذي تريده من علاقاتك، ومجتمعك وحياتك الروحية؟ فهل يمكن اعتبار حالات الشهرة أو القوة والصيت هامة بالنسبة لك؟

فتعتبر الحياة الناجحة هي الحياة التي تقوم فيها بأنشطة مبدعة تساهم في تحقيق هدفك المأمول. وطبقاً ل هنري ديفيد ثورو «على المدى البعيد فيقوم الرجال بإحراز ما هدفوا إليه فقط» فيعتبر تحديد ما ترغب فيه هو الخطوة الأولى في رحلتك.

## تعريف للنجاح:

لقد تحدثت مرات عديدة مع زوجتي عن مفهوم النجاح وما كنا نسعى لتحقيقه بالضبط في حياتنا معًا. فكل منا لديه الأهداف التي يريد تحقيقها لنفسه ولكننا أيضًا لدينا أهداف نريد تحقيقها كزوجين. فبالنسبة لنا فقد قمنا بتعريف سلسلة من الأهداف تتعلق بإبداع الثروة والسعادة في أشكال مختلفة.

**العلاقات والعائلة:** يعبر جزء من تعريفنا للنجاح عن حياة سرية تمتلئ بالحب والسعادة والصحة. فيعني النجاح التأكد من حصول الأطفال على الدرجة الجامعية من كلية رفيعة المستوى تبلغ فيها سنوات الدراسة إلى أربع سنوات. وإذا اختار أبناؤنا الزواج فسوف نجهز لهم حفل الزواج. وهذا يعني وجود عائلة ذات روابط حميمة يقوم أفرادها بتدعيم وإنعاش بعضهم البعض ووجود منزل يستمتع فيه أبناؤنا وأصدقائنا وعائلتنا بالمجيء وقضاء الوقت.

**الثروة:** سوف نعتبر أنفسنا أغنياء عندما لا نضطر للعمل لدفع فواتيرنا وتدعيم حياتنا، ولكن نستطيع مغادرة العمل في أي وقت نريده ولا نضطر للقلق بشأن المال. وبالنسبة لنا فالثروة لا تعني عدد الأصفار التي نمتلكها في حسابنا. ولكنها تعبر عن عامل يزود الأمان المالي وجودة الحياة التي نتمناها. وفي الحقيقة أنه يوجد لدي كمية دولارية في تفكيري أعتقد بأنها سوف تنفق لتحقيق هذا الهدف، وعلى أية حال فإنها لا تعبر عن تراكم المبالغ الضخمة من المال ولكنها تختص بتدعيم حياتنا. فلقد كنا محظوظين لتخطيط خطوات هامة نحو هذا الهدف وسوف نقوم بالتركيز

عليه لتحقيقه. فيجب علينا أن نعمل دائماً في شيء ولكن لا ينبغي علينا أن نعمل من أجل الحياة فقط. فالثروة تعني العمل لأننا نحب ما نقوم به.

### **القوة أو الشهرة:** لا يعتبر بلوغ القوة والشهرة مقياساً للنجاح

بالنسبة لنا. وعلى أية حال فيوجد لدي مقياس كبير لنجاحي الشخصي الذي يركز على وظيفتي. فإني أمتلك شركة عمل خاصة بالتدريب وقلت بتعريف النجاح كمساعدة للكثير من أصحاب العمل والمنفذين الإجرائيين لتحسين جودة عملهم وحياتهم على قدر المستطاع. وبرؤية صاحب العمل أو المنفذ الإجرائي يقومون بتحقيق أهدافهم التي اعتقدوا بأنهم لا يستطيعوا تحقيقها يعتبر ذات قيمة كبيرة بالنسبة لهم. فإنه لشيء جيد فرض أن تساعدكم في الحصول على عملهم أو وظيفتهم للمستوى التالي المحدد للنجاح.

فيعتبر كتابة هذا الكتاب ونشره عنصراً آخرًا لكيفية تعريف للنجاح من وجهة نظري. فيتحدث هذا الكتاب عن محاولة لتوسيع نطاق الوصول إلى عمل التدريب الخاص بي لمساعدة أكبر قدر من الأشخاص من أجل تحقيق أحلامهم الخاصة بالنجاح. فيستطيع كتابي الوصول إلى عدد أكبر من الأشخاص عمًا إذا كنت أتحدث بصفة شخصية مع كل شخص.

ويوجد هناك مكون آخر في وظيفتي وهو تحدثي العام في العمل. حيث يسمح ذلك لي بالاتصال بمجموعات كبيرة من الناس، من أجل مشاركة معرفة التدريب لعملي ومشاركة خبرتي فيما يتعلق بكيفية تحقيق النجاح في العمل والحياة التي يتمناها كل شخص.

**المجتمع:** لقد قمنا بوضع تعريف للنجاح في مثل هذه المنطقة وذلك بالرجوع إلى مجتمعنا بوقتنا ومن خلال مؤسسة خيرية. فنحن نتطوع في نشاطات المجتمع المتنوعة ونستمتع بالقيام بذلك فنحن نخطط لإقامة مؤسسة خيرية سوف تعود بالنفع على مجتمعنا. وسوف يوفر ذلك فرصة لتعليم أبنائنا أهمية مساعدة الآخرين مثل التقدير الشديد لمجتمعهم.

قم بتحديد أفكارك التي تتعلق بتعريف النجاح. وبقضاء بعض الوقت في التفكير وتحديد مقاييس النجاح فسوف تكون واضحًا في تحديد شكل حياتك التي تريدها.

### 🏆 عرف النجاح في البداية ثم حدد طريقة وصولك إليه :

لا يوجد خطوات فعالة واضحة أو أهداف كمية كجزء من هذا التدريب. وعوضًا عن ذلك قم بالتركيز على الصورة الأكبر لحياتك بما في ذلك طموحاتك وأحلامك. فعندما تفكر في وظيفتك أو مكانتك فلا يوجد هناك ضرورة لتعريف الأشياء الخاصة بالموقع الذي تريده ولكن قم بتحديد ما تريده من الوظيفة أو المكانة. ما هو نوع العمل الذي تود القيام به؟ ما هو مستواه وهل ستمتلك العمل أم ستعمل لدي شخص آخر؟ وينطبق نفس الشيء على إبداع الثروة والنواحي من النجاح الذي ترغبه. أما الآن فإنه من الضروري أن تفهم ما الذي يدفعك وما الذي يرضيك. فيما بعد سوف نتطرق إلى التعامل مع الخصوصيات ونركز على ما تريده بالضبط.

فإذا كانت الثروة تمثل واحدة من مقاييس النجاح لديك فمن هنا فإنه من الضروري بالنسبة لك أن تدرك أن مثل هذه الثروة من الممكن أن تأتي فقط بعد تحقيقك للنجاح. فمعظم الأشخاص لديهم تفكير غير سليم بأنهم سيصبحوا



ناجحين بمجرد تحقيقهم للثروة العظيمة. ومن أجل تحقيق إثروة فيجب أن تركز على الوصول للنجاح في وظيفتك، عملك أو مهما كان الطريق الذي تتبعه. سوف تأتي الثروة فيما بعد إذا قمت بالتركيز على عملية تحقيق أهدافك وتحقيق حياة، ناجحة.

### 🏆 والآن فقد أتى دورك:

قم بإيجاد مكان هادئ لكي تتأمل تعريفك للنجاح. ثم بعد ذلك قم بكتابة تعريفك للنجاح باستخدام هذه الورقة بوصف واضح وصادق بقدر استطاعتك. وسوف يكون ذلك شيئاً يمكنك تشكيله ووضعه في مكان بارز في منزلك أو مكتبك لكي تتأكد أنك في طريقك لتحقيق الحياة التي تريدها.

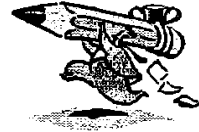
فإذا كنت متزوجاً أو لديك شخصاً آخرًا فيجب عليك أن تملأ هذه الورقة بصورة منفردة. ثم بعد ذلك قوموا بمناقشة هذه القائمة معاً. وسوف يساعدك ذلك على فهم أكثر وضوحاً لما تبحثان عنه ثم بعد ذلك قم بتحديد كيفية تعريفك للنجاح كأشخاص منفردين ثم بعد ذلك كزوجين.

«كن منتبهاً دائماً بأن سعيك  
للنجاح يعتبر أكثر أهمية من أي  
شيء آخر»



- إبراهيم لينكولن

## ملخص:



يتطلب تحقيق النجاح في الحياة أن تفهم مفهوم النجاح بالنسبة لك. فجميعنا حتى أكثر الناس نجاحًا في العالم لديهم معتقدات شخصية مقيدة فغالبًا ما تتدخل هذه المعتقدات في طريقنا لتحقيق النجاح وتجعلنا نتردد.

تتدخل المعتقدات الشخصية السيئة في طريقنا وتوقنا عن تحقيق الإمكانيات العالية الموجودة بداخلنا وتقوم الخطوة الأولى لحذف تلك المعتقدات بتعريف معنى النجاح بالنسبة لك بطريقة واضحة.

فلا تجعل الثقافة العامة أو صور الإعلام لما ينبغي أن يكون عليه شكل النجاح تؤثر عليك. فالنجاح لا بد أن يعبر عن تعريفك أنت له. فلا تقوم بتقدير ما يمكنك إنجازه. حيث يمكنك تحقيق أي شيء ولكن إذا كان لديك رؤية واضحة فقط لمفهومه ثم بعد ذلك قم بتولي القيادة. وهذا يتضمن إزالة المعتقدات الشخصية المقيدة من حياتك والاتجاه للأمام للوصول إلى المكان الذي أردته.


فعندما تضع في اعتبارك مفهوم النجاح بالنسبة لك فقم بتعريف هذه الأشياء التي تشعر بالفعل بأنك تريد تتبعها. فيوجد هناك العديد من الأشياء التي ستجذب عينك ولكن الأشياء المهمة بالفعل فهي الأشياء التي تجذب قلبك أيضًا. فكن متأكدًا من احتواء هذه الأشياء في تعريفك.

فقد كان جون جاميس أودبون غير ناجح معظم حياته. فقد حاول أن

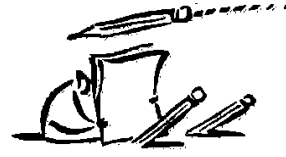
يكون رجل أعمال ناجح ولكن لا يهم مقدار الصعوبة التي واجهته. فقد فشل بطريقة بائسة. فقد قام بتغيير المواقع، والشركاء والأعمال ولكن لم يكن هناك فائدة. وأخيرًا فقد بدأ يفهم بأنه يحتاج إلى تغيير نفسه لكي يحقق نجاحًا حقيقيًا. فقد اتخذ قرارًا تتبع عاطفته. فقد أحب المناظر الخارجية وكان فنانًا رائعًا، فقد رسم صورًا للطيور كهواية.

وبمجرد أنه توقف عن كونه كرجل أعمال والبدء في القيام بما أحبه فقد تغيرت حياته فقد سافر في المدينة وقام برسم الطيور وأخيرًا فقد تم تجميع مختاراته في الفن وأصبحت كتابًا بعنوان طيور أودبونز بأمريكا. وقد حقق له الكتاب مكانًا في التاريخ كأفضل فنان للحياة البرية. وأهم من ذلك فقد أعطى له سرورًا ورضًا كبيرين والنجاح الذي كان يبحث عنه.

قم بتحديد النجاح بالنسبة لك وما يدفع عاطفتك. وعندما تقوم بذلك فإنك تكن بذلك قد أخذت الخطوة الأولى لتحقيق النجاح غير المحدود.

**تمرين:**  قم باستخدام التمرين في الصفحات التالية لكي تكتب تعريفك للنجاح. وبعد إكماله فقم بوضع التمرين جانبًا لمدة يوم أو يومين. ثم بعد ذلك ارجع إلى ورقة التمرين وراجع ما قمت بكتابته. قم باتخاذ التعديلات المناسبة قبل تحديد تعريفك. اتخذ وقتك وفكر فيما تريده من الحياة. فما تكتبه هنا يحدد أفعالك التي تحتاج القيام بها والقرارات التي ستخذها. فدع قلبك وأحلامك ورغباتك تقودك.

ورقة تعريف النجاح



لقد قمت بتحقيق النجاح في علاقاتي عندما قمت بـ

.....

.....

.....

.....

لقد قمت بتحقيق النجاح في وظيفتي أو عملي عندما قمت بـ....

.....

.....

.....

.....

لقد قمت بتحقيق النجاح في القوة والشهرة عندما قمت بـ....

.....

.....

.....

.....

لقد قمت بتحقيق النجاح في المجتمع عندما قمت ب.....

- .....
- .....
- .....
- .....

لقد قمت بتحقيق النجاح في النواحي الأخرى من حياتي عندما قمت ب.....

- .....
- .....
- .....
- .....

تعتبر المقاييس الإضافية للنجاح بالنسبة لي هي:

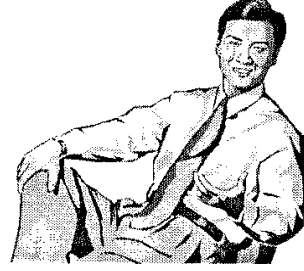
- .....
- .....
- .....
- .....

**ملحوظة:** لا يجب أن تشعر أنك لابد أن تكتب شيئاً في كل شكل من الأشكال السابقة ولكن الشيء الهام هو أن تقوم بملء المناطق التي تشعر أنها هامة بالنسبة لك. أضف أو قم بتغيير الأشكال كلما كان ذلك ضرورياً لكي تحصل على تعريفك المناسب.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## الفصل الثاني

### إنتاج ما تعبر به عن رؤيتك الشخصية



«الرؤية بدون فعل تعتبر  
حلماً. الفعل بدون رؤية  
يعبر عن كابوس»

#### - قول ياباني

**والآن** بعد انتهائك من تعريف رؤيتك للنجاح فهل أنت مستعد  
للبدء في رحلتك نحو تحقيقه؟ حيث تعتبر الخطوة التالية في رحلتك هي  
إبداع رؤية شخصية للشكل الذي سيبدو عليك بنجاحك عندما تحققه.  
فيجب أن يكون لديك رؤية واضحة للشخص الذي تريد أن تكون إياه، ما  
تحتاج القيام به لكي تحقق النجاح الحقيقي.

والآن فهي نقطة البدء نحو هدفك أينما تكون سواء كانت في حياتك  
الشخصية أو العملية. أنس ما يتعلق بالماضي وقم ببناء الخبرة أو قم بتغيير  
ما ستقوم به في المستقبل!

«أنني أفضل أحلام المستقبل عن  
تاريخ الماضي».

#### - توماس جيفرسون



## قم بعرض التزام على نفسك بأنك سوف تقوم فقط بالتطلع والتركيز على هدفك

يوجد لدينا كبشر واحدة من أعظم النعم وهي نعمة الاختيار. فيوجد لدينا القدرة على اتخاذ القرارات والاختيارات المتعلقة بحياتنا وكيفية تأثرنا بأحداث الحياة. ففي كل يوم نتأثر بالأشياء التي لا نستطيع التحكم فيها، وعلى أية حال فيمكننا التحكم في رد فعلنا نحو هذه الأشياء. فقم بعمل حساب كل يوم من أجل معرفة ما تريده من الحياة.

غالبًا ما يقضي الناس عمرهم في البحث عن هدف ومعني لرحلة حياتهم. وبالتزام بتعريفك للنجاح في حياتك فإنك قد قمت بذلك. فيقوم تعريفك للنجاح بدور التقرير الخاص بمهمة حياتك ويعبر عن الشيء الذي يجب أن يقود أفكارك، أفعالك، معتقداتك وقيمك. فإنه يعتبر السبب في وجودك، سبب حياتك، تقرير مهمة شخصية.

### 🏆 تحويل تعريفك للنجاح إلى رؤية:

وقد أخبر كل من باني ولاري هولن في كتابهما «تحويل أحلامك إلى نجاح» عن قصة ويلي كنج وكيفية تحقيقه لمهمة حياته حتى في أكثر المواقف صعوبة. فلقد قضى ويلي طفولة صعبة جدًا وهو في الرابعة عشر وقد أجبره والده على مغادرة المنزل. وفي البداية عاش ويلي في الشوارع ونام في الليل على الأرصفة في مناطق شعبية. وقد كان الناس يقتربون منه للتأكد من أنه على قيد الحياة.

لقد كان لدي ويلي حلم يتعلق بما أراده من الحياة وما هي مهمته في



الحياة. ولذلك فقد سرق قطع الكيك الصغيرة لكي يحبى وعمل في المهن المنحطة لكي يصل. وبمرور الوقت فلقد حصل على وظائف أفضل وفي يوم ما فقد كان يبحث عن وظيفة في محل للصيانة. وبرؤية صاحب المحل يصارع لحمل طرد ثقيل فقد اندفع نحو مساعدته. وقد عرض على صاحب المحل أن يعمل عنده بدون أجر وذلك لأنه رأى في ذلك فرصة لكي يتعلم فنون الصيانة .. وأخذ بذلك خطوة قريبة نحو حلمه. وبمجرد البدء في العمل فقد آمن كيف يتقن وظيفته والقيام بها على الوجه الأكمل.

ومن خلال الفترات الصعبة التي مر بها فقد عرف ويلي ما أراده وقام برسم صور للمنزل الذي يحلم به على حائط الاضطبل الذي كان يعيش فيه. وفي عام ١٩٩٤ فقد قام ببناء هذا المنزل على مساحة تبلغ سبعة أفدنة. وقد امتلك ويلي أعمال عديدة وبالرغم من مروره بالعديد من التحديات والصعوبات التي واجهته في طريقه فقد تغلب عليهم جميعًا لكي يحقق مفهومه للنجاح. وقد كان مندمجًا في مجتمعه وقد قاد أو تتطوع في العديد من المؤسسات الأهلية.

وقد آمن ويلي بذلك - عندما يتوفر المال ليكون مجتمعه، والأشخاص الذين يرافقهم وبرامج الشباب التي يشترك فيها جميعها كانت تمثل أهمية بالنسبة له. فيعبر ذلك عن رؤيته للنجاح وتعبر رؤيته الشخصية عن النجاح لكي يستطيع مساعدة الآخرين. وقد مر ويلي بمعركة عصبية وقام بتحقيق النجاح الحقيقي في حياته. وقد قام به ويلي بتولي مسؤولية تحقيقه في يوم ما ولم يسمح للعقبات أن تقف في طريقه. فلقد كان لديه رؤية لحياته فخرج وحققه.

ويختلف مفهوم البحث عن الرضا والسعادة باختلاف الأشخاص. فكل منا لديه رؤيته الخاصة بالنجاح وأفكاره الخاصة بكيفية تحقيق تلك الرؤية.

والآن يجب عليك أن تأخذ تعريفك الشخصي للنجاح وتوسيعه إلى تقرير رؤية شخصية. وسوف يخاطب التقرير الشخصي لرؤيتك «ما الشيء» الذي ستقوم بإنجازه من خلال طريق النجاح الذي حددته. وسوف تساعدك تلك الرؤية على تحويل طريق نجاحك إلى خطوات مادية فعالة تقودك إلى الحياة التي تريدها.

وباختصار فسوف نقوم بتحديد الأهداف التي ستعرفها لكي تساعدك على تحديد «كيفية» تحقيقك للنجاح الذي تتمناه. ولكن في البداية لابد أن يكون لديك رؤية واضحة لكي تستطيع تحديد ما تريد تحقيقه.

من الممكن أن يكون لديك أهداف خاصة بالمهنة في تعريفك للنجاح ولكن تحقيق هذه الأهداف يرتبط بتعريفك الشخصي للنجاح. وبعبارة أخرى فيجب أن يكون طريقك للنجاح فردياً مثل تعريفك. ولا يوجد هناك عيوب. ويوجد هناك عصور عصيبة أو أشياء من الممكن أن تتحدى التزامك. فإذا قمت بإزالة المعتقدات الشخصية المقيدة والتي تعوقك والاستمرار في طريقك للأمام فسوف تكون مندهشاً لما يمكنك تحقيقه وسوف تصل إلى مأمالك.

فيجب أن تبدأ في التفكير في حياتك بطرق مختلفة عن الماضي. فتخيل لمدة دقيقة أنك تعود إلى منزلك في طائرة بعد رحلة. وبهبوط الطائرة من

مسافة ٣٠,٠٠٠ قدم فيمكنك اكتشاف التفاصيل في مدينتك. وعلى هذا الارتفاع (في يوم صافي) فيمكنك رؤية أي شيء على بعد مئات الأميال في أي اتجاه. فيوجد هناك تفاصيل صغيرة الحجم - وفي الحقيقة - فكل ما تراه يعبر عن المعالم الحقيقية الكبيرة لعالمنا، الجبال، والبحيرات الكبيرة، والصحارى والبراري الواسعة المفتوحة وأنوار المدن الكبيرة.

وعندما تصل إلى ١٠ آلاف قدم فيمكنك رؤية تخطيط المدينة بوضوح، أشكال الشوارع التي تفصل أجزاء المدينة، البحيرات و ملاعب الجولف، جنوب المدينة الذي ينفصل عن العواصم وجميع التفاصيل الأخرى التي تفتقد رؤيتها على بعد ٣٠ ألف قدم. ومن بعد عشرة آلاف قدم يمكنك رؤية الصورة الكبيرة والأشياء التي من المحتمل ألا تلاحظها أثناء قيادتك حول المدينة. فتعتبر المرة الأولى التي تخوض هذه التجربة ممتعة وتندesh لحجم وتأثير مدينتك الحقيقي.

وباستمرار في الهبوط فتبدو الأشياء أكثر وضوحًا. والآن يمكنك رؤية السيارات في الشارع، بعض اللوحات الإعلانية على جانب الطريق السريع، من الممكن بعض المراكب على حافة البحيرة أو الإستاد المليء بالهواة في موقع الفريق. فالتفاصيل تتجمع لأخذ منظرها وتبدأ المدينة الآن في العودة للحياة. فهازلت تستطيع رؤية كمية محددة من المدينة ولكن أقل مما تستطيع رؤيته على بعد ١٠,٠٠٠ قدم.

وبمجرد بدئك في الوصول الأخير والانحدار نحو الهبوط فيمكنك رؤية الناس في الشارع والمركبات تبدو أكثر وضوحًا وتظهر التفاصيل بوضوح. وبعد هبوط الطائرة ونزولك منها فيمكنك رؤية جميع التفاصيل.

والآن فأنت تسمع جميع مصادر الضوضاء، تشم الروائح العطرية وترى جميع التفاصيل الخاصة بالأشخاص والمباني.. إلخ.

فيعتبر منظر الثلاثين ألف قدم هو تعريف النجاح. فيجب عليك أن تكون قادرًا على رؤية الصدمات الكبيرة الحقيقية في حياتك بعين العقل بما في ذلك جميع الأشياء التي ستقوم بتحقيقها. وما سيعني ذلك بالنسبة لك.

فيعتبر تقرير الرؤية الشخصية عن المنظر من على بعد عشرة آلاف قدم. فإنه سيبدأ في إخبارك عن بعض التفاصيل المتعلقة بكيفية بنائك لشكل حياتك. فإنك تبدأ بتقسيم العالم الحقيقي الكبير لحياتك إلى وحدات أصغر يمكن التحكم فيها.

وبمجرد تحديدك لهذه الوحدات فسوف ننتقل إلى وضع الأهداف فيما بعد وذلك لتحقيق «كيفية» إنجازك لكل جزء يؤدي بك إلى التعريف النهائي للنجاح».

### 🏆 عوامل النجاح الحاسمة:

قبل أن تبدأ كتابة تقرير رؤيتك الشخصية فيجب عليك في البداية أن تقوم بتعريف عوامل النجاح الحاسمة بالنسبة لك. فيعتبر العامل الحاسم للنجاح عن شيء لا بد من حدوثه لكي تحقق حلمك. وبتعريف هذه العوامل فسوف تكون أكثر قدرة على فهم الخطوات التي يجب عليك اتخاذها والأهداف التي يجب وضعها.

فدعني أذكر لك مثلاً عن عامل نجاح حاسم. فيتضمن جزء من تعريفي للنجاح مساعدة أكبر عدد من الأشخاص من خلال عملي فلقد

عملت لمدة ما يقرب من ٣٠ سنة في مصرف. ولمدة الخمس سنوات الأخيرة أو ما يقرب من ذلك - فكان المقياس الحقيقي الوحيد للنجاح - بالنسبة لفريق المبيعات هو عدد الحسابات الجارية التي نستطيع بيعها فقمنا بقياس مبيعات الحسابات . وفي أثناء تلك المدة فلقد توليت العديد من مراكز القيادة في المصرف ولكن تضمنت جميع هذه المراكز إدارة المبيعات بطريقة ما. وكنت في كل يوم استيقظ وأفكر في عدد الحسابات التي قمنا بفتحها بالأمس وعدد الحسابات التي نستطيع فتحها اليوم.

وكان ذلك لا يعبر عن تعريفي للنجاح في وظيفتي. ففي الحقيقة كان ذلك الهدف المشترك مجرد التفكير في أقرب شيء لتفكيري. وكنت أعود إلى المنزل وأشكو لزوجتي مرارة العمل وكيف كان ذلك لا يمثل المعنى الذي كنت أبحث عنه لحياتي. ولذلك - ومن أجل تحقيق هدفي - فقد شعرت بشدة نحو وجوب قيامي بعمل خاص بي. وكان هناك عاملاً حاسماً يقف أمامي وهو تأسيس حياة كريمة لعائلتي لمدة عام على الأقل في أثناء استثماري وبنائي لعملتي الخاص بي.

ومن أجل الوصول إلى هدفي الذي يبلغ مسافة ٣٠ ألف قدم والخاص بمساعدة أكبر عدد من الأشخاص لتحقيق أحلامهم وأهدافهم بقدر المستطاع فقد اضطررت إلى تقديم أداة نجاح في ظل مهنتي يسمح لي بالوصول هناك. وقد أصبح عامل النجاح الحاسم الخاص بي هو إنتاج سندات استثمارية كافية تسمح لي بالخروج في عملي وقد عرفت المقدار الذي سأحتاجه والحاجة أيضاً للحفاظ عليه وأن أكون قادراً على إقراضه بالكامل أو جزء منه أو يكون هناك شخصاً يرغب في الاستثمار معي.

وأحياناً ما نقوم به اليوم يقودنا بطريقة مباشرة للمكان الذي نريد الذهاب إليه وفي أوقات أخرى فنحتاج إلى تغيير الطريق. فتساعدك عوامل النجاح الحاسمة على تحديد الخطوات التي تحتاج اتباعها. وتوجد هناك طريقة عظيمة للوصول إلى أهدافك وهي أن تدير عملاً خاص بك وأن تتعلم كيفية النجاح فيه. واليوم فيوجد هناك العديد من الفرص في عمل البيع المباشر أو الأوراق المالية التي تساعدك على تقليل المخاطرة وتجعل من المستحيل تجاهل الفرص المتاحة. فإذا كان التحكم في وظيفتك والكسب الكامن يشكلاً جزءاً من تعريفك للنجاح فإذا فإنك تدين لنفسك بالبحث عن مؤسسات البيع المباشر.

ومن الممكن أن يكون هناك عاملاً حاسماً آخر وهو مقدار الوقت الذي تقضيه في العمل فإذا كان جزء من تعريفك للنجاح يعبر عن قضاء وقت أكثر مع عائلتك أو وقت أكثر لعبادتك أو مجتمعك فبعد ذلك فإنك تحتاج لوجود عامل نجاح يحقق الكسب المادي المطلوب من خلال العمل ساعات أقل.

ما الشيء الذي تريد امتلاكه في الحياة؟ من الممكن أن يعبر جزء من النجاح بالنسبة لك عن امتلاك منزل أو السفر إلى مدينة أخرى أو شراء مركب، السفر حول العالم أو امتلاك نوع معين من السيارات. فبالنسبة لبعض الأشخاص فإنه من الممكن أن يعني امتلاك طائرة كبيرة، منازل يريدون امتلاكها لقضاء الأجازات فيها ومكان أو كبر حجم اليخت الذي يريدونه.

ولتحقيق الثروة التي حددتها لنفسك (عمّاً إذا كان ذلك لكي تتقاعد

وأنت مستريح أو تصبح مليونير) من الممكن أن تحتاج إلى البدء في الادخار والاستثمار - من خلال التفكير في طريقة نجاح تحقق ذلك.. فأحلامك في ذاتها ليست مهمة ولكن الجزء المهم هو أنها تنمي إليك وأنت تقوم بكتابة التفاصيل الخاصة بما تعمل على تحقيقه. وسوف يعبر ذلك عن تقرير رؤيتك الشخصية.

### تمرين:

خذ دقائق قليلة ثم اذكر بعض الأشياء التي تحتاج القيام بها لتحقيق تعريفك النهائي للنجاح. ولا تقلق بشأن التفاصيل الخاصة بتلك النقطة وبدلاً من ذلك ركز على خطوات أكبر (منظر العشرة آلاف قدم) فيجب أن تصل إلى رؤيتك.

ومن الممكن أن تكون قائمة العناصر النقدية الحقة للنجاح كالتالي:

- ١) أقوم بتقليل عدد الساعات التي يتم قضائها في العمل بدون التخلي عن طموحات وظيفتي.
- ٢) أقوم بالمخاطرة في الاستثمار لإنتاج فرص أكثر لبناء الثروة بطريقة أسرع.
- ٣) أقوم بتحسين العلاقة مع زوجتي، عائلتي وأصدقائي.. إلخ.
- ٤) أبدأ بإدارة عملي وأتحكم في نجاح عملي.
- ٥) تحقيق ثروة كافية ودخل إيجابي لعائلتي بدون الحاجة للعمل يومياً.
- ٦) أحد طريقتين أو ثلاثة طرق أشارك وأدعم مجتمعي بالوقت والمال.

(٧) استثمر في تعليم، وتدريب أو نصح آخر بطريقة أكبر لتحسين مهارات واتخاذ قرارات أقوى وأفضل.

لقد فهمت الموضوع. والآن فلقد حان دورك لعمل قائمة عوامل النجاح الخاصة بك.

### استمرارية بقاء تقرير رؤيتك:

في حين احتمالية عدم تغير مفهومك للنجاح على مر حياتك فإنك من الممكن أن تحتاج إلى تغيير تقرير رؤيتك في المدة ما بين ثلاثة وخمسة سنوات على أساس ظروف حياتك. فإنه من المستحيل معرفة ما يحمله المستقبل بالنسبة لنا ولذلك فإن تقرير رؤيتك يحتاج إلى التعديل لكي يعكس الحقائق في حياتك. يشبه تقرير الرؤية الشخصي كشافات النور الموجودة في السيارة. فإنها تقودنا إلى طريقنا وذلك يجعلنا نركز على ما يوجد أمامنا والمكان الذي نسير إليه. وسوف لا نفكر في القيادة من نيويورك إلى كاليفورنيا نسير في ظلام الليل باستخدام فوانيس النور في سيارتنا. وبينما نقود السيارة فلا نتبه في الحقيقة إلى ما يحدث أمامنا على بعد ربع ميل في أي وقت. من الممكن أن يكون هناك جميع أنواع التأخير، و المطبات، والمنعطفات وحتى حادثة ولكننا نثق في أنه طالما اتبعنا الطريق الذي اخترناه فسوف نصل إلى هدفنا. ففي الليل تعتبر الرؤية محدودة جدًا ولكننا نستمر بثقة بأن أضواء الكشافات في سيارتنا سوف تقودنا.

قم باعتبار تقرير رؤيتك كالاتجاهات التي رسمتها لقيادتك عبر طرق الحياة لوصول للنجاح. من الممكن أن تحتاج إلى الانعطاف في كل لحظة لفترة ما ومن الممكن أيضًا أن تواجه مطب غير متوقع أو - لا قدر الله -



حادثة. من الممكن أن تجبرك هذه الأحداث على تغيير خطتك إلى حد ما ولكن ليس الهدف النهائي. اختار البقاء في الطريق أو اتخذ التصحيحات الضرورية للطريق، خطط طريقك ثم قم بكتابتهم وراجعهم بطريقة متكررة.

### 🏆 كتابة تقرير رؤيتك الشخصي:

لحسن الحظ فلقد لاحظت بأن ما تقوم به يعبر عن البدء في عمل خطة لنجاحك.

تعتبر الخطة المكتوبة المعرفة جيداً وسيلة محكمة للوصول للهدف الذي اخترته لحياتك - وبدونها فسوف تنتهي في مكان ما ولكن هل هو المكان الذي أردته؟

سوف يعبر تقرير رؤيتك الشخصية عن وثيقة ترجع إليها عبر طريقك في رحلتك. ارجع إلى تقرير رؤيتك من فترة لأخرى في حين سيرك في رحلتك لكي تتأكد من صحة الطريق الذي تتبعه. وإذا لم تقودك رؤيتك إلى أسفل الطريق نحو تعريفك النهائي للنجاح ثم بعد ذلك سل نفسك عن سبب أهميته بالنسبة لك وعماً إذا كنت يجب عليك أولاً يجب عليك استثمار وقتك في شيء سوف لا يقودك إلى النجاح المنشود. وبمجرد تأكدك من أن الأهداف في الطريق الصحيح فقم بتتبعهم بعاطفتك ولا تدع أي شيء يعترض طريقك.

ولكتابة تقرير رؤيتك فاستخدم ورقة التمرين الموجودة في نهاية هذا الفصل. وعندما تكتب رؤيتك فيمكنك كتابتها إما في شكل فقرة أو نص سهل يمكنك استخدامه. وسوف يكون هناك عبارات عديدة تم تغطيتها

وأنت تريد أن تعبر بجملك عن صورة مفهومة لما سيعبر عنه شكل النجاح. وبذكر العبارات في رؤيتك من الممكن أن يساعدك على الحفاظ عليهم في صورة منظمة وواضحة. كن واضحًا ومحددًا بقدر الإمكان، موضحة إياها بطريقة كافية تسمح لأي شخص يقوم بقراءتها بفهمها بدون تفسير أعمق.

اكتب تقرير رؤيتك الشخصية في زمن المضارع. فباستخدام زمن المضارع التام ينشط العقل الباطن ويساعدك على منع أفكارك العقلية من حدوث هذه الأحداث في حياتك. وبتنشيط العقل الباطن فتكن متيقظًا للفرص التي تحدث حولك والتي سوف تقربك من تحقيق رؤيتك.

ويوجد هناك نظرية فازت بجائزة نوبل تتحدث عن الخلايا على أساس نخاعك المستطيل (تمثل حجم الأصبع الصغير) نظام التنشيط الشبكي (RES) والذي يمثل مركز تحكم صغير لوضع وتقييم المعلومات الآتية إلى المخ. وقد أقام البحث العلمي فلا تر ال RES بعيدًا عن المعلومات غير المهمة ولذلك يمكنك أن تتصرف بطريقة جيدة.

ويمكن توضيح مثالاً فعلياً لل RES عندما تشتري سيارة جديدة. فهل لاحظت كيفية تشابهها مع كل سيارة أخرى في الطريق تنتمي لنفس النوع الذي اشتريته؟ والسبب في ذلك هو أن ال RES الخاص بك قد تم تنشيطه. فيوجد نوع السيارة التي اشتريتها في مركز تحكم عقلك وأنت تلاحظ نوع السيارة التي تشتريها في كل مكان. وليس السبب في وجود المثير منه الآن، ولكنك الآن مبرمج على ملاحظتهم.

تخيل وجودك في حفلة استقبال أو حدث مشابه. والحجرة ممتلئة بالأشخاص لا تستطيع بالكاد سماع الشخص الذي تتحدث معه. ثم بعد

ذلك قال شخص ما في الجانب الآخر اسمك وسمعت هذه الكلمة الوحيدة وسط الزحام بوضوح. مرة أخرى فذلك يرجع إلى عمل الـ RES.

استخدام الـ RES الخاص بك لكي يساعدك على التركيز على متابعة رؤيتك. وبكتابة رؤيتك في زمن المضارع فإنك تساعد بذلك على حجزها بداخل مركز التحكم العقلي منشطاً لـ RES لمساعدتك على تحقيق هدفك. فسوف تكون بعض تقارير الرؤية متعلقة بالتاريخ أو القيمة. من الممكن أن يكون لديك تاريخاً محددًا في عقلك فيما يتعلق بشأن بدئك لعملك الخاص بك أو الفترة التي تريد فيها تحقيق مركز أو مكان معين في مجال عملك. من الممكن أن يكون لديك أيضًا تاريخًا في عقلك لتحقيق مستوى يمكن التعبير عن أجزاء أخرى من تقريرك في فقرات أكثر منها مثل العلاقات والحاجات الروحية. فإذا كنت ستحتاج تحسين تعليمك أو مهاراتك في أي منطقة معينة فيمكن التعبير عنها أيضًا بصورة تصورية لأنك من الممكن ألا تعرف ما تحتاجه بالضبط وتدرك فقط أنك تريد المزيد منه.

### 🏆 مثال للتقرير الخاص بالرؤية:

تعتبر الجمل التالية عن أمثلة لأشياء يجب عليك وضعها في اعتبارك بها في ذلك تقرير رؤيتك. ومن الممكن أيضًا أن تريد تقسيمها إلى فقرات ما قبل التقاعد، وفترات ما بعد التقاعد. فإذا كان لديك أحداث تعريف أخرى كبيرة خاصة بالحياة في تعريفك للنجاح فإنك من الممكن أيضًا أن تقوم بتقسيمها إلى أجزاء على أساس قضايا تعريف الحياة، وإليك بعض الأمثلة القليلة للفقرات من تقرير رؤيتي الشخصية كالتالي:

☞ أعيش بأسلوب صحي ونشط.

☞ أعمل فقط مع الأشخاص ذوي الكرامة العالية والأمانة وأقوم بتدريب هؤلاء الذين يوجد لديهم عزم للنجاح وحلم للكفاح.

☞ قبل أن نصل إلى سن الخامسة والخمسين فلقد تتبعنا حلمنا الأساسي على بحيرة مع ملكية فدان أو عدد أكبر من الأفدنة أمام البحيرة.

☞ نسافر مرتين أو ثلاثة مرات في السنة لقضاء الأجازة.

☞ أعمل بما لا يزيد عن ٣٥ ساعة في الأسبوع لكي أحافظ على التوازن بين العمل والحياة.

☞ وصلنا إلى هدفنا المالي وخفضت ساعات عملي ما بين ٢٠ و ٢٥ ساعة في الأسبوع مبتدئاً في عمر الخامسة والخمسين.

☞ أنطوع لصالح مؤسسات المجتمع وأقوم بتأسيس مؤسسة للعطاء.

☞ أترك ميراث لكل من أطفالنا بما في ذلك عملنا الخيري والدعم المالي.

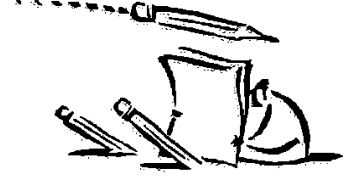
يمكننا أن نلاحظ أن هذه العبارات تدعم تعريفنا السابق للنجاح كما تم عرضه في تقرير بعثتنا. وتناسب كل عبارة من القائمة هذه الأحلام. ولا تعتبر هذه الفقرات التي ذكرتها هنا تمثل جميع ما يوجد برؤيتنا ولكنها تساعد على توضيح العملية. فيمكنك أن تجعل قائمتك أكثر وصفاً ومتضمنة لكل شيء وذلك للتأكد من خصوصية ووضوح رؤيتك.

« سوف يقود القيام بعمل تقرير رؤية إلى الخطوة التالية في العملية الخاصة بغزو معتقداتك الشخصية المحدودة. ووضع الأهداف. لا تخلط هذه العملية بعملية وضع الهدف. فإنهما منفصلان عن بعضهما ولكنك سوف تقوم بتحويل تقارير الرؤية إلى أهداف خاصة سوف تقودك إلى تحقيق هذه الرؤى التي ستساعدك على الوصول إلى تعريف النجاح المنشود بالنسبة لك.»

### تمرين:

قم باستخدام ورقة التمرين التالي لكي تكتب تقارير رؤيتك الشخصية. ارجع إلى تعريف النجاح الذي كتبتة في نهاية الفصل الأول لكي تتأكد من أن رؤيتك تدعم هدفك في الحياة. ارجع إلى قائمة عوامل النجاح النقدية عندما تقوم بعمل تقارير رؤيتك. تعتبر هذه العوامل حيوية لتحقيق رؤيتك وبصورة نهائية تحقيق هدفك. قم بتأليف تقارير رؤيتك ثم ابتعد عنها لمدة يوم أو يومين. راجع وتأقلم عند الضرورة بعد مرور أيام قليلة لكي تفكر وتتصرف بشأن المحتويات. قم بذلك العديد من المرات كلما كان هناك حاجة لكي تتأكد من أنها واضحة، محكمة، مركزة وذات معنى بقدر الإمكان. وبمجرد قيامك بذلك فقم بمناقشتها مع أشخاص تعرفهم وثق بهم. اطلب منهم التغذية الراجعة. هل فهموا ما تقوله؟ هل يوجد هناك دليل على وجود العاطفة وراء الكتابة وهل يمكنهم الشعور بأنها تنبعث في التقارير؟

تقرير الرؤية  
الشخصية الخاص بي:



..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

\*\*\*

## الفصل الثالث

### ابداً كبيراً أولاً تبدأ أبداً



«ما هو الشيء الخطير  
الذي ستحاول القيام به  
إذا عرفت بأنك سوف  
لا تفشل؟»

#### - روبرت إنشل شولر

**ماهي** آخر مرة كنت متأكداً فيها من إمكانية قيامك بأي شيء تريده بدون توقف كطفل؟ فمن الممكن أنك قد شعرت في الغالب بهذه الطريقة. فلم تفكر في معنى الفشل، فكنت تقوم بأي شيء يأتي في تفكيرك ولا تقلق أبداً بشأن العواقب. في الحقيقة فإنك قد تعلمت بواسطة الفشل!

ففي تعلمك للمشي فقد أمسكت بالمنضدة أو الكرسي وسحبت نفسك لكي تقف ثم بعد ذلك بدأت في المشي ومن المحتمل أنك وقعت. وبالطبع فإنك كنت في طريقك للسقوط وذلك لأنك لم تعرف كيفية المشي! ومع ذلك فإن ذلك السقوط لم يمنعك من المحاولة مرات عديدة وينطبق نفس الشيء على تعلم القراءة، الكتابة أو ركوب الدراجة. كنا غير متوقفين. وأخيراً فأصبح باستطاعتك القيام بكل هذه الأشياء بطريقة آلية.

كلما تكبر كلما بدأنا نشك في أنفسنا وسمحنا للخوف من الفشل أو الإحباط بتعطيلنا. فتدخل معتقداتنا الشخصية المحددة الخاصة بقدرتنا، بيئتنا، مصادرها أو أنفسنا في طريقنا وتولد الشك. فتخبرنا المعتقدات الشخصية المقيدة بأننا عاجزون. فإذا كان عليك تحقيق تعريفك المأمول للنجاح وجعل رؤيتك حقيقة فلا بد عليك تحطيم مثل هذه المعتقدات المحدودة. فلا تسمح لهم بإعاقتك وتعطيلك من تحقيق كل شيء تريده وتستطيع القيام به في الحياة.

«يجب علينا كرجل وامرأة أن  
نستمر لأنه لا وجود لحدود قدرتنا» .  
- بيير نايل هارد دوشاردين



هل تريد تحقيق هدفك؟ 🏆

«لا يكمن الخطر الهائل بالنسبة  
لعظمتنا في أن هدفنا صعب ولا  
نستطيع الوصول إليه ولكنه يكون  
أخطر عندما يكون سهل للغاية  
ونستطيع الوصول إليه» .



- ميشيلان جيلو

فقد علمتني إحدى المدربات «دوان هرت ويل» من كالجارى في منطقة ألبرتا بكندا درسًا عندما غادرت في البداية لأمريكا لكي أصبح ممولاً. فقد أخبرتني دوان « هل تريد تحقيق طموحك أو الذهاب إلى منزلك! » وقد تعلمت نصيحتها عن ظهر قلب ووضعتها في حياتي وعملي.  
وبعد قضاء تسعة وعشرين عامًا في وظيفة مشتركة فقد حققت مستوى



عالٍ من النجاح . وقد ترقيت إلى وظيفة رئيس الحسابات في مصرف إقليمي كبير وقمت بقيادة أقسام عديدة في مؤسسات مالية تعمل بأكثر من بليون دولار. وقد كنت مسئولاً عن ما يزيد عن ألف شخص في قسمي . وفجأة فقد كان الموظف الوحيد لدي هو أنا! فقد اعتدت على إدارة عمل يزيد عن بليون دولار والآن فلا يوجد إلا أنا! وقد تحول مرجعي من الأعداد الكبيرة والأهداف العظيمة إلى مجرد الكسب بطريقة تكفي لدفع الفواتير. فقد سمحت لمعتقداتي المقيدة بإعاقتي. ومازلت يوجد لدي نفس الهدف الشخصي (تعريف النجاح) ونفس الرؤية ولكنني كنت أفكر بطريقة صغيرة الآن. ليس للأمد البعيد. فقد وجهتني دوان بطريقة مباشرة. فإنني أحتاج إلى البدء في التفكير فيما أردته من الحياة. وطبقاً لـ دوان فإنني احتجت لأن أتصرف كأن لم يكن هناك شيئاً من الممكن أن يعترض طريقي وأتبع ما أردته بعزيمة والتزام.

فيوجد لدينا جميعاً القدرة على تحقيق الأشياء العظيمة  
ولكني نقوم بتحقيق هذا المستوى من العظمة فيجب علينا  
فقط إخراج أنفسنا من الطريق.

وفي أثناء مقابلة فقد حاول لاعب الجولف المحترف تايجر وودز بشرح ما يحدث عندما يستعد لاتخاذ الرمية «أحياناً لا أتذكر ضرب الرمية. فأتذكر سحب العصا من الشنطة والوقوف على الكرة، ولكن الشيء الثاني الذي أراه هو سقوط الكرة في المجري. فالأمر يشبه خروجي (هروبي من الطريق لتحقيق الرمية).

فكر في جميع الأشياء الجيدة التي تستطيع القيام بها إذا تخلصت من

طريقتك الخاصة بك. وللقيام بذلك فأنت تحتاج لأن تكون لديك إرادة للتفكير والأحلام الكبيرة فلا تسمح لمعتقداتك الشخصية المحددة بإعاقتك وتوليد الخوف الذي يعطل نجاحك. فعندما تحدد تعريفك الخاص بالنجاح والرؤية الخاصة بك فيجب عليك تخطي العائق وتحقيق هدفك.

🏆..... أو تريد التخلي عن أهدافك؟

سوف تمنعك معتقداتك الشخصية المقيدة من أن تحلم بالأحلام الكبيرة. فالحياة تعني الاستمتاع والمرح.

«فقد خلق الإنسان للحياة وليس للتجهيز للحياة».



- بوريس باسترناك -

فلا يفترض هذا الكتاب بالشيء الذي ينبغي عليك أن تحلم به ولكن لتشجيعك على عدم تقييد أحلامك فقط بسبب مخاوفك. فلا تسمح للخوف أو الشك بتعطيلك. فتحقيق هدفك أو الذهاب إلى منزلك تعني أن تحلم بالأحلام الكبيرة أن تقسيم رؤية مرحلة، مثيرة ومشجعة لحياتك وتقوم بتبعتها بكل عزيمة توجد لديك. فإذا كنت لا ترغب في تحديد تعريف للنجاح في حياتك والذي يجلب العزيمة في روحك فإذا فلماذا تشعر بالضجر؟

والآن فقد حان الوقت لكي تبدأ في التفكير بطريقة أكبر. إقضي دقائق قليلة في الأحلام في الفراغ التالي. ما هي الأشياء الهامة الكبيرة في حياتك والتي تريد تحقيقها؟ فلا تقلق الآن بشأن القيام بهذه الأشياء، ولكن أحلم فقط بالأشياء الممكنة.

### أحلامي هي:

- .....
- .....
- .....
- .....

فكر بطريقة كبيرة، احلم بالأشياء الكبيرة واتخذ الخطوات الكبيرة واتخذ الخطوات الكبيرة وسوف تجد الحياة التي تريدها.

### 🏆 لا تلجأ إلى السكون:

كن متأكدًا من عدم وصولك إلى حل وسط فيما تعلق بما تريد تحقيقه في الحياة. فالحلم يسمح لك باعتبار إمكانيات ما تستطيع تحقيقه. فبكتابة أحلامك ومراجعتهم مع تعريف للنجاح ورؤيتك فإنك بذلك توسع دائرة خيالك. والآن فلا ترضي بأقل مما تريد الفعل.

فكثيرًا ما نسمح لأنفسنا بأن نحلم ولكن بعد ذلك نعود إلى منطقة الراحة الخاصة بنا. لا تسمح لذلك بأن يحدث لك الآن. فلتقوم بوضع الأحلام الكبيرة وليكن لديك الإرادة لتحقيقها. فالكثير من الأشخاص يلجأون فقط إلى كسب قوتهم والقيام بما يحتاجونه من أجل الحياة. وبتخاذك الوقت المناسب لقراءة هذا الكتاب فقد وضحت الرغبة في تحقيق المزيد من الحياة. فمن الضروري أن تخبر نفسك بأنك سوف لا تحلم بتحقيق سقف أحلام أو أهداف منخفضة.

فلا ترضى بأي شيء أقل مما تريده من الحياة. فإذا كنت متعبًا من مجرد كسب قوتك وامتلاك حياة تشبه كذا وكذا فإنك تحتاج إلى التحكم ورفع الحاجز. ارفع الحاجز من على أحلامك إلى تلك الأشياء التي تريدها بالفعل وتوقف عن إصابة الهدف المنخفض جدًا. فلا تترك جودة حياتك للقدر. فإنها حياتك ولذلك فالشكل الذي تريدها أن تكون عليه يرجع إليك. والسؤال هو «ماذا ستصنع منها؟ هل ستحقق كل ما أردته أو ستسمح لمخاوفك ومعتقداتك الشخصية المحددة بالتحكم في مستقبلك <sup>لكن اسبح لأحد أصدقائك</sup> ارجع إلى تعريفك للنجاح وقم بمراجعتها وسل نفسك، هل يعبر تعريفك عما أريده من الحياة بالفعل؟ هل أحقق أهدافًا منخفضة جدًا أو يعبر ذلك عما أردت تحقيقه بالفعل؟ هل يضم تعريفك الأحلام التي حددتها؟

ثم بعد ذلك انظر إلى رؤيتك. وسل نفسك نفس السؤال، هل أحقق أهدافًا منخفضة جدًا وهل تعبر الرؤية التي كتبتها بالضبط عن الشكل الذي أردته لحياتي؟ فإذا وجدت ذلك - عندما كنت تكتب تقاريرك - فقد قلت شيئًا مثل «ما أردته هو.... ولكن لا أستطيع تحقيقه ولذلك فإنني أعتقد بأنني قد وضعت.....» ثم بعد ذلك تكون في حالة سكون! فتأكد أيضًا من احتواء التقارير على أحلامك. فتراجع تقاريرك وأذهب للبحث عنها!

إنه لمن الضروري وجود وضوح حقيقي فيما يتعلق بما تريده من الحياة قبل أن تنتقل لنقطة أخرى. فلتأخذ دقائق قليلة وقم بمراجعة تقارير رؤيتك مرة أخرى. قم باتخاذ أي تعديلات نهائية وأعد كتابتهم مرة أخرى مع التأكد بأنك لم تصل لحل وسط فيما يختص بأحلامك. فإذا استقرت على شيء أقل

مما تريده بالفعل فلقد حان الوقت الآن لتغيير ذلك. لا تلجأ للسكون! استخدم ورقة التمرين الموجودة في نهاية هذا الفصل إذا كنت تحتاج مراجعة تقارير رؤيتك.

### 🏆 الحياة التي تعلم بها:

تذكر بأن هذا الكتاب يهدف إلى مساعدتك على تخطي معتقداتك المقيدة والوصول إلى حياة أحلامك. فلا يهدف هذا الكتاب إلى تراكم الممتلكات أو الحصول على قوة هائلة. فإذا كان ذلك يعبر عن أحلامك فإذا عمل على تحقيقها، ولكن لا يعبر ذلك عن الرسالة الرئيسية. فيعتبر التوازن بين العمل والوقت الشخصي أهم من أي شيء تمتلكه. فيمتلئ التاريخ بقصص الأشخاص الذين تبغوا الثروة والممتلكات الهائلة وكانوا غير سعداء. فقضاء الوقت مع عائلتك وقضاء وقت الاستمتاع بنجاحك يعتبر شيء عظيم لا متلاك الحياة التي تريدها. فتحقيق أحلامك لا ينبغي أن يقوم فقط على أساس الثروة والممتلكات.

فلا يعبر التحدي الخاص بتحقيق حلمك أو عدم تحقيقه عن رسالة خاصة بالمال والأشياء الهائلة. فتعبر الرسالة عن تعريف نجاحك بطريقة كبيرة كما تريده أنت في ضوء جميع الأشياء التي ترغبها. فإذا تريد من علاقاتك ما هو مقدار الوقت الذي تمتلكه للاستمتاع بحياتك وما هي الثروة التي ستركها؟

سل نفسك هذه الأسئلة عندما تقوم بالمراجعة وانظر إلى تعريفك للنجاح في الفصل الأول. وبعد ذلك تأكد من أن تقارير رؤيتك تتفق معها. فكر في تحقيق الأهداف الكبيرة وتولي الأهداف الكبيرة في تحديدك لهدف

حياتك. وهناك مثل رئيسي من عالم العمل.

لقد ارتقت بولا دين لكي تحصل على قدر من الشهرة. ولكنها لم تبدأ بهذه الطريقة. تزوجت بولا وعمرها ثمانية عشر وأصبحت حامل وعمرها تسعة عشر وفقدت أبويها في عمر الثالثة والعشرين. لقد كان لتلك الخمس سنوات تأثيرًا كبيرًا على حياتها. فأصبحت محبطة ومصابة بمرض فوبيا شديد. فمرض الفوبيا يجعل الشخص يخاف من التواجد في موقف لا يستطيع الهروب منه ولا يستطيع تلقي المساعدة الفورية مسببًا بذلك هجمات مفزعة وقلق. ولقد عانت بولا من تلك المحنة لمدة ما يقرب من عقدين من الزمان وكانت لا تخرج من منزلها إلا عند الحاجة. وخلال تلك العشرين عام فقد ركزت انتباهها في المطبخ لعائلتها وإتقان الوصفات التي علمتها جدتها إياها. وبالتركيز على ما كانت تقوم بطهوه فقد كانت قادرة على منع نفسها من التفكير في جميع الأفكار الأخرى التي تسبب قلقها. فقد كانت تلك العملية بمثابة علاج لها ووفرت لها غرض ليومها. وبعد استشارة مصادر عديدة فقد جاء انقاذها بالفعل من مكان غير معتاد - وهو التلفاز- ففي عام ١٩٨٩ كانت تشاهد حلقة من معرض فيل دون هاو حيث تعلمت أخيرًا الاسم الذي كانت تصارع من أجله لسنوات عديدة. ومنذ ذلك الوقت فقد طلقت بولا وتم إجبارها على كسب قوتها بنفسها. فبدأت رحلتها وهي تمتلك ٢٠٠ دولار وسنوات خبرة في المطبخ وتحضير الطعام لأطفالها. ولذلك فقد قررت تحضير السندوتشات وإرسال أبنائها بعد ذلك إلى مركز مدينة سافانا لبيع الوجبات المعلبة لعمال المكاتب، وفي مساء كل خميس فإنها تقوم بالطبخ في الساعات المتأخرة لكي تنتج وليمة شواء جيدة

خاصة ليوم الجمعة .

وقد انتشرت أطعمتها المحلية بطريقة سريعة في نطاق العمل المحلي وأصبحت بطريقة سريعة حديث المدينة. وفي عام ١٩٩٠ افتتحت مطعمًا في غرب سافانا بست. كان المطعم الأصلي صغيرًا وقد ظلت هناك لسنوات قليلة قبل أن يصبح كبيرًا جدًا بالنسبة لمطعم الفندق الصغير. وفي عام ١٩٩٥ انتقلت إلى مركز مدينة سافانا وافتتحت مطعمها المشهور الآن «المرأة والأولاد». وقد فاز مطعم المرأة والأولاد بحفلات تكريم من النقاد والإعلام بالمثل. وفي عام ١٩٩٩ فقد كرمت نوادي الولايات المتحدة الأمريكية بولا ومطعمها بجائزة سنوية لأفضل وجبة تذكارية.

وقد علقت بولا بقولها: «الآن أنني أحارب وأختبئ». فقد قررت بأنها سوف لا تسمح للمخاوف بتدميرها والتحكم فيها مرة أخرى. فقد خططت لأن تصبح ناجحة وأن تستخدم مواهبها وحبها للطهي للوصول لهدفها. واليوم تضم إمبراطورية بولا مطعمين، وعرضين خاصين بالتلفاز، وأحسن خمس كتب تباع للطبخ، و مجلة طبخ وزينة وخط اتصال للمخبوزات والتوابل. وقد امتدت شهرتها طول الوقت وقد لقيت بلقب «ملكة الطبخ الجنوبي» بواسطة الكثير من الهواه المتعلقين بها.

وقد حققت بولا النجاح في حياتها باستخدام طرق عديدة وتعتبر ثروتها وشهرتها جزءًا من تلك النجاح فقط. فقد حققت النجاح بالتغلب على مرض الفوبيا وذلك بامتلاك ما احتاجت القيام به لكي تحقق الحياة السعيدة التي كانت تبحث عنها. فلقد أدركت أنه من أجل النجاح فإنها تحتاج للتغير ثم بعد ذلك تستمر لتحقيقه. وبعبارة أخرى فقد اختارت

تحقيق أهدافها الكبيرة بدلاً من السكون في المنزل والسماح للمخاوف بالتحكم منها. وبمجرد اتخاذها لقرار استغلال قدراتها عن طريق القيام بأكثر شيء أحبته - وهو الطهي - فلم تسمح لأي شيء باعترض طريقها. فحققت أهدافها الكبيرة برؤيتها المستقبلية وأهدافها وأصبحت سعيدة بما تقوم به.

يمكنك القيام بنفس الشيء. قم بتحديد معنى النجاح بالنسبة لك واختار تحقيق الأحلام الكبيرة في حياتك ثم بعد ذلك اتبع طريق النجاح الخاص بك بدون النظر للخلف.

### ملخص:



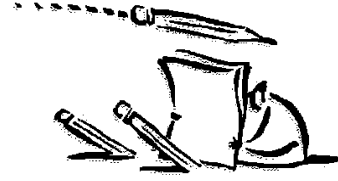
يميل معظم الأشخاص إلى تبني الأحلام الصغيرة ويسمحون لمعتقداتهم الشخصية المقيدة بتحديد حياتهم. فلا يعتبر القدر خطة حدث جيد لتحقيق أحلامك. فلا تتبع الأحلام الصغيرة التي يفرضها الخوف وعدم التأكد. بدلاً من ذلك فقم برفع الحاجز عالياً واحلم بالحياة عندما تصل لهدفك. قم بإزالة الشك والمعتقدات الشخصية المقيدة من أفكارك فتستطيع أيضاً اكتشاف أسرار النجاح.

«لا يستطيع اليأس اكتشاف أسرار النجوم أو الإبحار إلى مكان لم يتم اكتشافه أو فتح سماء جديدة لروح الإنسان»  
**هيلين كيلر**





تقرير رؤيتي  
الشخصية هي (معدل)



..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

..... ✍

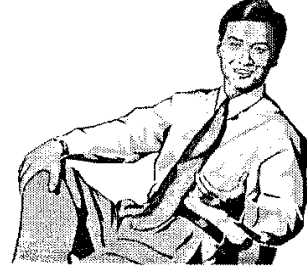
..... ✍

\*\*\*

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## الفصل الرابع

### كتابة أهداف قوية



«قم بكتابتها.. كتابة الأهداف هي طريقة تقوم على بتحويل الأمناني إلى رغبات، وتحويل الأشياء المستحيلة إلى أشياء ممكنة، وتحويل الأحلام إلى خطط والخطط إلى حقيقة. فلا تفكر فيها فقط - اسعي لتحقيقها»

#### - مؤلف غير معروف

**إلى** الآن فإنني أمل أن تشعر بالتحسن تجاه هدف حياتك والرؤية التي وضعتها. فلقد فكرت بطريقة جادة في مستقبلك وتستطع رؤية الحياة التي تستعد للخروج إليها والحصول عليها. فكل ذلك يبدو جيداً أليس كذلك؟

والآن فتعرفك على هدف حياتك والرؤية التي ستتبعها فلقد حان الوقت للتعامل مع التفاصيل الخاصة بكيفية الوصول هناك. فكيف تنتقل بالفعل من رؤية إلى تحقيق هدف حياتك؟ تذكر أن تحقيق حلمك يعبر عن رحلة حياة. والآن بتحديدك لمعنى النجاح وخلقك للرؤية الكبيرة فإن

كتابة الأهداف تعتبر خطوة ضرورية لتحويلهم إلى حقيقة. حيث يعتبر وضع الأهداف القوية هو النقطة التالية في عملية تحقيق النجاح غير المحدود. فوضع أهداف مادية ثم بعد ذلك العمل على تحقيقها بالمثابرة يعتبر الطريقة الوحيدة لتوصيلك للمكان الذي تريد الذهاب إليه.

فلا يجب أن يكون النجاح معقدًا وصعبًا للغاية لدرجة أن تحقيقه يتطلب مهارات مجهود الإنسان الخارق. وقد نقل عن وارن بافت - الذي يعد ثاني أغنى رجل في العالم - قوله: «ليس من الضروري القيام بأشياء غير عادية للحصول على نتائج غير العادية». وعلي أية حال فبدون كتابة أهداف قياسية، فالحياة هي قفص كبير لسنجاب وأنت تقضي ثوانها ودقائقها، وأيامها، وشهورها وسنواتها الثمينة في الجري بجنون في دوائر وعدم الحصول على شيء إلا التعب.

«هل تحب الحياة؟ فإذا لا تضع الوقت، لأن حياة الفريق مصنوعة منه.»



### - أرسطو

تعتبر الأهداف المكتوبة عن أداة قوية إذا كنت في طريق خاص تجاه هدف ورؤية واضحة. حيث تعتبر الأهداف المكتوبة عن الطريق الذي ستتبعه لتحقيق رؤيتك. سيكون هناك أحداث مهمة عبر الطريق لقياس تقدمك ولكن يجب عليك تتبع الطرق التي خططتها إذا كان عليك الوصول لهدفك. ويوجد هناك قوة في كتابة الأهداف على الورق. فبمجرد كتابتها على الورق فأفكارك لا تعبر عن تخيلات، فهي الآن حقيقة. سل أي

شخص ناجح عمًا إذا قد قام بكتابة أهدافه، فسوف تحصل دائمًا على إجابة محتمة بنعم!

لقد أوضحت الدراسات أن نسبة ٢٪ من السكان يكتبون أهدافهم  
وتتحكم مثل هذه المجموعة في ثروة ٩٧٪.

ويرجع السبب في ذلك إلى وجود طريق واضح لهؤلاء الأشخاص يقومون باتباعه، وطريقة للإخبار عمًا إذا كانوا على الطريق الصحيح لتحقيق الثروة والنجاح. ومما يثير الدهشة أن هناك ٧٠٪ من الأشخاص لا يمتلكون أهداف أو خطط مكتوبة أو شفوية. فإذا أردت تحقيق النجاح والثروة فيجب أن يكون لديك أهداف مكتوبة.

### 🏆 المفاهيم العامة الخاطئة المتعلقة بالأهداف:

يوجد هناك سوء إدراك يتعلق بالأهداف. في عالم التدريب تقابلت مع العديد من أصحاب العمل الذين عملوا بطريقة صعبة وغير مصدقة لسنوات عديدة، وقد تم إطفائهم ربما يعبر عملهم عن الصراع من أجل الحياة أو من الممكن أنهم قاموا ببناء عمل مربح قوي ولكن يقوم الضغط الناتج عنهم باستهلاكهم.

فعندما كنت أسألهم عن الأهداف التي وضعوها لأنفسهم في الحياة ولعملهم - فأكثر من مرة - كنت أتلقى نظرة باردة. غالبًا لا يستطيعون فهم سبب الحاجة إلى إقامة أهداف. وتعتبر الإجابات بالضبط عن «أنني مشغول للغاية فلا يوجد لدي وقت للاهتمام بمثل هذه الأشياء». تعبر الأهداف بأي طريقة عن تخمين فلذلك لماذا احتاج الاهتمام بها؟»

يعتقد الكثير من الناس أن الأهداف مجرد تخمين وسوف لا تؤدي إلى تغيير النتائج التي يحصلون عليها فإنهم يعتقدون - بأنهم إذا عملوا بجد أكبر - فمن المحتمل أن تتحسن الأشياء وإمكانية بدئهم لتحقيق مال أكثر أو يستطيعون في النهاية أخذ وقت للراحة والذهاب لقضاء الأجازة. فاسمح لي أن أذكر لك مناقشة مع صاحب عمل كمثال. لقد تقابلت مع دون في يناير عام ٢٠٠٦ وذلك لمناقشة القضايا المتعلقة بنمو عمله، ورشة صيانة سيارات. فعندما تقابلت مع دون فكان من الواضح أنه كان يصارع لتنمية عمله، وكان يقترح لكي يحافظ على عمله مفتوح. فقد كان يصارع هو وزوجته وذلك بسبب ضغط تلك الموقف عليهم. وفي الحقيقة فلم تكن الزوجة مدركة لحجم المشكلة. وسألت دون عن الأهداف التي وضعها لنفسه بصفة شخصية وبالنسبة لعمله. وأجابني دون بأنه لم يضع أي أهداف غير الحصول على مال كافٍ لدفع فواتيره.

وقد كانت المناقشة كالتالي:

دينيس: «والآن يا دون ما هي أهداف ربحك لهذا العام؟»

دون: في الحقيقة لا يوجد لدي هدف محدد، ولكنني أحتاج لتحقيق المزيد من المال.

دينيس: ما هو هدفك على المدى البعيد بالنسبة لعملك فلتقل في خمس أو عشر سنوات من الآن؟

دون: «لا أرى أي طريقة بالفعل تمكيني من إيقاف العمل بالنسبة لهذه النقطة ولكن كلا من زوجتي وأنا أريد إيقاف العمل يوماً ما

والقيام بالسفر. ولا أعرف إذا كنا سنستطيع القيام بذلك في يوم ما».

وقد استمرت هذه المحادثة لوقت ما. أعتقد بأنك تستطيع رؤية تلك الأشخاص الذين لا يوجد لديهم هدف أو رؤية واضحة لحياتهم فلم يعرف المكان الذي سيحاول منه الوصول إلى الحياة مع وجود وضوح كافٍ لفهم ما يحتاج القيام به للوصول هناك.

والسبب في الخطأ العام بأن الأهداف تعبر فقط عن تخمين وسوف لا تغير شيئاً من الواقع، يرجع إلى حقيقة أن الأشخاص لا يوجد لديهم هدف نهائي أكبر محدد لأنفسهم. وبدون وضوح الهدف والرؤية المحددة لعملك وحياتك الشخصية فإذا فإنك تستطيع الوصول إلى وضع الأهداف غير الموجهة نحو أي طريق معين وتأخذ بك إلى الطريق الخطأ. وفي الحقيقة فإنك لا تستطيع فقط رؤية مقدار ما ستحققه الأهداف لك. ويمكن السبب في عدم وصول الأشخاص إلى أهدافهم في أن معظم الأشخاص لم يقوموا بتحديد ما أو أخطر من ذلك أنهم اعتبروها مصدقة أو يمكن تحقيقها.

ويعتبر فهم أهمية الوضوح المتعلق بما تأمل في تحقيقه سوف يغير من طريقة نظرك لوضع الأهداف. فسوف يساعدك على كتابة أهداف قوية وذات معنى والتي تسعى لتحقيقها. حيث تصبح أهدافك نوع من قائمة الأشياء التي يجب أن تقوم بها بالنسبة للأحداث التي يجب عليك اتخاذها لتحقيق أحلام حياتك. فكلما زاد الوضوح تجاه هدفك ورؤيتك كلما ازدادت قدرتك على تحديد الخطوات التي تحتاج القيام بها. كن واعياً

بجميع الأشياء الممكنة وقم بوضع أهداف قوية بما يتماشى مع هدف ورؤية حياتك. فيعتبر القيام بذلك خطوة ضرورية لتحقيق النجاح في الحياة.

«يستطيع الشخص العادي الذي يمتلك مواهب وطموحات متوسطة وتعليم متوسط التفوق على أكثر من شخص عبقرى في مجتمعنا إذا كان لدى ذلك الشخص العادي أهداف واضحة ومركزة»



### ماري كاي اثر

#### أهمية كتابة أهدافك:

لماذا تحتاج إلى كتابة أهدافك؟ ذلك لأن كتابة أهدافك توصلك بلا نقاش إلى تحقيق حلمك. ويعتبر بعض الأشخاص واضحين في هدفهم في الحياة وما يريدون تحقيقه لدرجة أنهم لا يقومون بكتابة أهدافهم. فيستطيعون عمل ارتباط بين ما يقومون به وكيفية الوصول إلى الهدف المأمول. ولا ينطبق ذلك على معظم الأشخاص. فيحتاج الكثير منا إلى امتلاك قوة الكلمة المكتوبة. فعندما تقوم بوضعها على الورق فإنها تصبح حقيقة.

#### يعبر الهدف الذي لم يتم كتابته عن حلم!

في حين وجود أهمية الحلم واستخدام هذه الأحلام لقيادة أفعالك فإن هذه الأحلام ستظل أحلاماً حتى تقوم بكتابتهم وتعمل على تحقيقهم. فبمجرد وضعك لهم على الورق فسوف تعبر أهدافك المكتوبة عن الحياة التي تقودها. حيث تغير الأهداف طريقة تفكيرك في الأشياء. فإذا قمت



بتغيير طريقة تفكيرك فإنك بذلك تغير من نظرتك للعالم. فسوف تقوم  
أهدافك بتغيير تفكيرك المتعلق بطبيعة ذاتك ومن ستصبح وما تستطيع  
تحقيقه.

فقد كان لدي أهداف في الغالب طول حياتي. وقد تعلمت مبكرًا أنني  
إذا أردت امتلاك الأشياء التي أحلم بها فبذلك فإنني أحتاج إلى تحديد  
طبيعتهم. وعند ذلك يمكنني تحديد الكيفية التي يمكنني من تحقيقهم. فلقد  
كنت دائمًا شخصًا يجب التنافس وأردت أن أكون الأفضل فما أقوم به. ففي  
المدرسة الثانوية كنت مشتركًا في الفرقة الموسيقية التي وجدتها. وفرقة  
المارش، وفرقة العزف والجاز، وعزفت حتى في فرقة الجاراج الخاصة بي مع  
مجموعة من أصدقائي. فقد كان هدفي عند الالتحاق بفرقة المدرسة هو  
الحصول على المركز الأول. ولأنك لم تشارك أبدًا في فرقة موسيقية فالمركز  
الأول يعني أفضل شخص في العزف على آلة معينة فقد اضطر العازفون إلى  
التنافس والحصول على المركز الأول.

والآن فالحصول على المركز الأول في فرقة الطبول الخاصة بالمدرسة  
الثانوية لا يعد شيئًا هامًا بالفعل. ولكنني أردت إخبارك بأنك في عمر  
السادسة عشر وتشترك مع زملائك في حصولك على أفضل مركز. فإذا كان  
ذلك هدفي فقد قررت تحديد كيفية تحقيقه. ولذلك فقد كتبت على ورقة:  
«سوف أكون العازف الأول للطبول في الفرقة الموسيقية لمدرسة جاهاانا  
لينكولن الثانوية بنهاية دراستي للسنة الثانية في المدرسة».

ثم بعد ذلك قمت بتحديد ما احتاجه لتحقيق هذا الهدف. فقد كان  
أخذ الدروس الخاصة بالعزف خطوة واحدة والتأكد من تدريبي يمثل

الخطوة الثانية. فقد قمت بتحديد مقدار ما أحتاج إليه من تدريب وقضيت وقتاً إضافياً في حجرة الفرقة في أثناء التدريب على الأغنيات التي كنا سنعزفها في الحفلة القادمة. فقد أخذت بعض الأغنيات إلى مدرسي الخصوصي وطلبت منه تدريبي على العزف.

وقد حصلت على المركز الثالث في أول مرة عزفنا فيها ولكن في اختبارات نصف السنة الثاني حصلت على المركز الأول. لقد كان لدي هدف واضح، قمت بكتابته ووضعتة أمامي لكي يذكرني بسبب تدريبي وتركيزي عليه. وعندما حصلت على النتائج التي أردتها فقد جاء معها مزيداً من الفخر.

فليس من الضروري أن تقوم أهدافك بتغيير الحياة أو تكون فعاليتها مستحيلة فالشيء المهم هو وجود هدف لديك فقم بكتابته وأسعى لتحقيقه. فقد تم استخدام الأهداف بواسطة الرجال والنساء الناجحون في جميع مجالات الحياة. فقد أخبرنا مايكل جوردن NBA سوبر ستار عن رؤيته لما أراد أن يكون اللاعب الذي أراد أن يكونه. فقد قال: «أعتقد بأنني وصلت إلى ما أريده. فإنني أعرف بالضبط المكان الذي أريد الوصول إليه وأركز على الوصول إليه. وبوصولي لتلك الأهداف فإنها تؤدي إلى أهداف أخرى. وأحصل على ثقة لا بأس بها في كل مرة أحقق فيها هدفي، فقد وضع جوردن أهداف كبيرة وسعى لتحقيقها. فكر فيما يمكننا تحقيقه في الحياة والعمل إذا قمنا بإتباع الطريقة التي قام بها!

فقد كان وضع الأهداف مفيداً لي في وظيفتي أيضاً. فبعد المدرسة العالية فقد عملت في مصرف محلي. لقد بدأت من نقطة الصفر في تلك

الشركة، فلقد كنت ساعي البريد. فقد كنت أسلم البريد إلى جميع الفروع والأقسام الخاصة بمراكز الإدارة لدينا. كان من الممكن أن أقرر بأنها وظيفة قليلة المستوى وأشكو منها أو أتركها وأبحث عن غيرها، ولكن وبدلاً من ذلك. فقد قررت وضع هدف وهو أن أكون مدير مصرف. من الممكن ألا يكون مثل ذلك المصرف ولكن أي مصرف آخر. وقد عرفت أيضاً أنه لا يوجد طريقة لنقلي من مكتب البريد إلى المكتب المجاور الخاص بالمدير بطريقة مباشرة. فسوف يأخذ ذلك تعليماً كثيراً، فترة طويلة من الوقت وعمل شاق للوصول هناك. ولذلك قمت بوضع الأهداف التي تتعلق بكيفية الوصول هناك وقد بدأت كتابتهم. لقد أخذ ذلك عملاً شاقاً، كثيراً من التعليم ووقتاً طويلاً. ثلاث وعشرين سنة لكي أكون محددًا - ولكنني حققتها. ففي عام ١٩٩٩ عملت كمدير لمصرف منطقة أوهايو الشرقية الذي يعد المصرف الحادي والعشرين من حيث الكبر في الولايات المتحدة.

سوف تحقق بعض الأهداف في فترة قصيرة من الوقت وبعضها يأخذ وقتاً طويلاً بطبيعته. فما يعتبر هاماً هو وجود كلاً من الأهداف بعيدة المدى والأهداف قصيرة المدى. أما الآن فمن الضروري أن تفهم أهمية وجود أهداف والقيام بكتابتهم. قم بتحويلهم إلى شيء أكثر من مجرد بخار أو أحلام اجعلهم شيئاً ملموساً... وذلك بالكتابة!

### 🏆 المعادلة الذكية (سمارت) SMART

هناك شكل عام يستخدم في كثير من برامج التدريب والتثقيف الخاصة بكتابة الأهداف. حيث يتم تسمية ذلك الشكل بشكل سمارت. فيمكن التعبير عنه كالتالي:

محدد	←	S
يمكن قياسه	←	M
يمكن تحقيقه	←	A
يتعلق بالهدف	←	R
الوقت	←	T

لكي تحقق أهدافك فيجب عليك التأكد من مراعاتهم لاختبار سمات. إذا قمت بكل بساطة بكتابة هدفك بطريقة شاملة فكيف يمكنك تصور تحقيقه؟ كيف يمكنك معرفة سيرك في الطريق الصحيح إذا كنت لا تستطيع قياس التقدم؟

فهيأ بنا نتجول حول كل واحدة ونقوم بتغطية أهميتهم بطريقة منفردة. محدد: تشير محدد إلى التأكد من أنك واضح للغاية بشأن ما تهدف إليه. فيجب أن تكون محددًا بقدر المستطاع وهذا يعني أنك تحتاج إلى (تصور) العائد الذي تريده. ما هو الشيء الذي ترغب فيه؟ ما هي النتيجة التي تهدف إليها؟ حيث تعتبر معرفة النتيجة التي تريدها في عملية وضع الأهداف بقدر استطاعتك الخطوة الأولى.

يمكن قياسه: تعني أنك ستستطيع قياس تقدمك نحو هدفك. حيث تستطيع تحديد مكان وجودك في العملية وعمًا إذا كنت تتبعه نحو الاتجاه الصحيح. وتعطيك القدرة على قياس تقدمك المحافظة على التركيز على الهدف وتقوم بتصحيح طريقك إذا احتجت لذلك.

لا بد من التأكد من إمكانية تحقيق الهدف أو فلماذا تقوم بكتابته؟ أردت

أن أكون مدير مصرف وشعرت بكل تأكيد بأن الهدف يمكن تحقيقه حتى ولو أخذ وقتاً طويلاً لتحقيقه. ولكن دعني أقول بأن هدفك هو أن تكون مالتى مليونير وتريد تحقيقه في الشهر القادم. حسناً من الممكن تحقيق ذلك ولكن إذا لم تسير في طريقك نحو ذلك الآن فيمكن اعتبار الوقت الذي حددته غير واقعي. فلا تجعل أهدافك مستحيلة لدرجة أنك لا تستطيع تحقيقها في الوقت الذي تريده وتصاب بالإحباط وتتخلي عنها. فسوف تكون تلك النتيجة إذا قمت بوضع أهداف لا يمكن تحقيقها. وبسهولة سوف تتخلي عن تحقيقها.

يجب أن يكون هدفك متعلقاً برسالتك لكي يكن ذات فعالية.

**سـك نفسك:** هل سيقربني ذلك الهدف من تعريفي للنجاح؟ فلا يوجد هناك سبباً لعدم وضع الأهداف التي ستقربك من الحياة التي تريدها.

فيجب أن يوصلك الهدف أيضاً إلى نتيجة لكي يكون فعالاً. يجب أن يعطيك الهدف نتيجة محددة ترغب في تحقيقها لكي تكون متعلقة. لا تكتب هدفاً كما لو كان خطوة الفعل الذي تحتاج اتخاذه ولكن قم بكتابته كنتيجة ترغب في تحقيقها. فسوف تأتي عبارات فعلك من أهدافك فلا تخلط بينها وبين الهدف. فلكي تكون متعلق برؤيتك فكن متأكداً من تحديد نتائج واضحة. فالهدف الذي يقوم بوضع وقت معين فلا يقوم بوضع أي ضغط عليك لكي تقوم بتحقيقه وتولي المسؤولية. قم بوضع تاريخ للوقت الذي ستحقق فيه ذلك الهدف وبذلك تستطيع ابتكار خطة لوضعه للوصول إليه ثم بعد ذلك تقوم بتحقيق الخطة. فاستخدام حدود الوقت يجعلك مركزاً

وعلى الطريق الصحيح.

يجب عليك وضع أهداف قوية مؤثرة،  
وذلك لجعلها دافع قوي لنجاحك؟

### كيف تستخدم أهداف (ذكية) في حياتك

فلتنظر إلى هذه المهمة الفعلية. فلنقل أنني أضع هدفاً لشراء منزل جديد. من الممكن أن أكتب هدفاً يقول: «سوف أشتري منزلاً جديداً لعائلي، يعتبر ذلك الهدف الذي سعيت الوصول إليه طول الوقت في عملي الخاص بالتدريب. لا يعتبر ذلك الهدف قوياً للغاية. ما هو نوع المنزل الذي سأشتريه؟ أين سيكون موقعه؟ متى سأبنيه وما هي تكلفته.

فلنكتب ذلك الهدف باستخدام مفهوم هام. سوف يكون الهدف الآن «سوف أشتري منزلاً جديداً في شمال مدينة كانتون بشارع أوهايو بتقسيم جايمس تقع قيمته ما بين أربعمئة ألف دولار وخمسمئة ألف دولار في خلال الاثني عشر شهراً القادمة. سوف يحتوي المنزل على أربع حجرات، وحمامين، مع جراج لثلاثة سيارات وسيقع على مساحة فدان واحد على الأقل. سوف يبني من الطوب ويحتوي على حجرة لعائلي للقيام بالتمارين الرياضية.

هل يناسب ذلك النموذج؟ إنه محدد للغاية، ففي الغالب تستطيع قياس قدرتي أو عدم قدرتي على تحقيق ذلك الهدف. فيمكن تحقيقه لأنني قد امتلكت منزلاً مشابه لذلك وأستطيع التحكم في نقودي. فيوجد هناك نتيجة متعلقة وإطار وقت محدد - أقل من ١٢ شهر. فإنه يتعلق بهدي

ورؤيتي بعيد المدى ويقربني من المكان الذي أريد الوصول إليه. فيمكنك رؤية الفرق بين الهدفين وكيفية مساعدة الهدف الثاني لي للاهتمام بتحقيق ذلك الهدف. فإنه يعتبر أكثر فعالية لأنني أستطيع رؤيته ويدفعني بطريقة أكبر من الهدف الشامل.

فلتجعل أهدافك واضحة وذات معنى بالنسبة لك لكي تستطيع تفعيلهم. فإذا أردت شراء منزلاً جديداً فلتتجول حول بعض المنازل الجديدة التي تريد امتلاكها وتصور نفسك لاختبار قيادة وتصور نفسك تقودها! فإذا أردت ترقية في العمل فاذهب وتحدث مع هؤلاء الأشخاص الذين يقومون بتلك الوظيفة واكتشف الكثير عمّا يقومون به ولذلك تستطيع تصور نفسك وأنت تقوم بها. إذا أردت امتلاك عمل فتحدث مع أصحاب العمل واكتشف كيفية بدئهم وقم برؤية نفسك في هذا الدور. ومحور الحديث هو أنه إذا كان لديك هدف شخصي أو حرفي معين فيجب أن تحلم به قم برؤيته ثم بعد ذلك قم بكتابة هدف واضح مفصل بالنسبة له إذا أرادت تحقيقه.

### تعيد أهدافك:

من الممكن أن يمتد هدفك ورؤيتك إلى عشرين سنة أو أكثر قبل أن تدرك التعريف المأمول بالكامل للنجاح في حياتك. فسوف يكون من المستحيل كتابة نظام واحد من الأهداف لتغطية كل ما تحتاجه لتحقيق النجاح المأمول. سوف يكون هناك أشياء كثيرة تعوقك أثناء رحلتك لدرجة أنك لا تستطيع التنبؤ باليوم. ولأن هدفك ورؤيتك من الممكن أن يأخذ لسنوات عديدة لإدراكها فأنت تحتاج إلى تقسيم أهدافك إلى قطع

قصيرة يمكن التحكم فيها.

ابدأ بتحديد ما تحتاج تحقيقه في سنة أو في ثلاث سنوات لمساعدتك على التحرك للأمام بطريقة سريعة. ما الشيء الذي تحتاج تحقيقه خلال هذه الفترة لكي يكون لديك تأثير إيجابي على رحلتك؟ كن متأكدًا من ذكر هذه الأهداف كأهداف هامة وركز على النتيجة التي ترغبها. سوف تصبح هذه الأهداف أحداث هامة متوسطة تساعدك على قياس تقدمك.

وتعتبر عملية وضع الهدف عملية مستمرة. فسوف تقوم كل عام بمراجعة ما حققته، وما يجب عليك القيام به وعمل المراجعات عند الضرورة. فسوف تحتاج لأن تبقى مرناً ومتكيفاً مع الظروف المتغيرة في حياتك. وبالتركيز على الهدف بعيد المدى والخاص بتعريفك للنجاح فسوف يساعدك ذلك على البقاء في الطريق السليم. وعندما تقوم بتحقيق هذه المجموعة الأولى من الأهداف فسوف يساعدك ذلك على البقاء في الطريق السليم. وعندما تقوم بتحقيق هذه المجموعة الأولى من الأهداف فسوف تنتج أهدافاً أحر جديدة توصلك إلى المستوى التالي تجاه النجاح.

ومن الممكن أن يعبر واحداً من مقاييسك للنجاح عن إنتاج دخل سلبي ولذلك فسوف لا تحتاج العمل والسماح لك بالاستمتاع بالأشياء الأخرى التي تريدها من الحياة. ولكن اليوم فمن الممكن أن تكون موظفاً في العالم المشترك. وعند عدم قدرتك على الانتظار للخروج من السباق فسوف يكون هناك خطوات تحتاج القيام بها قبل أن تستطيع تحقيق هدفك. فمن الممكن أن يعبر هدفك الذي يمتد من سنة إلى ثلاث سنوات عن



بدء عمل خاص بك. قم بوضع هدف هام لكي تحدد الشكل الذي تريده لعملك والوقت المناسب لبدئه. سوف يكون هناك أهداف أخرى تمشي مع ذلك الهدف مثل ادخار المال الذي تحتاجه للبدء، من الممكن تقليل الاستدانة التي تحتاج لأن تحدث وذلك لكي تحرر رأس المال، حتى تصبح هذه الأهداف أهدافاً مرتبطة بهدفك ورؤيتك.

فعندما تكتب أهدافك، لا تحمل نفسك الالتزام بأهداف كثيرة تزيد عن قدرتك على التركيز سوف تعيش حياتك وتتعامل مع جميع القضايا اليومية في نفس الوقت الذي تقوم فيه بتحقيق هذه الأهداف. وبطريقة مثالية فيجب عليك وضع خمس أهداف للتركيز عليهم في المدة من سنة إلى ثلاث سنوات. ولأن النتائج تعبر عن الأهداف على إنجازات أكبر تحتاج إلى تحقيقها. فسوف تحقق المزيد عندما تكون واقعياً بشأن ما تستطيع القيام به عن وضع أهداف كثيرة وتصبح غير قادر على تحقيقها. فالوضع السليم للهدف سوف يساعدك على التركيز على الأشياء الصحيحة التي سيكون لها التأثير الأكبر على نجاحك.

### 🏆 وضع أهداف يمكن تحقيقها في تسعين يوم:

بمجرد وضعك للمجموعة الأولى من أهدافك فاستخدمها لوضع أهداف للفعل الفوري الذي ستخذه على المدى القصير- سوف تحدد هذه الأهداف ما ستفعله بطريقة خاصة في خلال التسعين يوم القادمين. و يعتبر ذلك خطوة هامة جداً وذلك لأنها تعطيك قائمة مهمة فورية لما يجب التركيز عليه. فيمكن التحكم في إطار مدة التسعين يوماً وتسمح لك بأن تصبح محددًا للغاية فيما يتعلق بخطوات فعلك. وتذكر بأنه الفعل الذي

تتخذ لتحديد النتائج التي ستحصل عليها.

يمكن مقارنة هذا المفهوم مع العملية التي ستبناها لبناء منزل جديد. فعندما تتخذ قرارًا لبناء منزلًا جديدًا، فمن الممكن أن يأخذ ذلك سنة أو أكثر قبل أن تبدأ بالفعل. فقد كان الهدف الذي وضعتة يعبر عن بناء منزلًا جديدًا وقد قمت بتحديد مكانه، مقدار المال الذي ستنفقه، والمدة التي ستقوم ببنائها فيها. وبمجرد اتخاذك لذلك القرار فيوجد هناك المزيد من الخطوات المتوسطة التي تحتاج إلى التمويل، اختيار مهندس للبناء، تحديد خطة وشكل الطابق، تقرير المزيد للشراء والبقية تأتي. وعندما يتم مقابلة تلك الأهداف فسوف تبدأ في اختيار الألوان والقيام باختبارات التصميم الداخلية. ومن الممكن أيضًا أن تحاول بيع منزل موجود في أثناء تلك الفترة. ومن الممكن أن تستهلك هذه المهام التسعين يوم الثانية. أما في فترة التسعين يوم القادمة فسوف يكون هناك مجموعة أخرى من الأهداف لإكمالها.

ويشبه مفهوم بناء منزل جديد لتلك العملية التي ستبناها لتحقيق أهداف حياتك. قم بوضع هدف يمتد من سنة إلى ثلاث سنوات وحدد ما ستحتاج إلى تحقيقه في أثناء التسعين يوم القادمة وذلك لتحريكك نحو ذلك الهدف. خذ الأهداف التي حددت وجوب القيام بها، اكتبها ثم اذهب للقيام بها.

من المحتمل ألا تحقق كل شيء قمت بتخصيصه لفترة التسعين يوم هذه. فإذا حدث ذلك فعند ذلك سل نفسك إذا كان ذلك يشكل أولوية واقعية، وإذا كان كذلك فماذا يعترض الطريق؟ إذا احتجت تأجيل تنفيذها للتسعين يوم القادمة فقم بذلك. أما إذا قررت بأنها لا تشكل أولوية بالفعل فقم بحذفها من أهدافك وبمجرد تحقيقك للهدف الصغير في فترة التسعين

يوم هذه، فقم بوضع خطتك للتسعين يوم القادمة وحققه مرة أخرى. هذه العملية غير منتهية وسوف تؤدي إلى النجاح المأمول الذي ترغبه. فقد خلقت عقولنا للتفكير على المدى القصير والتركيز على المهمة الحالية. فيعتبر وضع الأهداف طريقة صحيحة تجعلك تعمل مع هذه الأشياء التي ستحقق أهدافك.

ومن مثلنا السابق من الممكن أن تعبر الأهداف قصيرة المدى التي بحاجة لبدء عملك عن الحصول على بعض الدورات التدريبية. فمن الممكن أن تقوم بإجراء بعض الأبحاث عن نوع العمل المناسب لك، سواء على الإنترنت، أو مؤسسات البيع المباشر.. إلخ. فوضع بعض الأهداف قصيرة المدى بالنسبة لتقليل الاستدانة من الممكن أن تكون متطلبة مثل وضع أهداف لبعض المدخرات. ولكي تكون أكثر فاعلية فيجب أن ترتبط هذه الأهداف بطريقة مباشرة بهدفك الخاص بأن تكون مدير نفسك.

وبتحقيقك لأهدافك التي تمتد من سنة إلى ثلاث سنوات فسوف تكافئ نفسك بطريقة مناسبة ثم بعد ذلك تجهز الحلقة التالية من الأهداف. وبعد قيامك بذلك مرات قليلة فسوف تكن مندهشًا لمقدار ما حققته ومدى قربك للحياة التي تريدها.

### ملخص:



احذف أي معتقدات شخصية مقيدة خاصة بوضع الهدف. فلقد قام الكثير من الأشخاص الناجحين في التاريخ باستخدام قوة الأهداف للحصول على ما يريدونه من الحياة. فيوجد هناك الكثير من القوة في كتابة

أهداف قوية، لها معنى وخاصة وتستطيع تعليقها في مكان بارز ومراجعتها كل يوم.

تذكر بأن كتابة أهداف قوية ومعايشتها سوف تغير عالمك فسوف تصبح الشخص الذي تستطيع كونه وما خططت لكونه. فسوف يكون هدفك لنجاح الحياة عبارة عن رحلة وسوف تأخذ الكثير من الأهداف الصغيرة المتوسطة للوصول إلى تحقيق هدفك الكبير.

فإذا أردت تحقيق النجاح غير المحدود فبذلك تعتبر كتابة الأهداف القوية مهمة للغاية. فبوضع الأهداف المحكمة واتخاذ الفعل المحدد فسوف تحقق المزيد في عام أكثر مما يحققه الآخرون في فترة حياتهم!

### تمرين:

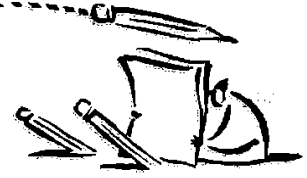
قم بذكر أهدافك في الصفحات القليلة القادمة طبقاً لعملية هامة ابدأ بذكر الأهداف التي تمتد من سنة إلى ثلاث سنوات وتحتاج إلى تحقيقها لكي تحرك اتجاه تعريفك للنجاح والرؤية التي عرفتتها. ثم بعد ذلك خذ هذه الأهداف وقم بتقسيمها إلى ما تريد التركيز عليه لمدة التسعين يوماً القادمة. فسوف تحتاج الإشارة إلى الأهداف التي تمتد في الفترة من سنة إلى ثلاث سنوات بعد التسعين يوم الأولى لتقييم النجاح الذي حققته واكتب أهدافك لفترة التسعين يوم القادمة.

«يعتمد مستقبلك على أشياء كثيرة ولكن أهمها هو أنت»

- فرانك نايجر



الأهداف التي سيتم تحقيقها في الفترة ما بين سنة  
وثلاث سنوات لتدعيم هدفي في الحياة



باستخدام المعادلة الذكية (معادلة هامة) قم بوضع أهدافك

S	←	محدد
M	←	يمكن قياسها
A	←	يمكن تحقيقها
R	←	متعلقة
T	←	محددة الوقت

الهدف الأول: .....

.....

الهدف الثاني: .....

.....

الهدف الثالث: .....

.....

الهدف الرابع: .....

.....

الهدف الخامس: .....

.....

## تخطيط أهدافي للتسعين يوم

**الهدف الأول:**

في أثناء التسعين يوم التالية سوف أقوم بتحقيق الأهداف التالية التي ستوصلني للهدف الأول طويل المدى:

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....

**الهدف الثاني:**

سوف أقوم بتحقيق الأهداف الصغيرة التالية التي توصلني للهدف الثاني بعيد المدى في خلال التسعين يوم القادمة.

- ٤-.....
- ٥-.....
- ٦-.....

**الهدف الثالث:**

سوف أقوم بتحقيق ما يلي للوصول لتحقيق الهدف الثالث في خلال التسعين يوم القادمة.

- ٧-.....
- ٨-.....
- ٩-.....

## الهدف الرابع:

في خلال فترة التسعين يوم القادمة سأقوم بتحقيق ما يلي للوصول إلى تحقيق الهدف الرابع.

١٠-.....

١١-.....

١٢-.....

## الهدف الخامس:

سوف أقوم بتحقيق ما يلي للوصول إلى تحقيق هدفي الخامس خلال فترة التسعين يوم القادمة.

١٣-.....

١٤-.....

١٥-.....

**ملحوظة:** كُنْ متأكدًا من تطبيق اختبار هام على جميع هذه الأهداف. وإذا لم تستطع تخطي الاختبار فقم بمراجعته حتى تستطيع تطبيقه وسوف يكون لديك خطة عظيمة تقودك نحو النجاح.

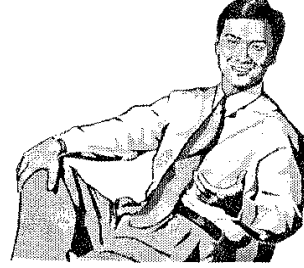
\*\*\*

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



## الفصل الخامس

### المعتقدات الشخصية العشر المحددة والأكثر شيوعاً



«إذا قبلت معتقد فإنه يصبح  
حقيقة بالنسبة لك»

**لويس إل. هاءى**

**قبل** أن تعرف المعتقدات الشخصية المقيدة الخاصة بك فلننظر إلى بعض المعتقدات الأكثر شيوعاً منها. لديك عشر من المعتقدات الشخصية المقيدة الشائعة وما يمكنك القيام به تجاههم.

#### 🏆 المعتقدات العشر الشخصية المقيدة والأكثر شيوعاً

لا أستطيع التحكم فيما يحدث... أما القدر فيتحكم  
يعتبر ذلك المعتقد من أكثر المعتقدات تدميراً وأكثر شيوعاً في المجتمع اليوم. فكم عدد الأشخاص الذين تعرفهم ويقولون أشياء مثل «أنا غير محظوظ»؛ «إذا لم يكن ذلك بسبب الحظ السيئ فكنت أفضل عدم وجود حظ على الإطلاق»؛ «لقد كنت دائماً سيئ الحظ وسأكون كذلك دائماً» أو «لا يوجد لدي حظ».

أنني متأكد من سماعك للعديد من الأشخاص يقولون هذه الجمل.

والحقيقة هي أن القدر لا يتدخل في نجاحك أو فشلك. ولكنه أنت! فهذه هي الحقيقة بكل بساطة. يجب أن تحرر عقلك من أي معتقدات سلبية تغفل دورك في تشكيل حركة حياتك .

ولا تنسى قول الرسول محمد ﷺ «إعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً وإعمل لآخرتك كأنك تعيش غداً».

وبكل تأكيد فإنني أدرك كيفية اعتقاد بعض الناس بوجود روح مقدسة لديها خطة لحياتنا وأنا قد وجدنا على الأرض لأداء هدف معين. لا أقصد بأن اعتقادهم غير صحيح. ولكن ما قصده أنك لا يجب ألا تقيد نفسك بالقول بأنك لا تستطيع تحقيق الحياة التي تريدها لأنها ليست قدرك. فيجب أن تكون عقائدك الدينية أو الروحية وإيمانك بالله سندا لدعم الطريقة التي ستحقق بها النجاح الذي تريده. لا يجب أن تعتقد بأنك تحتاج فقط لأن تعيش الحياة كما تأتي إليك ولا تحاول تحقيق الحياة التي تتمناها. فيمكنك التحكم في مستقبلك ومع ذلك فسوف تحدث أشياء في الحياة لا تستطيع التحكم فيها. من الممكن أن تتعرض لحادثة، أو مرض أو جرح يؤثر على موقفك الحالي. من الممكن أن تتعرض لطرده أو تقليل غير متوقع لوظيفتك في العمل أو موقف درامي غير متوقع.

في حين إمكانية هذه الأحداث بتدميرك واستهلاك أفكارك ووقتك فلا يجب أن تمنعك هذه الأحداث من التحرك بطريقة إيجابية نحو هدفك. من الممكن أن تشكل عقبات في طريقك للنجاح ولكن فلا يمكنك السماح لهم بتعطيلك. ففي كل يوم يجب أن نفكر في طريقة إيجابية وتصديق بأنك سوف تصل إلى تحقيق أهدافك وأحلامك. فالحظ لا يكتب قصتك. فأنتك مخير في

تحقيق ما تريده وكيفية ذلك التحقيق. فقم باتخاذ فعل إيجابي نحو هدفك ورؤيتك للحياة وسوف تجد الكون يتحرك بك نحو ذلك الهدف.

فقد كان جوناه ويسلن - ابن كارل ويسلن فتى الشاطئ المشهور في طريقه السريع نحو النجاح في صناعة الموسيقى ففي عمر التاسعة عشر - لقد أصبح جوناه مدير فرقة مالتى بلاتنيوم - ويلسن فيلبس. ويوجد لديه صلة قرابة باثنين من المطربين وهما ويندى، كارى ويلسن أولاد عمه. قال جوناه: «لقد تم تسليم عمل الموسيقى إليّ ولكنني أريد تحقيق شيء ما بنفسني». وفي عمر الحادية والعشرين فقد توقف عن عمل الموسيقى لتتبع رؤيته للنجاح وتبع حلمه في الملكية الحقيقية في لوس أنجلوس وفي عام ٢٠٠٥ باع بمقدار ٥٠ مليون دولار. فقد أخذ منه الأمر سنوات عديدة للوصول إلى هذا المستوى من النجاح.

فإنه يقول: «في البداية كنت خائفًا. ولكن إذا أردت تحقيقه فستحققه. حيث تمهد لنفسك الطريق وتشكل الأشياء بطريقة طبيعية». فأنت تحتاج لاتخاذ القرار المتعلق بما ستقوم به في حياتك.

### لا يوجد هناك وقت كافٍ

يبدو ذلك شيئًا عادي بالنسبة لك أليس كذلك؟ كم عدد المرات التي قلت فيها لنفسك لا يوجد هناك وقت كافٍ؟ فالوقت يعبر عن سلعة قيمة في حياتنا ومع ذلك فإننا لا نبدو بامتلاك وقتًا كافيًا في يومنا.

«إذا كان الوقت أكثر أهمية من كافة الأشياء القيمة فيعد إهدار الوقت الخسارة الأكبر، ذلك لأن الوقت الضائع لا يسترد مرة أخرى.



### بنيامين فرانكلين

ويعتبر الوقت محدد يساوي بين جميع الأشياء. فلا يهم مقدار الأهمية أو الغنى أو الشهرة الذي تمتلكه لأنك مازالت يوجد لديك نفس مقدار الوقت الذي مازلت الوقت الذي يوجد لدى أي شخص آخر. فيوجد لدينا جميعًا ١٤٤٠ دقيقة في اليوم ١٠٠٨٠ دقيقة في الأسبوع و ٥٢٥ ٦٠٠ دقيقة في السنة! وإنني آسف لإخبارك بأنه لا يمكن لي ولا لأي شخص آخر الحصول على وقت أكثر بالنسبة لك.

لا يهم مقدار الوقت الذي تمتلكه - لأننا جميعًا نمتلك نفس المقدار - ولكن ما بعد أكثر أهمية هو كيفية استخدام ذلك الوقت. بعد التحكم في الوقت تسميه غير مناسبة. فإننا لا نستطيع التحكم في الوقت ولكن أفضل شيء يمكننا القيام به هو تطوير مهارة عدم تحكم الوقت فينا. ويمكن القيام بتلك الطريقة عن طريق تعلم أولوية التحكم. فتقوم الأولويات التي نضعها لحياتك بتوجيهك للطريقة التي ستقضي بها وقتك الثمين. وباستخدام لهذا الكتاب كمرشد لك فإنك بذلك قد قمت بتطوير أولويات حياتك!

فيجب أن يقودك تعريفك للنجاح للطريقة التي تستخدم بها وقتك من مستوى كبير. فسوف تقوم رؤيتك الخاصة بالحياة بتوجيه أولوية التحكم لكي تستخدم وقتك في تحقيق أهداف جيدة التي يجب عليك تحقيقها. فإن حاول شيء ما استهلاك وقتك فسل نفسك: «هل يساعدني ذلك على القرب من أهدافي ورؤيتي؟» فإذا كانت الإجابة بـ«نعم» فإذن يجب عليك استثمار وقتك والقيام به مع عاطفتك وغرضك. أما إذا كانت الإجابة بـ«لا» فإذن فلا يجب عليك استثمار أي وقت فيه. فيمكن التعبير عن ذلك بالفعل بكل سهولة.

لاحظ أنني قد استخدمت الفعل «استثمر» بدلاً من «أقضي» وقتك فإن من الضروري التعرف على الفرق بين هذين الفعلين. وبطريقة طبيعية فعندما نتحدث عن الوقت فقد استخدمنا مفهوم الاستهلاك «أقضي» في حين يجب علينا التحدث عن الوقت في ضوء «استثمار» وقتنا مما يعني أننا نحصل على عائد عند قيامنا بشيء.

من الممكن أن يكون ذلك العائد بسيطاً مثل إسعاد عائلتك أو تحسين صحتك.

من الممكن أن يكون تحسين معرفتك أو تزويد أرباح عملك. فيجب أن يعود الوقت عليك بالنفع وذلك بالقرب أكثر من حلمك المرغوب للنجاح. وإلا فإذا قمت فقط بقضاء وقتك فسوف لا تستطيع استرداد ذلك الوقت أبداً وسوف تجد نفسك لا تقترب من المكان الذي أردته.

فكيفية استثمار وقتك ترجع إليك بالكامل ولكن أسمح لي بإعطائك هذه النصيحة.

**فلتكن حاسماً بكل تأكيد مع وقتك!  
فإنها حياتك ووقتك. فلا تسمح بالوقت  
بالتحكم فيك.**

فلتضع تعريفك للنجاح، رؤيتك للمستقبل وأهدافك في مكان تتمكنك من مراجعتهم في الغالب. فكن مُركّزاً على طريقة اختبارك لاستثمار وقتك. فلتكن حاسماً في كيفية تقسيم وقتك وذلك لأنه لا يمكن لأي شخص آخر القيام بذلك. فتحكم في أولوية الإدارة وسوف تندهش لمقدار

التقدم الذي ستجزه تجاه تحقيق هدف حياتك!

### لا أعرف كيف.....

يجبرنا روبرت كيوساكي في كتابه «طالب الغنى المسكين» عن قصة محررة صحفية قابلها في سنغافورة. فقد طلبت إجراء لقاء معه عندما كان هناك لإلقاء خطبة. وقد كانت المحررة حاصلة على درجة الدكتوراة في اللغة الإنجليزية وكانت محررة محترفة في صحيفة محلية. وقد أخبرت أستاذ كيوساكي بأنها قد كتبت قصصا وأخبرها العديد من الأشخاص بأنها موهوبة. فقد كان هدفها أن تصبح أفضل مؤلف يباع له كتب وأن تترك وظيفتها في الجريدة. لم يتم تشجيعها على ذلك لأنها لا تمتلك أي «حظ» (لاحظ لإشارة إلى القدر هنا) لبيع أي كتب. فطلبت النصيحة من أستاذ كيوساكي وقد كانت نصيحته لها أن تأخذ درسًا في المبيعات وتعلم فن البيع. وكان رد فعلها عنيفًا تجاه ذلك وأخبرته أنها محترفة ولا تريد النزول لمستوى تكون فيه بائعة. فقد أرادت بيع كتبها كجزء من وظيفتها ولكنها لم ترد تعلم كيفية البيع.

يعبر ذلك عن مشكلة عامة تحدث طول الوقت. ما هو الجزء الذي لا تستطيع القيام به ويختص بتعريفك للنجاح ورؤيتك؟ فمن الضروري تحديد الفجوات بين ما نحتاج القيام به لتحقيق النجاح وبين ما لا تعرفه حاليًا بشأن كيفية الوصول إليه.

فغالبًا وبكل تأكيد فسوف يكون هناك بعض الأشياء التي نحتاج القيام بها لدرجة أنك لا تمتلك اليوم المعرفة أو المهارة للقيام بها. فلا ينبغي أن يشكل ذلك عقبة أمام حلمك. فكل ما تحتاجه هو التغلب على هذا المعتقد الذاتي المحدود وذلك بتحديد ما هي الفجوات وذلك للتغلب

عليها. فهل يوجد هناك دروسا تحتاج إلى أخذها لتحصل على معارف أو مهارات خاصة؟ فمن المحتمل أنه يجب عليك أخذ وظيفة بعض الوقت أو علاقة مع شركة لتعلم المهارات التي تفتقدها. أو أنه من الضروري بالنسبة لك إيجاد مُدرب أو ناصح لمساعدتك وإرشادك ومهما كانت الخطوات فإن اتخاذ الفعل يرجع إليك.

فإذا كنت غير متأكد من ما هي المهارات أو المعارف التي تحتاجها فإذن قم بإجراء بحثًا. تحدث مع الأشخاص في مثل هذه المهنة أو أجرِ بحثًا. فتعتبر المعلومات متاحة إذا أخذت الوقت للبحث عنها.

«فلتتخذ القرار الخاص بإمكانية القيام بالشيء وبعده ذلك فسوف تجد الطريقة»



## أبراهام لينكولن

فقد قامت ديبى فيلدز وهي في عمر العشرين وبدون أي خبرة في العمل بإقناع بنك بتمويل فكرتها الخاصة بفتح عمل لبيع مأكولاتها المنزلية. وبدون أي خبرة في العمل على الإطلاق فكانت في أمان لكي تقول بأنها لا تعرف بالفعل كيفية- وهي في عمر العشرين - القيام ببناء شركة في وسط السوق الممتلئ بمخازن الكعك المخبوز. وفي ١٦ أغسطس عام ١٩٧٧ فقد قامت مدام فيلدز بفتح الأبواب أمام أول نوع من المخبوزات بإسم شوكلت شيبيري في بلاتوالتو بكاليفورنيا. ومنذ ذلك الوقت فقد نمت الشركة إلى ما يزيد عن ٩٠٠ شركة يتم امتلاكها ومتاجر تعمل بحقوق الإمتياز بمبيعات تصل إلى ما يزيد عن ٤٥٠ مليون دولار. فإذا سمعت

لمعتقدها الذاتي المقيد بأنها لا تعرف الطريق فإنها أذن كانت لا تستطيع الوصول أبدًا لهذا المستوى من النجاح. فمدام فيلدز لا يوجد لديها خبرة تحقيق نجاح كبير ولكنها اكتشفت كيفية إنتاج هذه الشركة المذهلة ثم القيام بتحقيقها. فبكل تأكيد كان هناك عقبات طوال الطريق ولكن هذه العقبات لم تعوقها.

فتستطيع أنت أيضًا اتخاذ الخطوات الضرورية لتحقيق الحياة التي تريدها. وكما تقول مدام فيلدز: «يجب أن يكون لديك عزيمة في إيجاد وصفة لمهنة. فإذا أحببت ما تقوم به فسوف لا تضيع يومًا في حياتك» فإذا وجد لديك هذا الاتجاه فسوف تجد أنه من السهل القيام بما تحتاجه عندما تغز وهذا المعتقد الذاتي المقيد.

### لا أمتلك ما يتطلبه.....

«إذا كنت تعتقد بأنك تستطيع  
أو تعتقد بأنك لا تستطيع.....  
فأنت على حق»



### هنري فوردي

يعتبر ذلك المعتقد الذاتي المحدد خطيرا للغاية. فأخبار نفسك بأنك لا تمتلك ما يتطلبه الهدف يشبه قتلك لنفسك. حيث تقوم بتدمير نظام عقلك وأحلامك بطرق كثيرة مختلفة. يجب أن تحو اللغة السلبية من حياتك. فإذا أخبرت نفسك بأنك لا تستطيع القيام بعمل شيء فإذن فمن ما سوف لا يمكنك القيام به. تخبرك حالتك العقلية بأن المهمة التي تحاول إجرائها لا يمكن تحقيقها ولذلك فسوف تقتنع نفسك بأنك سوف تفشل أو حتى لا تقوم بالمحاولة.



فيعتبر العقل أداة قوية ويمتلك قدرات مدهشة للتحكم فيما تستطيع تحقيقه وما لا تستطيع تحقيقه. أعتقد بأن الجملة السابقة التي قالها هنري فورد تعتبر صحيحة للغاية.

فإذا اعتقدت بأنه لا يمكنك فأنت أذن على حق. وسوف لا تبذل قصارى جهدك في المهمة وسوف تجد الكون يعترضك.

يمكنك التغلب على هذا المعتقد الذاتي المقيد ولكن الطريقة الأولى تكمن في تغيير طريقة تفكيرك واللغة التي تستخدمها. فمجرد نظرك إلى الأشياء من منظور إيجابي فسوف تستطيع تحديد الخطوات التي تحتاج إلى أخذها. فسوف تصل إلى المحل بنظام عقلي فائز وسيصبح تحقيق أهدافك أكثر سهولة.

أحذف من قاموسك كلمات مثل: «لا أستطيع»، «لا أفعل»، «لا أتمكن» إلا. فهذه الكلمات تعمل على إيجاد المعتقدات الذاتية المحددة عندما يتم استخدامها. فتوقف عن أخبار نفسك بأشياء كما يلي:

- لا يوجد لدى المهارة الكافية.
- لا أستحقها.
- أنا غير متأكد من إمكانية قيامي به.
- لا أستطيع القيام به باستخدام الطريقة الصحيحة.
- لا يوجد أي شخص يهتم.
- لا أعرف الكيفية.

يوجد هناك العديد الذي يمكننا ذكره هنا ولكنني متأكد من أنك فهمت قصدي. فهذا النوع من التفكير يولد الشك والشك يؤدي إلى

الخوف والخوف يؤدي إلى السلبية. تحكم في تفكيرك وغير اللغة السلبية إلى أخرى إيجابية.

- أستطيع تعلم المهارات التي أحتاجها للنجاح.
- أنني أستحقه.
- لدي الثقة للقيام بذلك.
- أعلم الطريقة الصحيحة للقيام بذلك.
- الناس يهتمون بطريقة عملي وإذا نجحت.
- سوف أتعلم كيفية.

إذا تم الإستمرار في إخبار نفسك بما تستطيع تحقيقه بدلاً مما لا تستطيع تحقيقه فسوف تجد تغير في اتجاهك ومعتقداتك. فسوف تقرب من يومك والأفعال التي تتخذها لتحقيق أهدافك في حالة عقلية إيجابية والأشياء التي كانت تبدو معرفة أو مستحيلة يمكن القيام بها الآن.

«ما نصل إليه يعتبر نتيجة لما فكرنا فيه



.....

فإذا كنت في وضع لا تستطيع فيه معرفة كيفية القيام بشيء في مخطط التعيين يوم الخاص بك أو في بيان رؤيتك فإذا أخبر نفسك بأنك سوف تتخذ الخطوات المناسبة للقيام به. فلتقل «سوف أتعلم كيفية...» ثم بعد ذلك اطلب المساعدة من ناصح، اقرأ كتاب، خذ درسًا، أجر بحثًا في المكتبة أو على شبكة المعلومات الدولية أو شيء آخر تحتاج القيام به.

إذا كنت عملت فقط بجد أكبر... (يعتبر العمل الجاد شيئًا نبيل)

هل حدث وأن عملت في شركة يتم فيها قياس قيمتك في المؤسسة بكيفية العمل الجاد الذي قمت به أو عدد الساعات التي قضيتها؟ متى قررنا - كمجتمع أن العمل ساعات طويلة صعبة يعتبر مقياس للنجاح؟ في كثير من الشركات فأخذ الأجازة يمكن النظر إليه كضعف أو نقص الالتزام للشركة. لقد عملت في لمدة تسعة وعشرين عامًا ورأيت تحولاً حقيقياً على مدار هذه الأعوام نحو تشجيع الموظفين على العمل بطريقة غير حكيمية لساعات طويلة وطلب الكثير والكثير منهم طوال الوقت. أصبح المفهوم يعرف بـ«القيام بعمل لا ينتهي». وعندما تمت ترقيتي فقد زاد الطلب بطريقة كبيرة وبكل تأكيد كنت أحصل على نقود كثيرة وكأني صارعت بالفعل لإيجاد وقت استمتع به. وعلى جانب ما من وظيفتي فلقد تم إخباري بأنه يُتوقع مني استخدامه لفحص البريد الإلكتروني وأبق على اتصال لسبعة أيام في الأسبوع. فإذا تم إرسال بريداً إلكترونياً إليّ في الحادية عشر مساءً أو في يوم أحد فسوف يتم سؤالني عن سبب عدم ردي. هذه الأشياء بالتأكيد لم تكن رسائل تغيير حياة وكان الرد السريع غير مطلوب ولكنه كان متوقع.

في أثناء تلك المدة فلقد اعتقدت أنني إذا لم أعمل ٦٠ ساعة في الأسبوع وأكرس نفسي طول ساعات اليوم لوظيفتي فإنني بذلك لا أعطي عملي حقه. كنت لا أهتم بالنتائج. فحتى لو حققت نتائج عظيمة ولا تحتاج العمل لساعات إضافية للقيام بها، فما زال يُتوقع منك «العمل بجِد».

ففي عملي التدريبي لقد تحدثت مع المئات من أصحاب العمل وموضوع عام بينهم أنهم يعملون لساعات طويلة ولديهم وقت فراغ قليل

جداً. فإنه معتقد عام إذا امتلكت عملك الذي يفترض منك أن تعمل لساعات طويلة. فما يحدث هو أن صاحب العمل يصبح مستهلكاً بواسطة العمل. وقبل أن تعرفها - فإنهم يملون ويشعرون بالإحباط. فلم يعد امتلاك العمل متعة ويبدؤون في الشعور بأنهم مقيدون ولا يعرفون كيفية التغيير.

فالعمل الجاد لا بأس به والعمل لساعات طويلة يعد شيئاً جيداً طالما أنه لم يصبح عادة ويستهلك حياتك. فلنكي تحقق النجاح من الممكن أن تحتاج للعمل بعض الساعات الطويلة. فيعبر ذلك عن حقيقة. ولكن لا تسمح لمعتقداتك الخاصة بحاجتك للعمل بجد أن يعوق تقدمك نحو تعريفك للنجاح.

**فلا تخلط العمل بجد بتحقيق التقدم نحو أهدافك.  
فكونك مشغولاً لا تعني بالضرورة أنك تقترب من النجاح.**

فسوف لا يكون مقدار انشغالك هو المحدد لنجاحك أو عدم نجاحك. ولكن المهم هو ما تفعله مع وقتك. فتأكد من وجود معنى للعمل الذي تقوم به وأنه يركز على الأهداف التي حددتها لكي تصل بك إلى النجاح.

احذف من معتقداتك الفكرة القائلة بأنك يجب أن تعمل ٥٠، ٦٠، ٧٠ أو ساعات أكثر كل أسبوع لكي تنجح. فإذا كنت تعمل لشركة تتوقع ذلك منك فإذهب وتحدث مع رئيسك. ما هو الشيء الضروري بالنسبة للشركة، تحقيق الأهداف التي وضعوها لك أم الإسهام للشركة أم العمل

لساعات طويلة؟ فإذا كنت تستطيع القيام بدور العضو المقيد للفريق ومازال لديك وقت لتحقيق أهداف حياتك الأخرى، فإذن قم بذلك.

أما الخيار الآخر فهو تحقيق فكرة بدء العمل الخاص بك والتحكم في وقتك. فإذا وضعت الأساس السليم لشركتك من البداية فيمكنك التحكم في وقتك بطريقة أكثر فعالية من العمل لدى شخص آخر فسوف تقوم بالعمل الجاد للبدء في عملك ولكن النتائج سوف تكون عظيمة. فيوجد هناك العديد من الفرص في المبيعات المباشرة أو حقوق الإمتياز التي تتمكنك من البدء.

فيعتبر مفهوم البيع المباشر أو العمل الداخلي مفضل للغاية. فلمدة تزيد عن ٥٠ سنة فقد قامت شركات المبيعات المباشرة بتزويد الفرص للرجال والنساء للبدء في التحكم في نجاحهم. واليوم يوجد هناك المئات من هذه الأنواع من الشركات في صناعات مثل العناية المنزلية، والعناية الشخصية، والصحة والرشاقة، والعناية الجلدية، والملابس، والمجوهرات، والخدمات التمويلية، وتستمر القائمة. فيصل البيع المباشر إلى ما يزيد عن ٣٠ بليون دولار في المبيعات في عام ٢٠٠٥ بما يزيد عن ١٤١ مليون من الأشخاص المشتركين في بيع هذه المنتجات. وقد أنتجت هذه الأنواع من الفرص آلاف المليونيرات على مدار السنوات تستطيع هذه الأشياء مثل فرص الامتيازات القيام بتحقيق عمل خاص بمستوى الحياة والذي لا يتطلب منك العمل لساعات طويلة لتحقيق النجاح إذا تم التحكم فيهم بطريقة صحيحة. فيمكنك أيضًا وضع خطة عمل وتبدأ عملاً من البداية. فيوجد هناك العديد من قصص النجاح العظيمة الخاصة

بالأشخاص الذين تبنا فكرة جديدة وحققوا عملاً ناجحاً جداً.

قم بتحديد ما سوف يساعدك لتحقيق نجاحك المرغوب فيه ثم بعد ذلك الطريق. فإذا اخترت بدء عملك الخاص بك أو العمل لدى شخص آخر فيعتبر أقل أهمية عن التأكد من أن ذلك العمل يناسب تعريفك للنجاح.

فيعد التغلب على المعتقد الذاتي المقيد بأن تحقيق النجاح سيكون صعباً للغاية ضرورياً إذا أردت تحقيق ما أردته في الحياة. وبوضع خطة وكتابتها فقد اتخذت خطوة رئيسية للأمام. فلا يوجد هناك شيئاً صعباً للغاية لتحقيق هدفك إذا واجهت عقلك نحوه والتزمت له. فإذا عبر تعريفك للنجاح ورؤيتك بالفعل عما تريد تحقيقه من الحياة فإذا تتبعهم لا يجب أن يشبه العمل. بدلاً من ذلك فيجب أن يعطوك الإلهام ويشجعوك. من الممكن أن يتطلب ذلك منك وقتاً زائداً مبكراً في العملية وتوسيع معارفك ومهاراتك. فمعرفة ما ستقوم بتحقيقه يجب أن يجعلهم جميعاً يستحقون ذلك.

### اللوم، الاعتذار والإنكار....

ما هو عذرك المفضل عندما كنت صغيراً وتقوم بشيء خطأ؟

فعندما تريد والدتك معرفة ما حدث فمن المحتمل أنه كان لديك جواب سريع فيه بعض اللوم أو الاعتذار أو الأفكار. من الممكن أنك أخبرت والدتك بأن أختك هي التي فعلت ذلك أو أنها ليست خطأك، فيجب أن تهب الريح على المصباح وتقوم بكسره. فعندما كنا صغار فكان من السهل الوصول إلى أسباب تبرر بأن الأشياء ليست خطأنا. من المحتمل

أن والدنا أو أمنا كانوا لا يصدقونا ولكن ذلك لا يمنعنا من المحاولة. فإذا حدث وعشت مع طفل في منزلك فعند ذلك ستعرف الشعور تجاه شخص يأتي دائماً بالأعذار. لقد قمت بتربية ثلاثة أطفال رائعين وقد سمعت بجميع الأعذار الممكنة التي يمكن تخيلها. ولقد نسيت، فقد كنت متعباً للغاية، أمي لم تجربني - مرشدي لم ينطق، فلم يُعلمنا المعلم مثل هذا الشيء، وتستمر قائمة الأعذار.

وأيضاً يفضل الأطفال اللوم. فدائماً ما يوجد هناك شخص ما يوجه اللوم عندما لا يتم القيام بعمل شيء، كسر شيء ما أو التصرف بها لا ينبغي القيام به. وكآباء فيتم إلقاء اللوم علينا بشأن كل خاطئ في حياتهم أو شيء لم يتم القيام به بطريقة صحيحة. فيعتبر هذا الأمر أحياناً كوميدياً بالفعل فالمدى الذي سيصلون إليه لإيجاد طريق يرجعون به لشيء قام آباؤهم به لإنتاج هذه المشكلة - ذلك لأنه بالتأكيد لا يمكن أن يكونوا هم السبب!

وحتى كأشخاص بالغين فما زلنا نأتي ببعض الأسباب القائلة بأنها ليست خطأنا. كم عدد المرات التي قمت فيها بإلقاء اللوم على الآخرين بسبب عدم الحصول على ما تريده؟ من الممكن أن يكون السبب رئيسك، الاقتصاد، عملاءك، أو عمالك، موظفيك، منافسيك، إلخ..... فإنه من السهل جداً أن تصدق بأنه خطأ شخص آخر عندما لا تستطيع تحقيق النجاح ولكن الحقيقة في كل ما تقوم به هو إعطاء نفسك عذر. فتحرر نفسك من الخطاف.

فالأشخاص الذين يشتكون بصوت عالٍ من عدم حصولهم على فرصة في الحياة هم الأشخاص الذين عادة ودائماً ما تجد لديهم أعذاراً

لفشلهم. فلا يوجد شيء ناتج عند خطئهم لأنهم دائماً ضحايا لبيئتهم. فإذا حاولت بجِدِّ كافٍ فيمكنك دائماً إيجاد سبب لعدم المحاولة في حياتك ..

**تقوم بإنكار الحقيقة .. لإعطاء نفسك إذن بالفشل**

فالأشخاص الناجحون لا يعترفون بالأعذار. وبدلاً من ذلك فإنهم يتحملون مسؤولية تصرفاتهم وتحقيق ما خططوا القيام به. فهناك قصيدة أحبها بالفعل وتحدث عن المعتقد الذاتي المحدد المتعلق بلوم الآخرين أو الظروف بدلاً من تحمل مسؤولية تصرفاتهم، قراراتهم ونتائجهم.

**الله وراء العاطفة لمايكل ترو**

**www. Michelletnle .com**

- ☞ لماذا لا يتم تتبع ما نصبو إليه؟
- ☞ ذلك لأننا لسنا في حالتنا،
- ☞ أولاً نعتقد بأنه يوجد لدينا وقت،
- ☞ أو نجد السلم منحدر جداً لتسلقه.
- ☞ دائماً ما يوجد هناك شيء، شخص آخر
- ☞ نلومه لوضع الأحلام على الرف
- ☞ مغطاة بالغبار، نشاهدهم يموتوا،
- ☞ دائماً ما يوجد هناك إثبات فعلي للغباء.
- ☞ الوظيفة المطلوبة، الساعات الطويلة، الأطفال،
- ☞ يقوم جزء من داخلنا بمنع النجاح.
- ☞ يجب أن نعيش يوم بيوم فقط،
- ☞ ندعو الإله لتحقيق أحلام العيش.



- ☞ نعتقد بأننا لا نستحق الحلم
- ☞ بالرغم من صراخ الأحلام في مكان عميق بداخلنا،
- ☞ تشعر باليأس لكي نحرر أنفسنا
- ☞ تولد الأفكار في أحلامك اليقظة
- ☞ تذبذب وتعجز بداخل عقلنا.
- ☞ لقد أصبحنا مستسلمين للفشل.
- ☞ نلجأ إلى حالة الإجماع
- ☞ بدون أي فرصة للنمو.
- ☞ نمشي في هدوء وراء القطيع
- ☞ لا تظهر عاطفتنا ولا رؤيتنا.
- ☞ هل نحن ملعونين بالتعب بكل بساطة؟
- ☞ أو هل لم يصبح لدينا طموح؟
- ☞ لم نتحرر أبداً من العفن،
- ☞ لم نعد نصل إلى الذهب.
- ☞ لقد امتلأت آمالنا ليوم ما
- ☞ بطريقة ما - وبكل هدوء - تم قتلها.
- ☞ نجد الآخرين يعرفون النجاح
- ☞ لقد سقطت أحلامنا بعيدا عنا.
- ☞ نفتقد نحن الدفاع المناسب
- ☞ أو ببساطة فقدنا الاتجاه،
- ☞ قمنا بتأجيل الأحلام لوقت آخر

- ☞ في حين أننا نتأوه ونعنف أنفسنا في صمت
- ☞ فقدنا التقدم، مازلنا جالسين.
- ☞ لا نشعر بالفرح، فلا يوجد
- ☞ تسرب أحلامنا ببطء من قبضتنا
- ☞ من دون أن نُخرج لهثة واحدة.
- ☞ نقبل هذه الخسارة
- ☞ ننسى البذور بمجرد زرعها.
- ☞ لدينا قوة التطور
- ☞ ولكننا نفتقد العزيمة والتصميم.
- ☞ فلا يوجد هناك عذر ملائم
- ☞ فنحن نعتبر شكل لإهانة الذات
- ☞ لكي ننكر على أنفسنا ما نستحقه.
- ☞ هل فقدنا أعصابنا فقط
- ☞ أو أنها قد خرجت على الموضة
- ☞ أو نتبع أحلامنا بنشاط؟

تحدث الحياة! هذه مجرد حقيقة. فلا يوجد شك في حدوث الأشياء التي تخرج عن سيطرنا أحياناً. وفي حين عدم قدرتنا على التحكم دائماً في كل شيء يحدث في حياتنا فما يمكننا التحكم فيه هي كيفية رد فعلنا تجاهه.

فازت كاي يو مؤخراً - مدربة فريق كرة السلة للنساء بشمال كاليفورنيا - بجائزة إسبى. وفي أثناء حديث قبولها فقد وصفت كيفية تعاملها في معاركها مع السرطان. تعتبر هذه المعركة الثالثة من نوعها مع

السرطان وجميع العلاجات التي تم تجربتها معه. في حين أنه من الطبيعي أن يكون لديها اتجاه «لماذا أنا»؟ فبدلاً من ذلك كانت لديها نظرة إيجابية تجاه الحياة. وقد شرحت كيفية إعطاء تلك التجربة الفرصة لها لكي تعلم وتُدرّب لاعبيها ومساعدتها على قيمة وجود الاتجاه. فكان من الممكن أن تختار اللوم أو الأعذار وذلك لكي تمنع نفسها من الأداء بجد أو عدم التركيز على مساعدة لاعبات كرة السلة لكي يكن الأفضل. وفي الحقيقة فقد وصلت بفريقها إلى بطولة NCAA للنساء وهي تعاني وتصارع مع المرض. فتوضح قصتها المشجعة (الطموحة) عن ما يمكن القيام به إذا قمنا بالتركيز على ما نستطيع التحكم فيه في حياتنا ونتعامل مع هذه الأشياء التي لا نستطيع التحكم فيها.

فإنه من الطبيعي إلى حد ما أن نركز على التحديات التي نواجهها وكيفية تأثير هذه التحديات علينا. ولكن فإنه من الضروري بالنسبة لنا أن نركز على النتائج التي نريدها بدلاً من ذلك. وبتركيز انتباهك على ما تريده بدلاً مما لا تريده فسوف تصلح هذه التحديات ممرات لنجاحك فسوف يكون لتأثير مواجهة تحدياتك باتجاه إيجابي تأثيراً رئيسياً على ما تحقّقه في الحياة.

فمسئولياتك لا تمكن في السماح لنفسك باتخاذ الطريق السهل بالنسبة لكون ذلك بالقول بأن المشكلة أو نقص التقدم نحو أهدافك لا يعبروا عن خطأك. وإذا كان ذلك صحيحاً أولاً فإنه لا يُهم. فالشيء المهم هو أنك تعرفت على المشكلة ثم بعد ذلك تتعامل معها. فيجب عليك اختيار الاستجابة لها وذلك بامتلاك المشكلة والبحث عن حل لها.

وللتغلب على هذا المعتقد الذاتي المقيد فإنك تحتاج إلى الاعتراف بأنه يوجد مشكلة وتكشف سبب حدوثها وتحمل مسؤولية حلها فإذا اخترت التركيز على العائد الإيجابي وعدم السماح للعيب أو المشكلة بتأخيرك أو تعطيلك عن متابعة نجاحك فهازلت يوجد لديك عيب مؤقت ولكنه سوف لا يقوم بمنعك.

**إني خائف من الفشل.....**

«الفوز يعني عدم الخوف  
من الخسارة.»



### فران ناركينون

يعتبر الخوف من الفشل شعورًا قويًا بداخلنا لدرجة أنه يصبح معتقد ذاتي مقيد ورئيس. فهذا المعتقد بمفرده قد منع العديد من الأشخاص من تتبع أحلام نجاحهم. ف يتم تعليمنا في حياتنا بأكملها بأن الفشل شيء سيء.

لا يجب اعتبار الفشل شيئاً سيئاً أو بالرغم من أننا غالباً ما نعتقد بأن الفشل هو النقيض المباشر للنجاح، فإنه ليس كذلك - فيعتبر الفشل معلماً عظيماً على طول طريق النجاح.

وفي الحقيقة فكل شخص ناجح بالفعل قد فشل مرات عديدة في الغالب في أثناء حياته وفي بعض الحالات الفشل تستحق المشاهدة، حالات كبيرة أدت إلى خسارة ثروة أو حتى إلى الإفلاس.

ولكن في حالات عديدة فيشكل الفشل عيوب وليس كوارث. وقد سمعنا جميعاً عن الآلاف من حالات الفشل التي تعرض لها توماس أديسون عندما كان يحاول اختراع المصباح الكهربائي. و بعد آلاف وآلاف

من المحاولات فقد وجد طريقة لتشغيله في النهاية. وعندما تم سؤاله عن حالات فشله فقد أجاب أديسون بقوله: «أنني لم أفشل ولكنني وجدت عشرة آلاف طريقة لا تعمل فقط».

فنحن جميعًا نقوم باتخاذ القرارات في حياتنا مما يؤدي إلى احتمالية التعرض للفشل. وفي حقيقة فإنني أعتقد أن كل قرار مصيري يملك مخاطرة الحصول على زواج فاشل ويوجد هناك مخاطرة متأصلة تتعلق بشراء منزل بسبب مخاطرة احتمالية تغير دخلك وسوف لا تكون قادرًا على دفع الرهينة. وينطبق ذلك على الاستثمار فإنك لا تعرف إذا كنت ستستطيع التسديد أو الارتقاء بتراخي. وينطبق ذلك على قرارات الوظيفة. هل تركت وظيفتك الحالية من أجل العمل لشركة أخرى أو بدأت في عملك الخاص بك؟ فبكل تأكيد فإن بدء العمل الخاص بك يتضمن مخاطرة الفشل. إذا انتقلت للعمل في شركة أخرى فماذا يحدث إذا فشلت في الوظيفة الجديدة أو لم تشعر بالراحة تجاهها؟

من الممكن ألا تقوم بتحليل كل قرار بهذه الطريقة ولكننا جميعًا نميل إلى التوقف والتفكير مرتين قبل اتخاذ القرارات الكبيرة. لقد واجهت مثل هذه الاختيارات. ففي عام ١٩٩٣ فكنت أعمل كنائب لرئيس مصرف إقليمي. فقد عشنا في أوهايو ومضيت بها كل حياتي. وقد قضيت كل وظيفتي في المصرف في العمل في عمليات الفرع، والمبيعات، والإئتمان. وفي يوم ما فقد عرض على رئيسي ترقية كبيرة. فأراد ترقية إلي وظيفة مدير عام التدريب والتطوير في المصرف ككل وفي شركة الرهن وشركة العمليات. وهذا يعني أنني اضطررت للانتقال بعائلتي إلى شيكاغو!.. وقد كانت

مشاعري مختلطة بشأن هذه الفرصة. فهذه الترقية سوف تقربني من هدف نجاحي الأول لكي أصبح رئيس مصرف. وبتولى تلك المنصب فكنت سأحصل على خبرة إدارية متميزة . وستمكني أيضًا من التعرض لجميع مستويات الشركة بالإضافة إلى توسيع مهارات قيادتي وتعليمي مهارات جديدة.

### وبعرض كل هذه الجوانب الإيجابية للمنصب فلماذا لا أقبله؟

حسنًا - دعني أخبرك بذلك - لقد كان هناك الكثير من المخاوف بشأن هذا القرار أولها هو اضطرارنا للانتقال لشيكاغو ومغادرة أي شيء نعرفه. فقد كان نقل العائلة إلى مدينة غير معروفة بالنسبة لهم صعبًا للغاية ومزعج إلى حد ما لأننا لم نقم بهذا الفعل من قبل. أضف إلى ذلك المخاطرة المتعلقة بالمنصب ذاته. فيوجد لدي خبرة محدودة بشأن إنتاج وتطوير وتسليم برامج تدريب. فكنت سأقود تحليل الاحتياجات التدريبية ، وتصميم البرامج، وتسليم وجودة جميع برامج التدريب الخاصة بنا. أضف إلى ذلك فكنت سأحتاج التعامل والتفاعل مع المديرين، والرؤساء، والموظفين من الأقسام العديدة، والأعمال المشتركة. وبالتأكيد فقد كان هناك فرصة لتدخل الفشل في هذا الدور فكنت سأحتاج للعمل بجد للحصول على المصداقية، وتطوير مهارات جديدة وإظهار القيادة الضرورية للنجاح. وإذا فشلت إذن فماذا؟ فكنت سأبدأ العمل في مدينة جديدة بعيدا عن أي شيء أعرفه.

فقد اتخذت قرار قبول المخاطرة والانتقال لشيكاغو. لقد أدت عملي

بطريقة جيدة في الدور الجديد وقد ظهرت الأشياء بمظهر جيد. وقد شعرنا بالألفة مع منزلنا الجديد وعشنا حياة جميلة. فقد كنت أثق في قدرتي وقبول التعويض سيكون أفضل بكثير من الفشل المحتمل.

ولكن لم تكن هذه نهاية القصة. وبالرغم من إيماني وبنفسي وشعوري بالثقة في هذا القرار وقدرتي على الاستقرار في مدينة جديدة فقد كان جزء من المخاطرة خارج عن سيطرتي وبالتحديد فبعد انتقالنا بثمانية عشر شهرًا فالشركة التي لها حق ملكية أسهم المصرف - الملكية الدولية - قامت بتعيين رئيس جديد والذي اتخذ قرارا سريعًا بشأن إلغاء أعمال التجزئة المصرفية ، وقام ببيع أو بإغلاق جميع الأقسام والإدارات الخاصة بالمصرف بطريقة تدريجية. وكما يمكنك تخمينه فقد تم إلغاء منصبتي!

حتى ولو قمت بإجراء أبحاث كافية كانت لديك الثقة في نفسك فما زال يوجد هناك المخاطر التي لا تستطيع توقعها. هذا لا يعني وجوب خوفك من التصرف.



العكس صحيح فإنك تحتاج إلى تجميع الحقائق، وتحليل كيفية تأثير هذا القرار على تعريفك الشخصي للنجاح ورؤيتك الشخصية على المدى البعيد. فإذا دعم القرار رحلتك تجاه النجاح وأخبرتك الحقائق بأنها مخاطرة حكيمة فأذن تولى المسؤولية. فلا تدع خوفك من الفشل يعطلك... فعلى أية حال فلا يمكنك التحكم في جميع المتغيرات فما يمكنك التأكد منه هو أنك سوف لا تستطيع تحقيق إذا سمحت للخوف باعتراضك. وبطريقة عادية فما تخاف منه لا يحدث بالفعل. فعادة ما يوجد الخوف في عقولنا أكثر من وجوده في

الحقيقة فتمثيل للخوف مما لا نفهمه أو الشيء الذي سيسبب تغيراً هاماً في حياتنا. فالفشل يمثل خطوة هامة تجاه النجاح. فكثير من الأشخاص يقومون بالتفعيل في حالتهم العقلية التي تضعهم في وسط الطريق بين النجاح على جانب واحد والفشل على الجانب الآخر. فيقومون بكل شيء يستطيعون القيام به للاتجاه نحو النجاح في حين ابتعادهم عن الفشل. ولكننا نتعلم بكثرة عن طريق فشلنا.

وبعد حذف منصبي من المصرف فكنت في فترة شك لمدة ٣٠ يوم قبل الحصول على فرصة جديدة في الشركة. لقد كان طريقاً غير موجود من قبل. فقد توليت منصباً جديداً كنائب رئيس مصرف لشئون التسويق المباشر الذي تم افتتاحه مؤخراً. وقد مكنتني هذه الفرصة من تعلم نظام جديد كامل من المهارات وسمحت لي بالتحرك بطريقة سريعة نحو هدفي. فقد تغير طريقي تغيراً بسيطاً ولكنني مازلت أحقق هدفي لكي أصبح رئيساً. لقد كان ذلك مع مصرف مختلف، ولكن كان لا بأس به. وبقدر المرونة الذي كنت أتمتع به، واثقاً في نفسي ولا أسمح للخوف بإعاقتي فقد وصلت إلى هدفي.

يمكنك القيام بنفس الشيء في حياتك. فقد احتفظت بالدروس التي تعلمتها من خلال هذه التجربة في بدء عمل التدريب الخاص بي. فقد قمت بتطبيقهم في عملي وذلك لدفعي للأمام حتى في أوقات احتمال الفشل. ولنرجع مرة أخرى إلى قول توماس أديسون:

«ضعفنا الكبير يتلخص في التوقف عن المحاولة. فالطريقة الأكيدة للنجاح هي أن نحاول دائماً أكثر من مرة».



فيعتبر بدء أي عمل مغامرة خطيرة للغاية. فحاولي ٨٠٪ من جميع الأعمال الجديدة تتعرض للفشل في خلال الخمس سنوات الأولى. وحوالي ٨٠٪ من نسبة العشرين ٪ المتبقية يفشلون في السنوات الخمس التالية. وحوالي ما نسبته ٩٦٪ من جميع الأعمال لا تصل بها إلى عيدها السنوي العاشر. لماذا يفشل العديد؟ يوجد هناك سبب رئيسي وهو نقص وجود خطة وعدم وجود إرادة لمواجهة الخوف من الفشل. فهؤلاء الذين قاموا بتأسيس عملهم فقد واجهوا الفشل - بدرجاته المختلفة - على طول رحلتهم. ولكنهم استمروا ولم يتخلوا عن حلمهم واعتبروا الفشل خبرة تعليمية من أجل مساعدتهم للنمو بطريقة أقوى.

قم بوضع خطتك باستخدام الخطوات الموجودة بذلك باستخدام الخطوات الموجودة بذلك المتخذ الإجراء المناسب بدون أن تسمع للخوف من الفشل باعتراضك وسوف تحقق النجاح. ولأنه يحدث حالات فشل صغيرة على طول الطريق فرحب بها تبناها وتعلم منها. بدلاً من النظر إلى الفشل كشيء يجب تجنبه فقم بتحويله إلى خطوة في طريقك تجاه النجاح.

فإذا كان لديك اتجاه إيجابي عقلي قوي فإنك سوف لا تنظر إلى حالات الفشل كدليل على عدم قدرتك على النجاح. فسوف تنظر إليها على أنها دليل إيجابي لدرجة أنك تتخذ الفعل تتعلم وتنمو في أثناء قيادتك لرحلتك نحو تحقيق الحياة التي تريدها!. لا تسمح للخوف بتعطيلك ومنعك من اتخاذ الخطوات التي تحتاجها لتحقيق ما تحلم به. فإنها حياتك وأنتك الوحيد الذي يحتاج اتخاذ الفعل لتحقيق ما تريده. فلا يوجد شخص آخر سيقوم

بذلك لك وسوف يكون من العار عليك ألا يكون لديك الشجاعة لتحقيق ما تريده.

«تتحكم الشجاعة في الخوف  
لوقت أطول»



**جنرال جورج إس - بانون**

فلا تسمح للخوف بأن يكون السبب في منعك من تحقيق ما تريده من الحياة. فامح هذا المعتقد الذاتي المقيد من تفكيرك وليكن لديك الشجاعة لتتبع أحلامك.

**خلقت الثروة والنجاح للآخرين.....**

«لا يوجد هناك شيء يستطيع منع  
الرجل ذي الاتجاه العقلي السليم  
من تحقيق هدفه، ولا يوجد شيء  
على الأرض يستطيع مساعدة  
الرجل ذي الاتجاه العقلي  
الخاطئ». **نوماس جيفرسون.**



أكمل الأربعة فصول الأولى من هذا الكتاب بكتابة تعريفك الشخصي للنجاح، تقارير رؤيتك الشخصية وأهدافك. فإذا سيحدث إذا ذهبت للعمل غدًا وأخبرت خمسة أشخاص بأنك قد انتهيت من تعريف النجاح، كتابة رؤيتك الشخصية ووضع الأهداف لتحقيق النجاح؟

سأخبرك بما سيحدث بالفعل. سوف ينظر إليك أربعة من هؤلاء الأشخاص الخمسة على أنك على أنك مجنون والشخص الخامس سيقدرك للقيام بذلك. من الممكن حتى إن يقوموا بإخبارك بأنك قد أهدرت وقتك.

فسيقولون: «أنك لا تعتقد بأن فريق العمل سيعمل بالفعل أليس كذلك؟» ومن الممكن أن يتساءل بعضهم عن سبب اعتقادك بأنك شخص متفرد لدرجة أنه يمكنك تحقيق تعريفاً سامياً من النجاح. وسوف يستمر الشكاكون والقائلون لا بالسؤال عن سبب جنونك. وسوف يوجد هناك دائماً هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون بأنهم لا يتحكمون في حياتهم. ويعتقدون بأن الثروة والنجاح خلقت للآخرين وليس لهم. فإنك لست واحداً من هؤلاء الأشخاص! فحقيقة اختيارك لتلك الكتاب وتبنيك له يعبر عن دليل بأنك قد فهمت لدرجة أنك تخرج من الحياة التي تعتقد عنها وتقوم بالتخطيط واتخاذ الفعل من أجل التحقيق.

فيوجد لدى جميع الأشخاص القدرة على تحقيق الحياة التي يريدونها. ولكن في البداية فيجب عليهم تحديدها وتكون لديهم رغبة اتخاذ الفعل الإيجابي المركز لتحقيقها. لقد تخرج فرد دلوكا من المدرسة العالمية عام ١٩٦٥ وأراد الالتحاق بالكلية ولكنه لم يستطع دفع أجره التعليم. وفي شهر يوليو من هذا العام فقد قابل صديقاً له وهو د. بيتريك الذي كان سينتقل إلى نيويورك. وقد قرر فرد طلب قرض من د. داك لدفع أجره التعليم. وبدلاً من ذلك فقد عرض د. داك الاستثمار في الكافتيريا مع فرد مخبراً إياه بأنه إذا فتح هذه الكافتيريا فسوف يحصل على مال كافٍ لدفع مصروفات الكلية. وقد اندهش فرد للغاية بهذا العرض ولكنه قرر تولي المسؤولية. وقد فتح فرد الكافتيريا ووضعها في شكل مرسى مركب ساحلي أسطواني الشكل والتي حولت محله إلى مجموعة من المطاعم ذات شكل مميز. وقد تتطلب النجاح منه تعلم العديد من المهارات الجديدة والمثابرة

ولكن من خلاله فقد حقق النجاح المالي وكل شيء يتعلق به. فلقد حقق فرد النجاح ولا يوجد لديه حق أكبر فيه ولا أنت أو أنا. وقد رأيت بعض الأشخاص يرفضون في الغالب قبول النجاح وذلك لوجود معتقد ذاتي محدد لديهم والذي وُجد على طول حياتهم وهو عدم الحصول على ما يريدونه.

وكمدرّب فقد رأيت العديد من أصحاب العمل الذين يملكون معتقد ذاتي محدد بأن حلمهم محكوم عليه بالفشل. فقد اعتادوا على رؤية نتائج ضعيفة. وعندما يبدأ العمل في النجاح في طريق أفضل وأكبر فإنهم يخافون من قبول واقع هذا النجاح.

وقد عملت مع عميل جرب نسبة ٣٥٨٪ زيادة في الأرباح في العام الأول من التدريب. فقد كانت العوائد مرتفعة وقد كانت نسبة الأعمال الجديدة معتدلة الزيادة. وللدّهشة فقد أنفق أصحاب العمل وقتًا لقبول المستويات الجديدة من النجاح. فقد أوجدت سنوات تحقيق نتائج متوسطة من النجاح معتقد ذاتي محدد بشأن قدرة شركاتهم على تواصل النجاح.

كيف تحدد خبرتك السابقة معتقدك الذاتي المحدد بشأن النجاح؟ هل شعرت بعدم السعادة تجاه النتائج التي حققتها في وظيفتك أو في عملك؟ تتضمن دراسة نشرتها صحيفة يو إس إيه توداي الحديثة بأن نسبة ٥٣٪ من الأشخاص من العاملين الأمريكيين غير راضين عن وظيفتهم الحالية. يعتبر ذلك أمرا مزعجا للغاية ويطرح السؤال ماذا يفعلون تجاه عملهم؟ إذا كرهت أو أحببت وظيفتك الحالية فالشيء المهم هو تحكّمك في حياتك وذلك باتخاذ أي فعل يحتاج إليه وذلك لتقريبك من نجاحك. من الممكن

أن يتطلب ذلك منك القيام ببعض التغيرات في حياتك، وظيفتك أو عملك. والآن وبامتلاكك الوضوح الخاص بما تريده فيمكنك البدء بهذه التغيرات. فمن الضروري اعتقادك باستحقاق النجاح من أجل القيام بتلك التغيرات.

فيستطيع أي شخص تحقيق النجاح والثروة إذا كان لديهم الرغبة باتخاذ الخطوات الضرورية. ومن أجل نحو المعتقد الذاتي المقيد بشأن وجود الثروة والنجاح للآخرين، فيجب عليك في البداية أن تقوم بتغيير تفكيرك وتتصور يومياً ما تحاول تحقيقه فلتضع تعريفك الشخصي للنجاح وتقرير رؤيتك الشخصية في مكان يُمكنك من مراجعتهم بطريقة متكررة. تصور نفسك وأنت تحقق نجاحك، وقم باتخاذ الخطوات المطلوبة للوصول هناك. ثم بعد ذلك لا تسمح لأي شيء يتدخل في طريقك لجعله حقيقة. فبكل تأكيد فإنه من الصحيح عدم وجود شيء على الأرض يستطيع مساعدة الرجل أو المرأة ذات الاتجاه العقلي الخاطئ. غير اتجاهك فسوف تغير عالمك. فالنجاح أكيد إذا أتبعته.

**سيكون ذلك صعباً للغاية.....**

«الإنسان ذو المبادئ الثابتة غير المتغيرة والذي خطط لطريق مباشر ولديه الشجاعة والتحكم في النفس لا يجد الحياة معقدة. فنحن نصنع جميع العقبات.



**بك. سكي. فوربس**

ففي عام ١٩٧٠ فقد كنت في بداية دخولي للمدرسة العليا للصغار. كنت في بداية المرحلة السادسة ودائمًا كنت أحب كرة القدم. لم يشجعني والدي أبدًا للعب في فريق منظم ولكنني أردت اللعب في فريق المدرسة. فذهبت إلى مكتب المدرب لاكتشاف ما أحتاج القيام به للالتحاق بالفريق وذهبت مسرعًا إلى المنزل لكي أخبر والدتي عن ذلك. وعندما وصلت المنزل وأخبرت والدتي، فلم تبدو متحمسة لذلك (اعتقدت بأنها كانت خائفة على من الإصابات). فقد أخبرتني عن صعوبة تلك اللعبة. فكان يجب على التدرّب كل يوم، وسأكون متألّمًا طوال الوقت ومن الممكن حتى أن أكسر بعض عظامي أو أصيب أي أعضاء أخرى .

وبعد التحدث معها بدأت أفكر في مدى الصعوبة ومقدار الوقت الذي ستخذه. ولم أرجع مرة أخرى إلى المدرب أو أحضر أي تمرين. ففي ذلك العمر المبكر فقد منعت نفسي من الالتحاق بالفريق وممارسة اللعبة التي أحببتها بكل تأكيد وذلك لاعتقادي بأنها ستكون عملاً شاقًا. في كثير من الأوقات أتذكر هذا القرار وأندم عليه بالفعل. فلم أَلعب أبدًا في فريق كرة قدم منظم. فقد لعبت في فرق كرة السلة، وفرق الجري ورياضيات أخرى ما عدا كرة القدم. لا يمكن القيام بشيء ما تجاهها الآن. فلقد فات الأوان! .. لقد ألتحق الكثير من أصدقائي بالفريق وكان لديهم وقتًا كبيرًا. فقد أحبوا اللعب واستمروا في اللعب لسنوات عديدة. لماذا استطاعوا القيام بذلك ولم أستطع أنا؟ أحيانًا ما أسأل نفسي هذا السؤال. كم عدد المرات التي تجنبت فيها القيام بشيء ذلك لاعتقادك بأنه سيكون صعبًا للغاية؟ فلقد واجهنا جميعًا التحديات وسوف تواجهها مرة أخرى عندما

نتبع أهدافنا. ولكن فكما يوضح مثالي السابق فتعبر معظم العقبات إن لم تكن بأكملها عن عقبات صنعناها في عقولنا. فإنني لم ألعب كرة القدم لأنها - في عقلي - سوف تأخذ وقتًا كثيرًا جدًا، ومن الممكن إصابتي.

يحدث نفس الشيء في حياتنا العملية. فنحن ننظر إلى الأشخاص ذوي المناصب القيادية أو أصحاب العمل الذين يمتلكون مالاً كثيراً ونتمنى لو كنا في وضعهم وفي عملي كمدرّب فباستمرار ما أرى اختلافاً كبيراً بين مستويات النجاح في شركات الصناعة الواحدة. وكمثال فإن صناعة تخطيط الحدائق في مجتمعي لها العديد من المنافسين. وثلاثة من هذه الشركات تسيطر على السوق المحلي ومع ذلك يوجد العديد من الشركات الصغيرة التي تكافح لكي تنجح. وقد تحدثت مع أصحاب كلا الشركات المكافحة والمسيطرة وكان من السهل معرفة سبب تفوق بعض الشركات على الشركات الأخرى. فيرجع جزء كبير من السبب إلى النظام العقلي الذي يتبعه صاحب الشركة وكيفية إدارة العمل. فيقول صاحب الشركة المكافحة إنه مشغول جداً لحضور ورشة العمل، عقد اجتماع معي أو التخطيط للمستقبل. وصاحب العمل هذا مشغول جداً بالعمل كل يوم ويقوم بعمل تنيق الحدائق لدرجة أنهم لا يتوقفون عن التخطيط لتحسين جودة العمل. وقد أخبرني بأنه سوف يكون من الصعب جداً بالنسبة له إيجاد الوقت أو الطاقة للقيام بالأشياء التي يحتاجها لتمكنه من النجاح وأنه إذا عمل بجد أكبر فمن الممكن أن تتحسن الأشياء. وعلى النقيض من ذلك نجد صاحب الشركة الكبيرة الناجحة. فيحضر صاحب الشركة التي تعد من أعلى ثلاث شركات ورشة عمل حالية عقدتها عن كيفية تحسين عملك.

وقد بدأت في التحدث مع صاحب العمل وعلمت منه أنه يهدف إلى حضور اثنين أو ثلاثة من مثل هذه المناسبات كل عام. فإنه يعتقد بأنه استطاع الحصول على فكرة واحدة فإنه يستطيع الاستفادة منها في عمله وقد كان ذلك استثمار عظيم لوقته.

وقد طلب مني مقابلته هو وشريكه للتحدث عن عملهم وعلى مدار الأسابيع القليلة التالية فقد قضينا ساعتين في التحدث عن العمل، ما هي خططه وأهدافه وأحلامه بالنسبة لعمله والأشياء التي يعتقد بأنهم يحتاجون تحسينها. وقد علمت - أنه من ثلاث سنوات ماضية - أنه كان صاحب شركة صغيرة. ولكنه اتخذ مسؤولية تحقيق نجاح أكبر وتحقيق الثروة. فقد فهم أهمية استغلال الوقت واستثماره وعدم إهداره. وقد فهم أن طلب المساعدة أو الحصول عليها كان شيئاً جيداً وليس علامة للضعف. فلم يسمح للخوف من الفشل بتعطيله بالرغم من وجود بعد الأوقات التي شعر فيها بعدم قدرته على تحقيق النجاح. وقد عرف أيضاً بأن الإنسان يحتاج إلى الاستمرار في التعلم والنمو بالرغم من مستوى النجاح الذي يستطيع الوصول إليه. فقد عرف بأن النجاح يتطلب منه استثمار وقته في الأنشطة الصحيحة. أما الآن - وبعد مرور ثلاث سنوات - فقد نجح عمله وقام بتحقيق ثروة مدهشة بالنسبة لنفسه وعمل لساعات قليلة. فيمكن إدارة العمل في حالة عدم وجوده لفترات ولديه الحرية في تتبع أنشطة أخرى إذا اختار ذلك.

فإذا كنت موظفًا وتعمل لدى شخص آخر فيمكنك تطبيق نفس المبادئ. فإذا أردت ترقية أو تغيير للوظائف أو أن تكون بائعًا جيدًا وتود



ترك شركتك وبدء العمل الخاص بك، فكل ذلك يرجع لك لتحديد الشيء الذي يمكنك من النجاح. فيجب أن ترغب في قبول الحقيقة الخاصة باحتمالية حاجتك بإعادة تنظيم أولوياتك للحصول على المهارات، والمعرفة وتدعيم حاجتك لحدوثها. فيمكنك استخدام العذر الخاص بنقص الوقت أو المصادر التي تمدك بالدعم الذي تحتاجه وقم بتطوير المهارات المطلوبة لتحقيق النجاح والثروة التي تمنهاها. أو يمكنك حذف هذه الأفكار من عقلك وأخبار نفسك بأنك سوف تقوم بأي شيء يتطلبه النجاح وسوف تنشغل بأدائه.

يتطلب منك المعتقد الذاتي المقيد القائل بأن ذلك سوف يكون شاقاً جداً أن تقوم بتغيير تفكيرك. من الممكن أن يكون ذلك صعباً في البداية ولكن إذا اتبعت الخطة التي وضعتها لنفسك، إعادة وضع أولوياتك الخاصة بكيفية استثمار وقتك والتركيز المستمر على هدفك فسوف تصل إلى تحقيق الحياة والسعادة التي ترغبها. وسيكون ذلك صعباً بالفعل إذا لم يوجد لديك خطة تتبعها ورغبة لتحقيق هدفك. فالصعوبات التي توجد في الحياة نقوم نحن بصنعها بأنفسنا.

عرف النجاح، أنتج رؤية، ضع أهدافك ثم بعد ذلك ثق بعمل نفسك وبقدرتك على الوصول لهدفك. استغل وقتك أحسن استغلال، استثماره بحكمه واحصل على المساعدة والدعم عند الحاجة وسوف لا يكون طريقك صعباً كما تخيلت. فأنت مسئول عن حياتك فشكّلها بالطريقة التي تريدها:

لستَ بائعاً.....

«يعيش كل شخص ببيع شيء ما»

دوبرن لويس سنيفن سون



ما هو رد فعلك الأول عندما ألقبك ببائع؟ أحضر ورقة وقلم وارسم خطأً في وسط الصفحة. قم بكتابة جميع الأفكار السيئة الموجودة لديك عن البائعين في العمود الأيسر. أما في العمود الأيمن فاكتب جميع الأفكار الإيجابية لديك عن البائعين. ما هو العمود الأطول؟ فإذا كنت مثل الأشخاص الذين يحضرون ورش عملي فإذا سيكون العمود الأيسر أطول. وحتى إذا كنت تعمل في مجال المبيعات من الممكن أن يكون لديك الأفكار السلبية زائدة عن الأفكار الإيجابية.

#### فما السبب وراء ذلك؟

يوجد لدينا جميعاً خبرات سيئة مع البائعين في نقطة ما من حياتنا. فمعظم الأشخاص يكرهون بالفعل بيع أي شيء لهم فتأتي حركة الدفاع لدينا في الحال عندما يقترب منا بائع في محل أو عندما تأتينا مكالمات هاتفية من شخص يحاول بيع شيء ما.

من الممكن أن تتساءل عن أهمية ذلك بالنسبة لك. فربما لا يتعامل تعريفك للنجاح، رؤيتك وأهدافك مع مثل ذلك الأمر أليس كذلك؟ إنه لرأي خاطئ! فيعتبر هذا المعتقد الذاتي المحدد واحداً من المعتقدات التي توجد لدى معظم الأشخاص ولكنهم لا يدركون كيفية تأثيرها عليهم.

لا تهتم طبيعة أحلامك أو أهدافك فإنها يجب أن تتضمن نوعاً من عملية البيع من نوع ما. فنضطر للبيع في كل يوم في حياتنا إذا أدركنا ذلك أو لم ندركه.

فاسمح لي بإعطائك مثلاً سهلاً. في اليوم التالي كان لدي حوالي ساعة

بين الاجتماعات مع العملاء ولذلك فقد قررت الذهاب إلى مطعم قريب لأتناول الإفطار وقضاء دقائق قليلة في كتابة هذا الكتاب. لم يقوم الجرسون بتحيتي لدقائق عديدة وعندما قام بذلك أخيرًا - فقد قام بذلك وهو يحمل فنجان قهوة في يده ويقول: أتريد قهوة؟ فقلت «لا» وبدأت في القول بأنني أريد شاي بدلاً منها ولكنه سمع لا فقط واستمر في المشي. وبعد دقائق أخرى قليلة فقد عاد وأخذ طلبي متضمنًا - أخيرًا - لطلب الشاي واختفى. وكنت مشغولاً في الكتابة عندما عاد بعد دقائق قليلة بالشاي. وبدلاً من أن يقول أي شيء فقد وضع الطبق بالفنجان على مجموعة من أوراقه وقال - بدون حماس - أتريد شيئاً آخر؟ «وذهب بعيداً.

وهذا الجرسون لم يتصرف معي بطريقة بذيئة وحقيرة. فقد كان الطعام رائعاً وقد جاء بسرعة لتنظيف المنضدة بإحكام وعلى أية حال فعندما جاء وقت تركي البقشيش فقد تركت له نصف ما كنت سأتركه إذا شعرت بالراحة تجاهه. هل فهمت الجملة الأخيرة إذا شعرت بالراحة تجاهه؟ فأنت تلاحظ أنه كان يبيع لي خدمته وكنت سأدفع له ما أعتقد باستحقاقه له.

من المحتمل إلا تكون تفكر بمثل هذه الطريقة وتتساءل عن سبب عدم حصوله على البقشيش الذي يتوقعه. فربما ألقى اللوم على الزبائن قليلي القيمة أو على صاحب المطعم. ولكن الحقيقة تكمن في أنه لم يبيع لي بدرجة جيدة وكافية للحصول عليه.

هل أنت متزوج أو لديك أطفال؟ فإذا أنت تبيع لهم كل يوم. فمن الممكن أن تحتاج للبيع للأطفال سبب أهمية حصولهم على درجات جيدة، كيفية تربيتهم كمواطنين صالحين، إلخ. فتحتاج للبيع لزوجتك عن سبب

وجوب أو عدم وجوب إنفاق المال على شيء معين، سبب وجوب أخذهم لك على العشاء الليلة أو سبب أخذك لتلك الترقية الكبيرة في العمل والتي ستطلب منك الانتقال بالعائلة. فإذا أردت بدء عملك فإذا فسوف تضطر إلى البيع لأشخاص عديدين لجعله حقيقة.

إذا كنت موظفًا فسوف تخبر رئيسك عن سبب تميزك كموظف، وعن سبب إبقائهم على تعيينك، وعن سبب استحقاقك للترقية، إلخ. إذا فزت بعمل فإنك تحتاج إلى حث موظفيك عن سبب احتياجهم لأن يكونوا موظفين متميزين، وعملاءك عن سبب وجوب العمل معك، وموظفي المصرف عن سبب وجوب إقراض المال لك، وتستمر القائمة.

لكي تنجح في الحياة فيجب أن تكون بائعًا متميزًا! فيجب عليك التغلب على أي شكوك أو مخاوف لديك بشأن المبيعات وتعلم تبني طريقة البيع كطريقة الحياة

والآن من فضلك فلا تدع الخوف من المبيعات يجبرك على إغلاق هذا الكتاب والتوقف هنا. فإنني لا أتحدث عن اضطرارك لتعلم كيفية بيع السيارات المستعملة. فما أتحدث عن هو تعلم كيفية بيع الأفكار، والأحلام، والمهارات والمعرفة لتحقيق ما تريده. فإنك تحتاج لأن تفهم كيفية إقناع الآخرين بإعطائك الفرص التي تمكنك من القيام بالأشياء الضرورية لتعلم مهارات جديدة أو القيام بالأشياء التي لا تقوم بها. فمن الممكن أن تحتاج إلى إقناع رئيسك بأنك تريد - وتستطيع التعامل - تحمل المسؤولية أكبر. من المحتمل أنك تريد إقناع رئيسك بتنظيم جدول عملك لكي تستطيع حضور دورة تدريبية.

فإذا كنت تريد الحصول على دخل أكبر فمن الممكن أن تحتاج إلى إقناع زوجتك بفكرة استثمار بعض المال في البدء عمل إضافي أو القيام بعملية البيع المباشر أو الإنضمام لأحد علامات الإمتياز الشهيرة .. ما يجب عليك فهمه هو أن البيع مكون أساسي و ضروري لتحقيق النجاح . فإنه هام و ضروري كأى شيء آخر ستقوم به في رحلتك.

إقبله، تبناه وتعلم كيفية القيام به بطريقة جيدة. اقرأ كتب، خذ تدريباً كافياً ، تحدث مع الأشخاص الناجحين وتعلم كيفية قيامهم به. فيجب عليك التغلب على المعتقد الذاتي المقيد بأنك لا تريد أن تكون بائعاً أبداً. فالحقيقة : أنك بائع اليوم وأنك تحتاج لأن تكون متميزاً للوصول إلى حلم نجاحك. فإنه يعتبر مهارة هامة وشيء سوف تكون قادراً على استخدامه دائماً في حياتك.

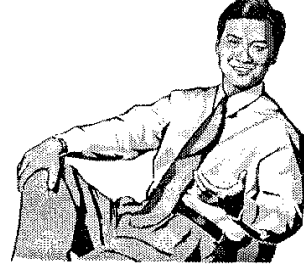
والآن بعد أن أخذنا نظرة عن بعض  
المعتقدات الذاتية المحددة الأكثر شيوعاً  
فدعنا نتعرف على المعتقدات المؤثرة  
عليك.

\*\*\*

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## الفصل السادس

### المعتقدات الذاتية المحددة الخاصة بك



«يقول الناس بأنك لا تستطيع  
القيام بشيء ما، فأنت تجرب  
وتجد نفسك قادراً على القيام  
بذلك الشيء»

- هنري ديفيد ثورو

**هل** كان لديك من قبل حلمًا أو هدفاً في الحياة ولكن الناس أخبروك بأنه يستحيل تحقيقه؟ لدرجة أنك لا تستطيع القيام بما تريد تحقيقه؟ من الممكن أن يؤثر سماع حديث الآخرين السلبي على قدرتك الخاصة بالوصول لأحلامك. ففي ذات مرة كان يوجد هناك مجموعة من فريق الضفادع الصغيرة الذين قاموا بتنظيم مسابقة جرى. وقد كان الهدف هو الوصول إلى قمة برج عالٍ جداً. وقد تجمعت مجموعة كبيرة حول البرج لرؤية السباق وتجمع المتسابقين. وبكل أمانة فلم يصدق أي واحد في الحشد بإمكانية وصول الضفادع الصغيرة إلى قمة البرج. فيمكنك سماع جمل مثل: «آه الطريق صعب جداً! سوف لا يصلوا أبداً إلى القمة، سوف لا تنجح أي فرصة فالبرج عالٍ جداً!». وقد بدأت الضفادع

الصغيرة في الانهيار واحدة تلو الأخرى. فيما عدا هؤلاء - في إيقاع منعش - الذين كانوا يتسلقون أعلى وأعلى. وقد استمر الحشد في القول: «إنه أمر صعب جداً! سوف لا يصل منهم أحد». أصيب العديد من الضفادع بالتعب وتوقفوا. ولكن يوجد هناك ضفدع استمر في الصعود لأعلى وأعلى وأعلى. لم يتوقف هذا الضفدع.

وفي النهاية فقد توقف أي ضفدع آخر عن التسلق فيما عدا الضفدع الصغير الذي - بعد مجهود شاق - استطاع الوصول لقمة البرج وكان الوحيد في ذلك! ثم بعد ذلك وبطريقة طبيعية فقد أرادت مجموعة الضفادع الصغيرة معرفة كيفية تمكن هذا الضفدع الصغير من ذلك؟ وقد سأل واحد من المنافسين الضفدع الصغير عن كيفية إيجاده لقوة النجاح وتحقيق الهدف.

فكانت النتيجة.... لقد كان الفائز أصمًا!!

لا تستمع أبدًا لميول الآخرين السلبية أو المتشائمة. حيث يستطيعون إبعاد أحلامك وأهدافك عنك. فالكلمات لها أثر قوي جدًا وذلك لأن كل شيء تسمعه أو تقرأه سوف يؤثر على أفعالك. فقم بتتبع حلم نجاحك ولا تسمح للآخرين بتعطيلك.

يوجد لدينا جميعًا خبرات في الحياة والتي قامت بتأسيس معتقدات راسخة عن قدرتنا وحدودنا فيما يتعلق بما نستطيع القيام به وما نعتقد عدم تحقيقه. وعبر حياتنا فيتم تعطينا بهذه المعتقدات الذاتية المحددة كما يقوموا بتشكيل حياتنا التي نعيشها اليوم. وكنتيجه لهذه المعتقدات فمن الممكن أن تشعر بعدم الراحة في القيام ببعض الأشياء التي يجب عليك القيام بها



لتحقيق أحلامك. فإذا أردت الوصول إلى النجاح في حياتك فيجب عليك أن ترغب في القيام بالأشياء التي لم تقوم بها من قبل من أجل الحصول على النتيجة التي تتمناها. ومن أجل تحديد ما يجب عليك القيام به فتحتاج لأن تفهم طبيعة معتقداتك الذاتية المحددة وكيفية التغلب عليهم. فتعبر الخطوة الرابعة في غزو معتقداتك الذاتية المحددة هي تحديد ما يعترض طريقك وكيفية التعامل معه.

واحد من أفلامي المفضلة هو رودى يعتبر هذا الفيلم - مأخوذ من قصة حقيقة - مثلاً رائعاً لشخص استطاع التغلب على شكوك الآخرين في قدرته وحقق حلمه. وفي جميع حياته فقد تم إخبار رودى بأنه غير لائق بطريقة كافية للعب كرة القدم في نوتر دام. فقد كان صغيراً جداً. بطيئاً جداً وغير قوي بطريقة كافية. وقد حصل على معظم هذه التعليقات من الأشخاص الذين يحبونه. وفي الحقيقة فعلى جانب ما فلم يسمح المعلم لرودى بالالتحاق بالسيارة التي كانت مسافرة لنوتر دام في رحلة للكلية. لم يعتقد هذا المعلم بأن رودى يمتلك ما تتطلبه اللعبة تاركاً إياه يلعب وحيداً في المدرسة.

ومع ذلك - ومنذ أن كان صغيراً فقد عاش رودى ولديه حلم لعب كرة القدم في نوتر دام. فلم يسمح للآخرين بإخباره بأنه لا يستطيع القيام بذلك. فقد ضحكت عائلته على طموحه وأخبروه بأن عليه أن يقوم بالبحث عن وظيفة للعمل في مصنع الفولاذ مثل أبيه وأخيه. لم يتخل رودى عن حلمه قائلاً: أخبرني الأشخاص على طول حياتي بالأشياء التي أستطيع القيام بها وبما لا أستطيع القيام به. فدائماً ما كنت أستمع إليهم

وأصدق ما يقولونه. لا أريد أن أفعل ذلك مرة أخرى، فبذل جهدا خارقا للفوز بالقبول في نوتر دام وأصبح لاعبًا هناك.

وما زال الأشخاص لا يصدقون بقدرته على اللعب بالفعل. فقد كانت مسؤوليته الرئيسية أن يكون أقل من دمية متمرنة للفريق البادئ. ولكن بسبب مثابته ومعتقداته القوية الخاصة بأحلامه فقد فاز رودى بقلوب وحب اللاعبين. وقد ذهب اللاعبون بالفعل إلى المدرب طالين منه أن يسمح لرودى باللعب لعبة واحدة على الأقل في اللعبة الأخيرة للسنة السابقة. ومما أثار الدهشة في عائلته، أصدقائه وزملائه الطلاب هو حصول رودى على فرصة للعب. فقد أصبح تحقيق حلم العمر حقيقة بالنسبة لرودى. ويعلمنا جميعًا بأننا نحتاج الاستماع إلى قلوبنا وأحلامنا وليس لشكوك الآخرين. فلا يقوم الآخرون بإخبارنا بالأشياء التي لا نستطيع القيام بها فقط ولكننا نخبر أنفسنا بما لا نستطيع القيام به أيضًا. فتعتبر العقبات الرئيسية أمام الشخص للقيام بما يريد هي معتقداته الذاتية المحددة. فيوجد العديد فهم في اللاوعي لا بد من تحديدهم وتغييرهم إلى معتقدات إيجابية من أجل إزالتهم كعقبات.

وبمجرد تعريفك للنجاح، فقم بإبداع رؤيتك الخاصة والواضحة وضع أهداف للتحقيق، ثم بعد ذلك تحتاج إلى تحديد ما سيعترض طريقك.

### 🏆 التعرف على معتقد ذاتي مقيد:

ما هي المعتقدات الذاتية المقيدة التي تؤثر على قدرتك في تحقيق أحلامك في وظيفتك، في عملك، في رحلة حياتك؟ من الممكن أن يكون إيجادها خادع.. ذلك لأن عقلك يتميز في إخفائها عنك. فيصبح عقلك

راضياً بشكل كبير في منطقة الراحة ويشعر بالأمان هناك. ومع ذلك فمن الممكن أن تكون منطقة الراحة مكاناً سيئاً يسمح لعقلك بالبقاء.

عندما تكون في منطقة الراحة فإنك لا تتعلم أو تنمو. فلكي تنمو فيجب عليك الخروج من منطقة الراحة وتقوم بتجربة الأشياء التي لم تعتاد على القيام بها.

ومن أجل تحديد معتقداتك الذاتية المقيدة فأرجع إلى الأهداف التي كتبتها في الفصل الرابع. خذ كل واحد من أهدافك أفصح به في صيغة إيجابية للمضارع.

### 🏆 حدد ما تمتلكه لتحقيق هدفك.

فإذا وضعت هدفاً لبدء عمل خاص بك فلتقل إذن «إنني صاحب عمل ناجح جداً، ما هي استجابتك العقلية الفورية؟ هل تشعر بالخطأ تجاه إخبار نفسك بذلك؟ هل راجعت نفسك؟ لا إنني لست كذلك، لا أملك ما يتطلبه، أو «لا أعرف كيفية القيام بذلك». فإذا وضعت هدفاً لكي تصبح أفضل رجل مبيعات يدفع له في شركتك فلتقل لنفسك: «أحقق المزيد من المال كرجل مبيعات في شركتي أكثر من أي شخص آخر هناك» ما هو شعورك؟ ما هي استجابتك العقلية؟ إذا استجاب عقلك في الحال بالشك في قدرتك على تحقيق ذلك فأذن يوجد لديك معتقد ذاتي مقيد سوف يقوم باعترض طريقك.

فتجعلنا المعتقدات الذاتية المقيدة نعرض أي معلومات إيجابية في حين نقوم بتأكيد أي معلومات سلبية جديدة. وبذكر أهدافك بهذه الطريقة

فسوف تظهر افتراضاتك المختفية. وبمجرد بدء شكك الشخصي في إنتاج المقاومة فتحتاج إلى الإمساك به وتبحث عن سبب حدوثه. من أين جاء المعتقد الذاتي المقيد؟

«دائمًا ما أعتقد بأنك تستطيع التفكير بطريقة إيجابية كالتفكير بطريقة سلبية»



### - شوجر راجي، روبين سون

يعتبر معظم الأشخاص الذين نقابلهم كل يوم سلبيين ويمثلون نسبة تزيد عن ٩٠٪. فإنهم يختارون النظر إلى نصف الكوب الخالي وليس للطعم الرائع في الجزء المليء.

فقد كان هناك صيادًا يمتلك كلب طائر من نوع معين. وقد كان الكلب الوحيد من نوعه ذلك لأنه يستطيع المشي على الماء. وفي يوم ما فقد دعا الصياد صديق له للصيد معه ذلك لكي يتمكن من التباهي بالكلب الطائر الذي يمتلكه. وبعد مرور بعض الوقت فقد أصابوا بعض البط التي وقعت في النهر. فقد أمر الصياد كلبه بالجري وإحضار الطيور من الماء. فقد جرى الكلب على قمة المياه وأمسك بالطيور. وكان الصياد يتوقع تهنتته بشأن الكلب المدهش ولكنه لم يتسلمها. وبكل حرص فقد سأل صديقه إذا كان قد لاحظ أي شيء غير عادي بشأن الكلب. وقد أجابه صديقه: «نعم فقد لاحظت شيئًا غير عادي بالنسبة لكلبك. فلا يستطيع كلبك العوم!». فقد اعتاد الناس على السلبيّة لدرجة أنهم سوف يبحثون عن الجانب السلبي ويحاولون بكل جد لإثباته لأنفسهم قبل أن يقبلوا الجانب الإيجابي.

ألاحظ ذلك طول الوقت بشأن عملائي الذين أدرهم. فيأتي كل شخص إلى البرنامج التدريبي ومعهم سلسلة من المعتقدات الذاتية المقيدة. فقد قابلت أصحاب العمل الأكثر نجاحًا والذين لا يستطيعون قبول نجاحهم والتمتع به. واعتاد الآخرون على امتلاك العمل ويصارعون عندما يبدأ العمل في السير بطريقة جيدة وإنتاج الأرباح والحرية التي يريدونها فإنهم خائفون من فقدان النجاح وما زالوا يبحثون عن الجانب السلبي للعمل.

فقد عملت مع صاحبة عمل كان لديها منتج جيد وفرص ممتازة للوصول إلى مستويات عالية جدًا من النجاح في العمل والتي ستمكنها من تحقيق أحلامها في حياتها الشخصية. وكانت المشكلة في أنها لا تعتقد في قدرتها على الانتقال بالعمل للمستوي التالي. فقد كان لديها معتقد ذاتي مقيد لدرجة أنها لا تمتلك ما يحتاجه تطوير العمل. فقد استمرت في البحث عن الأسباب الخاصة بعدم تحسن العمل. فقد حققت النجاح في بعض مناطق عملها ولكنها كافحت من أجل القيام بالأشياء التي تحتاج تحسينها في مناطق أخرى. فقد ركزت على الجوانب السلبية للعمل وعملت بجد لتجنب الألم المتعلق بالجوانب السلبية بدلاً من العمل بجد للتحرك نحو متعة النجاح. فقد كانت بعض معتقداتها صادقة في الحقيقة. في تلك الفترة من الوقت، فلم يتوفر لديها بعض المهارات والمعارف التي تحتاجها. وتكمن المشكلة في اعتقادها بأنها سوف لا تستطيع أبدًا تعلم هذه المهارات. فيكمن الفرق بين معتقد ذاتي مقيد، وإدراك صادق لعدم الكفاءة في مهارة أو معرفة فيما تعتقده.

فإذا اعتقدت أنه يمكنك تحقيق أهدافك، رؤيتك ورحلتك بالفعل فإذا فسوف لا تشك أبدًا في قدرتك على القيام بما يحتاج القيام به. فسوف تتعلم أن تكون الشخص الذي تريد أن تكونه وسوف تحصل على الأشياء التي تريدها في الحياة. فسوف تكون قادرًا على التعرف على ما تحتاج تعلمه، المهارات التي تحتاج لتطويرها ولكن سوف لا تشك في قدرتك على القيام بذلك.

فالثقة بقدرتك وتعلمك لما تحتاجه - وأنك سوف تقوم بما تحتاجه لتحقيق النجاح - تعبر عن الاختلاف بين المعتقد الذاتي المقيد ومعرفة شرعية لما تريد القيام به لتحقيق أهدافك.

### فحص المعتقدات الذاتية المقيدة:

لقد نظر الكثير منا إلى المصادر الخارجية وذلك لإيجاد أسباب المواقف التي مررنا بها ولم نحبها. ورغم ذلك فإنه من الصعب قبول الفكرة القائلة بأن هذه المواقف يمكن أن تكون معتقداتنا الذاتية المقيدة لدرجة أننا نجرب بعض هذه التحديات. ومع ذلك فإيجاد وتغيير هذه المعتقدات فيمكننا الحصول على الثقة ونستطيع التغلب عليها.

فتقوم الحياة بإعطائنا أشكال عديدة للتغذية العكسية لمعتقداتنا. فهناك مصدر رئيسي وهو خبراتنا التي نتج عنها نتائج غير مرضية. فكثير من الأوقات عندما نتعرض لنتائج سلبية تسمح بالتأثير على معتقداتنا بشأن قدراتنا ويكون ذلك صحيحًا إذا حدثت النتيجة السلبية بشكل متكرر. ومن أجل اكتشاف طبيعة المعتقد إذا كان محددًا فسل نفسك السؤال التالي: «هل يقول ذلك المعتقد لا أستطيع، ألا أصدق أنني أستطيع، أليس ذلك ممكنًا؟» فإذا كان كذلك فقد تسببت خبراتك في إنتاج معتقد سلبي.

وكمثال فإذا كان لديك عمل واعتدت على العمل لمدة من سبعين إلى ٨٠ ساعة في الأسبوع فإذا فإنك قد بدأت في تطوير معتقد خاص بضرورة العمل لهذه الساعات الكثيرة وأنت غير قادر على التحكم في إدارة العمل لساعات أقل. يعتبر هذا واحد من المعتقدات الكثيرة التي أراها مع أصحاب العمل الذين أقوم بتدريبهم. فلقد قاموا بتطوير معتقد يقول بأن العمل لساعات ممتدة يعتبر فقط جزء من الملكية. فإنهم يقولون: «لا أستطيع العمل لساعات أقل وأظل ناجحًا». وبالطبع فإن ذلك ليس صحيحًا ولكن خبرتهم قد أنتجت هذا المعتقد على مدار الوقت.

وبمجرد تحديدك للمعتقد الذاتي المقيد عليك أن تسأل نفسك السؤال التالي ما هو الشيء الذي يجب على الشخص اعتقاده لإنتاج مثل هذا النوع من التفكير المحدد؟ «اكتب جميع الإجابات التي تأتي لعقلك بما في ذلك أي صراعات داخلية والتي من الممكن أن توصلك إلى هذا المعتقد. وبفحص معتقداتك بتلك الطريقة فسوف تبدأ في تحديد ما تحتاج لإزالته أو تغييره في حياتك. فإذا ركزت على ما تعتقد بأنك لا يمكنك القيام به فإذن ستصبح قدرتك للتغلب على هذه المعتقدات صعبة إن لم تكن مستحيلة.

«شخصية الإنسان تعبر

عمًا يفكر فيه»

- رالف والدو إيمرسون

غير تفكيرك وغير عالمك. وبمجرد إعطاء السلطة للمعتقدات الإيجابية الخاصة بحياتك فيمكنك بعد ذلك تطبيق باقي ما تتعلمه في هذا الكتاب لتحقيق الحياة التي تريدها وتحقيق تعريفك للنجاح.

فإذا فكرت بطريقة إيجابية، فعند ذلك فسوف تحصل على نتيجة إيجابية. فسوف تظل المعتقدات الذاتية المحددة مقيدة إذا لم تؤمن باستطاعتك وقدرتك على تغييرها.

### 🏆 حدد معتقداتك الذاتية المقيدة:

ولتحديد المعتقدات الذاتية المقيدة التي من الممكن أن تعترض طريقك لتحقيق النجاح فارجع إلى تعريفك للنجاح الذي وضعته في الفصل الأول. اقرأ تعريفك في زمن المضارع البسيط واكتب استجابتك العقلية الفورية. فإذا كان لديك أي تردد أو أفكار سلبية تختص بالمعتقدات الخاصة بأن هذا النجاح ينتمي إليك فبعد ذلك أكتب رد فعلك على ورقة التمرين في نهاية هذا الفصل.

قم بنفس الشيء مع تقارير رؤيتك الشخصية في الفصل الثاني. فلتقل كل واحد فهم في زمن المضارع البسيط ودون رد فعلك العقلي. قم بتسجيل ردود الأفعال في ورقة التمرين ثم بعد ذلك استمر إلى الأهداف التي كتبتها في الفصل الرابع وقم بنفس الشيء.

ومن الممكن أن تجد بعض الترددات، فالأفكار السلبية أو المعتقدات تتواجد في جميع المناطق الثلاثة. فيعتبر ذلك أمرًا طبيعيًا ومتوقعًا. فإذا كان تعريف نجاحك، تقارير رؤيتك وأهدافك تمثل جميعًا تخطيطًا فإذا فسوف تري تماسكًا في المعتقدات الذاتية المقيدة التي قمت بتحديدتها. فيمكنك التغلب على جميع هذه المعتقدات الذاتية المقيدة بمجرد تحديدك لهم والالتزام باتخاذ خطوات إيجابية نحو تغييرهم. فسوف يعبر بعضهم عن تغيرات عقلية تحتاج القيام بها. فكر بطريقة مختلفة في حياتك، ما تستطيع تحقيقه، شكل الشخص الذي تريد أن تكونه من أجل الوصول إلى أحلامك.



سوف تتطلب المعتقدات الذاتية الأخرى خطوات فعل معينة مثل الحصول على تعليم أكثر، تحسين مهارة معينة، إجراء بحث أو إيجاد ناصح لمساعدتك على طول طريقك. أو شيء تحتاجه ويسمح لك بالتغلب على معتقداتك الذاتية المقيدة والآن فقد حان الوقت لتحديدهم ووضع خطط للتعامل معهم. استخدم أوراق التمرين التالية لكي تصنع خطتك. فلتكن قريباً من الموضوع بقدر الاستطاعة فكلما زاد اقترابك من الموضوع وكلما زادت التفاصيل التي تضعها فكلما زادت قدرتك على تحديد خطة فعل للتغلب على معتقدك الذاتي المقيد.

### تمرين المعتقد الذاتي المقيد



اقرأ تعريفك للنجاح في زمن المضارع البسيط. ما هي المعتقدات الذاتية المقيدة التي تنتج عن تقرير تعريفك للنجاح؟

- ..... هـ
- ..... هـ
- ..... هـ

اقرأ تقارير رؤيتك في زمن المضارع البسيط، ما هي المعتقدات الذاتية المقيدة التي تنتج عن تقارير رؤيتك الشخصية.

- ..... هـ
- ..... هـ
- ..... هـ

اقرأ كل واحدة من أهدافك الشخصية في زمن المضارع البسيط ما هي  
المعتقدات الذاتية المقيدة التي تنتج عن تقارير هدفك؟

..... هـ

..... هـ

..... هـ

راجع جميع المعتقدات الذاتية المقيدة التي قمت بتعريفها في الفقرات  
السابقة وقم بتجميع المعتقدات المتشابهة. سوف يساعدك ذلك على تركيز  
القائمة على المعتقدات المعينة لكي تستطيع وضع خطة لحذف معتقداتك  
الشخصية المقيدة.

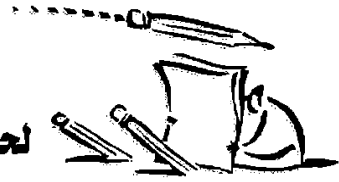
..... هـ

..... هـ

..... هـ

خطة

لحذف معتقداتي الذاتية المقيدة



لا تكن محددًا بعدد السطور الموجودة في ورقة التمرين. فيعتبر ذلك بكل بساطة مجرد مرشد لمساعدتك على أسر أفكارك. والشيء الضروري هو أن تكون أمينًا بطريقة كاملة مع نفسك ولا تتراجع. فسوف لا تحقق هدف نجاحك إذا لم تكن أمينًا فيما يتعلق بما تحتاج القيام به. فمن المؤكد أن تقييم ذاتي حقيقي يعتبر هامًا في ذلك التمرين.

المعتقد الذاتي المقيد.

ما هي المعلومات أو التصرفات التي احتاجها للتغلب على ذلك؟

- ..... كـ
- ..... كـ
- ..... كـ

المعتقد الذاتي المقيد

ما هي المعلومات أو التصرفات التي احتاجها للتغلب عليه؟

- ..... كـ
- ..... كـ
- ..... كـ

المعتقد الذاتي المقيد:

ما هي المعلومات أو التصرفات التي احتاجها للتغلب عليه؟

..... هـ

..... هـ

..... هـ

المعتقد الذاتي المقيد:

ما هي المعلومات أو التصرفات التي احتاجها للتغلب عليه؟

..... هـ

..... هـ

..... هـ

المعتقد الذاتي المقيد:

ما هي المعلومات أو التصرفات التي احتاجها للتغلب عليه؟

..... هـ

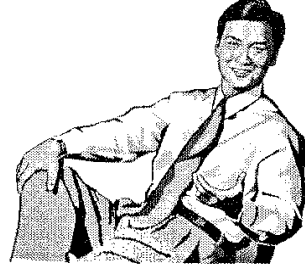
..... هـ

..... هـ

\*\*\*

## الفصل السابع

### أهمية وجود ناصحين أقوياء



«رغبتى الرئيسية في  
الحياة هي وجود  
شخص يساعدني على  
القيام بما أستطيعه»

#### - رالف والدو ايمرسون

عندما تنظر إلى خبرات حياتك الماضية فمن هم الأشخاص  
الناصحين الذين ساعدوك على التعلم والنمو؟ من الذي اعتنى  
بك وشجعك ودعمك ومن المحتمل حتى أنه أجبرك في بعض الأوقات  
على القيام بما لا تريد القيام به؟ وراء كل شخص ناجح فيوجد هناك  
شخصاً آخرًا ساعده أو ساعدتها عبر الطريق نحو النجاح. لقد أصبح  
الناصحون عنصرًا فعالاً في إنتاج بعض الرجال والنساء الأكثر نجاحًا في  
العالم. فيوجد لدينا جميعًا أشخاص مثل هؤلاء في حياتنا وهم بكل تأكيد  
يمثلون ضرورة لتحقيق مستويات النجاح التي نرغبها.

والآن فبتحديدك لمعتقداتك الذاتية المقيدة تحديك لما تحتاج القيام به  
للتغلب عليهم فلقد حان الوقت لتحديد طريقة قيامك بذلك. فالخطوة  
الخاصة في غزو معتقداتك الذاتية المقيدة هي تحديد الناصحون لتدعيمك.

فيعتبر إيجاد ناصح أو ناصحين لمساعدتك على طول رحلتك شيئاً ضرورياً بالتأكيد. فلقد قمت بتطوير معتقداتك الذاتية المقيدة على مدار سنوات عديدة وخبرات كثيرة في حياتك. فإنه من الضروري إيجاد شخص يقوم بتدعيمك، بإرشادك، بتشجيعك على القيام بما تحتاج إليه ويكن ما تريد أن يكونه وذلك لتحقيق ما تريده من الحياة. فإذا بدأت في الوقع في طرقك القديمة أو خلال الطريق فسوف يدفعك الناصح مرة أخرى في طريقك.

فنحن جميعاً نحتاج إلى شخص ما يساعدنا على تحقيق ما نستطيع تحقيقه في حياتنا. فإنه من السهل جداً أن نضل الطريق في تواجدنا اليومي في الحياة لدرجة أننا نبدأ في فقد الطريق الخاص بما نريده في المرتبة الأولى. فناصرح جيد سوف يعلمك ويساعدك على تحقيق ما تستطيعه وما يجب عليك القيام به.

فقد ساعدني الناصحون الخاصون بي في بدء وظيفتي، ودفعوني في أوقات كنت أحتاج فيها إلى التحرك بنجاحي إلى المستوى التالي. فقد حققت منصب الرئيس لواحد من المصارف الكبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك لأن هناك شخصاً ما اهتم بي في وقت مبكر من وظيفتي ووثق بقدراتي. فقد بدأت وظيفتي في المصرف في عام ١٩٧٦ وعمري ثمانية عشر عاماً بعد تخرجي من المدرسة العالية مباشرة وحاولت تقرير ما أريد القيام به في حياتي. لم يكن عندي أي فكرة ولو بسيطة عن مستقبل وظيفتي أو عن هذه المرحلة من الحياة إذا كنت حتى دخلت الجامعة. أه، أعرف بأن الجامعة كانت مهمة ولكن أبي وأمي لم يستطيعا إرسالني إلى الجامعة، وبكل

تأكيد فلم أدخر مالا كافيًا للدفع لنفسي. لقد كان هناك إمكانية لإقراض الطلاب ولكن لماذا أتحمل كل هذا الدين؟

بدأت عملي في المصرف في حين كنت أقرر ما أفعله بشأن الجامعة. وفي أثناء السنوات الأولى القليلة في عملي في المصرف فقد كنت محظوظا بطريقة كافية لإيجاد شخص في الشركة يعتني بي. لم أفهم السبب في ذلك أبدًا ولكن - هنري ستيلر - نائب مدير الموارد البشرية في المصرف كان على اتصال معي وكان يشجعني. فقد علمني كيف أتعامل مع إدارة عالية المستوى.

وفي يوم ما أخبرني أنه قد رشحني لوظيفة جديدة ونصحني لقبول هذه الوظيفة. فلقد كانت وظيفة مبلغ للأخبار وسوف أحصل على بعض الخبرات الهامة. فقد أخبرني أن أقوم بالوظيفة بطريقة حسنة، أقوم بالعرض كل يوم ولا أقلق بشأن الوظيفة القادمة فقط أبذل جهدي في هذه الوظيفة وسوف يأتي إلى العديد من الفرص. وقد أرشدني هنري إلى العديد من الوظائف. وفي كل خطوة فقد أخذ الوقت لنصحي بما هو هام بشأن تلك الوظيفة وكيفية مساعدة تلك الوظيفة لي.

وفي يوم ما فقد جاءني هنري وطلب مني أن أقوم بتمثيل المصرف في هيئة المركز الأمريكي للمصارف. وتعتبر هذه مجموعة تعليمية للصناعة المصرفية والتي تعرض عمل المصارف وتمول دورات موظفي المصارف الفيدرالية المؤمن عليها وبنوك الادخار ومؤسسات الإئتمان. ولم تكن هناك أي مهارة تعلمتها من وظيفتي في المصرف الذي كنت فيه تشجعني على الجلوس في تلك الهيئة.. ولكن هنري كان يثق في قدرتي. فقد أعطاني كتاب «روبرتس دول أوف أوردرز» وأخبرني بكيفية التعامل في الاجتماعات وما

يجب على القيام به عندما أكن في مواقف عمل مثل غداء أو عشاء عمل وكان من المتوقع مني أن أدفع. وبعبارة أخرى فلقد نصحتني بكيفية تولي الدور الذي كنت غير مؤهل للقيام به وجعلني أنمو وأتعلم.

فلقد كان هنري يساعدي إلى أن تقاعد من المصرف. وأعتقد أنه بالفعل بسبب اهتمامه وثقته بي عما كنت عليه بالفعل فقد ساعدني على تحقيق النجاح بطريقة أسرع مما كنت سأكون عليها لو كنت بمفردي. لقد كنت محظوظا لوجود ذلك الشخص بجانبني حيث اهتم بي وعلمني أهمية وجود ناصحين. وعبر وظيفتي فقد بحثت عن ناصحي المقبل ووضعت في اعتباري مساعدة الآخرين.

### نمريّن:

خذ دقائق قليلة وفكر في الناصحين الذين قابلتهم في حياتك. من الممكن أن يكون شخصًا قد ألهمك في المدرسة أو مدرسا أو شخصًا في المسائلة. من الممكن أن يكون شخصًا قد ساعدك في وظيفتك أو اهتم بك عندما كنت تحاول اتخاذ قرار هام في حياتك.

اكتب قائمة بالأشخاص الذين ساعدوك أو دربوك وكيفية مساعدتهم لك. فسوف يساعدك ذلك على البدء في التفكير في ماهية المؤهلات التي ستبحث عنها في الناصحين الذين تقوم باختيارهم باستمرارك في التقدم في رحلتك نحو النجاح.

الناصح:.....

الشيء الذي ساعدني في تحقيقه:.....



المؤهلات التي أظهرتها:.....

الناصح:.....

الشيء الذي ساعدني في تحقيقه:.....

المؤهلات التي أظهرتها:.....

استمر في ذكر أكبر عدد من الناصحين تستطيع تذكرهم. فكلما زاد عددهم فكلما كان ذلك أفضل بالنسبة لك لكي تستطيع التعرف على المحاولات التي قدموها لك والتي كانت مهمة بالنسبة لك. وإذا لم تستطع الوصول لأي ناصحين قاموا بمساعدتك فلا تقلق سوف تستطيع إيجاد ناصح يساعدك على التقدم باستخدام المعلومات الموجودة بهذا الفصل.

### 🏆 لماذا أحتاج لناصر - فيمكنني القيام بذلك بنفسى:

عندما أصبح تايجر وودز لاعب جولف محترف في عام ١٩٩٦ فقد قاد عالم الجولف بكل قوة. وقد بدأ على الفور مطاردة كتب التسجيل فائزاً بمسابقة الـ ماسترز عام ١٩٩٧ في محاولته الأولى ليصبح محترفاً في الـ ماسترز.

وفي عام ٢٠٠٣ فكان يتم اعتبار جولف أفضل لاعب في لعبته ولكنه مازال يعتقد بأنه يمكن أن يكون أفضل من ذلك. فقد قام بالاستعانة بـ هانك هاني لكي يصبح مدربه واستمر في عمل تطوير للعبة جولف مدهشة. وقد تعرض تايجر للعديد من النقد لانتخاذه هذا القرار وتعرض للتدهور والكساد وفي مسابقات الجولف الرئيسية. وفي الحقيقة فقد لعب في عشرة بطولات رئيسية غير محقق لأي فوز.

وقد استمر تايجر وهانك في العمل بطريقة مجتهدة ونشيطة لإحداث التغيرات التي أرادها تايجر. وفي عام ١٩٩٥. فقد فاز بالمسابقة في أوجاستا القومية وبدء في الجري والذي كان غير مسبوق في لعبة الجولف تايجر - ذو الموهبة المدهشة - رأى أهمية العمل مع مدرب يساعده على تحقيق أعلى المستويات من النجاح. فإذا فهم شخص ما موهوب مثل تايجر أهمية وجود مدرب يعمل معه لتحقيق أهدافه وبكل تأكيد فيستطيع كل منا إيجاد قيمة في العمل مع ناصح. غالبًا ما أسمع الناس يقولون بأنهم لا يحتاجون لأي مساعدة. فإنه من الصعب جدًا لبعض الناس طلب مساعدة أو الاعتراف بأهمية وجود شخص ما يقوم بإرشادهم فالكثير منهم يعتقد أن طلب المساعدة من الممكن أن يكون علامة للضعف.

تعد بيئتنا عامل رئيسي عن إنتاج هذا النظام العقلي. ففي مكان العمل فيتم تعليمك أنك في منافسة مع كل شخص في تلك المجال. فإذا أردت ترقية أو أردت الحصول على تذكية رئيسك لك فإنك تحتاج القيام بعملك أفضل من أي شخص آخر.

فإذا أردت تحقيق هدفك فأنت تحتاج للمنافسة. فعندما تطلب المساعدة فربما تجد الآخرين غير راغبين في مساعدتك وذلك لأنك من الممكن أن تتفوق عليهم. فأنت تبدأ في فهم ذلك وتأخذ نفس العقلية. فتتعلم الاحتفاظ بالأشياء لنفسك لكي لا يستطيع الآخرون التفوق عليك.

وعندما تحتاج إلى تحسين مهارة أو تحسين أدائك فتعرف أنه يجب عليك القيام بها بنفسك. وبعد كل العمل الشاق فسوف تحصل أخيرًا على ترقية.

وعندما تحقق هذه الترقية فيجب عليك التخطيط لكيفية القيام بوظيفتك الجديدة.

فسوف لا يذهب معظم الأشخاص إلى مديرهم الجدد ويخبروهم بعدم قدرتهم على القيام بالضبط بمسئوليتهم الجديدة بسبب الخوف. فسوف يعتقد المدير في عدم استعدادك للترقية ويبدأ في الشك في قدراتك.

فبدلاً من ذلك فإنك تعتقد أنك أنت المسئول عن تشكيلها بطريقة منفردة. فقد تعلمت أنك إذا أردت النجاح في العالم المشترك فإن طلب المساعدة يعتبر نقطة ضعف وليس قوة.

وينطبق ذلك على بدئك لعملك الخاص بك. فعندما تبدأ أو تستمر بمفردك فسوف يوجد هناك أشخاص يشكون في قدرتك على النجاح. من الممكن أنت يكون لديك بعض الشكوك تجاه نفسك.

ومن أجل إثبات خطأ الآخرين فإنك تشعر بالحاجة تجاه تحديد عمالك بدون طلب المساعدة من الآخرين. يدخل التفكير في عقلك لدرجة أنك إذا طلبت المساعدة فسوف يفترض الناس عدم معرفتك للعمل بالكامل. فالسما تمنع درجة أنك من المحتمل ألا يكون لديك جميع الإجابات الخاصة بك.

والحقيقة هي أن طلب الدعم والإرشاد من ناصح موثوق به يعتبر علامة للقوة.

فلا يوجد لدى أي إنسان جميع الإجابات. فالرغبة في طلب المساعدة وقبول الحكمة والدعم من ناجح تعني استعدادك للتعلم وقبول

التحديات. فعندما تبحث عن استشارة الآخرين فيعتبر ذلك علامة للصدق والثقة. فلكي تحقق تعريفك للنجاح وتزيل المعتقدات الذاتية المحددة من حياتك فبكل تأكيد فإنه من الضروري أن تستمر في التعلم والنمو.

### 🏆 إيجاد ناصحك:

كيف تستطيع إيجاد الشخص الناصح لك؟ من المحتمل أن يكون هناك العديد من الناصحين عبر طريق رحلتك على أساس مكانك في عملية تحقيق الأهداف. فكر في حاجاتك وما الشيء الذي تريد من الناصح تزويدك به. فإنه من الضروري الوضع في الاعتبار لنوع الدعم الذي تريد أن تتلقاه من الناصح. سيكون هناك حاجات شخصية ومهنية مختلفة ولكن وجود ناصح جيد بجانبك يمكن أن يساعدك في كلتا الحالتين. ولاختيار ناصح جيد فأنت تحتاج لأن تسأل نفسك أسئلة غير مريحة. ما هي نقاط الضعف لدي؟ هل تم تجهيزي للتحدي؟ هل تم تجهيزي لكي يتم إخراجي من منطقة الراحة الخاصة بي وأقبل «الحب الجامد» من الناصح؟ وبطريقة مثالية فإنك تريد الأشخاص الذين سيقومون بإلهامك وتوضيح مهاراتك، صفاتك واتجاهاتك التي تريد عرضها (الإفصاح عنها).

ربما تحتاج من ناصحك أن يقوم بدفعك لتحدي نفسك بطريقة أكبر من دفعك لنفسك. من الممكن أيضًا أن يحتاجوا إلى إعطائك أفكار عن المكان الذي تستطيع منه الحصول على تعلم مهارات جديدة أو إكمال التعليم. وسوف تريد فهم أيضًا أن يسمعوك ويعرضوا النصيحة أيضًا.

فكر في أسلوب شخصيتك وأي نوع من الأشخاص سوف يساعدك

وتستفيد منه لأقصى درجة. ضع في اعتبارك التحدث مع الآخرين عن ناصحهم واستمع لأي توصيات يقولونها.

ثم بعد ذلك فكر في الناصحين المتاحين. فإنه من الضروري النظر لجميع الاحتمالات عندما تبحث عن ناصح. فيستطيع مدرب محترف في النصح وتطوير العمل الشخصي أن يقوم بمساعدتك. فعند الاستعانة بمدرب محترف فابحث عن شخص يلبي احتياجاتك.

فلتكن واعياً عند إخبار ناصحك المقبل باحتياجاتك. فيستطيع هو أو هي مساعدتك بطرق لم تخطط لها من قبل. فتمثل دائرة أصدقائك، زملائك ورؤسائك وعائلتك نقطة البداية في بحثك. فيمكنك أيضاً توسيع بحثك ليشمل معلميك، قادة عملك، القادة الروحيين أو الدينيين أو أي أشخاص آخرين هامين في حياتك.

فسوف يعتمد اختيارك للناصح على طبيعة خطة حياتك الشخصية ونوع المعتقدات الذاتية المقيدة التي توجد لديك. فانظر بعين حاسمة إلى المعتقدات الذاتية المقيدة التي قمت بتحديدتها في الفصل السابق عند النظر إلى الناصحين الممكنين وتأكد من قدرة الأشخاص (الشخص) الذين اخترتهم على مساعدتك على مخاطبة هذه المناطق.

فكر في كيفية اقترابك وطلبك من شخص ما بأن ينصحك. فلتكن على وعي بأن بعض الناصحين سوف يتقاضون أجرًا لمساعدتك. وسوف يسعد الآخرون بنصحك بدون أجر. فالقرار الخاص بأفضلية بعضهم على بعض يرجع إلى ما تحتاج تحقيقه وما هو مقدار حاجتك تجاه الحصول على مساعدة من محترف.

لا تفترض بأن ذلك الطريق الصحيح بالنسبة لك لأن شخصًا ما سيوافق على إرشادك بدون أجر. فإذا احتجت لدعم بدء ونمو عمل، التحرك بطريقة سريعة لتطوير مهارات جديدة لترقية أو عمل تغيرات رئيسية في حياتك فإذن فالمرشد المحترف هو أحق خيار بالنسبة لك. فعند اتخاذك للقرار الصحيح بشأن الطريق الصحيح بالنسبة لك فأهم خطوة هي التأكد من مناسبة وملائمة الشخص ومهاراته ومعرفته لكيفية إرشاده.

### 🏆 ما هي الأشياء التي يجب أن تبحث عنها في المرشد:

عندما تختار مرشدًا فيجب أن تضع في اعتبارك قائمة الصفات التالية:

يجب أن يكون المرشد:

- ☞ مزودًا لك بالدعم والتشجيع.
- ☞ راغبًا في تزويدك بحساب للقيام بالفعل الذي تحتاج القيام به لتحقيق أهدافك.
- ☞ مساعدًا لك على التعلم من أخطائك وفشلك.
- ☞ متصلًا بالمصادر التي ستساعدك من الاقتراب من هدفك.
- ☞ مزودًا بالدعم والتدريب في المناطق الهامة الخاصة بنجاحك.
- ☞ صديقًا ولكن ليس متساهلاً لدرجة أنه يتركك تتخلى عن هدفك عندما لا تحقق أي تقدمًا.
- ☞ مساعدًا في تحديد نقاط القوة والضعف وموصيًا بطريقة استخدامهم أو تحسينهم عند الحاجة.

- كـ مهتمًا بتحقيق نجاحك.
  - كـ مستمعًا جيدًا وسائلًا لأسئلة عنيفة.
  - كـ متحدثًا لك للتحسن وتولي المخاطر.
  - كـ رافعًا من روحك المعنوية عندما تصاب بالإحباط.
  - كـ مبيّنًا للاستقامة الشخصية والاحترافية.
- يجب أن يكون المرشد الجيد مهتمًا حقًا بمساعدتك وبتحقيقك للنجاح. فقد عملت وتحدثت مع مدربين وقادة العمل من جميع أنحاء العالم. فإذا كان هناك محاولة واحدة شائعة في جميع المحاولات الناجحة فهي العاطفة، التخصيص والرغبة في رؤية نجاحهم. فعندما تقوم باختيار شخصًا ما لإرشادك فتأكد من التزامه بإحضار نفس المستوى من الالتزام المخصص لنجاحك.

### 🏆 الاستفادة من العلاقة مع المرشد:

بمجرد اختيارك لمرشد وموافقته على مساعدتك فكيف ستستفيد من علاقتك معه؟ هل هذه العلاقة بسيطة مثل الحصول على شخص يوافق عليها؟ لسوء الحظ ربما لا تكون بمثل هذه البساطة.

لكي تكون هذه العلاقة مفيدة لك لتحقيق النجاح الذي ترغب فيه فيجب عليك أن تقوم بتفعيل هذه العلاقة. فيحتاج مرشدك لأن يكون راغبًا وقادرًا على دفعك للقيام بما تقول أنك ستحقق. فوجود مرشد يسمح لك بالهرب بدون إكمال الخطوات المطلوبة لتحقيق أهدافك سوف يؤثر بالسلب فقط على قدرتك في الوصول إلى ما تريده.

ومن الضروري أيضًا أن تكون على اتصال مع المرشد سواء بواسطة الهاتف أو بالتواجد معه بصفة شخصية في مواعيد منتظمة. فسوف يساعدك الاتصال المنظم على التحرك للأمام وإعطائك الدافعية للقيام بما تحتاجه قبل المقابلة التالية. فنحن نميل لأن نكون أكثر إنتاجًا عندما يكون لدينا ميعاد نهائي للمقابلة أو وجود التزام لدى أشخاص آخرين وأنت لا تريد إخبارهم بأنك لم تنه العمل.

يجب أن ترغب أيضًا في قبول الأيام التي سوف لا تحب فيها المرشد الخاص بك. فإذا رغبت مرشدك في دفعك ومساعدتك عندما تصاب بالإحباط أو تبدأ بالشكوى فبعد ذلك سيكون هناك أيامًا تشعر فيها بالإزعاج من المرشد. فإنها وظيفتهم لدفعك وأن يكونوا صادقين معك. فإنها وظيفتك أن تقبل ذلك وتتعلم منه. فسوف تحتاج للعمل من خلال الضغط والتوتر الذين من الممكن أن ينتجوا أحيانًا من مواجهة التحديات التي تحتاجها للوصول لأهدافك.

فسوف يهتم المرشد الجيد بنجاحك بطريقة كافية وذلك لمساعدتك عندما تحتاج لذلك ويكافئك عند إحراز التقدم. فيجب أن ترغب أيضًا في مشاركة تعريف نجاحك، تقرير رؤيتك الشخصية وأهداف سيارت الخاصة بك، معتقداتك الذاتية المقيدة مع مرشدك.

فإذا لم تريد مشاركة هذا المستوى من التفصيل والدقة مع مرشدك فإذن فقد قمت باختيار الشخص غير المناسب. فتعتبر الثقة والصدق ضروريًا في مثل هذه العلاقة.





## ملخص:

يعتبر اختيار المرشد الذي تستطيع العمل معه ويجعلك مركزاً على أحلامك ضرورياً لمساعدتك على التغلب على المعتقدات الذاتية المقيدة والوصول للنجاح. فقم بمشاركة المعتقدات الذاتية المقيدة التي حددتها مع مرشدك. وكن متأكداً من مشاركة الخطة التي وضعتها أيضاً للتغلب على هذه المعتقدات. فمشاركة أحلامك وأهدافك مع شخص آخر تجعل أحلامك حقيقية وينتج عنها التزامك بتحقيقهم.

سوف يساعدك المرشد على العمل من خلال الخطة ويسمح لك بالتعرف عمّا إذا كنت قد بدأت في الرجوع للعادات القديمة أو تدخل معتقداتك الذاتية المقيدة في طريقك الخاص بما تريد تحقيقه. فسوف يكون من السهل بالنسبة لمرشدك أن يقوم بتحديد معتقد ذاتي مقيد يبدأ باعتراض طريقك ثم بعد ذلك فسوف يرجع لك القيام بذلك بنفسك.

سوف يتم تجهيزك بطريقة أفضل لمواجهة التحديات التي ستواجهها إذا كان لديك شخصاً يقوم بتشجيعك، دفعك ومكافأتك على طول الطريق. استعن بمدرب وأبحث عن ناصح موثوق به لا يسمح لك بالتخلي عن هدفك وعدم تحمل المسؤولية.

قم بالاختيار بطريقة حكيمة وسوف تكون مندهشاً لتحقيق التقدم نحو أحلامك. لا تقلل من أهمية هذه الخطوة الضرورية التي تمكنك من تحقيق الحياة التي تريدها. فمشاركة أحلامك مع شخص آخر تعتبر دافعاً

قويًا جدًا. ومن الممكن ألا يكون المرشد الجيد متوفرًا في رحلتك.  
فبمجرد اختيارك لمرشد والوصول لاتفاقية بشأن كيفية عملكما معًا  
فلقد حان الوقت لبدء العمل معًا وذلك لتحقيق الحياة التي تتمناها.

لم تتوقف دهشتي أبداً بشأن قوة  
عملية التدريب لقدرتها على تحديد  
المهارات أو الموهبة التي كانت  
مختبئة من قبل في الفرد  
واستطاعت إيجاد طريقة لحل  
مشكلة كانت من قبل مستحيلة  
الحل».

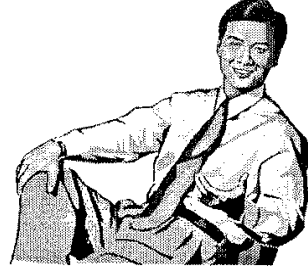


- جون راسل - مدير إدارة شركة  
هارلي - دافيدسون أوروبا إل نبي دي

\*\*\*

## الفصل الثامن

### يأتي النجاح من التعلم طول الحياة



«عندما ينشغل عقل  
الإنسان بفكرة جديدة فلا  
يستطيع استعادة أبعادها  
الأصلية أبداً»

#### - أوليفر ويندل هولمر

**هل** كان لديك حفلة تخرج كبيرة عندما تخرجت من المدرسة العالية أو الجامعة؟ فقد اعتقدت أنك قد أنهيت تعليمك والآن فقد حان الوقت للخروج والبحث عن وظيفة، وتحقيق مبلغ من المال والبدء في سلم العمل أو البدء في العمل الخاص بك. فبعد هذه السنوات العديدة من الدراسة فقد كنت سعيداً للتحرر من الفصل والدراسة. من المحتمل أن يكون هناك بعض الحزن بشأن الأوقات السعيدة الماضية التي قضيتها مع زملائك وأصحابك. فتشعر ببعض الفزع من الانتقال لعالم العمل ومسئوليته.

عندما تخرجت من المدرسة العالية لقد كنت غير قادر على دخول الجامعة وعرفت أنني لا بد من أن أجد وظيفة. فقد كنت أتطلع إلى الخروج

لسوق العمل والبدء في تجميع بعض المال. فقد كانت الجامعة مهمة ولكن الحصول على مال يبدو جيدًا أيضًا.

وعندما كنت أبحث عن وظيفة فقد قررت الالتحاق بشركة صناعة الطوب المحلية. لقد احتجت لأن أعمل في المكان السليم بينما كنت لا أريد القيام بوضع حجر الوظيفة وعرفت أنها تدفع مرتبات جيدة واعتقدت بأنني أستطيع الحصول على وظيفة بطريقة سريعة إلى حد ما.

وعندما قابلت المشرف للالتحاق بالوظيفة ، فقد أخبرني أنه يوجد قائمة انتظار طويلة من الأشخاص الذين تقدموا قبلي. عقد معي لقاء لمدة قصيرة بطريقة لطيفة أكثر من أي شيء آخر. ومع ذلك ففي نهاية المقابلة نظرت إليه مباشرة وسلمت عليه واستطعت التحدث معه بكل ثقة قائلاً: «أعرف بأن لديك قائمة مليئة بالأشخاص الكثيرين ولكن إذا أردت موظفًا يقوم بالعرض كل يوم، يعمل بكل جدٍ، ويعطيك مجهود صادق بنسبة ١٠٠٪ كل يوم فإذا فإنني أنا هو».

وبعد يومين فقد تسلمت مكالمة تخبرني بقبولي في هذه الوظيفة. لقد كنت مندهشًا ولكنني تعلمت درسًا قيمًا في ذلك اليوم. فلقد تعلمت سريعًا أهمية طلب ما تريده، إظهار الثقة واتخاذ الفعل المناسب. وتعلمت أيضًا أنني أتعلم دائمًا. فالحياة مليئة بالدروس إذا ركزنا فقط وانتبهنا.

يعبر النجاح عن رحلة وسوف يأخذ الوقت والمجهود والاتجاه العقلي الإيجابي القوي أيضًا. سوف تحتاج إلى تعلم الكثير من الأشياء الجديدة في خلال هذه الرحلة. يتطلب النجاح تعلمًا طول الحياة بطرق عديدة. ومن

أجل إزالة المعتقدات الذاتية المحددة التي حددتها فسوف يتطلب ذلك منك اتخاذ الخطوات من أجل التعلم وقبول الأفكار الجديدة، المهارات الجديدة والمعارف الجديدة.

فيمكن أن يأتي التعلم بطرق عديدة ومن خلال مصادر عديدة. فقد تعلمت درسًا مهمًا في الثامنة عشر من عمري عن عدم الخوف من طلب ما تريده فقط بأخذ الفرصة في مقابلة عمل. وسريعًا ما علمت أن صناعة الطوب كانت وظيفة غير ملائمة بالنسبة لي وقضيت فيها مدة قصيرة جدًا. ولحسن الحظ فقد جاءت فرصة عملي في المصرف سريعًا وبدأت وظيفتي الجديدة في المصرف!

### 🏆 لماذا يعتبر التعلم المستمر ضروريًا؟

كلما أسلمت نفسك للراحة .. فأعلم أن منطقة الراحة الشخصية الخاصة بك مكانًا سيئًا للإقامة. حيث تعبر الإقامة في منطقة الراحة بأنك تقوم بالأشياء التي اعتدت عليها والطريقة التي اعتدت عليها في القيام بها. فعندما تكون في منطقة الراحة فإنك لا تتعلم.

«كيف تكون ضفدعًا» هي قصة توضع مناطق الراحة بطريقة جيدة

من سنوات ماضية قام العلماء بإجراء تجربة على ضفدع. حيث قاموا برمي ضفدع في إناء به ماء مغلي ومن لحظة لأخرى كان الضفدع يندفع من داخل الماء المغلي. ثم بعد ذلك قاموا بوضع الضفدع في إناء به ماء بارد. أحب الضفدع هذا الماء وظل ماكثًا وكان سعيدًا وراضيًا جدًا. وبعد ذلك قام العلماء بتسخين الإناء. وكلما سخنت المياه فاسترخى الضفدع ونام. لقد

كان الضفدع مرتاحًا للغاية لدرجة أنه مكث في الإناء وكان «مطبوحًا». فالكثير منا يحب البقاء في منطقة الراحة. فلدينا منزل نذهب إليه، سرير مريح للنوم عائلة، وأصدقاء، ووظيفة، بالرغم من أننا قد نكون نحبها أو لا نحبها بالفعل، ولكنها مريحة فقد كنا نعمل بجد للوصول إلى ما نحن عليه اليوم ولا نحب المغامرة. ففي الواقع فالكثير منا يشبه الضفدع. فنحن نشعر بالراحة، إذ لم نشعر بالسعادة الكاملة، ولا نريد رؤية منطقة الراحة الخاصة بنا تتعرض للخطر. ففي حياتنا ووظيفتنا إذا لم نتعلم فنحن لا ننمو. حيث يتغير العالم من حولنا ويتحرك بسرعة مذهلة. فالاستمرار شيء واحد أما القيام بالأشياء التي تريدها للتحرك للأمام يعبر عن شيء آخر.

فلا يوجد شيء مثل «البقاء في المكان الذي تتواجد فيه» ذلك لأنه دائمًا ما يوجد شيئًا جديدًا لتعلمه. فإذا كنت ستحقق تعريفك للنجاح في الحياة فإذا فسوف تحتاج دائمًا إلى تعلم شيئًا جديدًا. فإذا آمنت بالرؤية الخاصة بحياتك حقًا وترغب في اتخاذ الفعل المطلوب لتحقيق هذه الرؤية فإن الاستمرار في النمو والتعلم يكون ضروريًا. فيوجد هناك فرصًا حولك للتعلم والنمو كل يوم. ولكي تستفيد من فرص التعلم هذه فيجب أن تفتح عقلك إليهم وتضع حاجاتك في نظام التفعيل الشبكي الخاص بك. وبتحديد ما تحتاج تعلمه وتجعل نفسك متفتحًا له فسوف تجد الفرص آتية ومتاحة لك.

#### ■ مصادر للتعلم المستمر:

«يعبر الفرق الوحيد بين مكانك اليوم  
ومكانك العام القادم عن الكتب التي  
تقرأها والأشخاص الذين تقابلهم»

- شارلي جونز



من المحتمل أنك قد تحتاج إلى مجموعة من البرامج والفصول من كتب متعددة لكي تتعلم فضلا عن ما تتعلمه من مرشدك أو أشخاص آخرين. ففي كل تسعين يوم - عندما تقوم بكتابة أهداف التسعين يوم - فسوف تريد تحديد ما تحتاج تعلمه والمصدر الذي سيأتي منه. وبمجرد تحديدك لما تريد تعلمه فالخطوة التالية هي تحديد الكتب التي تقرأها، الأشخاص الذين تتحدث معهم، والقرص CD الذي تحتاج أخذه، أو أي مصدر آخر تحتاج الرجوع إليه. فلننظر إلى بعض المصادر التعليمية الأكثر شيوعاً والمتاحة لك.

## القراءة:

سوف يأتي كثير من تعلمك من خبراتك اليومية وما تقرأه ومن تقابله.

«فإنسان الذي لا يقرأ كتب جيدة لا يتميز على الإنسان الذي لا يستطيع قراءتها»



## - مارك نوآين

فتعتبر القراءة مصدر هام لتثقيف عقلك وتجميع المعلومات. فيوجد هناك العديد من الكتب العظيمة والمتاحة للقراءة عن أي موضوع. ففي نهاية الكتاب فيوجد قائمة ببعض الكتب المقترحة. وهناك طلبا مفيدا لعملائي وهو التعلم من خلال القراءة. حيث أعطي العملاء كتباً ليقروها عن الموضوعات التي نعمل فيها أو الأشياء التي يحتاجون تعلمها في عملهم.. فيمكنك الحصول على الكثير من الرؤى المختلفة من خلال الكتب. فيوجد هناك أيضاً المجلات والصحف المهنية والتجارية الخاصة

بجميع جوانب العمل والحياة. فسوف يوفر لك بحثاً بسيطاً على شبكة المعلومات الدولية قائمة من الأشياء المنشورة وتناسب اهتمامك.

وأنت في كافة الظروف غير مضطر للموافقة على كل شيء تقرأه. فما هو ضروري فهو ضروري. بواسطة القراءة. حيث تفتح عقلك للطرق الأخرى في التفكير في الأشياء. وبتحدي عقلك بالأفكار الجديدة حتى ولو لم توافق عليها - فذلك يجعلك تفكر بطريقة مختلفة.

فتعتبر الحيرة شيئاً جيداً بالرغم من ذلك. فعند ما تشعر بالحيرة فذلك يجعلك تفكر في القضية ومن الممكن حتى أن يقوم بدراستها إلى حد ما. وبالقيام بذلك فإنك تتعلم وتنمو. تقوم الحيرة بإخراجك من منطقة الراحة.

فلتكن كالأسفنجة في امتصاص المعرفة الجديدة، والتعلم من الخبراء عن طريق كتبهم، ومجلاتهم، وأخبارهم، ودورياتهم. فيوجد لدي هدف وهو قراءة كتابين متعلقين بالعمل أو كتب للمساعدة الذاتية. وقد كتبت اسمي أيضاً على ثلاثة مجلات عمل وتسلمت العديد من خطابات الأخبار News Letters على شبكة المعلومات الدولية من الخبراء بشأن موضوعاتي. فإذا استطعت الحصول على فكرة أو فكرتين جديدتين من كل واحدة من تلك المصادر فأعرف بأن عملي سوف يستمر في النجاح، فسوف استمر في النمو كإنسان وسوف أكون قادراً على الإسهام في نجاح الآخرين. فحقاً إنه لمن المدهش مقدار المساعدة التي توجد هناك عندما تبدأ بالنظر إليها.



### شبكة المعلومات الدولية:

يتم تسمية البحث وطلب المساعدة من الآخرين بعمل الشبكة. فاليوم يوجد هناك أكثر من طريقة للدخول على شبكة المعلومات الدولية. يعرض ظهور مواقع الشبكة الاجتماعية طريق جديد بالكامل للفرصة. وبطريقة أساسية فعمل الشبكة الاجتماعي يعبر عن طريقة يستخدمها الأشخاص ذوو الاهتمامات المتشابهة للاتصال. والمفيد في ذلك أنه يحدث عندما تجد الأشخاص الذين لا تعرفهم على اتصال بك بسبب الاتصال مع أشخاص آخرين تعرفهم.

والآن يمكنك التحدث مع، الحصول على النصيحة والتعلم من الأشخاص من جميع أنحاء العالم على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، وسبعة أيام في الأسبوع. تتوفر مواقع شبكة المعلومات الدولية الاجتماعية طول الوقت. وتحتوي مواقع الشبكة بطريقة عامة على مليون عضو ومثال لهذه المواقع هي يوتيوب و فيس بوك، وماي سبيس. من الممكن أن تحتاج إلى مواقع أكثر خصوصية باهتمامك أو حاجاتك ومثال لهذه المواقع هو لينكد إن، زينك، وأكاديمي حيث يركزون على عمل الشبكة في حين تركيز ٤٣٪ على الأهداف والأحلام الخاصة بالشبكة. فسوف يوفر بحث سريع على شبكة المعلومات الدولية قائمة من المواقع واهتماماتها لذلك تستطيع اختيار الموقع المناسب لك. وبكل تأكيد فكثير مما يتوفر بهذه المواقع سوف لا يساعدك في رحلتك. فمشاهدة أشخاص يقومون برسم الوجوه المضحكة أو عمل الحيل أو الرقص ربما لا يعبر عما يحتاج إليه. ومع ذلك فإن إيجاد المواقع الصحيحة سوف يوفر لك فرصًا للتحدث المفيد مع شخص ما أو مجموعة

من الأشخاص عن الموضوعات المفيدة لأهدافك.

ويوجد هناك خيار آخر وهو إنتاج ندوة اجتماعية شبكية خاصة بك

لتبادل

الأفكار والحصول على الدعم. عندما بدأت في كتابة هذا الكتاب فقد انتبهت إلى العديد من المواقع التي أستطيع الاشتراك فيها لمساعدتي في كتابة وترقية كتابي. فيتوفر موقع شبكة تسويق الكتاب الاجتماعي بطريقة خاصة لمساعدة المؤلفين والناشرين للعمل على الشبكة وتدعيم بعضهم البعض. وبفضل هذا الموقع فيمكنك التخطيط لمجموعة شبكة عملك الاجتماعية. فالأشياء الممكنة لا حدود لها في عمر شبكة المعلومات الدولية. فحدد ماهية المواقع التي تبحث فيها على الدعم أو الشيء الذي تحتاج للنصيحة فيه، وإجراء بحثًا صغيرًا. سوف تكن مندهشًا لمقدار المساعدة الذي ستحصل عليه. فقط لا تخاف من طلب المساعدة وسوف تجد العون.

### عمل الشبكة التقليدي:

يوجد هناك مصدر للتعلم وهو مرشدك. الأشخاص الآخرون الذين تقابلهم سوف يوفرون أيضًا مصدرًا ماليًا للتعلم. في كل يوم سوف تستطيع مقابلة الأشخاص الذين تستطيع التعلم منهم. لاحظ الآخرين وسوف تتعلم ما يفيد، فينبغي أن تقوم به وما لا ينبغي أن تقوم به. في حين اعتبار هذا التعلم السلبي تعلمًا جيدًا فما يجب عليك القيام به بالفعل هو الجهود المركز للتعلم من الآخرين. ابحث عن الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتك على طول رحلتك.

قم بتطوير «فريقك الأول» الذي يتكون من الأشخاص الذين تستطيع التحدث معهم وتتصل بهم عن طريق شبكة المعلومات الدولية. هؤلاء الأشخاص الذين يوجد لديهم معرفة بالمنطقة التي تريد عمل اتصالات بشأنها والحصول على مهارات أو خبرات فيها.

من الممكن أن يعمل هؤلاء الأشخاص في شركتك أو يتصلون بك في عالم العمل. فمن الممكن أن تكون الغرف التجارية مصدرًا جيدًا للاتصالات فهي بمثابة مراكز محلية توفر في دائرة عملها كافة المعلومات عن البيئة المحيطة والأدلة التجارية والصناعية . فلا تخاف من طلب المساعدة من الأشخاص الموجودين بدائرة اهتمامك واطلب مقابلتهم. وسوف تجد رغبة الكثير في القيام بمساعدتك ويشعرون بالمدح لطلبك المساعدة منهم. فكثير من الأشخاص الناجحين يشعرون بالحب تجاه الانتماء لشيء أكبر من أنفسهم. فإنك تريد الارتباط والتعلم من الأشخاص الناجحين لكي تستطيع تحديد الشخص الذي يتطلب منه المساعدة.

ويمتلك الأشخاص الأكثر نجاحًا شبكة واسعة. فعندما كنت في بداية عملي في المصرف فكنت أعمل بجد من أجل التفوق تعلم ما أستطيع تعلمه. فلقد أدرك والد زوجتي حقًا أهمية وجود مفهوم لامتلاك شبكة عمل قوية. فقد كان مشتركًا في الكثير من المناطق المختلفة في العمل بما في ذلك ممارسته المعتدلة والعمل في وزارة الصحة .

لقد كان لديه شبكة واسعة من الاتصالات. ولكي يساعدني في وظيفتي - فقد عرض عليّ إقامة بعض مقابلات غذاء العمل للكثير من

رجال التمويل الذين يعرفهم . فأتذكر حضور واحدة من هذه المقابلات في نادي خاص لتناول العشاء. فقد كان مكاناً ممتلئاً بالكراسي الجلدية الكبيرة، واللوحات المعلقة على الحائط وتطاير دخان السجائر في الهواء. وفي عمر الخامسة والعشرين فقد كنت خائفاً إلى حدٍّ ما من الشيء بأكمله. فالشخص الذي قابلناه كان رئيساً لأحد أكبر المصارف المحلية. وكان والد زوجتي ليس عطوفاً بإعطائي وقته بدرجة كافية فقط .. ولكن كان رئيس البنك راغباً في إعطائي بعضاً من وقته الثمين من أجل مقابلي وإعطائي النصيحة.

وبعد القليل من أنواع هذه المقابلات فقد بدأت أهمية امتلاك شبكة عمل قوية وتقوم بتفعيلها. وقد علمني ذلك أيضاً أن الأشخاص من جميع المستويات سوف يقدمون المساعدة إذا طلبتها منهم وتكن مخلصاً في رغبتك للاستماع والتعلم منهم. فسوف يهتمون بنجاحك ومن الممكن حتى أن تجد بعضهم يخرج من طريقه من أجل مساعدتك.

**يوجد وراء كل شخص ناجح جداً شبكة كبيرة قوية،  
شبكة يتم بناؤها وتعزيزها عبر الزمن.**

فأنت تحتاج لأن ترغب وتكون قادراً على المشاركة في شبكة الآخرين لمساعدتهم في المقابل. فإعطائك المساعدة في شبكتك فسوف تستطيع الحصول على علاقات قوية وسوف يفتحون أبواب كثيرة من الفرص أمامك. فسوف تساعدك طريقة خذ وأعط هذه على تعلم الكثير وتكن عالية القيمة.

**دروس وبرامج التعليم المستمر:**

ما هي آخر مرة اطلعت على فرص التعلم المتاحة في مجتمعك؟ هل أدركت وجود مصدر لا حدود له خاص بالدروس التعليمية، و السيمينارات، وورش العمل في أي مكان؟ فلا يجب عليك فقط الالتزام بشهادة جامعية للحصول على التعليم.

فدائماً ما أشعر بالدهشة تجاه عدد المرات التي أجد نفسي فيها عائداً في برنامج تعليمي أو آخر. فبعد حصولي على شهادة الثانوية العامة فقد ذهبت إلى مدرسة خاصة بعد المصرف وحصلت على درجة تعليمية من جمعية البنوك الأمريكية في مجال التجزئة المصرفية. ثم بعد ذلك مضيت في برنامج درجة الدكتوراة..

وفي أثناء تلك الوقت فكنت دائماً ما أحضر ورش العمل، والمحاضرات، وبرامج التدريب المشتركة وأشياء من ذلك القبيل. فلم يطل إدراكي بشأن عدم انتهاء عملية التعلم. فسيوجد هناك العديد من البرامج الجيدة المتاحة لدرجة وجود الصعوبة أحياناً في الاختيار.

فابحث في جريدتك المحلية عن المحاضرات أو السيمينارات التي يتم عقدها في مدينتك. فيوجد العديد من المتحدثين المهمين الذين يعرضون مواقف من خبرات حياتهم والتي من الممكن أن تكون مفيدة للغاية، ومن عهد قريب فقد استضافت مدينتنا كريستوفر جاردنر للتحدث عن خبرته الشهيرة.

أستاذ جاردنر هو الرجل وراء قصة «تتبع السعادة» قصة إنسان اضطر

إلى إعادة صنع حياته عندما تعرض لمجموعة سيئة من الظروف في وظيفته ومنزله. فقد استمر في تحقيق مستوى مذهل من النجاح وأصبح إلهامًا للملايين. فيعتبر سماع أشخاص مثل جاردنر يتحدثون عن قصتهم وكيفية ماثرتهم قويا لل غاية ويساعد في دفعك حقًا نحو التحرك. يوجد هناك العديد من المتحدثين الذين يستطيعون القيام بنفس الشيء لك.

سوف تجد أيضًا سيمينارات معروضة بدون أجر أو بتكلفة منخفضة. فإذا أردت تعلم الكثير عن إدارة المال فاذهب إلى سمينار يعقده خبير مالي محلي. إذا أردت التعلم عن العمل أو البيع فإذا افحص ذلك مع الغرفة التجارية المحلية أو ابحث في الجزء الخاص بالعمل في الجريدة عن عرض سيمينارات. حيث يتم عرض هذا النوع من البرامج بشكل متكرر فكل ما تحتاجه هو الالتزام بالوقت والذهاب إليها.

وفي فريق التدريب الخاص بي نقوم بعرض سيمينارات بدون أجر أو منخفضة الأجر وورش عمل طول الوقت. فدائمًا ما أشعر بالدهشة تجاه العدد الكبير من الأشخاص الذين لا يستفيدون من هذه الحلقات.

لا يحضر الأشخاص هذه البرامج لأنهم يخافون (هذه الكلمة مرة أخرى) من بيع شيء ما. فذلك غير معقول فيمكنك حضور، وتعلم وتنمية مهاراتك في مثل هذه البرامج. فإذا أعطى شخص ما نظرة مختصرة عن ما يبيعه فذلك لا يعني اضطرارك للشراء ولكن من الممكن أن تجد قيمة عالية فيما يعرض عليك.

فإذا حضرت سمينار تم عقده بواسطة خبير مالي فسوف تحصل على

بعض المعلومات الهامة بشأن التخطيط المالي ولكن من الممكن أن تجد أيضًا قدرة الخبير على مساعدتك لتحقيق أهدافك لماذا لا تسمع ثم تتخذ القرار بدلاً من اتخاذ القرار قبل حتى أن تذهب؟ فإنك تفقد تعلم معلومات هامة فقط لكي تتجنب الرفض الممكن لوظيفة البيع. احذف هذا الخوف من تفكيرك.

بالطبع فيمكنك حضور الدورات في المعاهد والكليات المجتمع المحلية. فيتوفر هناك العديد من برامج تعليم البالغين. فإذا أردت تحسين كتابتك، والتحليل المالي، والرياضيات ولغة الحديث العام، و مهارات الكمبيوتر، وإدارة الأعمال الصغيرة، والإدارة، والقيادة أو أي مهارة تقنية فسوف تجد دورة لتساعدك على ذلك. فيوجد أيضًا دورات متاحة عن طريق كثير من المدارس العليا، والمكتبات، والمجموعات الخاصة بالمجتمع، فالنقطة الهامة هي وجود جميع الفرص المتاحة لك، كل ما تحتاج القيام به هو قضاء بعض الوقت في البحث عنهم.

لا تسمح لأي من الأعذار التي استخدمتها في الماضي باعترض طريقك. احذفهم ولا تعطي نفسك أي عذر لعدم القيام بما يجب عليك القيام به من أجل بقائك في طريقك نحو النجاح. لا يستطيع الوقت والمال باعترضك. من الممكن أن تحتاج إلى ضبط فترة قصيرة من الوقت للاستثمار في المستقبل. وباختيار البرامج التي تساعدك على القرب من النجاح فسوف تجد مقدار المال الذي أنفقته استثمار حكيم.

يوجد لدي صديق يريد بالفعل ترك وظيفته الحالية في عمل المصرف لكي يصبح أستاذ جامعي يدرس التاريخ يوجد لديه زوجة وطفلين، وعليه

رهن عقاري وجميع المستويات التي تأتي مع هذا النوع من الحياة. فإنه يرتبط جداً بعائلته وشخص عظيم بالفعل. وبالرغم من معرفته لما يريد القيام به فيوجد هناك خوف كبير متعلق بهذا النوع من التغيير. أين سيجد الوقت والمال للرجوع للمدرسة؟ فحتى لو وجد الدرجة الضرورية المتقدمة فكيف سيجد وظيفة وهل سيستطيع تدعيم عائلته بهذا المرتب الجديد؟ .. ويعبر كل ذلك عن اهتمامات صادقة ولكنهم لم يستطيعوا منعه من اتخاذ الخطوات لتحقيق هدفه. فقد عرف من قلبه أن ذلك ما يريده وستقوم عائلته بتدعيم في تتبعه لتلك الهدف. فقد عرف حاجته للرجوع إلى المدرسة والآن فقد حان الوقت لإيجاد طريقة للقيام بذلك. فإنها تعبر عن اتخاذ الخطوة الأولى وإدراك - كل يوم - حاجته لاتخاذ خطوة أخرى وسوف يصل إلى المكان الذي يريده.

ينطبق مثل هذا الشيء عليك. فإذا أردت الحصول على الدورات، وحضور ورش العمل أو أي برامج فقم بذلك فوراً. حدد ما ستأخذه واجعله يحدث. الرجوع إلى المدرسة أو حضور برامج لا يجب ألا يكون أمراً مفزعاً. فلا تسمح لمخاوفك بتعطيلك.

«إذا كنت ستقضي ساعة إضافية في كل يوم من لدراسة شيئاً ما في مجالك المختار فسوف تكن خبيراً قومياً في ذلك المجال في خلال خمس سنوات أو أقل».



## ارل نايتن جيل

### إجراء بحث على الشبكة؛

لقد جعلت شبكة المعلومات الدولية إجراء بحث عملية سهلة هذه



الأيام. فيمكنك إجراء بحث والحصول على معلومات على أي موضوع، و يوجد هناك أيضًا كمية مذهلة من المعلومات لكي تستخدمها. فإذا احتجت إجراء بعض الأبحاث عن وظيفة أو صناعة معينة فسوف تجد ذلك على شبكة المعلومات الدولية ويوجد هناك أيضًا العديد من المدارس على شبكة المعلومات الدولية والتي تعرض مزيدًا من المرونة.

لا تراقب شبكة المعلومات الدولية كمصدر للمعلومات لكي يساعدك على التحسن في وظيفتك الحالية أيضًا. فإذا كنت في مجال المبيعات وتحتاج إلى تحسين مهارات البيع الخاصة بك أو دخلك فاستخدم شبكة المعلومات الدولية للحصول على معلومات عن عميلك المأمول وشركته قبل القيام بإجراء المكالمة البيعية. التحق ببعض دورات المبيعات واحصل على أفكار من محترفي البيع الآخرين. فيمكنك الإشتراك في الخطابات الأخبارية الخاصة بالمبيعات للتعلم من خبراء المبيعات. يمكنك أيضًا الحصول على كتب على شبكة المعلومات الدولية خاصة بالمبيعات. فيوجد هناك العديد من الأشياء التي تستطيع القيام بها لكي تتعلم كيفية الوصول إلى مرتبة رجل مبيعات كبير. ويعتبر ذلك مثالاً واحداً فقط لكيفية استخدام شبكة المعلومات الدولية لمساعدتك بطريقة محترفة وينطبق ذلك على أهدافك الشخصية. فسوف تكون قادرًا على الحصول على معلومات واتصالات بشأن هذه الأهداف أيضًا. وبغض النظر عمّا تحاول تحقيقه في أهدافك فيمكنك إيجاد مصادر للمساعدة. فإذا أردت تغيير الوظائف أو الصناعات أو بدء عمل خاص بك فيوجد هناك كمية كبيرة من المعلومات تحت يدك.

**اعمل لتتعلم:**

ويوجد هناك طريقة أخرى أكثر تأثيرًا لتحسين مهاراتك وتعلم كثير من دروس الحياة الهامة وهي أن تعمل في مجال اهتمامك. على سبيل المثال إذا كانت رغبتك تعبر عن فتح محل للمخبوزات أو إدارة محل من هذا القبيل فقم بالعمل لدى شخص يمتلك مثل هذا المحل واطلب منه قيامك بأي وظيفة ممكنة هناك.

تعلم كيفية تعد العجين، وكيفية معالجة هذه العجائن، وكيفية صناعة الحشو، كيفية إدارة السجلات، كيفية فتح، وإغلاق المحل، ونظام الجرد، تعلم كل ذلك ولا تقلق بشأن المال. بمجرد تعلمك لما تستطيعه فابدأ في التحرك نحو الخطوة التالية من رحلتك لفتح مخبز. استمر في التحرك للأمام حتى تحصل على كل شيء تحتاجه لفتح المحل الخاص بك ثم بعد ذلك قم بفتحه. فتعتبر المعرفة التي تأخذها من العمل بجانب شخص لديه معرفة وناجح لا تقدر بثمن. يعبر ذلك عن خبرة حياة حقيقية وسوف لا تستطيع إيجادها في مكان آخر.

إذا أردت معرفة كيفية إدارة عمل فقم باكتشاف جميع الأنشطة ثم بعد ذلك خذ الوظائف المختلفة، العلاقات الداخلية أو تطوع بوقتك للشركات أو المؤسسات التي تستطيع التعلم منها ابحث عن مكان ما لتعلم الحساب والإدارة التمويلية، مكان ما لتعلم المبيعات والتسويق. من الممكن أن تبحث عن مكان آخر لتعلم كيفية إدارة الأشخاص. لا يهم ما تحتاج تعلمه فيمكنك إيجاد مكان ما للعمل أو التطوع للحصول على هذه المعرفة.

وفي الحقيقة فمن الممكن أن تقوم بعمل الأشياء التي لا تحبها بالفعل ولكنك تحتاج تعلمها. لا يجب كثير من العملاء الذين أعمل معهم الحساب والإدارة التمويلية المطلوبة لإدارة عملهم. فما زالوا يحتاجون معرفتها. فالكثير منهم لا يتعلمون هذا الدرس حتى يحتاجون معرفتها. فالكثير منهم لا يتعلمون هذا الدرس حتى يبدأون بالفعل العمل ويصبح الأمر ضروري بالنسبة لهم. حدد ما تحتاج تعلمه لكي تحقق هدفك وتعلمه حتى لو لم يكن شيئاً تحبه فسوف يساعدك على المدى البعيد لكي تكن أكثر نجاحاً.

تذكر ويلي كينج الذي ضحى بوقته للعمل بمحل لكي يتعلم كيفية تثبيت أجهزة الاستقبال؟ فقد قام ويلي بذلك لأنه عرف أن القيام بذلك سيسمح له بامتلاك عمل الخاص به في يوم ما. لقد كان ويلي إنساناً ذكياً والآن «تعلم لكي تكسب» هي عبارة استخدمها في برنامج التدريب لكي أوضح أهمية الاستمرار في التعلم إذا كنت تريد تحقيق الكسب في الحياة.

**تعلم لتحصل على النجاح الذي تريده في الحياة وأيضاً  
الثروة التي ترغبها.**

من الممكن أن تجعل ظروفك الأمر صعباً بالنسبة لك للعمل وقتاً كاملاً بدون أجر أو بدخل قليل جداً عما تكسبه اليوم. لا تجعل ذلك يعطلك. فالعمل لساعات قليلة في الأسبوع أو في الأجازات سوف يسمح لك بالحصول على المعرفة والمهارات التي تحتاجها في حين استمرارك في تدعيم حياتك الحالية. فإذا رغبت بالفعل في تحقيق تعريفك للنجاح وإبداع الرؤية التي وضعتها لحياتك فمن الممكن أن يكون من الضروري بالنسبة

لك وضع بعض الوقت الإضافي لفترة قليلة. في حين مشاهدة أصدقائك وزملائك للبرامج التلفازية أكثر من مرة فسوف تكن أنت مستغلاً للوقت في التعلم والنمو والقرب من تحقيق نجاحك. ثم بعد ذلك ستعيش الحياة التي تطوق إليها وسوف يستمرون في الشكوى بسبب عدم تحقيقهم للحياة والوظيفة التي أرادوها.

### 🏆 أهم درس في الدروس جميعاً:

في سباق انديان نابريس للسيارات عام ٢٠٠٥ ويبلغ عدد المتسابقين ٥٠٠ متسابقاً.. فقد استطاعت سائقة غير معروفة تسجيل اسمها في الصفحة الأمامية من مجلة الرياضة عبر المدينة بأكملها. فقد استطاعت أن تكون السائقة الأنثى الأولى في قيادة السباق الشيق بوجود رحلات سباق قصيرة. فقد كانت قصة حقيقية لشخص غير متوقع فوزه بمقدار ١٠٠ جنيه لأمرأة تتسابق ضد رجال حيث تعتبر دانيكا منافسة شرسة وقد رأت في السباق فرصة أخرى لتحقيق أفضل ما عندها وتحقيق الفوز.

تعتبر دانيكا سريعة التعلم وبالرغم من أنها قد ارتكبت خطأين أبعدها عن الحصول على اللقب، فهازالت متمكنة من الفوز. حيث قام واحد من أخطائها بإيقاف محرك السيارة في منتصف مكان بجانب السباق لتصلح السيارة. هذا الخطأ جعلها في مؤخرة السباق. ومع ذلك فقد قادها تصميمها للتغلب على خطئها في خلال الزحام والوصول إلى المكان الثامن حيث توقفت لإصلاح السيارة وأعدت بدء السباق. وفي أثناء إعادة البدء فقد حدثت المأساة مرة أخرى حيث أخطأت الاصطدام بسيارة أخرى بالجزء الأمامي من سيارتها مما تسبب في عودتها إلى مكان التصليح مفتقدة

لنصف الجزء الأمامي في سيارتها. قام طاقم الصيانة باستبدال الجزء الأمامي ولكن الخطأ أجبرها على الوقوف لمدة طويلة. وبالرغم من أنها كانت حزينة بسبب أخطائها ولكنها كانت مصممة على التعلم من هذه الأخطاء.

فقد أدركت أن وجودها بأسفل مكان الصيانة شيئاً ستتعامل معه. وقد قرر فريقها بأن تبقى خارج طريق السباق عندما يقوم أي شخص آخر بالتصليح. وفي ثوان قليلة فقد خرجت من منطقة السباق لتقود مرة أخرى. والسؤال الكبير هو: هل سيستمر وقودها وعجلات سيارتها إلى نهاية السباق؟ فقد قامت داينكا الآن بما لم تقوم به أي امرأة أخرى - تقود سباق إندي ال ٥٠٠! وعندما ينظر إليها العالم فقد حصلت على أفضل شيء في مجال السباق. وبرحلات سباق قليلة فقد بدأت سيارتها في استنفاد الوقود في المنطقة النهائية وانتهت بالوصول إلى المركز الرابع ولكنها مازالت متمكنة من الحصول على لقب أعلى من أي امرأة أخرى في تاريخ هذا السباق العظيم. فقد استطاعت داينكا التغلب على أخطائها وأخذ مكانها في التاريخ. تستطيع أنت الشعور بالثقة تجاه داينكا لتعلمها الكثير في تلك اليوم والذي سيقوم بمساعدتها لتحقيق أشياء أفضل من ذلك في المستقبل. فالتعلم من دروس حياتنا وأخطائنا يعد أهم دروس في الدروس جميعاً. لماذا؟ ذلك لأن دروس خبرة الحياة هي أفضل معلم. فنحتاج التعرف على درس عندما يحدث لذلك فيمكننا استخدامه لكي يساعدنا على النمو.

لاتشعر أبدا بالضجر قائلاً: «أف» دائماً

قل: «أه ألم يكن ذلك ممتعاً»

تعتبر الأخطاء دروساً رائعة. فمن الصعب أن تجد يوماً بدون أخطاء أو تجد الحياة لا تقوم بالتدريس لنا. المشكلة تتلخص في شعورنا بالغضب تجاه أخطائنا أو الإدعاء بأنها لم تحدث. من الممكن حتى أن نقم بتبريرهم أو نلقي اللوم على شخص أو شيء آخر بشأن هذا الخطأ. فهذا الفعل غير صحيح. فيجب عليك الاعتراف بأخطائك واتباع الأمانة مع نفسك. سل نفسك السؤال التالي: «ماذا حدث؟ ولماذا حدث؟ ما الشيء الذي أستطيع القيام به لتغيير النتيجة؟ وما الشيء الذي أحتاج القيام به الآن؟» ثم بعد ذلك سل نفسك: «ماذا تعلمت من ذلك لمساعدتي في المرة القادمة؟» تعتبر الإجابات الصادقة أدوات قوية تساعدك على النمو.

«يعتبر الخطأ الحقيقي هو الخطأ الذي لم نتعلم منه شيء».



- جون بوويل

نمرين: 

والآن وبفهمك لأهمية التعلم المستمر فارجع وانظر إلى تعريفك للنجاح، تقرير رؤيتك، وأهدافك وحدد مقدار التعلم الإضافي الذي تحتاج إليه.

فسوف تقوم بتحديد بعض المناطق الرئيسية الخاصة بعملية التعلم كجزء من التمارين التي قمت بها من وقت قليل. فلتأخذ بعض الوقت الآن وحدد إذا كان هناك منطقة تحتاج إلى تعريفها وما هي المصادر المتاحة لك هل يوجد هناك أي وظائف أو مناصب في شركتك تتعلم منها المهارات

التي ستتطلبها؟ هل يوجد هناك أي مهارات تستطيع تحسينها؟ هل يوجد هناك أي مهارات تستطيع تحسينها عن طريق ورشة العمل أو السيمينار أو الدررس؟ ماذا عن مجموعات الاتصال في مجتمك أو الصناعة؟ هل تحتاج للاشتراك في مجموعة عمل على الشبكة لكي تحصل على الدعم تجاه هدفك؟ اكتب احتياجات تعلمك في الفراغ بالأسفل.

ثم بعد ذلك من اتفاق هذه الحاجات مع أهدافك وتدعم أهداف التسعين يوم الخاصة بك.

### احتياجات النعلج الرئيسية:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....

### ملخص:



يجب أن تداوم على التعلم بصفة مستمرة إذا كنت تريد تحقيق النجاح الذي ترغبه. تعلم لتكسب تعبر عن الرسالة الرئيسية التي يجب أن تأخذها من هذا الفصل. فهي تتحدث عن كسب الثروة مثل تحقيق النجاح في وظيفتك، عملك، علاقاتك، هواياتك، وجميع مناطق حياتك.

يحدث التعلم كل يوم وسوف يأتي بعض منه من الأخطاء التي تفعلها كما ترسل دروس الحياة بطريقك. فهناك مصدر جيد للمعلومات وهو عمل الشبكة والمشاركة في حصص (دروس، برامج، أنشطة).

لا تخف من تولي الوظائف التي لا تشعر بالميل نحوها أو العمل بدون أجر في مجموعات اجتماعية لتعلم المهارات التي ستحتاجها.

فإذا كانت رؤيتك للنجاح تعبر عن امتلاك عمل فسوف من المحتمل أن يوجد هناك مناطق تحتاج إلى تعلمها وذلك بحضور الدروس، ورش العمل، حلقات السيمينار، تولي الوظائف التي تمكنك من تعلم هذه المهارات. استشير مرشدك، والشبكة، أو التدرّب عن المهارات التي تحتاج معرفتها وكيفية الحصول عليها.

ولتحقيق النجاح فأنت تحتاج إلى إلغاء أي معتقدات ذاتية مقيدة توجد لديك بشأن ما تتخذه لكي تتعلم ما تحتاج إليه. اقبل التعلم كطريقة للحياة ولتكن مثل الأسفنجة في امتصاص المعلومات الجديدة.

«يعتبر جميع الأشخاص المحققين لأهدافهم والذين أعرفهم متعلمين طول العمر... حيث يبحثون عن مهارات ورؤية وأفكار. فإذا لم يتعلموا فإنهم لا يستطيعون النمو... أو التحرك نحو التميز.



- دينيل واينلي



## الفصل التاسع

### كسر الحواجز من أجل التغيير



«إذ لم تقوم بتغيير  
معتقداتك فسوف تكن  
حياتك مثلها للأبد. هل  
يعبر ذلك عن أخبار جيدة؟»

#### - دوجلاس نول أدامز

**هل** كنت غير راضٍ من قبل عن شيء يحدث في حياتك لدرجة أنك  
قررت تغييره؟ فإنك تقول: «هذا هو سوف لا أقم بذلك مرة  
أخرى؟ ثم بعد ذلك تخطط لعمل تغيير. من الممكن أن يكون ذلك الشيء  
هو وظيفتك. فقد توقفت عن شعورك بالاستمتاع بالعمل أو شعرت  
بالضجر تجاه رئيسك - واتخذت قرارًا لإيجاد وظيفة جديدة. لقد كان عدم  
الرضا ملحًا جدًا لدرجة أنك لم تستطع تحمله. من الممكن أن يعبر عن شيء  
لم تقوم به مع علاقة أو وزنك أو أي عدد من الأشياء. ومهما كان ذلك  
الشيء فقد قررت في النهاية بالقيام بشيء.

لقد تعرض جميعنا لهذا الموقف من قبل. فقد أخذ منا الكثير لعمل تغيير  
هام في حياتنا. لماذا يصعب علينا عمل التغييرات؟ فالبقاء في منطقة الراحة

الخاصة بك يعتبر خطيراً. تذكر بأنك عندما في منطقة راحتك فإنك لا تتعلم ولا تنمو. ينطبق ذلك على التغيير فإذا بقيت في منطقة راحتك قائماً بنفس الأشياء التي اعتدت عليها فسوف لا تنمو ولا تقترب من أهدافك. فإن من السهل جداً أن يرغب في القيام بالأشياء التي تستطيع القيام بها، القيام بالشيء المربح والذي لا يعرض للمخاطرة. لكي تتبع الطريق المؤدي للنجاح وتحقيق الأشياء التي حددتها من قبل فيجب أن تتغير، فهذا هو المحور الأساسي.

يجب أن ترغب في القيام بما لم تقوم به من قبل إذا كنت تتوقع الحصول على نتائج مختلفة عن ما تحصل عليه الآن.

«فهل نفسك» إذا بقيت حياتك على ما هي عليه اليوم وللأبد فهل ذلك خبر جيد؟ «أعتقد بأنه ليس خبراً جيداً إذا كنت تقرأ هذا الكتاب. فلقد قررت بأنك تريد المزيد من الحياة وترغب في القيام بأي شيء للوصول إلى ما تتمناه. أحياناً يكون التغيير غير سهل ولكن في الغالب فإنه أسهل مما نعتقد أنه سيكون. ففي الغالب فيتم اعتبار ما نخاف من حدوثه بسبب التغيير أكبر سواء من الواقع الذي سنجربه بمجرد حدوث التغيير. فنحن نخاف من الشيء الغير معروف، عدم التأكد الذي ينتج عن التغيير، ومع ذلك ففي كثير من الوقت فلا يحدث ما نخاف منه بالفعل.

تذكر وقتاً في حياتك قمت فيه بعمل تغيير كبير في حياتك. وقبل أن تقوم بالتغيير فربما كان لديك أفكار «ماذا لو» مثل «ماذا لو لم أحب هذا التغيير» أو «ماذا لو اعتقد الآخرون بأنني مجنون للقيام بذلك». وبمجرد

قيامك بالتغيير من الممكن أن تكتشف أن كثير من أفكار «ماذا لو» لم تحدث.

### 🏆 الاتجاه هو الخطوة الأولى:

«يعتبر أكبر وأهم تغيير في حياة الإنسان هو تغيير الاتجاه. فالاتجاهات الصحيحة تنتج أفعال صحيحة».



### - ويليج جيه، جونسون

قبل أن تتوقع حدوث تغيير مفيد فمن الممكن أن تحتاج إلى تقييم اتجاهك بشأن التغيير ومن فترة ماضية فقد كنت أتحدث مع عميل يملك شركة بلاستيك. كان يهتم بالبداية في برنامج تدريبي وكنا نتحدث عن ماهية اهتماماته بشأن العمل. وقد قمنا أيضًا بالتحدث عن التغييرات التي يشعر بأهميتها من أجل تحويل الشركة للعمل الذي يرغبه.

قام بمناقشة الأشياء التي يشعر أنه في حاجة للقيام بها وظهر مدرِّكًا لأهمية تغيير معتقداته وأفعاله للحصول على النتائج التي يرغبها. وقد أدرك أن فريق عمل مكتبه يقوم بإدارته، وأنه قد فقد التحكم في فريق العمل. فقد مكنهم من القيام بأي شيء يريدونه وبالسعة التي يريدونها وليس طبقًا للمعايير التي توقعها. فكان من الضروري أيضًا تغيير الأنظمة الموجودة مكان الإنتاج وتحكم الجرد. فقد كانت الأنظمة الموجودة تسبب في حدوث قضايا زيادة عمل ومشاكل تسليم. فكان سيقوم بتغيير طريقة إدارة العملية والعمليات المستخدمة للتعامل مع الجرد وإنهاء المنتجات التي كانت جاهزة للتسليم.

ولكن عندما تحدثنا عن ما سيحتاج إليه هذه العملية لإحداث التغييرات وكيفية تغييره بصفة شخصية فبدأ في التراجع. فقد اعترف أنه من الصعب جدًا بالنسبة له أن يتغير. بدأ خوفه من التغيير يتغلب على رغبته في تحقيق أهدافه. لقد تمكنت من رؤية ذلك في وجهه وقراءة ذلك من تحركات جسمه. كان ذلك تحديًا بالنسبة له.

لم يكن هذا الموقف موقفًا عاديًا. أرى ذلك يحدث مع الكثير من أصحاب العمل والمحترفين الذين أتحدث معهم أدرهم. حيث يتم اعتبار إدراك حاجتهم للقيام بالتغييرات والقيام بالأفعال الضرورية لإحداث التغييرات بالفعل شيئين مختلفين تمامًا. سوف يبرر الكثير من الأشخاص ترك الأشياء كما هي عليه لتجنب القيام بالتغييرات التي من الممكن أن تولد الشك وعدم الراحة.

«الوقوع بين تغيير عقل الإنسان وإثبات عدم الضرورة للقيام بذلك، غالبًا ما ينشغل كل شخص بإثبات البرهان».



### - جون كينيث جالبريث

لكي تجهز نفسك للتغيير فيجب أن يكون لديك اتجاه للتغيير. فيجب عليك تفتيح عقلك وتوسيع وجهة نظرك بشأن كيفية بناء التغيير لموقفك وتقريبك من تحقيق نجاحك. حيث يعتبر قبول هذا التغيير شيئًا جيدًا وسوف يسمح ذلك بإزالة بعض الخوف المتعلق بهذه التغييرات. والأخبار الجيدة تحكم اتجاهك. فقد استطعت الاختيار للاتجاه الذي سيغير العملية.

قم بإزالة أي سلبية من تفكيرك وتقرب من التغيير وأجعل لديك إيمانًا

بقدرته التغيير على إحداث تأثير إيجابي في رحلتك للنجاح. استيقظ كل يوم وأخبر نفسك عن مقدار شكرك لفرصة اتخاذ الخطوات الضرورية لتحقيق النجاح في حياتك بما في ذلك إحداث التغييرات في حياتك. يعتبر وجود اتجاه إيجابي والتعرف على التغييرات مفيداً بالنسبة لك لتسهيل حدوث التغيير.

### 🏆 التغلب على الخوف هو الخطوة التالية:

يوجد كثير من الأشياء التي تخاف منها بسبب التغيير في عقلك وليست حقيقية. كم من المرات شعرت فيها بعدم السعادة بسبب القيام بتغيير ثم بعد ذلك -بعد انتهاء العملية- راجعت نفسك وقررت بأنه لم يكون شيئاً كما اعتقد؟ تعتبر عمليات العمل مثلاً رئيسياً.

من حوالي ٢٥ سنة ماضية دخلت صناعة عمل المصارف في تغيير رئيسي. فقد قل التحكم في الصناعة وكانت النتيجة زيادة التنافس في مجال عمل المصارف. لم يعد موظفو المصرف يجلسون على مكاتبهم وينتظرون العميل ليأتي إليهم. فقد كانت المصارف تتنافس فجأة على معدلات الاهتمام بالمدخرات ومنتجات الإئتمان. وقد تم تقديم منتجات جديدة زادت من تنافس السوق.

بدأ العاملون بالمصرف يدركون أنهم -لكي ينافسوا- فإنهم يحتاجون لأن يكونوا بائعين. تخيل ذلك المصرفيون يحتاجون للبيع. لقد أصيب بعض الموظفين بالصدمة المتعلقة بفكرة إجبارهم على أن يكونوا بائعين. فهذا يعني تعلم مهارات جديدة، بيع منتجاتهم للناس، والقيام بمكالمات خاصة للبيع. لم يستطيعوا حتى فهم الفكرة التي تجبرهم بأن يكونوا بائعين. فقد

كان ذلك مفزعا حيث كانوا غاضبين من إجبارهم على البيع فلقد كانوا يعتبرون أنفسهم موظفين في مصرف وإنما لا يريدون أن يكونوا بائعين.

بدأت العديد من المصارف بإحداث التغيير بطريقة سريعة ولكن كان هناك بعض من مسئولى المصرف ينكرون ذلك ولم يتغيروا. فلم تستمر كثيرا من المصارف التي كانت رافضة للتغيير طويلاً وتم إحلالها بواسطة مصارف أخرى قادرة على التصرف بطريقة أسرع تجاه التغيرات في السوق. وقد مرّ الخوف من التغيير بجميع مستويات المصرف وأخذ سنوات عديدة لتغيير الثقافة. فقد اضطرت كثير من المصارف إلى تغيير ٥٠٪ أو أكثر من موظفي فروعها قبل البدء في رؤية أي تغييرات رئيسية.

فقد كنت مندهشاً بمقاومة التغيير في كل مصرف عملت به، حيث كان الخوف لدى الموظفين كبير بشأن كيفية البيع. فقد كان الخوف الذي أحسوا به غير منطقي بالكامل. فبيع منتجات المصرف ليس بعملية صعبة أو مزعجة، وكان لا يوجد هناك سبب لمقاومة هذا التغيير. فلتتضمن ذلك، كان لا يوجد هناك شخص يريد البيع. فقد غادر بعض الموظفين لأنهم أرادوا تغيير وظيفتهم. ولكن كثير منهم كان مشتغلاً لأنهم اختاروا مقاومة التغيير وقد فشلوا. حيث كان خوفهم بدون سبب ..

لا تقاوم التغيير بسبب الخوف. فإذا حدث تغيير وأنت غير متأكد من كيفية رد فعلك بشأن هذا التغيير فأعط له فرصة لكي يعمل لك. فأفضل شيء تستطيع القيام به هو تبني التغيير وأعط له فرصة لإفادتك.

في حين تركيز بعض التغييرات عليك - مثل التي حدثت في صناعة عمل المصرف - فسوف تكون كثير من التغييرات التي تقوم بها في رحلتك للنجاح من صنعك. قم بتطبيق هذا المبدأ على التغييرات التي ستحدثها في حياتك وذلك بالاهتمام بها وتشكر فرصة التعلم منها.

فليكن لديك دافعية وقوة دفع إيجابية عندما تقوم بإجراء التغييرات التي وضعتها. وبكونك إيجابياً ومركزاً ومتطلعاً فسوف تستطيع فحص خوفك والتغلب عليه. وجود الدافع يعبر عن أداة قوية يجعلك تتحرك في الاتجاه الصحيح ولا تضل الطريق. فسوف لا يتحكم الفشل في أفعالك إذا ركزت على ماهية هدفك النهائي.

### 🏆 حدد مناطق عدم الرضا:

ما الذي جعلك تختار هذا الكتاب وتبدأ القراءة فيه؟ هل يوجد هناك بعض المناطق التي لا ترضى عنها في حياتك وتريد تحسينها؟ هل أدركت ذلك - لكي تحقق النجاح غير المحدود الذي تريده في الحياة - فسوف تحتاج للقيام ببعض الأشياء بطريقة مختلفة عن الماضي؟ هذه الأشياء تحتاج إلى تحديدها الآن.

ما هي الأشياء التي لا ترضى عنها أو ما الذي يعطلك عن تحقيق نجاحك؟ ما الذي يعطلك؟ هل تحتاج للتغير لتشعر بالسعادة وبالقدرة على تحقيق أحلامك؟ فلتأخذ جزءاً من جميع مناطق حياتك. فإذا كنت غير سعيد بوزنك؟ علاقاتك، وظيفتك الحالية، نتائج العمل الوقت المحدد، عادات التمرين، إدارة المال أو أي مناطق أخرى من حياتك ثم بعد ذلك سيتم تحديك للتغلب على معتقداتك الذاتية المقيدة وتحقيق النجاح.

حدد ما تحتاج تثبيته وحدد قائمة بالأشياء التي سوف لا تتسامح معها في حياتك. ابدأ بالعنوان «لم أعد أتسامح مع...»

من الممكن أن تكون الأمثلة كالتالي:

- الزيادة عشرين رطل في الوزن.
- الشعور بالقلق بسبب عدم التدريب.
- القيادة لمدة ٤٥ دقيقة في الذهاب للعمل كل يوم.
- العمل لمدة ٦٠ ساعة في الأسبوع.
- امتلاك عمل غير مربح.
- عدم الفهم لكيفية إنفاق مالي.
- عدم ادخار أي أموال لمساعدتي على تحقيق أهدافي.
- إدارة بطاقة الائتمان.
- الذهاب للعمل كل يوم والخوف منه.

قم بعمل قائمة بالأشياء التي لا ترضي عنها وسوف لا تتسامح معها فيما بعد. فلتكن محددًا وأمينًا. فهذه هي حياتك - ماذا كنت ستقوم بإجراء التغييرات الضرورية بالفعل فسوف تحتاج لأن تكون أمينًا مع نفسك. فإذا لم تكن أمينًا مع نفسك فسوف لا تكن قادرًا على أن تكون أمينًا مع الآخرين بكل تأكيد فيما يتعلق بما تحتاجه من أجل التغيير.

والآن فقد حان دورك.



لم أعد أتسامح مع.....

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....
- ٤-.....
- ٥-.....
- ٦-.....

يجب تقديم عدم الرضا قبل حدوث التغيير. فإذا رضيت عن شيء ما فلماذا تغيره؟ بينما تمضي في رحلتك نحو تعريف النجاح فسوف يتم تحديك دائماً بالأشياء التي تحتاج إلى تغييرها. فسوف تعطيك هذه القائمة بداية بالأشياء التي تريدها أو تحتاج إلى تغييرها. لا تنتهي عملية التغيير أبداً.

تقول الأمثال القديمة: «تعتبر الأشياء الوحيدة الأكيدة في هذا العالم هي الموت، والضرائب، والتغيير» دائماً ما نضحك عندما نقول ذلك ولكن في الواقع فهذه المقولة صحيحة. فهذا لا يعني أن جميع حياتك ستكون غير سعيدة وغير مرضية. المعنى هو عندما تنمو وتتخذ الفعل لتحقيق أهدافك. فسوف تحتاج إلى التأقلم والتعلم والتغيير لكي تحقق التقدم.

وأيضاً فإنه من الضروري التعرف على هذه الأشياء التي لا تشعر بالسعادة بها ولكنك لا تستطيع التغيير. حيث يوجد هناك بعض الأشياء في الحياة تعبر عن حقيقة واقعية من حقيقتك. فإذا أحببتها أو لم تحبها فلا يمكنك تغييرها.

هذه الأشياء ستحتاج إلى قبولها والتحرك بأي شيء آخر تحتاج القيام به. لا تغرق في هذه القضايا، ولكن اقبلهم وتعلم كيفية العمل معهم أو حولهم.

«ربي امنحني القدرة على قبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، الشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق».



### رين هولد نيوبوهر

لا تستطيع إعادة كتابة تاريخك. فإذا عشت في الماضي فأنت بذلك تسمح للأشياء التي لا تستطيع تغييرها باعترضك. تنتج مشكلة الحياة في الماضي من وقوعنا كضحية في قصص ماضينا وعدم القدرة على قبول الواقع الحالي. تعبر ظروفك الماضية فقط عن الماضي. من الممكن أن تكون هذه الظروف صعبة جدًا ومع ذلك فأنت تضطر قبولها لأنك لا تستطيع تغيير تاريخك. ما تستطيع القيام به هو تغيير المستقبل الذي ستقوم ببنائه. وفي هذه الحالة فيعبر التغيير الذي من الممكن أن تقوم به عن كيفية السماح للماضي بالتأثير على معتقداتك، أفكارك وتصرفاتك. تحرك للأمام نحو أحلامك وذلك بالتركيز على المستقبل والنجاح الذي ستحققه.

يعتبر تحديد مناطق عدم الرضا في حياتك وترغب في تغييرها ضروريًا بكل تأكيد قبل أن تستطيع البدء بعمل هذه التغييرات. وبفهم هذه الأشياء التي لا تستطيع تغييرها يعتبر على نفس مقدار الأهمية. والآن وبتحقيقك لكلا الشئين فإنك تحتاج إلى تحديد ما ستقوم به بشأنها.

### ضع رؤية للعائد الذي تريده

«لكي تثبت وجودك فيجب أن تتغير،  
ولكي تتغير فيجب أن تنضج ولكي  
تنضج فيجب أن تستمر في الإبداع  
بطريقة لا حدود لها».



### هنري برج سن

والآن وباستعدادك لتقبل النجاح فقد حان الوقت لوضع رؤية لعائد التغيير. لكي يحدث التغيير فإنك تحتاج معرفة الشكل الذي سيشبه له التغيير عندما يحدث. يمكن التعبير عن ذلك بمثال سهل فإذا كان لديك هدف وهو فقد ٢٠ رطل من وزنك. فيمكنك تخيل الصورة التي ستكون عليها عندما تفقد الـ ٢٠ رطل، ما هو مقاس الملابس التي سترتديها، ماذا ستقول زوجتك أو أصدقاؤك، ما هو مقدار التحسن الذي ستشعر به، إلخ. فتخيل النتيجة النهائية يعتبر ضروريًا في عملية التغيير. حيث يقوم تصور النتيجة التي تتمناها بجعل الموقف حقيقيًا ويسمح لك بفهم ما تتحرك تجاهه.

في عام ٢٠٠٥ فقد أدركت أنه قد حان الوقت لتغيير الوظيفة. فقد تم شراء المصرف الذي كنت أعمل فيه بواسطة مصرف آخر وإدارة جديدة ولم أر أهمية بشأن كيفية قيادتي لفريقي. فقد كان لديهم أفكار مختلفة عني متعلقة بكيفية تحقيق أهدافنا والشئ المتطلب للنجاح. فعمل المصرف لم يعد مناسبًا لي وقد كنت جاهزًا لتحقيق حلمي في امتلاك عمل خاص بي لكي يصبح حقيقة. فقد وصلت إلى مستوى عدم الرضا الذي جعلني مستعدًا للتغيير. قبل أن أستطيع القيام بالتغيير فإنني أحتاج إلى وضع

رؤيتي للعائد الذي أريده من التغيير. وبكل تأكيد فإنني لم أعرف جميع التفاصيل عن الشكل الذي سيشبه عملي أو كيفية القيام به ولكنني أعرف وأستطيع تخيل ما سيكون مختلفاً وأفضل حالاً بعد قيامي بالتغيير. فلا يوجد هناك طريقة تمكنني من اتخاذ الإيمان للقيام بمثل هذا التغيير الكبير في حياتي إذ لم يكن لدي رؤية واضحة بما أريده.

فلتأخذ كل واحدة من العناصر التي ذكرتها من قبل في هذا الفصل وسل نفسك عن النتيجة المرغوبة لكل منطقة من مناطق عدم الرضا التي ذكرتها. فإذا احتجت تغيير علاقة فماذا تريد من تلك العلاقة؟

فإذا كنت ستقوم بتغيير مهنتك أو وظيفتك فقرر ما تحتاجه من المهنة أو الوظيفة الجديدة. فإذا كنت على وشك البدء في عمل فماذا تريد من تلك العمل؟ ما هو نوع أسلوب الحياة، نوع العمل الذي تريد القيام به، هو الاختلاف عن وظيفتك الحالية؟ حدد ماهية النتيجة المرغوبة ثم بعد ذلك ستكون مستعداً لاتخاذ الخطوات الضرورية للقيام بالتغيير. فلا تقلل من قوة التصور لدفعك للتصرف. فبعض الأشخاص الأكثر نجاحاً يقومون باستخدام التصور كطريقة للتدريب وتحسين مهاراتهم.

ومن عهد قريب فقد أخبرني صديقي عن محادثة مع عضو من فريق إيرفورس ثاندر بيردز ستانت. فإذا رأيت أداء هذا الفريق من قبل فإنه مدهش. فإنهم يطيروا في تجمعات تصل إلى ستة طائرات نفائة تابعة لسلاح الجو من طراز إف ١٩ على مسافة أقدام قليلة فقط تفصل كل طائرة عن الأخرى في التكوين. ويقومون بإجراء حركات بهلوانية هوائية عالية السرعة تتزامن مع طيرانهم وبإحكام كبير. فأصغر خطأ يمكن أن ينتج عنه

كارثة وموت واحد أو أكثر من الطيارين. فإنك تشعر بالارتعاش عندما تراهم يقومون بذلك.

وقد أخبر الطيار صديقي بأنهم يتدربون كل يوم باستخدام تدريب يسمونه «الكرسي الطائر». ويتم إكمال هذا التمرين على الأرض في حجرة تدريب. فإنهم يغلقون أعينهم ويتصورون كل حركة صغيرة يحتاجون القيام بها لإجراء كل عملية. ويتم التعرف على أي أخطاء فورًا لكي يستطيعوا تصليحها أثناء وجودهم على الأرض يمكن اعتبار التصور أداة قوية للغاية في إجراء المهارات ويمكن استخدامه بطريقة فعالة لمساعدتك بطريقة واضحة على رؤية ما تريد تحقيقه. فاستخدامه سوف يساعدك على التغلب على الخوف من عمل التغييرات من أجل الوصول للنجاح.

### 🏆 حدد الفعل الذي يجب اتخاذه:

لكي يصبح التغيير الذي تتخذه دائمًا فيجب عليك القيام ببعض الخطوات. فإنه من السهل جدًا العودة للطريقة القديمة للقيام بالأشياء ذلك لأن الطريقة القديمة مريحة. فيتطلب التغيير الحقيقي منك أن تبقي معه وتلغي أي شعور يربطك بالطريقة القديمة. فعندما تقوم بالتغيير المفيد فدائمًا ما يصحبه بعض أشكال المشاعر من الممكن أن تكون هذه المشاعر هي مشاعر الخوف ذلك لأنك غير متأكد من النتيجة التي ستحصل عليها أو إمكانية عمل الطريقة الجديدة أو مقدار صعوبتها. من الممكن أن تشعر بالضغط ذلك لأنك تتساءل عن كيفية قيامك بها بطريقة صحيحة أو كيفية إدراك الآخرين لها. فقد تكون خائفًا أو مرتابًا من قدرة الطريقة الجديدة على تحقيق ما تريده. من الممكن أن تشعر بالوحدة ذلك لأن الآخرين الذين

تعرفهم لا يتبعون نفس الطريق ومن الممكن أن يتساءلوا عن دوافعك للقيام بتلك التغييرات. فيوجد هناك أي عدد من الدوافع من الممكن أن تظهر عندما تقوم بهذه التغييرات. فلا تسمح للمشاعر بتعطيلك عن القيام بالتغييرات الأخيرة.

فكم من المرات تعرفت على أشخاص يشتكون دائماً من قلة المال ذلك لأنهم لا يعرفون المكان الذي تذهب إليه أموالهم؟ فمن الممكن أنهم قد فكروا أكثر من مرة لدرجة أنهم يحتاجون التعامل مع أعمالهم المالية لأنهم لم يقوموا أبداً باتخاذ الخطوات للقيام بذلك من الممكن أن يوجد هناك كثير من المشاعر المتداخلة في التعامل مع كيفية إنفاقهم لأموالهم. من الممكن أن يكون هناك خوفاً متعلقاً باكتشاف إنفاقهم الزائد للمال. من الممكن أنهم يشعرون بالضغط تجاه اكتشاف المكان الذي تذهب إليه النقود لأن ذلك من الممكن أن يتطلب محادثة جادة مع زوجاتهم عن كيفية إنفاق المال. من الممكن أنهم حتى يصدقون بأنه لا توجد طريقة تمكنهم من بقاء المال. فبكل بساطة فإنهم يشكون في وجود أي شيء يستطيعون القيام به تجاهه.

فإذا كانوا سيقومون بالتغيير الأخير ويتحكمون بحزم في أعمالهم المالية فيجب عليهم أن يقوموا بوضع هذه المشاعر جانباً وتحديد الخطوات التي بحاجة لاكتشاف كيفية إنفاق المال أولاً ثم بعد ذلك اتخاذ القرار الخاص بإمكانية اتخاذ التغييرات. فوضع ميزانية والحصول على بعض النصائح من الممكن أن يكون متطلباً. فمحور التركيز هو لا تدع المشاعر تقوم بتعطيلك عن اتخاذ الفعل الخاص بإحداث التغيير. أخبر نفسك بأنك ستغير وسوف لا يوجد شيء سيعطلك عن تحقيق نجاحك.

وإليك بعض الخطوات التي يجب عليك اتخاذها لتغيير عادة وليست فقط محاولة قصيرة المدة للتغيير:

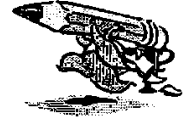
- ١- ليكن لديك إحساس بأهمية حدوث التغيير، فالتغيير حتمي والفشل لا يمثل أي خيار.
- ٢- اكتب ما تحاول تغييره بصفة خاصة وقم بتطوير هدف هام لكي تحققه.
- ٣- حدد أي عقبة من الممكن أن تقوم باعترضك.
- ٤- اكتب خطة للتغلب على كل العقبات التي حددتها.
- ٥- اكتب رؤيتك الخاصة بما تحاول تحقيقه باستخدام التغيير وما هو الشكل الذي ستخذه عند تحقيق التغيير - فلتكن محددًا.
- ٦- تأكد من أن التغيير الذي تأمله سوف يقربك من تعريفك للنجاح. فإذا قام بذلك فلتتبعه بكل عزيمة. وإذا لم يقوم بذلك فارجع وحدد ما تحتاج تغييره لكي تعيد تخطيطه.
- ٧- قم بمشاركة ذلك مع مرشدك أو مدربك.

تذكر بأن كتابة كل ذلك يعد ضروريًا وسوف يساعدك على الالتزام بالتغيير. فقط أخبر نفسك بأنك سوف تقوم بما لا يكفي. فليكن لديك الالتزام لكتابته وقم بمشاركته مع مرشدك أو مدربك وسلهم بأن يقوموا بوضع حساب للقيام به. وبمجرد قيامك بهذا المستوى في الغالب من حدوثه والالتزام بالتغيير.

لا تنس مكافأة نفسك على طول الطريق. حيث تقوم بتحقيق التقدم تبني العادات الجديدة التي تقوم بتشكيلها أثناء القيادة بالتغييرات التي

تحدث، فلأخذ وقتًا لإعطاء نفسك مكافأة للتمسك بالتغيير والقرب من النجاح الذي تريده. لا يجب أن تكون المكافأة كبيرة ولا يجب أن ترتبط بما يقوم بتغييره حتى لا تفسد العملية ولكنها يجب أن تسمح لك بالتعرف على إنجازك فإنك تستحق مكافأة نفسك ولكن القيام بذلك أيضًا سوف يعطيك الدافعية للاستمرار في القيام بالتغييرات الضرورية للتخلص من عاداتك السلبية وتعيش حياة أحلامك.

ملخص:



«دائمًا ما يقولون بأن الوقت يغير الأشياء ولكن يجب عليك أن تقوم بتغييرها بنفسك بالفعل»



### اندى وار هول

والآن وبتعرفك على كيفية قبول وتبني التغيير في حياتك فيجب عليك ألا تخاف من التغيير مرة أخرى أو تقاوم القيام بالتغييرات التي تحتاج لتحقيق النجاح. فيعتبر فهم قدرتك على تحقيق الحياة التي تريدها وأنت ستحتاج للقيام بالتغيير في طريقة حياتك ضروريًا بالنسبة لنجاحك. فلا تنظر الأشياء غير السعيدة أو لم تعد تريد التسامح معها لتغيير نفسها. فسوف تنتظر لمدة طويلة. تحكم في إبداع الحياة التي تريدها والقيام بالتغييرات الهامة للوصول هناك.

يجب أن يكون لديك الرغبة لتطبيق العلاج الجديد أو تستطيع توقع الاستمرار في الحصول على نفس النتائج والاستمرار في عدم الرضا عن تقدمك نحو النجاح.



وبسؤال نفسك عن ماهية الأشياء التي سوف لا تتسامح معها في حياتك فسوف تتوفر لديك القدرة على تحديد ما تحتاج تغييره. فيجب عليك أن تكون أميناً مع نفسك بطريقة كاملة لكي تقوم بإزالة العقبات التي تعترض طريقك بالكامل. يمكنك القيام بجميع العمل لتحديد معنى النجاح بالنسبة لك، وضع رؤيتك، وضع أهدافك، ثم حدد معتقداتك الذاتية المقيدة وامتلاك وقت صعب لتحقيق نجاحك إذا لم ترغب في عمل التغييرات.

سوف تحتاج إلى تغيير ما تقوم به اليوم من التغيير عندما تتقدم نحو أهدافك. فالعالم الذي نعيش فيه اليوم سوف لا يكن نفس العالم الذي نراه في الغد. في السنة القادمة أو عشر سنوات من الآن. فالتغيير دائم وسوف تجعل قدرتك على تبني التغيير وتطبيقه كطريقة للحياة يجعل رحلتك نحو النجاح طريق أكثر سهولة وسرعة.

ابدأ بعملية التغيير وذلك بتحديد عنصر واحد في قائمة عناصرك التي سوف لا تتسامح معها أبداً للدرجة شعورك بالثقة تجاه التغيير وقم به. وبمجرد تحقيقك لهذا التغيير تحرك بعد ذلك لعنصر آخر في القائمة، وقم بنفس الشيء، وبمجرد تحقيقك لبعض نواحي النجاح فسوف تحصل على الثقة في قدرتك على التعامل مع المتغيرات الأكثر صعوبة أو التحديد والتعامل مع المتغيرات المستقبلية.

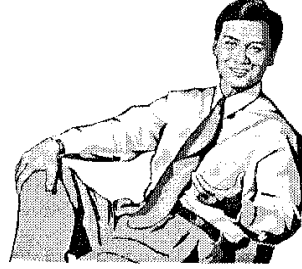
فأنت الآن تقوم بالتقدم الهام نحو  
تحقيق النجاح الذي تريده من الحياة.  
سوف تصبح قوياً ولا تسمح لشيء  
بتعطيلك عندما تتبنى اتجاه للتغيير  
وتزيل أي معتقدات ذاتية مقيدة  
لديك ومنعتك من إجراء التغييرات  
في حياتك.



\*\*\*

## الفصل العاشر

### لا تكثف بالحديث، ابدأ بالعمل



«إنها في لحظات قرارك  
أن مصيرك قد تم  
تشكيله»

#### - إنثونجي روبنز

**ماذا** يأتي إلى عقلك عندما أقول «الفعل»؟ هل انطباعتك الأول أنه يبدو مثل كثير من العمل؟ في كثير من المرات يتم إفساد الخطط الفعالة التي وضعناها افتقادنا للفعل. تستطيع أن تحلم وتخطط ونقوم بوضع الأهداف لحياتنا ولكن عندما يأتي وقت اتخاذ الفعل المناسب للقيام بها فتتردد أو نتخلى عنها. وإلى الآن فقد قضيت كثيرًا من الوقت في التفكير عن ما تريده من الحياة وعمل الخطط له. ويكن الآن فقد حان الوقت لاتخاذ الفعل الخاص بهذه الخطط وتجعل أحلامك تأتي إلى الواقع.

فلقد حان الوقت لمغادرة التحدث عن ما تحلم بامتلاكه في الحياة والبدء في القيام بشيء من أجله. فالعالم لا يكافئك للتحدث عن شيء ما، ولكنه يكافئك على ما تقوم به من فعل. يقول مبدأ النجاح «الكل يكافئ الفعل» إنه لمن المذهل عدد الأشخاص الذين يتحدثون عن النجاح،

يجلونه، يخططون له وينظمونه ولكنهم لم يتخذوا الخطوة الأولى أبدًا. والآن فقد فهمت ماهية المعتقدات الذاتية المقيدة وما تحتاج القيام به لإزالتها من طريقك. فقد قمت بتحديد خطوات الفعل التي تحتاج القيام بها وذلك بتحديد معتقداتك الذاتية المقيدة، إيجاد مرشد لتدعيمك، تحديد التعلم الذي يجب عليك القيام به وبقبول التغيير كطريقة للحياة. والآن فيجب أن يكون لديك الرغبة لاتخاذ الفعل الإيجابي لتحويلها جميعًا إلى النجاح. فكل ما قمنا بمناقشته ليس له أي أهمية إذا لم تقوم باتخاذ الفعل. فالفعل من الممكن أن يشبه العمل بالنسبة لكثير من الأشخاص. ولكن إذا كانت أفعالك تتحرك بواسطة العواطف والأحلام فبعد ذلك سيصبح ذلك غير مثمر. فالفعل الذي يعمل بالإلهام لا يعمل بالفعل ذلك لأنه يقودك إلى حلمك. يقود اتخاذ الفعل إلى تحقيق أهدافك ولكن إذا فشلت في اتخاذ الفعل فإنك تحلم فقط. فالكلام رخيص وسوف لا يفيدك بشيء إلا الخيبة والإحباط. فسوف لا تحقق النجاح الذي ترغبه وتقضي وقتك في السؤال عن سبب عدم حصولك على ما تريده من الحياة.

فلا يمكنني التعبير بطريقة كافية عن مقدار الأهمية بالنسبة لك للتحرك للأمام قليلاً كل يوم. فالفعل هو سر النجاح. لقد كان هناك كثيرًا من الحديث في السنوات الحالية عن قانون الانجذاب وكيفية استخدامه للحصول على ما تريده من الحياة فيخبرك كثيرًا من الخبراء بأن تفكر بطريقة إيجابية وتعتقد في قدرتك على النجاح وسوف تجذب النجاح لك. فلقد تم التحدث العديد من المرات في التاريخ عن قوة التفكير الإيجابي ولا يوجد هناك شك بأن ذلك قد يكون شيئًا حقيقيًا. فإنني لا أريد التقليل من أهمية

قوة وجود اتجاه إيجابي وتوقع حدوث أشياء جيدة. فإنني أضع في اعتباري قانون الانجذاب لكي يكون عنصرًا رئيسيًا في مساعدتك لتحقيق النجاح. ومع ذلك فإن التفكير بطريقة إيجابية والتركيز على ما تريده سوف لا يقودك للنجاح بمفرده. فوجود اتجاه إيجابي والإيمان بالأشياء الجيدة التي ستأتي في طريقك يعتبر قويًا جدًا عندما يتجمع مع فعل إيجابي. فإذا قضيت التسعين يوم القادمة بالتفكير بطريقة إيجابية بقدر الإمكان فماذا سيحدث؟ فاذهب واستيقظ مبكرًا ... لا تقوم بأي شيء ولكن فكر فيما تريده من الحياة وكيفية شعورك تجاه جميع أحوالك الجديدة وممتلكاتك. قم بذلك لمدة تسعين يومًا وما هو الشيء الذي ستحصل عليه؟

إنني أبالغ في العملية بأكملها لغرض معين والتفكير فقط فيه لا يجعله يحدث. فرصيدك في المصرف سوف لا ينمو بطريقة سحرية، علاقاتك سوف لا تحسن نفسها، وسوف لا تقوم بتحقيق أهدافك الأخرى بطريقة آلية.

فاسمح لي أن أذكرك مثالاً عن قوة اتخاذ فعل إيجابي خاص بأحلامك. لقد ولدت ماري كاي أش في ١٢ مايو عام ١٩١٨ في هوستون بتكساس. شجعها والديها على النجاح وكانوا دائماً ما يخبرونها «يمكنك تحقيقه». وعندما بدأت العمل فقد انتقلت إلى دالاس بتكساس وحصلت على وظيفة لنصف الوقت في متجر منتجات ستانلي لبيع السلع المنزلية. فقد ركزت على تحسين مهارات مبيعاتها وكانت تكتب أهداف مبيعاتها الأسبوعية على مرآة الحمام باستخدام الصابون.

وفي عام ١٩٤٩ فقد التحقت بشركة مبيعات أخرى مباشرة وهي ورلد جيفتس - كمديرة مبيعات. ولكن في عام ١٩٦٣ فقد عينت الشركة زميل لها كمساعد لها بضعف الأجر التي كانت تتقاضاه. وقد شعرت ماري كاي بأن إدارة الرجال لا تؤمن بقدرة المرأة على النجاح. فقد أخبرت جريدة تكساس الشهرية في عام ١٩٩٥ «بأن هؤلاء الرجال لا يصدقون بوجود عقل لدى المرأة على الإطلاق. وكانت مقولتها الشهيرة أنه طالما الرجال لا يصدقون بقدرة النساء على القيام بأي شيء، فالنساء سوف لا تمتلك الفرصة أبداً».

ولذلك فالتحقت ماري كاي بالفعل وغادرت ورلد جيفتس لكي تبدأ التفكير فيما تستطيع القيام به لكي تقوم بمساعدة النساء لاتخاذ القوة من أجل النجاح. فقد كان لديها عزيمة لمساعدة النساء لأخذ الفرصة. وقد اتخذت القرار بأنها إذا كانت ترغب في الوصول للنجاح التي كانت قادرة على تحقيق رؤيتها في مساعدة النساء في وظائفهن فإنها تحتاج إلى بدء عملها الخاص بها. فقد أدت جهودها إلى تأسيس مؤسسة ماري كاي لأدوات التجميل فقد قالت لنفسها: «لماذا تحلمين فقط بشركة؟ لماذا لا تبدأ في واحدة؟ وهذا ما قامت به بالفعل. فإنها لم تفكر في ذلك فقط والحلم به ولكنها قامت باتخاذ الفعل وقبول المخاطرة والقيام بها.

وفي الحقيقية فقد قامت بذلك بطريقة جيدة للغاية لدرجة أن شركتها نمت من قوة مبيعات تصل إلى ١١ ألف في عام ١٩٦٣ إلى أكثر من ٧٥٠ ألف في ٣٧ مدينة بعائد دخل يزيد عن ١,٣ بليون في عام ٢٠٠٠. فقد امتلكت شركتها عدداً لا حصر له من النساء لأن يكون مديرات أنفسهن

والذهاب مباشرة لمبيعات العمل. وقد حققت أكثر من ١٥٠ امرأة مليون دولار ربحاً على الأقل بالعمل لدي ماري كاي. فقد كان لديها رؤية بامتلاك شركة تشجع النساء على التحكم في حياتهن ونجاحهن. وقد حصل العديد من النساء على كاديلك الوردية المشهورة مثل الأشياء الأخرى التي حصلوا عليها أيضاً كالملابس ذات الفرو الثمين والأقراط المصنوعة من الماس ومكافآت أخرى لنجاحهن.

والآن فإذا كانت ماري كاي موجودة في ورلد جيفتس وتشتكي من عدم عدل رؤسائها ففكر في عدد النساء اللاتي كن لا يستطعن تحقيق هذا المستوى من النجاح بكونهن جزء من شركة ماري كاي. أو إذا كانت قد تحدثت فقط عن إنشاء شركة لمساعدة النساء ولكن لم تتخذ الفعل لحدوث ذلك هذا العدد الذي يبلغ ١٥٠ امرأة واللاتي حصلن على ما يزيد عن مليون دولار من الممكن ألا يكن أغنياء اليوم. سوف لا يوجد شخص ما يكافئها على التفكير فيه أو التحدث عنه. ولكنها تم مكافأتها ليس فقط بالثروة الهائلة ولكن أيضاً بالرضا التي حققته عن طريق الاختلاف العظيم التي قامت به في حياة مئات الآلاف من النساء وحول العالم. فقد نقل عنها أنها قالت: «إنني لا أهتم بالمال كجزء من العمل. فقد كان اهتمامي في بدء مؤسسة ماري كاي هو توفير الفرص التي لا توجد في أي مكان آخر للنساء». فقد حققت تعريفها للنجاح وذلك لأنها تحملت مسؤولية القيام به.

فإنك تحتاج إلى التفكير بطريقة إيجابية وتصديق بقلبك وبروحك بأنك سوف تنجح ثم بعد ذلك قم بالسعي لتحقيقه! فالأشياء الجيدة سوف

تحدث ذلك بسبب امتلاكك للاتجاه الصحيح، والمعتقدات والدافع لحدوثها. فمعرفة التصرفات والأفعال التي تقوم بها تقربك مما تريده في الحياة وسوف تسهل عليك القيام بها تحتاجه.

🏆 أكل الفيل على مرة واحدة:

«خطوة بخطوة. لا أرى أي طريقة أخرى لتحقيق أي شيء».



مايكل جوردن

عندما تنظر إلى ما كتبه كتعريفك للنجاح وتقرير رؤيتك فهل تشعر بالحيرة إلى حد ما؟ هل يبدو ذلك كقفزة كبيرة للوصول هناك من المكان الذي توجد فيه اليوم؟ لا تقلق. لا تحتاج القيام بمحاولة الوصول هناك في قفزة كبيرة فسوف تكن رحلتك للنجاح تقدم لآلاف الخطوات القليلة. فالأمر يشبه تناول فيل. فعندما تنظر إلى الفيل الذي تفكر فيه «يا أيها الإنسان لا يوجد هناك طريقة أستطيع القيام بها لأكل كل هذا الشيء» فالطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي أخذ جزء منه في وقت معين حيث لا تستطيع بكل تأكيد ابتلاعه!

«الرؤية بدون تحمل مسؤولية القيام بها تعبر عن حلم ولكن المحاولة أيضاً لتحقيقها مرة واحدة يعبر عن شيء غير حقيقي»

فمازالت يوجد لديك حياتك اليومية التي تعيش فيها. كالذهاب للعمل كل يوم، والعناية بعائلتك، ومنزلك، وجميع مسؤولياتك الأخرى بجانب أخذ قسط من الراحة ويحتاج كل ذلك الحدوث. فإنك لا تستطيع التحكم



في كل شيء في حياتك عندما تتبع أهدافك. فتستطيع القيام به. فما زالت يوجد لديك القدرة على تحقيق النجاح غير المحدود وذلك خطوة بخطوة.

نخبرنا جون وايت مور في كتابه «التدريب من أجل الأداء» بقصة جون نابور ورحلته غير المعقولة إلى التاريخ الأولمبي. فقد بدأت القصة في عام ١٩٧٢ عندما رأى سباحًا صغيرًا يسمى جون نابور بفوز مارك سييتز بسبع ميداليات ذهبية للسباحة في أولمبيات مونيخ. وبعد مشاهدة نابور لفوز سييتز فقد قرر نابور بأنه سيفوز أيضًا بالميدالية الذهبية الأولمبية. فقد أراد الفوز بالميدالية لقطع مسافة مائة متر. فقط وضع هدفًا لتحقيق ذلك في أولمبياد مونتريال عام ١٩٧٦. وقد فاز نابور في أولمبياد الشباب القومية ولكنه مازال يبعد مدة خمس ثواني عن المنطقة التي شعر بها بأنها ضرورية للفوز بالذهبية. الآن فمدة خمس ثواني لا تبدو كبيرة ولكن عندما تتنافس للوصول إلى هذا المستوى من المنافسة فإنه لاعب كبير يحتاج التعويض وبكل شجاعة فقد قرر نابور تقسيم هدفه إلى خطوات يمكن التحكم بها. فقد بدأ بسؤال نفسه عن المدة التي يحتاج إليها للتحسن في كل دورة تدريب لتحقيق هدفه. وبتخاذ عدد الساعات التي استطاع أن يتمرنها على مدار الأربع سنوات التالية قبل الأولمبياد وتقسيمها إلى عدد من الثواني التي احتاج إلى تحسينها فقد استطاع الوصول لهدفه. فقد كان لديه هدفًا استطاع فهمه وقبله حيث يمكنه القيام به. ولذلك فقد عمل بصبر وبجد على مدار السنوات الأربع التالية لتحسين خطوة واحدة في كل حلقة تمرين.

وبحلول عام ١٩٧٦ فقد استطاع التحسن لدرجة كبيرة لدرجة أنه وصل إلى مرتبة كابتن الفريق الأمريكي للسباحة وقد فاز ليس فقط

بميدالية واحدة ذهبية ولكن ميداليتين. فقد فاز بالميدالية الذهبية لمسافة مائة متر، ومائتي متر، فالأولى من خلال تسجيل رقم عالمي جديد والثانية في تسجيل رقم أولمبي جديد. فقد تناول الفيل على فترات وحقق هدفه. فقد حقق حلمه وحقق النجاح الذي كان يبحث عنه. فقد كان نابور مدفوعاً بهدف نهائي صبر عليه واختار عملية انتجت له طريقاً لتحقيق النجاح.

«رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة»

### لاو نشو فيلسوف صيني

فإنك تحتاج تحمل المسؤولية لتحديد كيفية تقسيم أهدافك إلى وحدات. تذكر يجب أن تأخذ أهدافك للمدى البعيد وتقوم بتقسيمها إلى أهداف تسعين يوم. فسوف كل خطة للتسعين يوم بتقريبك إلى هدفك النهائي. فإنك تختار كيفية تقسيمهم إلى ما تحتاجه ففي كل صباح سل نفسك: «ما الشيء الذي استطع القيام به اليوم للتقرب الإيجابي من أهداف التسعين يوم الخاص بي؟ تقسيم الأهداف إلى خطوات صغيرة سوف يقربك هناك براحة لم تتوقعها من قبل. فالفعل الذي تتخذه سوف لا يكن عملاً صعباً، فسوف يكن ممتعاً وكاملاً. فسوف يجعلك اتجاهك الإيجابي والمعتقد الداخلي مع رضاك برؤية التقدم تشعر بالفخر ويعطيك الدافعية والشجاعة للاستمرار في طريقك نحو النجاح.

أضف ١٥ دقيقة كل يوم للوقت الذي تستثمره لنفسك والعمل

في خطة نجاحك وسوف تضيف شيئاً مساوياً لأكثر من

أسبوعين كل سنة لتحقيق أحلامك.

تخيل مقدار التقدم الذي ستحققه وذلك باتخاذ ١٥ دقيقة جانبًا من مشاهدة التلفاز أو البحث على شبكة المعلومات الدولية أو حتى النوم وتطبيقها على تطوير الحياة التي تريدها. تخيل ما سيحدث إذا استثمرت ساعة أو أكثر كل يوم لحظة نجاحك! هذا الاستثمار لا يمكن تعويضه بأي شيء آخر تستطيع القيام به. فاستثمر الكثير من الوقت لنفسك أكثر من الوقت الذي تستثمره في عملك أو وظيفتك وسوف ترى كل شيء في حياتك يتحرك نحو الاتجاه الصحيح. فليكن لديك معرفة اتصالية على المنطقة التي تسعى لتحسينها أو اقرأ كتاب آخر أو احضر ورشة عمل أخرى أو أي شيء يقربك من المكان الذي تريد الوصول إليه. فالشيء الهام هو القيام بالقليل كل يوم وسوف تحصل على نتائج كبيرة.

### 🏆 التأجيل قاتل الفرصة :

« التأجيل السارق الرئيسي للوقت »

### ادوارد يونج

هل ذهبت إلى العمل من قبل وكان لديك مشروع كبير أو شيء تحتاج القيام به لمساعدتك على تحقيق أهدافك وأنت لا تستطيع التحكم في نفسك للبدء فيه؟ من الممكن أن يكون لديك تقرير مهم تقدمه لرئيسك أو عميل هام تحتاج إلى مكالمته. فإنك تذهب إلى عملك وحددت بأنك ستقوم بفحص بريدك الإلكتروني بطريقة سريعة ثم بعد ذلك يدق جرس الهاتف وبعد ذلك يقف معك شخص يتحدث معك لفترة ما أمام مكتبك. الشيء الثاني الذي تعرفه هو وقت تناول الغذاء ومازلت لا تبدأ المشروع. حسنًا لا يوجد أي شعور بأهمية القيام بذلك وبعد ذلك تتوقف لتناول الغذاء فمن

الممكن أيضًا أن تنتظر حتى تعود. فقد تم تضييع نصف اليوم والآن فقد تمكنت من تجنب القيام بالشيء الذي أخبرت نفسك بأهميته.

هل تجد ذلك مناسبًا لك؟ هل ترى نفسك تقول أشياء مثل: «إنني أشعر بأهمية القيام بذلك غدًا». إنني أعمل بجهد تحت وجود ضغط «أو من الممكن أنك تنظر إلى قائمة الأشياء التي تقوم بها وتقول شيئًا مثل: «إنه غير هام من الممكن أن أنتظر» فالمؤجلون يميلون إلى الكذب على أنفسهم لكي يشعروا بالتحسن. فإذا أردت رؤية بعض التآجيلات الرئيسية فسل شخصًا ما بأن يقوم ببعض المكالمات الهاتفية الخاصة بالسوق. فدائمًا ما أتضايق بعدد الأعذار التي يستطيع الأشخاص تقديمها للبدء في برنامج لخسارة الوزن. ففكرة البدء في نظام ريجيم ليست مقبولة وذلك لوجود سبب لوجوب الانتظار إلى الغد للبدء. ففي مدينتي يوجد هناك مطعمًا لوجو كراب شاك وعلى جانب البناء كتب «غدا الغذاء مجاني!»، والمشكلة هي عدم مجيء هذا الغد أبدًا، ولذلك فإنني أنتظر للغذاء لليوم التالي. ولسوء الحظ فينطبق ذلك على أشخاص كثيرين يوجد لديهم أحلام بتغيير حياتهم ولكنهم ينتظرون للغد لكي يبدءوا.

**بكل تأكيد لا يوجد هناك وقت مناسب للبدء في تحقيق**

**الحياة التي تريدها وتحقيق النجاح إلا الآن!**

فالأشخاص الناجحون يظهرون انضباطًا ذاتيًا كبيرًا عمّا يفعله الأشخاص الآخرون حيث يقوموا بتطوير عادات جيدة مثل مهارات التنظيم، الإصرار، مهارات أولوية الإدارة. أجبر نفسك على الحفاظ على

التزاماتك الخاصة بنفسك والآخرين وسوف يأتي اليوم عندما تقوم بهم جميعاً بكل كفاءة بدون حتى الحاجة للتفكير فيها. فلتقوم بنفس الشيء مع الأهداف التي وضعتها كل يوم قم بوضع أولوياتك، الشيء أو الشئتين من مخطط التسعين يوم الذي تقوم به ذلك اليوم قم بوضع هذه القائمة من الأولويات التي لا تسمح للمناقشة «للقيام بها» وبعد فترة فستصبح عادة. فبكل بساطة ستصبح طريقة للحياة بالنسبة لك. حيث يعتبر الانضباط الذاتي شيئاً رئيسياً لحذف التأجيل من حياتك.

فأكثر من عشرين بالمائة من الأشخاص يعرفون أنفسهم بأنفسهم مؤجلين متأملين أضف إلى ذلك الحاجة لعمل التغييرات أو اتخاذ الخطوات التي لم تعتاد عليها ويستمر عدد تلك الأشياء. فعندما يأتي وقت القيام بشيء جديد أو تحمل المسؤولية التي تعد غير مربحة بالنسبة لك فإنها لرد فعل طبيعي بأن تقوم بتأجيلها. ولكي تتغلب على راحة التأجيل فإنك تحتاج أولاً لأن تؤمن بكل تأكيد بقدرتك وإمكانيتك الخاصة بتحقيق النجاح. فالنظام العقلي السليم يعتبر الخطوة الأولى. فعندما تأقلم عقلك على اتخاذ الفعل فبعد ذلك فيجب عليك التخلص من طريقتك والتقدم للأمام كل يوم.

فلا تسمح للتأجيل بسرقة أحلامك. بعد كل العمل الذي قمت به ليدفعك للأمام نحو النجاح فسوف يصبح ذلك عار حقيقي بأن تسمح للتأجيل باغتيال هذا المجهود. ويعتبر ذلك سبباً آخرًا هاماً للغاية وهو حاجاتك للاستعانة بمدرب أو مرشد يعمل معك طوال رحلتك. تأكد من رغبة المرشد الذي تختاره في دفعك وتحفيزك نحو تحقيق التقدم ولا يسمح

لك للتفكير في أهدافك فقط وعدم اتخاذ الفعل المتطلب. فيجب أن يرغب المدرب أو المرشد في دفعك. وإذا كان من الضروري النقطة التي تشعر فيها بالغضب. فأحياناً من الضروري يجب استخدام الغضب والإحباط للعودة للطريق.

ففي السيرة الذاتية لمايكل جوردن فإنه يتحدث عن الحاجة للبقاء مركزاً على أهدافه والقيام بالعمل المطلوب لتحقيق العائد المرغوب. فيقول مايكل: «إنني أعتقد أنك إذا قمت بالعمل فسوف تأتي النتائج. فإنني لا أقوم بالأشياء بنصف إتقان. وذلك لأنني أعرف بأنني إذا قمت بذلك فإذاً يمكنني توقع نتائج غير مرضية، فقد أدرك مايكل بأنك إذا أردت تحقيق النجاح الحقيقي فيجب أن يكون لديك الرغبة للقيام بالعمل واتخاذ الفعل. ولكن مازال هناك عدد كبير من الأشخاص يصلون إلى أهدافهم وحياتهم بلا رغبة. فإنهم ينتظرون للغد أو وقت آخر لكي يبدءوا بالفعل فيما يحتاجوا القيام به. فإنهم يقولون جميع الأشياء الصحيحة ويقومون بجميع المظاهر المناسبة. ولكن عندما تأتي إلى القيام بها فإنهم يبحثون عن الأسباب بدلاً من الإجابات».

فيعتبر القيام بالفعل كل يوم وعدم البحث عن أسباب لوجوب انتظارك أو عدم قيامك به الآن إشارة عن نظام عقلي للنجاح. فيعبر الوقت عن سلعة ثمينة ومحدودة. فكل يوم يمضي بدون اتخاذ خطوة أخرى للأمام يعبر عن فرصة ضائعة. قم بإزالة أي تفكير خاص بالانتظار لوقت فيما بعد في عقلك واتخذ الفعل الآن. فكل يوم تتحرك للأمام وتعمل على حذف المعتقدات الذاتية المقيدة يقربك من النجاح في حياتك.

### 🏆 ضع أولويات أهدافك :

دعنا نفترض بأنك قد وضعت هدفاً لكي تصبح رئيساً في العمل. إنك تريد امتلاك العمل الخاص بك والتخلي عن وجود شخص آخر يجبرك بما تقوم به والعمل بجد حقاً لتحقيق أهدافهم بدلاً من أهدافك. فقد حان الوقت لبناء الحياة التي تريدها. يعتبر امتلاكك لعملك واحد من الطرق التي اختارتها. فلقد كتبت في تقرير رؤيتك بأن تكون صاحب عمل وقد وضعت هدفاً لحدوث ذلك. واليوم وبالرغم من ذلك فمازلت تعمل لصالح شخص آخر وتعرف بأن الأمر سيتطلب عملاً كثيراً لإنجاح عملك. فلتأخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب ولا تحاول القيام بكل ذلك في الحال. ومن أجل تقسيم العملية إلى خطوات أسهل فقم بوضع أحداث هامة تسمح لك بقياس تقدمك. فالأحداث الهامة هي عبارة عن نقاط عبر الطريق لتحقيق الهدف الذي يمكنك من قياس تقدمك. فالأحداث الهامة تسمح لك بوضع نقاط إشارة تحدد الأحداث الرئيسية في المشروع. فيتم استخدامها لقيادة نجاح المشروع. حيث تعتبر تقارير رؤيتك الشخصية وأهدافك أحداث هامة في طريقك نحو تعريف النجاح. فأهداف التسعين يوم الخاصة بك تعتبر أحداثاً رئيسية. فكل هدف يمكن قياسه وتقوم بكتابته باستخدام المعادلة الذكية (سمارت) يقربك إلى حد ما من نجاحك. فيتم اعتبارهم أحداثاً هامة يمكنك التعرف عليها عندما تصل إليها.

واحدة من الفجوات الكبيرة في الحياة هي الفجوة بين ما تحتاج القيام به وما تقوم به بالفعل. فوضع الأهداف والأحداث الهامة يعطيك الدافعية

لاتخاذ الفعل.

استخدم الأحداث الهامة كطريقة للالتزام بالطريق وحدد نقاط ستقوم فيها بمكافأة نفسك قم بوضع مكافأة معينة لنفسك ترتبط بحدث هام معين. فإذا كان هدفك الأول في بدء عملك هو التاريخ الذي تنهي فيه خطة عملك وتمويل المشروع فالتزم بمكافأة لذلك تقوم بدفعك نحو التحرك للهدف التالي.

تحمل مسئولية القيام بالفعل، تحقق ثم بعد ذلك تحمل  
مسئولية القيام بفعل أكثر

عندما تتحرك للأمام فكن متأكدًا من مراجعتك لتعريفك للنجاح وتقارير رؤيتك وذلك للتأكد من أنك تلتزم بطريقك. «فأحيانًا ما تتدخل الحياة في طريقنا وتميل إلى دفعنا في اتجاهات مختلفة. فإنه من السهل جدًا أن تضل الطريق بواسطة جميع الأشياء الأخرى التي يجب عليك القيام بها عندما تقوم في النهاية باتخاذ وقت للراحة وتنظر إلى أحلامك فإنك تكشف بذلك أنك خرجت عن الطريق.

فبوضع هدف التسعين يوم والعمل عليهم بمثابة كل يوم فسوف تجد أنه يوجد احتمال ضعيف لضلال الطريق. ومع ذلك فارجع إلى تعريف النجاح وتقرير رؤيتك المكتوبين وقم بمراجعتهم وذلك للتأكد من عدم الخروج عن الطريق. فسوف تحصل على راحة كبيرة عندما تعرف بأنك تحقق تقدمًا إيجابيًا نحو الحياة التي تريدها.

«لا تخلط الحركة بالفعل»

**ارنسٲ هيمانج واي**



القيام بوضع المادة الكتابية لا يعني بأنك تحقق التقدم نحو أهدافك الصحيحة. فالتأكد من أن الفعل الذي تتخذه هو الفعل الصحيح يعتبر ضروريًا للتأكد من عدم تضييعك للوقت. فالفعل المركز يعتبر قويًا للغاية. فلتكن مركزًا وسوف تدهش لمقدار ما يمكنك تحقيقه.

### ملخص:



«النجاح هو السُّلم الوحيد الذي لا تستطيع تسلقه ويدك في جيبيك»

### مقولة أمريكية

سوف لا يتم إعطاء النجاح لك كما أنه سوف لا يأتي لك فقط لمجرد تفكيرك فيه. فتطوير وتدعيم اتجاه نحو النجاح يعتبر ضروريًا للغاية فإذا صدقت بكل قلبك بأنك سوف تنجح وقمت بالتركيز على الأشياء التي تحتاجها لمساعدتك على تحقيق النجاح فعند ذلك فسوف تبدأ في جذب هذه الأشياء إليك. فالتفكير وحده سوف لا يصل بك إلى النجاح. فالفعل مطلوب وأنت تحتاج لأن تكون لديك الرغبة في الالتزام باتخاذ الفعل كل يوم على طول رحلتك.

تتعلق جودة الحياة التي تريدها مباشرة بجودة القرارات التي تتخذها والفعل الذي تقوم به.

سوف تحقق نتائج مذهلة إذا تبينت فقط نظام عقلي لاتخاذ الفعل. قم بوضع عادات قوية للقيام بشيء ما كل يوم ويقربك من العائد المرغوب فيه النجاح. ومع أن الغالبية العظمى من الناس يفضلون التأجيل بدلاً من

تحمل مسؤولية القيام بالشيء الذي يتحدثون عنه فسوف تجد نفسك متخلفاً عن الركب. فسوف يتساءل الناس عما تقوم به بطريقة مختلفة ويجعلك أكثر نجاحاً. وعندما يحدث ذلك فلا تسمح لهم بالتأثير عليك وإبعادك عما تحتاج القيام به. فلتركز وقم بما تحتاجه وسوف تحقق الحياة أو العمل الذي حلمت به.

لا تحاول القيام بكل ذلك مرة واحدة. فكن مدركاً أن قيامك خطوة بخطوة في الوقت المناسب يعتبر الطريقة الصحيحة للاقتراب من نجاحك. فاتخاذ خطوة بخطوة يعتبر قوياً بطريقة مدهشة عندما يصبح طريقة حياتك. فسوف تجد أنك في خلال عام ستحقق أكثر مما توقعته. فسوف يبدأ الدافع في البناء حيث تبدأ رؤية تحقيق بعض أهدافك على المدى القصير. فإنه لشعور طيب بأن تبدأ في فحص مخطط التسعين يوم الخاص بك ومعرفة قيامك بتحقيق التقدم.

فيجب أن يكون مدربك أو مرشدك مشاركاً لك لمساعدتك على البقاء في الطريق واتخاذ الفعل. فعندما نكون مسئولين عن أفعالنا أمام شخص آخر فنحن نميل لأن نقوم بها بطريقة جادة ولا نريد إخبار الشخص الآخر بأننا لم نقم بما قلنا أننا سنفعله. فالتزم بوجود شريك مسئولية وطالب بمساعدتهم لك على الالتزام بخطتك. فسوف تشكرهم في النهاية وتجد إنهاء هذا الجزء بذكر نقطتين أخيرتين. لا يكفي أنك تريد النجاح أو تحلم به أو حتى تتحدث عنه. فإذا أردت النجاح فيجب عليك القيام بما يتطلبه من أجل تحقيقه. يقول بنجامين فرانكلين.

«الفضل أفضل من القول»

النقطة الأخيرة هي أنك تحتاج الالتزام بكتابة القيام بالفعل. عندما تلتزم به كتابته وتضعه في مكان يمكنك من رؤيته في الغالب فسوف يعتبر مذكراً لك. فعندما يصبح القيام بالفعل نحو رسالتك المذكورة عادة فسوف تجده يحدث بطريقة طبيعية. وإلى ذلك فضع المذكرة أمام عينيك. في الصفحة التالية لديك تقرير الالتزام بالفعل لكي تلتزم به وتعلقه. فوضع توقيعك على الخط يعني موافقتك على القيام بالفعل لوضع هدف حياتك بما في ذلك العمل أو الوظيفة التي تريدها. فلتأخذ الوقت الآن للالتزام وتعليقه. فيوجد حلم نجاحك في قبضتك. فتحمل مسؤولية القيام بالفعل المطلوب لتحقيق الحياة التي تريدها.

### تحقيق النجاح غير المحدود تقرير الالتزام بالفعل للقيام بـ

(اسمك)

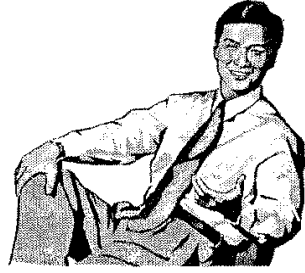
إنني ألتزم بالقيام بالفعل كل يوم نحو أهدافي لتحقيق حياة أحلامي. فلقد أدركت أنه من أجل الحصول على ما أريده من الحياة فإنني أحتاج القيام بأشياء جديدة. سوف أقم بتحديد الخطوة التالية في خطتي وأركز على ما أحتاجه لتحقيق النجاح في تلك الخطوة ثم بعد ذلك الانتقال للخطوة التالية في العملية. فإنني أعرف بأن النجاح يعبر عن رحلة يتطلب تركيز دائم وتخصيص لأحلامي ولدي الرغبة للقيام بما تتخذه للوصول هناك.

ألتزم بذلك ..... يوم ..... بواسطة.....

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## الفصل الحادي عشر

### التزم بخطتك



«توجد القوة التي تدفع  
القليل في مثابرتهم  
لتحفيز الروح الشجاعة  
المخططة»

#### - مارك نوان

هل يوجد لديك من قبل شيء معين خططت له وأردت تنفيذه بالفعل؟ من الممكن أنك شعرت بالقلق بشأن عدم سيره في الاتجاه الصحيح من الممكن أن يتم تدمير ماتصبو إليه . لقد قمت بكل شيء تستطيعه لكي تتأكد من أنه يتتبع الطريق الذي تريده. من الممكن أنك حلمت لوقت طويل بأجازة معينة. ربما كانت جولة بحرية طويلة أو رحلة إلى هاواي لدرجة أنك تشعر بالرغبة الشديدة للقيام بها. ماذا عن يوم زفافك؟ فكر في جميع الخطط والتجهيزات التي حدثت في مثل ذلك اليوم.

ماذا إذا كنت قد قمت بالاستعانة بمخطط لحفل زفافك لكي تنظم الأشياء لك ولم يلتزم المخطط بالقيام بالوظيفة؟ . لم تلتزم بمكالماتك الهاتفية أو المقابلات. وقررت أخذ الأسبوع السابق لزفافك لكي تذهب إلى قضاء أجازة وتركت جميع التفاصيل غير مكتملة كيف ستشعر نحو مخطط الزفاف؟ ماذا ستفعل لكي تتأكد من أن حفل الزفاف سيسير بالطريقة التي

أردتها أنت؟ بالطبع فما ستقوم به هو طرد مخطط الزفاف وعدم الدفع له وتتولي التخطيط بنفسك أو تجد مخطط آخر.

من الممكن ألا تشعر بالراحة والسكون وتأخذ الاتجاه على أنه ليس حدثًا كبيرًا.. من الممكن أن تتولى القيادة وتقوم بأي شيء تستطيعه وذلك لأن يوم زفافك يوم لا ينسى. فلا يهم مقدار ميزانيتك وكيفية تعقيد الحفل أو بساطته فإنك من المؤكد أنك تريده يومًا لا مثيل له. لماذا نلتزم بنسبة ١٠٠٪ بالأحداث مثل الأجازات، حفلات الزفاف، الحفلات لكي تكون سليمة ولكن لا تعط نفسك الاهتمام لعملنا وظهور الحياة بالطريقة التي تريدها بها؟ بالطبع فالأحداث التي ذكرت من قبل تعتبر أحداث قصيرة المدة بطبيعتها. وبعد كثير من العمل وفي وقت قصير. يوجد لدينا حدث عظيم يتذكره الناس. أما العمل في حياتك مشروع طويل المدى ولكن من الممكن أن يتم مكافأته.

هؤلاء الذين يُعتبرون أكثر نجاحًا في تحقيق العمل والحياة التي يُريدونها هم هؤلاء الأشخاص الذين يلتزمون بنسبة ١٠٠٪ بخطتهم. أما هؤلاء الذين يقولون أشياء صحيحة ولكن يقولون ما لا يفعلون سوف لا يقومون بتحقيق أهدافهم. لقد فهمت الآن أهمية اتخاذ الفعل والخطوة التالية هي الالتزام الكامل بتتبع خطتك.

من الممكن أن يكون هذا الالتزام صعبًا لبعض الأشخاص الذين لديهم خوف أو كره لهذا الالتزام. ويمكن التعبير عن أسبابهم بأنهم يحبون حريتهم ويرون الالتزام بأي شيء يعتبر انتزاع لبعض من حريتهم. فبالالتزام بطريق معين والقول «نعم» للقيام بالأشياء المعينة - هم -

بواسطة التعريف - يقولون «لا» لأي شيء آخر. والآن كمية الوقت محددة بالنسبة لنا جميعًا فكل وقت تقل فيه «نعم» تقل فيه «لا» لشيء آخر. لذلك فإذا التزمت بحضور ورشة عمل تعليمية لكي تقوي مهارات عمك فإنك تقول لا للقيام بشيء آخر في ذلك الوقت فإذا اخترت تناول الغذاء مع مرشدك لمناقشة تقدمك فبذلك فإنك تقول لا لتناول الغذاء مع صديقك من المكتب. من أجل الالتزام بتحقيق أهدافك فيجب عليك القيام بهذه الخيارات. لكي تلتزم بالنجاح فإنك تحتاج لامتلاك القدرة على ربط نفسك بالنتيجة التي تستحق التحقيق.

فإذا صدقت بتعريفك للنجاح بكل قلبك وأنه يستحق التحقيق فإذا فسوف يكون من السهل الالتزام به. فإن طريق الالتزام بأهدافك التي وضعتها يعتبر أهم شيء في حياتك. وهذا يتضمن عمك، علاقاتك، ثروتك، حالتك، وأي مكونات أخرى لتعريف نجاحك الذي أردت تحقيقه. فسوف تكن قادرًا على الإبحار في صعوبات الحياة وإيجاد الطريق للإشباع الحقيقي، المستمر والمفيد وذلك بالتصميم والالتزام بتحقيق أهدافك بدون السماح لأي شيء باعترض طريقك. فلتجعل أهدافك وخططك بسيطة وسوف تجد أنه من السهل عليك الالتزام بها فيمكن تحقيق جميع كنوز الحياة وذلك بتدعيم وجود التركيز العقلي السليم، التصميم والالتزام بتحقيق النجاح والمحافظة على خططك لكي تكون بسيطة ومباشرة. فنحن نميل لأن نجعل الحياة معقدة عمًا تكون عليها. فيخبرنا الخبراء بأننا نحتاج إلى توظيف استراتيجيات صعبة ومكلفة لمشاكل عملنا ومهنتنا. فنحن نحب الاعتقاد بأن الحياة معقدة لذلك فيجب أن

تكون الحلول صعبة. فالحقيقة هي. بالتصميم والالتزام والاعتقاد بحتمية النجاح فسوف تحقق نجاحًا أكبر مما أعتقد بأنه ممكن سابقًا.

فلتنظر إلى ويلما رودولف كمثال للتصميم والالتزام المؤدي للنجاح. لقد ولدت ويلما في كلاركس فيل بتزانيا في عام ١٩٤٠. فقد ولدت غير مكتملة النمو ووزنها ٤,٥٠٠ رطل فقط قضت والدتها السنوات الأولى العديدة بمعالجتها من مرض تلو الآخر. وفي عمر الرابعة فقد أصيبت بالالتهاب الرئوي المضاعف مع الحمى القرمزية. فقد تم الاضطرار إلى أخذها للطبيب وتم اكتشاف ضعف في ساقها اليسرى وقدمها ووجود عيب في التشكيل العظمي. وقد تم إخبارها بأن لديها مرض كساح وشلل لا علاج منه. وقد أخبر الطبيب والدة ويلما بأن ويلما سوف لا تمشي أبدًا. وقد رفضت والدتها التخلي عنها ووجدت العلاج لها. فقد جعلت ويلما تؤمن بقدرتها على القيام بأي شيء تريده، إذ آمنت فقط به. وقد بدأت ويلما بالقيام بتمارين علاجية جسمية في المنزل وعندما وصلت إلى عمر الثانية عشر فقد استطاعت العمل بطريقة طبيعية. وعند ذلك فقد قررت أن تصبح رياضية. قالت ويلما: «أريد أن أكون أسرع امرأة على هذه الأرض» ووضعت نفسها على الطريق لتحقيق ذلك. وفي عمر الثالثة عشر فقد شاركت في السباق الأول وانتهت بالحصول على المركز الأخير خلف المتسابقين الآخرين. فلم تتخل عن ذلك ولكن استمرت في الإيوان بنفسها وصممت على الوصول لهدفها. واستمرت في دخول سباقات أخرى وتنتهي بالحصول على المركز الأخير. وبعد ذلك وفي يوم ما فقد دخلت سباقًا وحصلت فيه على المركز الأول. وفي عمر الخامسة عشر فقد التحقت



بجامعة تنزانيا حيث قابلت مدرباً وشاركها هدفها لكي تصبح أسرع امرأة على هذه الأرض. وقد أخبرها مدربها أنه بروحها فلا يمكن لأي شيء تعطيلها. وفي أولمبياد ١٩٦٠ فقد أصبحت ويلما رودولف - الفتاة المشلولة - أسرع امرأة على الأرض بالفوز بثلاث ميداليات ذهبية في الأولمبياد. فقد فازت بمسافة ١٠٠ متر، و٢٠٠ متر وجرت في مسافة ٤٠٠ متر تتابع. هذا الإنجاز أدي بها لأن تصبح واحدة من الرياضيات المحترفيهن طوال الوقت.

لا يوجد هناك شخص يعتقد بأن رحلة ويلما للنجاح كانت سهلة. فقد اضطرت للعمل بجهد والتغلب على العقبات المذهلة لكي تصل إلى حلمها للنجاح. فإن طريق الالتزام بهدفها واتخاذ خطوة إيجابية كل يوم، وعن طريق تدريبها وتصميمها فقد عاشت حلمها. فلم تحتاج إلى استراتيجيات معقدة للنجاح وبدلاً من ذلك فقد عملت بجهد آمنت بنفسها وبحلمها وكانت مصممة على الوصول لهدفها. يمكن القيام بنفس الشيء بنفس المستوى الصحيح من الرغبة والالتزام بحدوثها.

### 🏆 المثابرة:

«تعتبر كثير من حالات الفشل في الحياة من الرجال الذين لم يدركوا مدى قريهم من النجاح عندما تخلوا عنه.»



### نوماس اديسون

في كثير من الأوقات يتخلى الأشخاص عن أهدافهم في وقت مبكر جداً. فسوف تأتي فترة في أثناء رحلتك تشعر فيها بعدم التفاؤل وتضع في

اعتبارك التخلي عن رحلتك. ولسوء الحظ فلا تستمر الحياة كما نتمناها أن تكون. سوف يكون هناك أوقات تحدي بعقبات لا تستطيع التنبؤ بها. فعندما تحدث تلك الأوقات فيجب عليك اتخاذ الخيار. فسوف ينتج الضغط والتوتر عندما تتعامل مع هذه العقبات في الحياة التي تريدها أو يتم بدفعك عبر العقبات. سيكون هناك نوعاً من المشاعر المرتبطة بهذه العقبات. من الممكن أن تكون خوف، شك، قلق أو أي عدد آخر من المشاعر. فلتتوقع مقدماً حدوث ذلك ولكن يمكنك عدم السماح لها بتعطيلك عن أهدافك.

فلا يمكن للمثابرة والفضول أن يتواجد معاً. فيحدث الفشل فقط عندما تقرر التوقف. تتغلب المثابرة على الفشل عندما ترفض المغادرة. فيوجد هناك مفتاحاً رئيسياً آخرًا لتدعيم التزامك وهو المثابرة برفض التوقف. تستحق أهدافك وأحلامك جميع الجهود والالتزام التي تعطيه لها.

وحتى عندما تشعر بالإحباط فإنك تحتاج النهوض والاستمرار.. و يشير بعض الناس إلى ذلك بوجود التزام بفكر في جميع الأوقات التي رفضت فيها المغادرة في أثناء حياتك. عندما كنت تتعلم ركوب دراجة من المحتمل أنك قد وقعت ولكنك نهضت وحاولت مرة أخرى. فقد رفضت التوقف عن المحاولة وأخيراً تعلمت كيفية ركوبها. طبق نفس هذا المبدأ على تحقيق أحلامك.

«ابدأ.. ابدأ.. ابدأ.. ابدأ لن أتخلى  
عن هدفي»



**وينسنون نشرشل**

يتملئ العالم بأمثلة الأشخاص الذين بدءوا عملاً وحاولوا تحقيق النجاح له. وبعد مرورهم ببعض الصعوبة فقد قرروا التخلي عنه. فبدلاً من إيجاد الإجابات أو البحث عن النصيحة فقد اختاروا التوقف عنه. فقد قلبوا النجاح وذهبوا للعمل لدى شخص آخر. يوجد هناك أيضاً أمثلة كثيرة لأشخاص بدءوا العمل وتغلبوا على الشدائد لبناء شركات عظيمة. وقد اضطر هؤلاء الأشخاص للمثابرة في الأوقات العصيبة لبناء شركاتهم. فقد اختاروا البقاء معها والعمل عبر التحديات وقد تم مكافأتهم لذلك.

يوجد هناك عدد من الأمثلة التي لا حصر لها عن الأشخاص الذين كان لديهم مثابرة بالرغم من تعرضهم للفشل مرات عديدة. فلتنظر إلى قصة الفتى الذي يُدعى سباركي. في أثناء شبابه لقد كان غير لبق من الناحية الاجتماعية. فقد صارع في أثناء المدرسة وفشل في كل مادة في المرحلة الثامنة. وفي أثناء المدرسة العليا فقد خاف من الرفض. سباركي - اعتاد على الفشل وعدم القبول - قبل بأنه خاسر. الشيء الوحيد الذي أحبه سباركي بالفعل هو الرسم. فقد كان مفتخرًا بعمله بالرغم من عدم تقدير أي شخص آخر له. وفي عامه الأسبق فقد قام بتسليم بعض رسومات الكرتون إلى المحررين لكتابه السنوي. وقد تم الاعتراض عليها.

عندما تخرج من المدرسة العالية فقد كتب خطابًا إلى أستوديوهات والت ديزني. وقد تم إخباره بإرسال بعض عينات الكرتون وقد قضى وقتًا معينًا في رسمهم. وعندما تسلم الرد في النهاية من ديزني فقد تم رفضه مرة أخرى. قرر سباركي كتابة سيرته الذاتية بالكرتون. فقد وصف طفولته بالكرتون. كيفية عدم قدرته على ركل الكرة أو تطير طائرته الورقية. كيف

كان شخصاً متأصلاً لا يحقق أهدافه. وقد استمرت أفلامه الكرتونية لأن تصبح أشهر كرتون في كل الوقت بشخصية كارلي براون. سباركي - الولد الذي لم يكسب أبداً - كان شارلز سولز؟ فقد تم رفضه أكثر من مرة ولكن بسبب معرفته لإمكاناته وأحلامه وتتبعها فقد انتهى بتحقيق الفوز. فقد ثابر شارلز شولز ونجح حتى بأحلامه. وبسبب عدم تخلي شولز عن أحلامه فقد شعر العالم بالمتعة تجاه أفلامه الكرتونية الرائعة. فقد نقل عن أنه قال: «حسناً» إنني أتوقع النجاح بالفعل.. ذلك لأنه شيئاً خطت له منذ أن كان عمري ست سنوات، وعبر جميع الصعوبات فلم يتخل عن حلمه.

فإنك تظهر المثابرة عن طريق قضاء الوقت بالتركيز على هذه الأشياء التي ستقودك للنجاح. مثلاً لذلك هو التخلي عن الأشياء التي لا تساعدك وتبني الأشياء التي ستقوم بمساعدتك. فيمكنك اختيار إنفاق مال أقل على الأشياء التي لا تتناسب مع أهدافك وتقرر الاستثمار في الأشياء التي تناسب أهدافك. فإنك تثابر إذا درست عملت بجد وحاولت مرة أخرى في شيئاً لم تكن فيه ناجحاً في المرة الأولى. فعندما تتغلب على شدة تحقيق هدفك فإنك تظهر المثابرة المطلوبة للفوز. فالمثابرة تعني القدرة على تحمل الصعوبات بكل هدوء وبدون شكوى. فإنها تعبر عن المحاولة مرة تلو الأخرى حتى تنجح.

والفشل هو طريق أقل مقاومة. حيث يعتبر قبول الفشل بدلاً من الدفع عبر الفشل أسهل طريق. من الممكن أن يكون من الصعب الاستمرار في التحرك للأمام ولكن القيام بذلك يوضح التصميم والالتزام. من الممكن أن تشعر بالخيبة إذا فشلت، ولكن أحلامك محكوم

عليها بالفشل إذا لم تستمر في المحاولة. فلا يستطيع أي شخص أن يمنع نجاحك إلا أنت.

من الممكن أن يكون التصميم عدواً قوياً للفشل. فإذا كان لديك التصميم الكافي للوصول لأهدافك فعند ذلك فإن فكرة قبول الفشل سوف لا تحدث لك.



ومهما كانت أهدافك فإنك تحتاج الالتزام بهم. حيث تنتج رؤيتك للنجاح صورة عقلية للحياة التي تحترق من أجلها. حافظ على هذه الصورة في عقلك عندما تتعرض لصعوبة ما. فبالقيام بذلك فسوف يكن من السهل العمل عليها بدلاً من التخلي عنها. يوجد هناك العديد من الأمثلة من الأشخاص الذين يوجد لديهم رؤية لحلمهم والبقاء مركزين على جعلها حقيقة.

لقد عمل مارك فيكتور هانسن مع شريكه جاك كان فليد في كتاب عن القصص الملهمة لفترة محددة من الوقت فقد قاموا بتقديم فكرة كتابهم إلى ناشر تلو الآخر وقد تم رفضهم بواسطة ١٤٠ من ناشري الكتاب. فقد ظلوا مصممين على نشر رؤيتهم. واليوم فقد قامت سلسلة تشيكن سوب ببيع أكثر من ١٠٠ مليون نسخة من كتابهم.

عندما بلغ هارلاند ساندرز عمر الثانية والستين فقد قرر منح طريقته الفريدة للدجاج الجنوبي البروستد وسافر في المدينة لبيع فكرته. وقد حصل على ١٠٥ دولار بصعوبة من تأمين البطالة في ذلك الوقت وذلك فقد قاد نفسه لطبخ دجاجه المشهور لأصحاب المطاعم. وأصبح هارلاند ساندرز

يعرف باسم كولونيل ساندرز وأصبح دجاج كنتاكي المقلي الذي قام بتأسيسه معروفاً عبر العالم. فقد قرر هارلانء عدم التخلي عن فكرته وحقق تصميمه عملاً ناجحاً للغاية.

هذه أمثلة لشخصين فقط رفضوا المغادرة واستطاعوا مواجهة الإحباط والرفض الذي قابلهم. فالمحور الأساسي هنا هو عدم تخليك أبداً عن حلمك.

« المجهود الطيب يدعم المكافأة بعد رفض الشخص التخلي عن حلمه »



## نابليون هيل

فالتخلي لا يعتبر خياراً لأشخاص حددوا ما يريدون تحقيقه والخطوات التي يحتاجونها للوصول هناك.

### الانضباط الذاتي: 🏆

لقد تحدثنا عن البقاء مركزاً على ما تريد حتى تكون لك. فبالتركيز على الصورة الأكبر من الممكن أن يكون هناك أوقات نحتاج فيها إلى إنكار نفسك للأشياء الصغيرة حتى تستطيع تحقيق الهدف الأكبر الذي أردته بالفعل. هذا ما يعبر عنه الانضباط الذاتي. فإنه من الضروري التعرف على قدرة عقولنا في خداعنا. أحياناً ستحاول تحويلنا من تحقيق هدفنا عندما يظهر هناك عملاً كثيراً. أحياناً ما نضيع مجهوداتنا الشخصية الجيدة وذلك بعدم ممارسة الانضباط الذاتي.

يساعد تعلم الانضباط الذاتي على التحكم في المشكلة. لذلك فهاذا يعني الانضباط الذاتي؟ إنه يعني القدرة على القيام بالأشياء التي تحتاج

القيام بها حتى في الأوقات التي لا نشعر فيها بالرغبة للقيام بها. فأصعب جزء هو البقاء مركزاً على ما يحتاج القيام به. أفضل شيء تجاه تطوير الانضباط الذاتي هو من السهل جداً تدريب عقلك عليه. فعندما تقوم بتأسيس نموذج لتحقيق أهدافك فإنه يولد دافعاً. وهذا يسهل الالتزام بأهدافك. وبعد خبرتك مع الرضا الناتج عن إكمال عدد قليل من الأهداف فسوف تكون أكثر انضباطاً. فسوف تريد تحقيق الهدف التالي وبعد ذلك الهدف التالي حتى تصل إلى أحلامك. قم بإظهار الانضباط الذاتي نحو الأهداف التي وضعتها وسوف تحصل على العائد التي ترغبه قريباً بدلاً من وقتاً مؤخراً.

ابدأ في استخدام الانضباط الذاتي اليوم لكي تزود مستوى التزامك فلتقل لا للأشياء التي ستحاول تعطيلك عن طريقك. وبدلاً من ذلك ركز على ما تقوم به والتزم بذلك للهدف النهائي. استخدم الانضباط الذاتي للعمل على أهدافك وسوف تجد زيادة في مستوى التزامك. فلا تسمح لنقص الضبط الذاتي بأن يسبب لك فقداً للدافع ويقلل من مستوى التزامك.

### 🏆 المخاطرة في مقابل تحقيق المكافأة:

إن أي طريق تختاره سوف يكون فيه مخاطر متنوعة ومكافآت بالطبع فسوف تكن المكافأة المرغوبة هي تحقيق النجاح الذي تعمل من أجله. وعبر رحلتك للنجاح فسوف تخاطر بحجم المكافأة. فيجب أن ينظر التحليل إلى الأهداف التي وضعتها لفترة كل ٩٠ يوم وتحقق من اتفاقهم مع هدفك المأمول للنجاح. سوف يساعد هذا التمرين على زيادة مستوى الالتزام

ومزودًا للشجاعة لأنك في الطريق الصحيح.

فعندما تقارن الفعل الذي تقوم به حاليًا بهدف طويل المدى فيتم تدعيم المشاعر المتعلقة بهذه الأحلام. فاضطراب هذه المشاعر يساعد على تزويد قوة الرؤية التي توجد لديك بشأن حياتك المثالية. فسوف تفوق المكافأة التي تعطيتها لنفسك مخاطرة تولى الخطوة التي تلتزم بها لتقريبك من هدفك.

وبالطبع فإذا قمت بتحليل مكافأة هذه المخاطرة وحددت الخطوة التي ستقوم بها ولا تقربك من هدفك فعند ذلك فإنك ستخطط عدم القيام بها. فلا تنس أهمية إعطاء نفسك مكافآت صغيرة حيث تقوم بتحقيق أهداف معينة. فسوف يقوم التصميم للمكافآت التي ستستلمها بتولي مسؤولية القيام بأهدافك.

### 🏆 الانتباه المركز:

تستطيع الحصول على ما تركز عليه في الحياة. فبالتحكم في انتباهنا فيمكننا التحكم في النتائج. فبتركيز انتباهنا على ما نريده في الحياة فإننا لا ننتبه للأشياء التي لا نريدها. فعندما تجد نفسك. تبتعد عن الأشياء التي تريد تحقيقها في الحياة فعند ذلك أعد تركيز انتباهك.

تساعدك الأهداف قصيرة المدى الخاصة بك على تحديد المناطق في حياتك التي تحتاج التركيز عليها من أجل تحقيق هذا الهدف. من الممكن أن تكون أي من الأهداف التي وضعتها بها في ذلك الأهداف المالية، الروحية، العقلية، الجسدية أو التعليمية. قم باختيار منطقة واحدة معينة واتخذ قرارًا



بشأن قيامك بتركيز انتباهك عليها اليوم لكي تستطيع فهم كيفية تحقيقك للتحسن أو التغيير هناك. فإذا كان الهدف مالياً فركز انتباهك على كيفية إنفاق مالك وذلك بالحفاظ على السجلات لمراجعتها. أما إذا كان روحياً فحدد المكان الذي تحتاج فيه إلى تركيز انتباهك لكي تستطيع الترابط روحياً. أما إذا كان عقلياً فحدد ما يسبب الاهتمام العقلي وابدأ عن النصيحة الخاصة بشأن التغلب على هذا الاهتمام. إذا كان جسمانياً فسل نفسك عن ما تحتاج القيام به لتحسين موقفك الجسماني وإعداد خطة. إذا كان تعليمياً فحدد الكتاب، أو البرنامج، أو الدرس، أو الوظيفة أو أي شكل آخر سيقوم بتزويد المعرفة والتركيز على إكماله. فسوف تجعلك طريقة قوية مركزة لاتخاذ الخطوات التي تحدثها في خطة نجاحك ملتزماً بتحقيقهم.

**هدف قوي + رؤية قوية + خطة تنفيذ + تركيز = نجاح**

قم بتركيز انتباهك كأول شيء في الصباح لوضع تركيزك العقلي لليوم. قم بها مرة أخرى في وقت النوم لمعرفة مقدار النجاح الذي حققته أثناء اليوم. هذا يسمح لحالتك العقلية بالتركيز على الجوانب الإيجابية. فأنت تحقق ما تركز عليه لذلك فحافظ على أفكارك التي تخص ما تريده وما قمت بتحقيقه. فالتزم بالحدث كل يوم وذلك بالحفاظ على انتباه إيجابي للعوائد المتوقعة.

**🏆 قد لا تكن سليمة في المرة الأولى:**

ماذا حدث في المرة الأولى للحصول على وظيفة؟ وليس الوظيفة التي تعمل فيها في أثناء فترة الصيف بين سنوات المدرسة ولكن وظيفة الوقت الكامل التي قمت بتطبيقها للبدء في وظيفة عملك. هل مشيت فقط في

مكتب الشركة أخبرتهم بأنك تريد وظيفة وقاموا بإعطائك واحدة على الفور؟ فبمجرد حصولك على وظيفة فهل كان من المناسب قضاء المتبقي من وقتك فيها؟ فالحقيقة هي أنك ربما اضطررت إلى التقدم لشركات عديدة وحضور لقاءات عديدة للحصول على وظيفة جيدة. فإذا لم تكن محظوظاً للغاية فإن وظيفتك الأولى من الممكن ألا تكون مناسبة ولا تفكر في تركها أبداً.

ومن الطبيعي أنك عندما تحاول القيام بتغيير رئيسي في حياتك فكل شيء لا يحدث بطريقة سليمة في المرة الأولى. فلكي تجد وظيفتك الأولى أو وظيفة جديدة فسوف تمر بعملية المحاولة والخطأ. سوف تتصل ببعض الشركات التي لا تحتاج لمؤهلك. فسوف تتحاور للحصول على بعض الوظائف التي من الممكن إعطائها لشخص آخر وليس لك. ومع ذلك سوف لا يتسبب هذا الأمر في تعطيلك عن الاستمرار في البحث عن وظيفة تحتاج القيام بها. فسوف يحدث نفس ذلك الشيء في رحلتك نحو النجاح.

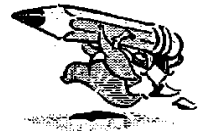
فكل شيء تحاول القيام به سوف لا يعمل بالطريقة التي تتمناها. سيكون هناك بعض الإحباطات عبر الطريق ويجب عليك توقعها. من الممكن أن تختار القيام ببعض الأشياء التي تعتقد بأنها ستوصلك للتعليم أو المهارات أو الخبرة التي تحتاجها فقط لاكتشاف بأنها لا تكفي الحاجة إلى حد ما. فسوف تحتاج إلى التكيف. وسوف تساعدك الخبرة والنصيحة على تجنب فقد تصميمك للنجاح إذا حافظت على التصور بأن رحلتك سوف لا تحقق تقدم سليم في التعلم. فالقدرة على الحفاظ على الأشياء في تصور

والتعلم من جميع الخبرات سوف يشكل ميزة عظيمة بالنسبة لك. ففي كثير من الأوقات يسمح الأشخاص لشيء ما بتعطيلهم.

تقابلت مع صاحب عمل أراد القيام ببعض التغييرات في شركته وعندما بدأنا في عملية التطوير أصبح من الظاهر أنه كان يعتمد كلية على عضو فريق رئيسي للحفاظ على نجاح العمل. وبعد مدة قليلة من مقابلتنا فقد غادر عضو الفريق الرئيسي لبدء عمله الخاص به. فقد شعر المالك بالتدمير فقد قرر التخلي عن حلمه لتنمية عمله. وبدلاً من ذلك فقد اختار القيام بالأشياء بنفس الطريقة التي دائماً ما كان يقوم بها في الماضي. فمن المسلم به فقد كان خسارة هذا العضو الرئيسي للفريق عيباً رئيسياً ولكن لا يجب ألا يقوم بتعطيل المالك عن تتبع حلمه الخاص به. فلم يحدد تحقيق حلمه بطريقة كافية. فلا تسمح لذلك يحدث لك.

فإذا كنت ترغب في تحقيق النجاح الذي ترغبه فسوف تأخذ هذه الخبرات كعقبات بسيطة عبر الطريق وليس مثل العقبات الصعبة التي لا تستطيع التغلب عليها. فإنك ترغب. يوجد لديك تصميم، التزام لبناء الحياة الجيدة التي تمكنك من تحطيم هذه العقبات وسوف تتعلم قبولها والاستمرار في التحقيق.

### ملخص:



«الرغبة هي مفتاح الدافعية ولكن التصميم والالتزام هو مفتاح تتبعك الشديد لهدفك - التزم بأعلى توقع بما يمكنك من النجاح الذي تبحث عنه».



- ماريو أندريني

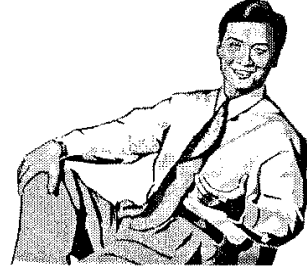
سوف يقوم بناء مستوى قوي من الالتزام بأهدافك بتحريكك نحو الطريق الخاص برؤيتك للنجاح. يجب عليك أن تلتزم بنسبة ١٠٠٪ للقيام بما تحتاجه لبناء حياة أحلامك. فإذا كنت تصارع من أجل تحمل مسؤولية القيام بالأهداف التي وضعتها فعند ذلك.. قم بمراجعة تعريفك للنجاح. قم بالتعديلات عند الضرورة للعودة للطريق الصحيح. وبتحديد وقت معين لتطوير هدف حياتك قول ورؤية فسوف نجد من السهل جدًا الالتزام.

لقد قمت بتحديد العائد المرغوب لحياتك، حدد ما يتدخل في طريقك والخطوات التي تحتاج القيام بها للتغلب على هذه العقبات. فقد التزمت بتحمل مسؤولية هذه الخطط. لذلك فلا يوجد هناك شيء يقوم بتعطيلك بالفعل. وطالما أنك تلتزم بالقيام بالفعل وتركز على المكافآت التي ستحققها في الحياة فعند ذلك فلا يمكن لشيء تعطيلك.



## الفصل الثاني عشر

### إزالة الأفكار القديمة



«قم بتكوين ولصق صورة عقلية ثابتة في عقلك لنفسك مكتملة بالنجاح. ثبت هذه الصورة بطريقة متماسكة ولا تسمح لها بالاندثار. وسوف يبحث عقلك عن تطوير هذه الصورة».

#### ٣ . نورمان فينسن بيل

**كم** سمعت هذا الصوت المنخفض في رأسك ومنعك مما تريد القيام به؟ إنه الصوت الذي يخبرك بأن ما ستقوم به يعبر عن فكرة غير جيدة. فيوجد لدينا جميعاً هذا الصوت المنخفض الذي يزحف على تفكيرنا عندما تحتاج القيام بشيء لا نشعر بالراحة تجاهه. تعلم استخدام هذا الصوت الداخلي لمساعدتك على التقدم عبر تفكيرك النشط. و من الأدوات العظيمة التي توجد لديك لتحقيق النجاح بداخلك. إنها قوة التفكير النشط. التحكم فيما تعتقد وكيف تفكر. فتعتبر قدرتك على إزالة الأهداف السلبية وتغييرهم بالأفكار الجيدة التي تؤدي إلى القيام بالأفعال التي تحتاجها هبة عظيمة. يستطيع عقلك القيام بحل أي تحدي. تكمن أفكارك وقوة إرادتك في داخل عقلك. يمكنك برجة عقلك مثل

الكمبيوتر تفكر وتتصرف كيفما تريد. كثير من الأشخاص لا يستخدم العقل بنفس هذه الطريقة النشطة وبدلاً من ذلك يسمحون لأفكارهم بالتحكم فيهم وهذا يخلق الأفكار القديمة التي تعطلهم.

إليك تمرين بسيط يساعده على توضيح ذلك.

ارفع يدك اليسرى والمس أذنك اليمنى بكل بساطة. والآن وبإكمال هذه المهمة فإنني أريدك أن تجيب على السؤال التالي. كيف جعلت يدك اليسرى تلمس أذنك اليمنى؟ فكر فيها لمدة دقيقة. من الممكن أن تقل شيئاً: «قمت بها» فالحركة التي قمت بها كانت نتيجة التفكير الواعي. فقد كانت نتيجة التفكير في القيام بهذا الفعل وأمر عقلك للجزء الوحيد من عقلك المسئول عن هذا الحدث. فيوجد لديك القوة بداخلك لكي تجرب عقلك بما تريد القيام به والتفكير فيه. فلا يجرب عقلك بطريقة عشوائية يدك بالتحرك لأذنك لاتخاذ خطوة أو لقيادة سيارة. فلقد أمرت عقلك بالقيام بذلك ويتبع أوامرك. وينطبق ذلك على اتخاذ الفعل في حياتك لتحقيق الحياة التي تريدها. فيمكنك اختيار أخبار عقلك بالتفكير بطريقة إيجابية واتخاذ فعل إيجابي أولاً. فالأفكار القديمة يتم وضعها في رأسك بواسطة وليس بواسطة أي شخص آخر.

فقد قدم خطاب إخباري للمحترفين حلقة تلفازية ممتعة بدون أجر. فقد كان للمتحدثين الذين يوجد لديهم خوف - في يوم ما - واكتشفوا بأنهم لم يكونوا على قدر من الذكاء من الأشخاص الذين يقومون بالتقديم إليهم. فإنه يعبر عن خوف عام بين المتحدثين العامين لدرجة أنهم ليسوا مؤهلين للتحدث المباشر فرغم وجود سنوات من الخبرة لتسليم الرسالة

فما زال يوجد لديهم هذه الأفكار السلبية.

يعبر ذلك عن مثال للأفكار القديمة. فإنها تنتج عندما مصاحبة للشك أو الخوف الذي لا يوجد له أي أساس في الحقيقة. وهذا يعمل على إيجاد معتقد ذاتي مقيد يجب إزالته. فليس من الممكن القيام بحذف هذا النوع من التفكير بطريقة كاملة من حياتك. بدلاً من ذلك فيجب عليك التحكم فيه عن طريق استخدام التفكير النشط. فيجب عليك التعرف على ماهيتها ووقت حدوثها وتدريب عقلك على تغيير الأفكار التي تستطيع إيقاف هذه الأفكار القديمة.

يوجد هناك مثال آخر للأفكار القديمة ويحدث بطريقة عامة عندما يأتي الوقت للقيام بمكالمة هاتفية تسويقية خاصة بعملك. سوف يتردد العديد من الأشخاص قبل القيام بالمكالمة ويفرضون معتقداتهم على الموقف. فسوف يقول الصوت الخافت أشياء مثل: «إن عميلك لا يريد الحصول على مكالمات تسويقية هاتفية لذلك فسوف يشعر بذلك عندما أتحدث إليه. وقد يكون في إجتماع مهم معتقداتك للشخص الآخر لتبرير عدم القيام بالمكالمة. فإنك لا تشعر بالراحة تجاه نتائج القيام بالمكالمات التسويقية فلذلك فتخبر نفسك بتجنب ذلك.

فنحن ننتج الأفكار القديمة في مناطق كثيرة مختلفة من حياتنا. ومن أسباب متنوعة فسوف يحاول الصوت الداخلي بالتدخل في طريق نجاحك. فسوف يقوم الصوت الداخلي بمسايرة الصور العقلية والأفكار التي تضعنا في مكاننا. من الممكن أن تعطلك عن القيام بالتغييرات. هل وجدت نفسك تقول أشياء مثل: «لا أستطيع تعلم هذه المادة الكتابية» أو «إنني أصنع من

نفسى شخصاً أحمقاً إذا فعلت كذا» أو «إن رئيسي لا يحبني!». فسوف تحصل على تفكير سلبي يحدث في حياتك الشخصية مثل حياتك العملية. فلسنا محصنين منها إذا كنت تمتلك عملك أو تعمل لشخص آخر. فعندما تتسلل الأفكار القديمة لتفكيرك فيجب عليك استخدام التفكير الإيجابي النشط لتغيير حالتك العقلية.

فبتركيز أفكارك على النتائج الإيجابية التي تتوقعها يعتبر ضرورياً لضمان تحركك للأمام. فأنت تعبر عمّا تفكر فيه وتقوم بما تفكر فيه. فإذا فكرت في النتائج السلبية فعند ذلك ستتجنب القيام بالأفعال المطلوبة. ركز على النتيجة الإيجابية التي سيحققها الهدف لك مثل تزويد دخلك أو تحقيق واحد من أهداف نجاحك وسوف تتخذ الفعل الإيجابي.

### 🏆 استخدم أفكاراً إيجابية لتحقيق النجاح

«راقب أفكارك، فإنها تصبح كلمات،  
وتصبح كلماتك أفعالاً، وتصبح  
أفعالك عادات وتكون عاداتك  
شخصيتك وتصبح شخصيتك مصير».



### فرانك أوث لو

يعتبر تغيير صوتك الداخلي من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي خطوة كبيرة في الحصول على النجاح الذي تريده. في كتاب «السر» لـ راهوندا بايرن نخبرنا المعلمون في الكتاب عن كيفية استخدام قانون الانجذاب لتحقيق ما تريده من الحياة. يتحدث المعلمون عن استخدام قوة التفكير لجذبك للأشياء التي تريدها في الحياة.



تعتبر أفكارنا ومعتقداتنا حقيقية وتؤثر على الطريقة التي ندرك فيها أنفسنا وحياتنا. فالأفكار السلبية تؤدي إلى مشاعر سلبية. فإنها تعبر عن استحالة جسمانية لعقل سلبي لتوليد أفكار إيجابية. حيث تقوم عادة التفكير السلبي بتوليد أفكارا سلبية. وعند ذلك يصبح من الصعب اتخاذ الخطوات الإيجابية نحو تحقيق النجاح الذي تريده. فإذا اعتقدت بأن الحياة ليست عادلة أو أن الحياة صعبة للغاية فعند ذلك سيكون من الصعب بالنسبة لك القيام بالتغيرات التي تحتاجها. من المحتمل أن يخبرك صوتك الداخلي بأنها لا تقوم بأي اختلاف إذا قمت بسير - ها من الممكن ألا تؤثر بأي طريقة. وعلى الجانب الآخر فإذا وجد لديك تفكيراً إيجابياً وتعتقد في تعبير الحياة عما تريده فعند ذلك، فمكن ذلك سهلاً للغاية. فسوف يخبرك صوتك الداخلي عن كيفية اهتمامك بقيام بأحد - تغييرات ذلك لأنها سوف توصلك إلى ما تريده.

سوف تعطيك الحياة ما تتوقع منها. فإذا توقعت أشياء سيئة فسوف تحصل عليها. أما إذا توقعت أشياء جيدة فهذا ما ستحصل عليه. سوف تحصل على أشياء جيدة ذلك لأنك تخبر نفسك بالأفعال التي تقوم بها لتحقيق الاختلاف المطلوب لتحقيق النجاح. فالتفكير فيما تريده سوف لا يحقق لك ذلك. فإنه من الضروري بالنسبة لك أن تصدق بأن النجاح أمر حتمي وتسمح لعقلك برؤية تحقيق نجاحك. يجب عليك تصديق ذلك لكي يصبح حقيقياً بكل تأكيد بدون أن تتردد. فعند ذلك ستصبح أفعالك الأشياء الصحيحة وسوف تقوم بمهاجمتها بكل عزيمة. سوف يتم تركيز انتباهك على الأشياء الجيدة التي تحتاج القيام بها. فسوف يجعلك التفكير

السلبية لأن تبحث عدة مرات في الأفعال التي تقوم بها. فإذا اعتقدت بعدم قدرتك على النجاح أو عدم فعالية الأفعال فعند ذلك فسوف تفشل بالفعل. فسوف تستطيع الحصول على كثير مما ركزت عليه.

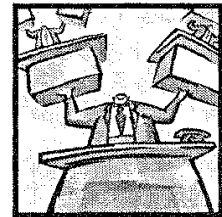
فاسمح لي بإعطائك مثالاً. جرب ذلك التمرين. فلتأخذ دقيقة وانظر حول الحجرة التي تجلس فيها. فلتأخذ عشرين ثانية وأوجد جميع الأجزاء الخضراء في الحجرة. لا تكتبهم، فقد تذكرهم في عقلك. توقف وقم بذلك قبل قراءة أي شيء آخر أو فإنك لا تستطيع الحصول على المحور الأساسي.

والآن أغمض عينك وقم بتسمية جميع الأشياء الزرقاء في الحجرة وتستطيع تذكرها. هل تلاحظ كيفية طرد عقلك للأشياء التي لم تبحث عنها أو تفكر فيها؟ ذلك لأنك كنت تركز على البحث عن الأشياء الخضراء (تحل محل الأشياء السلبية في حياتك) فقد فقدت الأشياء الزرقاء (تحل محل الأشياء الإيجابية) فهذا يعبر عن سبب التركيز على ما تريد القيام به ويعد ضرورياً للغاية. فعندما تركز على الأشياء السلبية. فالعكس من ذلك هو. أنك إذا ركزت على الأفكار الإيجابية فسوف تنظر إلى الأشياء الإيجابية وتمحو الأشياء السلبية فمثال لكيفية عمل ذلك في حياتك يمكن أخذه من تجربة تم إجراؤها بواسطة تلاميذ متخرجين من علم النفس للاستخدام في تدريب طيارين محاربين. وقد أخبرنا جاي مارتين في مقالة في بست ليف عن أداة تستخدم لتدريب الطيارين لكي يكونوا مدركين لكي شيء يحدث عندما يطرون. فقد أنتج التلاميذ فيديو لمدة أربعة دقائق بعرض ثمانية تلاميذ يلعبون كرة سلة. كان هناك فريقان: فريق يرتدي اللون الأسود والآخر يرتدي الأبيض والفريق يتكون من أربعة تلاميذ. حيث يقوم

التلاميذ في الزي الأبيض بتمرير الكرة فقط للتلاميذ في الزي الأبيض بالتحرك بين أنفسهم ولا يوجد هناك اتخاذ للوحة خلفية أو مناظر فقط تمرير الكرة. فقد طلب من الطيار المقاتل مشاهدة الفيديو والقيام بعد التمريرات التي يقوم بها أصحاب الزي الأبيض لأنفسهم. فكان يجب عليهم أخبار المعلم بعدد الحركات التي يضعونها في الهواء وكم عدد حركات الوثب التي يقومون بها.

وبعد انتهاء الفيديو فقد سأل المعلم عن عدد التمريرات التي عدّها يقول الطيار العدد للمعلم. ثم بعد ذلك يسأل المعلم الطيار عمّا إذا قد رأى الرجل الذي يرتدي زي الغوريلا. فيقول الطيار المدهش: «أي رجل؟» فعندما يعيد المعلم الفيديو فيخرج رجل مرتدي لبدة غوريلا ويقف في منتصف التلاميذ. فإنه يقف ويضرب صدره لثوان قليلة قبل المغادرة. ولدهشة الطيار فإنه لم ير الغوريلا من قبل ذلك لأنه قد ركز بطريقة كلية على عدد التمريرات. فكم عدد الغوريلات التي توجد في حياتك وتقف في وسط رؤيتك للنجاح ولا تلاحظ ذلك؟ هل تركز على وجودك من يوم لآخر لدرجة أنك لا تلاحظ الفرص العظيمة التي تقدم نفسها؟ فسوف يجعلك التفكير السلبي مركزاً على الأشياء الخاطئة.. ونجربنا قانون الانجذاب عن كيفية انجذابنا لما نفكر فيه. استخدم التفكير الإيجابي لتحقيق الطاقة الإيجابية المبدعة والفعل في حياتك.

هذه الطاقة الإيجابية سوف تؤدي بك إلى عمل مسئولية القيام بأهدافك التي ستقربك كل يوم من الحياة التي تريدها. سوف ينمو الدافع مع كل نتيجة إيجابية تحققها.



## تجنب الأشخاص والمواقف السلبية

«إنني فقط لا أتعامل مع السلبية.  
لا يمكنني التدخل في هذا الجانب  
منها. فإنني لا أفهمها ولا يمكنك  
السماح لها باتخاذ ما تريده من الحياة  
وما تحاول القيام به».



### ريك بنينر

تجنب الأشخاص والمواقف السلبية من الممكن أن يكون صعباً في معظم الأحيان ولكنه ضروري. فيمكن العمل بجد لكي تحافظ على إيجابية أفكارك والتركيز على النتائج الناجحة التي تريدها. ولكن إذا قضيت وقتاً طويلاً مع أشخاص آخرين يبحثون دائماً عن السلبيات والشكوى فسوف يقوموا بإحباطك. يميل هؤلاء الأشخاص إلى نقل الشاؤم للأشخاص الذين يرون الحياة عبر معتقداتهم الذاتية المقيدة والتقدير المنخفض للذات. فإنهم لا يرون الجانب الجيد من الأشياء. فبالنسبة لهم فالكوب نصفه يعتبر فارغاً. تجنب هؤلاء الأشخاص ولا تسمح لهم بالتأثير على أفكارك أو سلوكك. فالسلبية تولد سلبية أكثر. فما تطرده من حياتك يعود إليك. قم بطرد الطاقة السلبية وسوف تحصل عليها. من الشخص الذي ستتناول الغذاء معه في العمل؟ من في الدائرة الداخلية لأصدقائك؟ وفي عملك هل تقف في مجموعات مع نفس الأشخاص أو تحيط نفسك بأشخاص لديهم طاقة إيجابية عالية؟ فإذا كنت صاحب عمل فما هي ثقافة شركتك؟ هل أوجدت ثقافة تولد السلبية أو ثقافة تولد الأفعال الإيجابية؟ هل تواجه في عمل لا يقوم فيه الموظفين بأي شيء غير الشكوى لبعضهم؟ من الممكن

أنهم يشتكون من رئيسهم أو الساعات أو حتى العملاء.

ومنذ عهد قريب فكنت في عمل لحذف بعض المواد التي طلبتها صاحبة العمل وعندما وصلت في البداية فقد اضطررت إلى الانتظار لدقائق قليلة حتى تنهي صاحبة العمل المكالمة الهاتفية. جلست في مكان الانتظار ولكنني ألاحظ فريق عمل المكتب. وقد بدأ فريق عمل المكتب في التحدث عن عملائهم الذين سيقدمون لهم الخدمة في ذلك اليوم. وقد كانت تعليقاتهم غير محترفة وسلبية. وقد خرجت صاحبة العمل من مكتبها وشاركتهم الشكوى من عميل معين وأخبرتهم بأنها تتمنى إلغاء خدمة العميل لذلك اليوم لأنه من الممكن حدوث شجار. لقد كنت مندهشاً للثقافة السلبية التي وضعوها.

لا يوجد هناك طريقة تعبر عن تزويد العمل بخدمة العميل ذلك لأنهم كانوا غير مخلصين بكل بساطة. فقد كان اتجاههم السلبي على وشك الظهور عندما يتعاملون مع عملائهم.. وقد أخبرتني صاحبة العمل بوجود التحديات أمام فريق عمل المكتب الذي لا يعمل بجهد ويسيء لقبول طلبات العملاء. فقد عمل تفكيرهم السلبي على إيجاد بيئة يتوقعون فيها مشاكل من عملائهم لذلك فهذا ما يمتلكونه. فإذا كان لديك عمل أو خطة تمتلكها في يوم ما فإنها مسئوليتك في أن تضع ثقافة شركتك. فإنك مسئول عن بناء عمل بثقافة تفكير إيجابي. وصدق بأنك سوف تنجح لأن فريقك سيقوم بعمل اختلاف إيجابي في شركتك وسوف يشكرك عملائك. فلا يوجد هناك خيار آخر إذا أردت امتلاك عمل تتفاخر به. فلتحيط نفسك بالأشخاص الإيجابيين. فكر في الأشخاص الذين سيقومون برفعك وذلك

بإعطاء اتجاه النجاح. قم بإزالة الأشخاص ذوي التفكير السلبي من حياتك.

سوف يكون من المستحيل إزالة كل شخص سلبي من حياتك بالكامل. ولكنك تستطيع .. ومع ذلك فلا تدع لهم أي تأثير عليك. فإذا كان لديك فرد في العائلة، رئيسك، أو صديق منذ وقت طويل يتمون جميعاً لفئة المفكرين السلبيين فقم بتحديد وقتك معهم. فعندما يبدأون تعليقاتهم السلبية فابحث عن الشيء الجيد فيهم وركز عليه. فلتجعل اتجاهك إيجابياً وسوف يفهمون الرسالة أو يغادرون. وإلا ستجد نفسك منزلقاً في طريق السلبية. سوف تجد ذلك إذا قمت بذلك باستمرار فسوف تبدأ في جذب الأشخاص الناجحين وذوي الاتجاه الإيجابي لك. فيوجد هناك حقيقة في العبارة القائلة بأن الأشخاص الناجحين ينجذبون إلى نظائريهم. فلتكن مفكراً إيجابياً وسوف تجذب إليك المفكرين الإيجابيين الآخرين إلى دائرة تأثيرك.

### 🏆 طور الثقة بالنفس:

«يمكن قياس فرصك في النجاح  
في أي عمل تقوم به بإيمانك  
بنفسك»



### روبرت كولير

تعتبر الثقة بالنفس ضرورية إذا كنت تريد التغلب على الأفكار السلبية التي تعطلك. تعبر هذه الأفكار السلبية عن معتقدات ذاتية مقيدة يمكن التغلب عليها بوجود الثقة لتتبع ما تريده. إن تغيير طريقة تحدثك

تعتبر واحدة من الخطوات لتطوير ثقة زائدة بالنفس. فعندما تفتقد الثقة بالنفس في بعض الأحيان فذلك يرجع إلى القلق مما يعتقد الآخرون عنا. فإننا نقلق بشأن ما سيعتقدونه عمّا نقول أو نرتدي، فنحن نقلق أيضًا من الأشخاص المحبطين. نحن نخاف من أننا إذا تحملنا مسؤولية القيام بالفعل ربما يرفض الآخرون أو يشعرون بالإحباط لقيامنا بذلك بدونهم. نحن نخاف أيضًا من ارتكاب أخطاء. نتساءل عن اعتقاد الآخرون فينا إذا بدأنا في هذه الرحلة نحو النجاح وارتكاب بعض الأخطاء عبر الطريق. هل سيقللون من شأننا؟ هل سيضحكون على ويتحدثون عني للأشخاص الآخرين؟ هذه هي الأشياء التي تتدخل في طريقنا وتقوم بتعطيلنا.

من الممكن أن تنمو الثقة بالنفس وتزداد إذا اتخذت الخطوات التي تعلم كيفية القيام بها ، ومن الممكن أن نبدأ بالفعل في الشعور كشخص آخر مختلف وذلك بالحصول على الثقة لكي تقف طويلاً وتتفاخر بها تقوم به. إليك بعض الأشياء التي تساعدك على تطوير ثقة أكبر بالنفس.

### تعلم الشكل الذي يبدو عليه شخص لديه ثقة بنفسه :

الشخص الذي لديه ثقة بنفسه ليس شخصًا مغرورًا، شخصًا يعرف كل شيء ولا يهتم بطريقة تفكير الآخرين. فيوجد لديهم شكوك ويرتكبون الأخطاء مثل أي شخص آخر. الاختلاف هو أنهم يرغبون في التعلم من أخطائهم ولكنهم لا يعيشون عليها.. و يوجد لديهم إحساس من المرح والتصور ويقضون وقتهم في التركيز على ما تعلموه من الخبرة وما يسير بطريقة صحيحة. يأخذون الأشياء في تسلسل ولا يعيشون في السلبيات.

- اقض الوقت مع الأشخاص الإيجابيين: إنهم يدركون مدى تأثير الأشخاص في حياتنا بطريقة إيجابية وسلبية معًا. وبقضاء الوقت مع أشخاص ناجحين، واثقين من أنفسهم فسوف تكن قادرًا على ملاحظة سلوكهم، طريقة تعاملهم مع المواقف الصعبة وكيفية تعاملهم مع الناس. تعلم من تلك الملاحظات وطبقها على حياتك.
- تحمل المسؤولية: يتحمل الأشخاص الواثقون من أنفسهم المسؤولية تجاه سعادتهم ونجاحهم. لا ينتظرون للآخرين ليقوموا بذلك لهم. بإدراك أنك ليست منتجًا للكود الوراثي ولكن بواسطة الخيارات التي تتخذها فلديك القدرة على تحمل المسؤولية وسوف تتعلم الثقة بالنفس حتى إذا حدثت بعض الأشياء السلبية، فإنهم يرغبون في النظر إليها كتحدي ويتحملون مسؤولية التعامل معها.
- لا تقارن نفسك بالآخرين: بمقارنة نفسك بالآخرين فإنك بذلك تقلل من اعتقادك بقيمة نفسك. فعادة عندما تقوم بذلك تنتهي بالتعليق بأنك لست في حالة جيدة بطريقة كافية « . فيقوم الأشخاص ذو الثقة بالنفس بتقدير أنفسهم ونقاط القوة لديهم وانجازاتهم. فإنهم يرغبون أيضًا في معرفة - بدون إحباط - لنقاط ضعفهم. فلتكن متفاخرًا بنفسك وما تسعى لتحقيقه بدون أن تقلق بشأن ما يفعله الآخرون.
- لا تخاف من الرفض: عندما تتبع رحلتك للنجاح فسوف



تواجه الرفض. فكل منا كان لديه خبرة - وسوف يستمر في وجود الخبرة - الرفض. الأشخاص ذوو الثقة بالنفس لا يتخذون الرفض بصفة شخصية. فمن الممكن أن يكون النقد شيئاً إيجابياً لتطورك. ومع ذلك يمكن النظر إليه كصورة من صور الرفض إذا لم يكن لديك مستوى عالٍ من الثقة بالنفس. ذكر نفسك بأنك محققاً لما تريده وعلي الطريق تجاه شيء خاص جداً بحياتك. لا تخف من المخاطر واقبل الرفض كفرصة للتعلم لتطوير ثقة قوية بالنفس.

- لا تعبر الثقة بالنفس عن عناد: إذا كان لدى الأشخاص ذوي الثقة بالنفس تفكيراً أو معتقداً يختلف عن الأشخاص الآخرين فإنهم سيبدؤون في النظر للشيء من وجهة نظر الآخرين. سوف يحاولون فهمه وسبب اتخاذه لذلك الشكل من وجهة نظرهم. سوف لا يحاولون فرض معتقداتهم على الآخرين ولكن يحاولون إخفاء شعورهم في الأعماق. فلا تتغير أفكارهم بما يحكم عليه الآخرون بأنه هام. استخدم تقارير «أنا أكون» كل يوم: قم بصنع قائمة من التقارير باستخدام الكلمات «أنا أكون» لكي تدرب عقلك على معرفة قبول الأشياء الجيدة التي توجد لديك. صنع جمل مثل «أنني صاحب عمل ناجح» أو «إنني بائع جيد» أو «أنني شخص جيد وسعيد بنفسني». اكتب قائمة تحتوي على ١٥ أو عشرين من هذه الجمل وقرأها لنفسك كل يوم. صدق ما

تكتبه، اقرأها لنفسك وسوف تظل مركزاً على الإيجابيات وتبدع الثقة بالذات.

- دع العالم يعرف من أنت: فالأشخاص ذوو الثقة بالنفس يُعرفون بأن لديهم طريق صحيح يسلكونه من أجل أحلامهم. يفهمون عدم سهولة الطريق ووجود الأخطاء وحالات الفشل عبر الطريق. مازالوا يخافون من معرفة الناس لما يريدون وما يرغبون في تحقيقه..

### عقلك الباطن:

«إنها لقاعدة نفسية أن كل شيء نتمنى تحقيقه يجب أن يؤثر على العقل الباطن»



### – أوريسون سوينت مارتن

كل إنسان يوجد لديه عقلين مختلفين، العقل الواعي والعقل الباطن. يعبر العقل الواعي عن تفكيرنا ويقوم باستخدام المنطق، الاستنتاج، السبب، وحكم صائب لاتخاذ قراراته فالخيارات التي نتخذها في حياتنا تكون نتيجة للعقل الواعي. يقع العقل الباطن خارج عقلك الواعي ولديه اتصال بالمعلومات، والأفكار الخارجة عن خبرتك. يعمل عقلك الباطن لمدة ٢٤ ساعة في اليوم. فإنه المصدر لحل كل المشاكل وتحقيق الهدف. فإنه جزء سحري من عقلك.

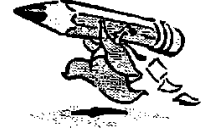
لا يستطيع عقلنا الباطن التمييز بين الأفكار الإيجابية والسلبية. فإن طريق عقلك الباطن يمكنك تصديق أي شيء تقوله لنفسك. أخبر نفسك بتفكير إيجابي لأوقات كافية وبطريقة كافية وسوف يقوم عقلك الباطن

بجعلها حقيقة. وينطبق ذلك على إخبار نفسك بأشياء سلبية لأوقات كافية. يحترق عقلك الباطن من أجل جذب ما تفكر فيه وتعتقد به إلى أفكارك والأكثر تكرارًا وبروزًا.

فإنه من المستحيل لعقل سلبي القيام بجذب أشياء إيجابية. فأفكارك المترابطة سوف تقود عقلك للبحث وجذب ما تجرّه بالبحث عنه. فكلما زاد تدريبك له بالبحث عن الأشياء السلبية فسوف يكون من الصعب عليه رؤية الأشياء الإيجابية. يتطلب تحقيق النجاح الغير محدود منك تدريب عقلك على رؤية الجانب الإيجابي. ابحث عن الأشياء التي سوف تجذب النجاح إليك وذلك باتخاذ الفعل الخاص بخططك وأهدافك. مُر عقلك بأن يفكر أفكارًا إيجابية ويتعلم كيفية التعرف على الأفكار القديمة عندما تبدأ في التسلسل لتفكيرك. عندما تبدأ في سماع الصوت الخافت في رأسك الذي ينتج الشك فقم بتغيير تفكيرك.

إذا بدأت تشعر بنقص في الثقة بالنفس فتوقف وقم بتعديل اتجاهك الخاص بقدراتك ومعتقداتك. فإذا بدأت تسمع نفسك تقول لماذا لا تقوم بشيء تريده فتوقف. حول لغتك السلبية إلى أخرى إيجابية وأخبر نفسك بسبب قيامك بها. فإنك تقوم بعمل اشتراط لعقلك عن طريق الوعي لأفكارك الواعية وعدم التسامح مع الأفكار السلبية. لا تسمح لهم بالبقاء في عقلك. أو عندما يزحفون فقم بتغيرهم على الفور. وبمرور الوقت سوف تجد أفكار قليلة سلبية في عقلك عندما تقوم بالتركيز على إزالتهم وإحلالهم بأخرى إيجابية.

## ملخص:



عندما يكون من المستحيل إزالة جميع الأفكار السلبية من حياتك فيمكنك تحديد تأثيرها يمكنك التحكم فيها ولا تسمح للأفكار السلبية التي تؤثر عليك بالفعل بتعطيلك وإرجاعك للخلف فإنك تختار كيفية التصرف تجاه هذه الأفكار. فكل وقت يوجد لديك فيه تفكير سلبي فبدله بآخر إيجابي. قم بإزالة أي أفكار سلبية في أي وقت حتى تركز فقط على النتائج الإيجابية التي تريدها.

فوضع هدف لحياتك وتطوير رؤيتك للنجاح ووضع الأهداف تعتبر جميعاً العناصر الرئيسية في عملية تطوير الثقة بالنفس. فسوف تجد أنه بتطوير حل جاد للوصول لأهدافك فسوف تصبح أكثر ثقة بالنفس. فالنجاح يولد نجاح أكثر ويني ثقته. إنه شعورك بالثقة الذي يستطيع محو السلبية والتأجيل ويحرك في الاتجاه الصحيح.

فالثقة بالنفس لا تعبر عن شيئاً نتعلمه بين ليلة وأخرى. ومع ذلك فإنه من المستحيل بالنسبة لشخص لديه ثقة بالنفس أن يقع تحت تأثير أي شكل من التفكير السلبي لوقت طويل. تطوير ثقته بنفسك سوف تساعدك على تركيز عقلك على الأفكار الإيجابية وتقلل كمية الأفكار القديمة فعندما تعتقد فيما تقوم به وتلتزم بأفعالك فسوف تكن الثقة أمر طبيعي.

سوف تؤدي الأفكار الإيجابية إلى النجاح. فإنه لعنصر هام في إزالة معتقداتك الذاتية المقيدة والعيش حياة أحلامك. لكي تتخلص من طريقتك وتحصل على الحياة التي تريدها فإنك تحتاج لأن تصدق بكل تأكيد

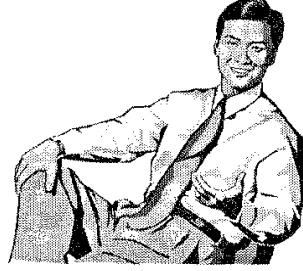
بأنك ستنجح بالإيمان بنفسك واستخدام التفكير الإيجابي لإعطائك الطاقة. التركيز والدافع للقيام بالتغيرات في حياتك يعتبر ضروريًا. فمهما كان ما تريده في الحياة فيجب عليك البدء اليوم لكي تكن مفكرًا إيجابيًا لتحقيق النجاح الذي حددته لنفسك. وعندما تقوم بذلك فسوف تكن قادرًا على تحقيق النجاح غير المحدود.

\*\*\*

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## الفصل الثالث عشر

### اختيار العيش في حياة أحلامك



«اتخذ الخطوة الأولى بكل  
صدق. فلا ينبغي رؤية  
السلم بأكمله فقط إبدأ  
بالخطوة الأولى»

#### مارنن لوثر كينج جى آر

الآن لقد اتخذت خطوة كبيرة نحو تحقيق النجاح غير المحدود تجاه  
أحلامك. فإنك قد حددت معنى النجاح بالنسبة لك ووضعت الرؤية  
للشكل الذي سيبدو عليه. سوف تأخذك الأهداف التي وضعتها إلى المكان  
الذي تريد الوصول إليه في الحياة. والآن فقد اخترت كيفية تطبيق كل ما  
تعلمته للوصول إلى ما تريده. فالآن لقد فهمت معنى المعتقدات الذاتية  
المقيدة وكيفية إزالتها كأحجار من الطريق. ففوة الاختيار تعتبر هبة رائعة،  
استخدم هذه الهبة للحصول على ما تريده من الحياة. فإنه خيارك لكي تتبع  
طريق النجاح أو تبقي في المكان الذي تتواجد به يعتبر بكل بساطة حلماً لما  
يمكن أن يحدث. ما هو الطريق الذي ستختار ؟

هناك كتابات عديدة عن كيفية تحقيق أحلامك بدون مجهود. فرسائل  
الإعلانات تجربنا عن كيفية تحقيق النجاح بدون العمل الجاد أو القيام بأي

مجهود حقيقي. وبفهم المكون الرئيسي للنجاح وهو أن التنفيذ سوف يساعدك على تجنب الوقوع في ذلك الفخ. وبغض النظر عما تسمع وترى فلا يوجد هناك طريقة سهلة. فالفعل والمثابرة متطلبان أساسيان لتحقيق النجاح.. وسوف تخبرك أهدافك عن الفعل المطلوب. أما بالنسبة لهؤلاء الأفراد الذين يضعون خطة لحياتهم ويقومون بالتنفيذ الفعلي فالنجاح هو مكافأتهم. يجب عليك أن ترغب في بذل المجهود الزائد الذي يوصلك إلى المستوى التالي. في كثير من الأحيان فإنه القدر القليل من المجهود الإضافي الذي يدفعك إلى المستوى التالي من النجاح.

يوجد هناك كتاب بعنوان «الدرجة الإضافية» لـ سام باركر وماك أندرسون. وفي هذا الكتاب فإنهم يخبروننا عن الماء عند ٢١٢ فالدرجة الإضافية تغير الماء من سائل إلى بخار منتجة لنوع جديد مختلف بالكامل من الطاقة. فالدرجة الإضافية الزائدة عملت على إنتاج قوة كافية للقوى الآلية. فإذا أردت القيام بتغيير ذات معنى فإنك تحتاج لأن ترغب في وضع هذه الدرجة الإضافية من المجهود لكي تغير حياتك. يوجد هناك قوة عظيمة في رغبة اتخاذ الخطوة كل يوم وعدم التوقف. فالالتزام بأهدافك والدفع عبر التحديات بدرجة إضافية من المجهود سوف يولد طاقة لا يمكن إيقافها. اختار وضع هذا المجهود للبدء اليوم.

وبطريقة ما فسوف تحدد الكتب التي تقرأها، والأشخاص الذين تقابلهم والأفعال التي تتخذها جودة الحياة التي تعيشها. فيوجد هناك المئات من الكتب الجيدة، والأقراص المدججة، والرسائل الإلكترونية المتوفرة من أجل مساعدتك. ساعد نفسك على التركيز وتعلم ما تستطيع



تعلمه. فليكن لديك الرغبة لوضع نفسك هناك وذلك بعدم الخوف من تقديم نفسك للأشخاص الموجودين في دائرة اهتمامك. فسوف تشعر بالدهشة لعدد الأشخاص الذين سيقومون بمساعدتك إذا طلبت فقط وكنت مخلصًا في اهتمامك. فسوف تقوم الأفعال التي تتخذها بتحديد كثير مما تحققه.

### التخلص من طريقتك:

«الحياة عبارة عن مرآة - وما تراه هناك. فيجب عليك أولاً رؤية ما بداخلك».



### والذي «فامسوس» أموس

لقد تم تركيز معظم هذا الكتاب على مساعدتك في تحديد ما تحتاج القيام به للتخلص من طريقتك. حيث تعتبر معتقداتنا الذاتية المقيدة أكبر شيء يقوم بتعطيلنا. يجب عليك قبول الفكرة القائلة بتعطيل المعتقدات السلبية لك أو المعتقدات الخاصة بتحديد قدراتك. ويوجد هناك عامل آخر للتخلص من طريقتك وهي فهم أنك يجب عليك التخلص من بعض الأشياء التي اعتقدت فيها طوال حياتك.

منذ المرحلة المبكرة من حياتنا فقد تم تعلمنا أفكار تحدد معتقداتنا. بعض هذه المعتقدات تعبر عن المعتقدات الخاصة بالمال والنجاح. فكثير من الأشخاص يعتقدون بأن الشخص الغني أصبح غنيًا عن طريق البخل أو الاستفادة من الآخرين. فيتم تعليمنا بأن تتبع الثروة أو أحلامنا يجعلنا نركز على أنفسنا وأنا يجب علينا دائمًا التفكير في الآخرين أفضل مما نريده. ثم تعليمنا

أيضاً أنه لكي تصبح شخصاً جيداً فيجب علينا التضحية بأحلامنا. فقد علمنا البحث عن الأمان وتجنب المخاطرة. يعتقد كثير من الناس في وجوب عملك في نفس الوظيفة لمدة خمسين سنة أو أكثر أو تقاعد ولديك ما تستطيع ادخاره. يشعرون بأن أهم شيء بالنسبة لك هو شيك مدفوع وسقف فوق رأسك وطعام على المائدة. فالرغبة في أي شيء آخر أكثر من ذلك يعتبر أحمق ومخاطرة. فإذا كان لديك أي من هذه الأفكار فيجب عليك محوهم وتغيير تفكيرك. وبقراءتك لتلك الكتاب فإنه من الأمان أن تقول بأنك تبحث عن شيء أكبر في الحياة. فيمكن تهنتك على ذلك.

«تعني الحياة أن تعيش فيها بأكملها ولا يوجد هناك عيب بامتلاك أحلام وتتبعهم بعض النظر عن ما تعلمته في الماضي».

سوف يقوم نظامك العقلي بتحديد ما تختار القيام به في حياتك. ضع معتقدات جديدة تقول بأهمية المال والنجاح. فالثروة تعبر عن شيء يجب تتبعه وتقديره. الحقيقة هي أن كثيراً من الأشخاص الذين قاموا بتحقيق الثروة يعملون بجد مثلك.

يوجد هناك ٧, ٨ مليون مليونير في العالم. يتجه العدد الجديد للمليونيرات في الزيادة كل عام. لا يوجد هناك سبب لعدم مقدرتك لأن تكن واحداً من المليونيرات الجدد. في كتاب «المليونير بالباب الجانبي» لـ توماس جيه ستانلي وويليم دي دانكو، يقومون بإعطاء الإحصائيات التالية ٨٠٪ من المليونيرات يعتبروا من الجيل الأول للثروة. هذا يتنافى مع هؤلاء الذين يعتقدون بأن الثروة عادة ما تكون موروثه. فحوالي نسبة ٢٠٪ من المليونيرات حققوا الثروة عن طريق تخطيط التقاعد و ٥٠٪ منهم يملك عملاً. فإنه من المعروف أن نسبة

٥٠٪ من المليونيرات الأمريكيين يمتلكون عملاً.

قم بتجميع نسبة الـ ٥٠٪ الذين يعدون أصحاب عمل مع نسبة الـ ٢٠٪ الذين بنوا الثروة عن طريق تخطيط التقاعد وينتج عن ذلك نسبة ٧٠٪. على أساس هذه الإحصائيات فإنه من السهل رؤية الطريق نحو الثروة لا يعبر في الغالب عن تسلم شيك مدفوع بانتظام. فيميل الأشخاص الذين يتتبعون أحلامهم إلى تحقيق الثروة أكثر من الآخرين الذين لا يتتبعون فإذا كان واحد من مقاييس نجاحك هو تحقيق الثروة فعند ذلك فإنك تحتاج إلى تغيير معتقداتك القديمة بشأن المال.

انظر بداخلك و قم بإيجاد ما يعطلك. ابحث عن كتب أو برامج من الممكن أن تساعدك على تعديل تفكيرك. فتعتبر الحياة مرآة وتعكس ما تعتقده. قم بمحو المعتقدات السلبية التي من الممكن أن توجد لديك وضع بدلاً منها صور عقلية للنجاح.

تحدث مع مرشدك عن هذه المعتقدات واطلب منه المساعدة لتحديد الطرق التي تغير تفكيرك. فلتجعلهم يحاسبوك إذا بدأت العودة لنمط التفكير القديم. وكلما أسرعت في تغيير تفكيرك بشأن الثروة والنجاح كلما زادت سرعة قدرتك على تحقيق التقدم نحو أهدافك وأحلامك.

### اختار الفوز

«أنه لشعور سيء أن تشعر  
بالفشل ولكنه المحاولة للنجاح لا  
تضر أبداً»



- نيو دور رو سيفلنت

يتطلب اختيار عيش حياة أحلامك أن تبقى مركزاً على نيتجتك النهائية ولا تفقد الثقة في نفسك أو في خطتك.

هل تعرف أنه في عام ١٩١١ تعرضت شركة إل. إل بين للانهار. فقد كان عامهم الأول في العمل وقد باعت الشركة المائة الأولى من أحذية الصيد التي كانت يوجد بها عيوب مما أدى إلى سقوط الشركة. وقد اقترض مؤسس الشركة ليون ليون وود بين لإحلالهم وهذا أطلق ضمان المال المشهور الآن الخاص بالشركة. فقد آمن بين بحلمه ورفض التخلي عنه عندما تعرض لمصيبة. لقد كان لديه ثقة بنفسه وبرؤيته أدت به إلى نجاح عظيم. من الممكن أن يقبل بين الفشل ويتحرك بخيبة فشله. فلتختار التغلب على حالات الفشل الصغيرة في رحلتك للوصول إلى أهدافك كما فعل بين بمجهود أكبر وما يبدو عديم الفائدة من الممكن أن يتحول إلى نجاح عظيم.

قبل أن تستطيع الفوز في  
الحياة فأنت تحتاج إلى امتلاك  
سبب أكبر من واقعك الحالي



إذا سألت الكثير من الأشخاص عن رغبتهم أن يكونوا أغنياء أو ناجحين فسوف يقولون: نعم. ولكن الحقيقة كامنة ل الطريق يبدو طويلاً جداً وصعباً. يوجد هناك تلال كثيرة جداً تحتاج لمن يتسلقها ومن السهل الاستمرار في القيام بما يفعلونه اليوم. يجب أن يكون السبب للعمل نابع من داخلك. يجب أن تقوم به بنفسك وللأشخاص الذين تحبهم. أما إذا كنت تقوم لأي سبب آخر فإن فرصتك في النجاح تعتبر محدودة. فقد بدأنا هذا

الكتاب بتحديد تعريف نجاحك . فلتظل مركزاً على هذا الغرض على أسس منتظمة وتأكد من أن الفوز الذي ترغبه يرتبط بتعريفك للنجاح .

وبطريقة حقيقية - بكل خطوة تتخذها في العملية - فيوجد لديك القوة لاختيار مستقبلك . فيمكنك اختيار عيش الحياة التي تريدها أو عيش الحياة التي توجد لديك اليوم . من الممكن أن تكون سعيداً للغاية بالحياة التي تعيشها اليوم والتي تعتبر رائعة . فإزالت تريد الكثير وسوف تقودك رؤيتك لحياتك إلى مكان مختلف . هؤلاء الذين يختارون عدم التحرك نحو أحلامهم باتخاذ الفعل كل يوم فإنهم يختارون البقاء في مكانهم . افهم ما يحركك واستخدمه لتدعيم عزيمتك للفوز . فلا تسمح لأي شخص أو لأي شيء باعترض طريقك .

### لا تتوقع المعجزات التي تحدث فجأة

«الإنسان الذي يوجد لديه صبر  
يستطيع الحصول على ما يريد»



### بنجامين فرانكلين

لا تعتبر رحلة النجاح رحلة بين عشية وضحاها . فلتضع في تفكيرك أنها تأخذ سنوات عديدة للوصول إلى ما أنت فيه اليوم . فسوف تأخذ بعض الوقت للقيام بالتغيرات التي تريدها وتصل لأحلامك . فإنه من الضروري أن تبدأ في رحلتك بمعرفة ذلك . فإذا لم يوجد لديك توقعات حقيقية لما ستقوم به فسوف تصبح محبطاً ويتم إغراؤك للتخلي عن حلمك .

يعتبر ذلك موقفاً عاماً في منطقة التدريب . فالأشخاص يأتون إلى برنامج تدريب ومتوقعين الحصول على نتائج فورية وبعد شهر قليلة

فيبدءون في الشعور بالإحباط. وبالفعل نقوم بإيضاح ذلك لهم في بداية البرنامج بأن ذلك سوف يحدث. فإنه لرد فعل طبيعي. فمن الممكن أن تصارع صاحبة عمل أدارت عملها لأكثر من عشرين عامًا للسنوات الأخيرة لبناء العمل الذي أرادته. فلم تكن الأرباح عالية كما توقعت ومن الممكن أنها كانت تعمل لساعات كثيرة جدًا. فهي تعاني في حياتها الشخصية بسبب مستوى الضغط. ولذلك فسوف تأتي صاحبة العمل لبرنامج التدريب لتحسين موقفها وتوقع تغييره فورًا. فقد أخذت ٢٠ سنة للوصول إلى ما هم فيه الآن لذلك فسوف يتطلب الأمر سنوات قليلة من أجل التغيير. فهذا يعبر فقط عن حقيقة. فسوف تأخذ الوقت للحصول على المهارات والمعرفة التي من الممكن أن ستحتاجها. فعملية تغيير العادات القديمة والتفكير بطريقة مختلفة تأخذ وقت. فلا تخضع للإحباط وذلك بإعطاء نفسك إطارات وقت غير حقيقية لتحقيق أهدافك. فيعبر الصبر عن فضيلة يصعب التعامل معها. كمجتمع فنحن محكومين بمكافأة محددة. فيتحرك مجتمعنا بسرعة أكبر كل يوم. فقد أنتجت التكنولوجيا معتقدا يعبر عن أهمية وصولنا إلى كل شيء نريده. ولسوء الحظ فالحياة لا تعمل بنفس الطريقة عندما نحاول تحقيق واقع مختلف. وبدلاً من ذلك فيجب عليك الالتزام بخطتك كما تأخذ.

ويعبر النجاح عن مهارة يتم إبداعها عبر الوقت بالتركيز والالتزام بأحلامك. فيجب أن تجعل أحلامك طبيعية وتميل إليها بطريقة يومية من خلال أفعالك وأفكارك. فأى شخص قام بتحقيق مستوى عالٍ من النجاح فقد حققه عن طريق التركيز الشديد على هدفه. فإنها تأخذ سنوات بالنسبة

للاعب جولف محترف، عازف بيانو، طباطخ عالمي لتعلم المهارات التي تجعلهم في قمة وظيفتهم. ينطبق ذلك على كل الوظائف في هذا الكون الفسيح سواء أكنت ممول ناجح أو لتحقيق النجاح في وظيفتك. فلكي تصبح البائع صاحب المركز الأول في شركتك أو بتحقيق مستوى عالٍ من المنصب سوف يأخذ ذلك وقتاً ومجهوداً. قم بتركيز انتباهك على النتيجة النهائية التي تبحث عنها وقم بقياس تقدمك عبر الطريق. سيعبر هذا عن كيفية اختيارك للنجاح كهدف حياتك الأساسي.

### تدرب على نفسك

«فلتكن ملتزمًا بالدوام ولا  
تنه التحسن الذاتي أبداً»



### انثوني جيه. دانجيلو

تعتبر الطريقة السريعة للنجاح هي العمل الجاد المستمر مطبقاً ذلك على نفسك وما تقوم به في وظيفتك أو عملك. القيام بذلك سوف يقودك للنتائج التي تبحث عنها. فأحياناً نميل إلى التفكير أكثر من مرة في المهمة التي توجد أمامنا وما نحتاج القيام به اليوم. بدلاً من ذلك أقضي الوقت كل يوم في تحديد ما نحتاج القيام به لتحسين نفسك. وسوف تزداد مهاراتك، و الثقة في النتائج بطريقة كبيرة عندما تقوم بذلك.

فكر في ذلك بهذه الطريقة. فعندما تبدأ شجرة البلوط في النمو فيتم زراعتها باستخدام ثمرة البلوط. تنمو من ثمرة البلوط في الحياة البرية، سوف تتطور الشجيرة إلى جذر شجرة رقيقة. وهذا الجذر سوف يمتد بعمق في الأرض باحثاً عن الماء ومن الممكن أن ينمو على عمق ثلاثة أقدام

عندما تكون الشجيرة تبلغ قدم في الطول. وعندما تنمو في الشجيرة في المشتل ، فيميل الجذر إلى النمو في تكور في عمق الإناء. وأحياناً يتم كسر الجذر عندما يتم زراعة الشجرة. سيقوم المزارع الجيد بصنع حفرة عميقة في الأرض باستخدام عصا معدنية طويلة وعند ذلك سيقوم بوضع الجذر في الحفرة. هذا المقدار القليل من المجهود الإضافي سيضمن حياتها ويسمح لها بالتطور بطريقة أسرع وأقوى. استخدم مثل هذه العناية في تطوير نفسك. فلتأخذ الوقت الكافي في تطوير حفرة قوية تحتاجها لتحقيق النجاح. فعندما تزرع حديقة فإنك تطعم الجذور لكي تساعد على نمو زهور أو خضروات ذات صحة قوية. يجب أن تغذي روحك وعقلك بنفس الطريقة. بالقيام بذلك فسوف تحقق النتائج التي تبحث عنها.

فالكلمة اليابانية كايزن تعني: «مستقر ولا يتوقف عن التحسن». فإنها تشجع التحسينات المستمرة والزائدة في جميع مناطق العمل والحياة. يقوم اليابانيون باستخدام هذه الفلسفة لإنتاج السيارات التي هزت صناعة السيارات في الولايات المتحدة. تعبر كايزن بالفعل عن طريقة لفلسفة الحياة. فإنها تفترض بأن كل جانب من حياتنا يستحق التطوير بطريقة ثابتة. وتعتبر مثل هذه الفلسفة مهمة بالنسبة لك لاستخدامها في رحلتك نحو النجاح. هذه الرحلة لا تتطلب منك القيام بتحسينات فورية رئيسية كل يوم. فالشيء الهام هو العمل بطريقة مستمرة لتحسين مهاراتك، ومعتقداتك ومعرفتك. فاتخاذ خطوة بخطوة سوف يصل بك إلى تحقيق هدفك.

فالخطوة الأولى في تحسين معتقداتك هي تحديد المعتقدات التي توجد



لديك ثم بعد ذلك اتخذ قرار بشأن إمكانية مساعدتهم أو تعطيلهم لتقدمك. لقد قمت بذكر المعتقدات التي تعطلك من قبل في هذا الكتاب ولكن كُنْ واعياً بأن هذا يعتبر عملية غير منتهية. فسوف تحتاج إلى أخذ الوقت من فترة لأخرى للتوقف ومراجعة نظام معتقداتك الحالي. سوف يقوم الوقت والظروف بتغيير معتقداتك. باتخاذ خطوات إيجابية كل يوم فسوف تبدأ في رؤية كثير من معتقداتك القديمة تتغير إلى الأفضل. مازالت هناك بعض المعتقدات الجديدة التي تتسلل إلى تفكيرك عندما تتحرك للأمام.

من الممكن أن يكون بعضهم إيجابياً والبعض الآخر سلبياً. لكي تحقق التحسن الذاتي غير المنتهي والمستمر والضروري لنجاحك فإنك تحتاج لأن تكون واعياً لمعتقداتك.

وإذا أردت تغيير المكونات الواضحة من حياتك فإنك تحتاج لتغيير المكونات غير الواضحة في البداية. وإذا أردت تحسين ثروتك، وعملك، وعلاقاتك، وصحتك وممتلكاتك فغير نفسك في البداية. فيعتبر تغيير معتقداتك والعمل على مهاراتك ومعارفك خطوات هامة إذا اخترت تتبع طريق النجاح.

### أضفهم جميعاً معاً :

الآن يجب أن يكون لديك فكرة واضحة عما تريده من الحياة وما تحتاج القيام به للحصول عليه. لقد قمت بالعديد من الاكتشاف الذاتي لما يقوم بتعطيلك. فأنت جاهز للبدء في اتخاذ الخطوات الضرورية لتعيش أحلامك. من الممكن أن تشعر ببعض الدافعية الزائدة وتشعر بالرغبة في البدء. قبل أن

تبدأ فأراجع وقم بمراجعة خطة التنفيذ التي وضعتها من قبل.

عندما تتطور من خلال هذا الكتاب من الممكن أن يكون لديك بعض الأفكار الإضافية التي تريد إضافتها لخطتك. راجع تعريفك للنجاح مرة أخرى وقم بعمل أي تعديلات ضرورية ثم بعد ذلك راجع تقارير رؤيتك وقم بعمل أي تعديلات لكي تجعل تقرير رؤيتك واضحة ومركزة بقدر الإمكان. بمجرد شعورك بالرضا الكامل تجاه كل ذلك فقم بطباعتها ووضعها في مكان يمكنك من مراجعتها بانتظام.

راجع الأهداف ومخطط التسعين يوم الذي كتبتة في الفصل الرابع وقم بتنقيتهم وهذا سيصبح نقطة البدء للفعل الذي ستبدأ به تجاه خطة نجاحك. قم بإنهاء خطوات الفعل الأولى في خطة التسعين يوم. كن حريصًا من ألا تفرط في تقدير ما تستطيع القيام به بالفعل في التسعين يوم القادمة. فإنه لمن الخطأ أن تتوقع القيام بما يفوق قدرتك ثم بعد ذلك تترك نفسك للإحباط. لكي تبني دافعًا فقم بتجديد أهداف هامة لكي تركز عليها أولاً. قم بوضع هذه الأهداف المفيدة ولكن قم بتحقيقها. بمجرد رؤيتك للنجاح في مقابل هذه الأهداف الأولى القليلة فسوف تعطيك الحماس للاستمرار.

وعندما تنظر إلى الأهداف التي تضعها لخطة التسعين يومًا كن متأكدًا من أنك تضع في اعتبارك أيضًا المعتقدات الذاتية المعقدة التي عرفتها. يجب أن تعمل على تغيير أكثر هذه المعتقدات الهامة بطريقة صحيحة من البداية. لا تسمح لنفسك بتجاهل هذه المعتقدات الذاتية المقيدة. يجب ان تعمل بطريقة واعية للتعامل مع هذه المعتقدات من البداية. فسوف لا تذهب أو

تتغير من تلقاء ذاتها فلقد أخذت العديد من السنوات لتطويرها.  
فسوف يكون من الأفضل لك اختيار مرشدا لمساعدتك كأحد أهم  
أهدافك ، فوجود شخص يسألك عن المسؤولية ويقودك يعتبر شيئا قويا  
للغاية. فلا تقلل من أهمية ذلك. فمن الممكن أن تأخذ بعض الوقت لبناء  
علاقة تعمل من أجلك .. لذلك إقامة ذلك كهدف يعتبر مفيدا لك. وإذا  
لم يوجد لديك شخص معين في رأسك عند ذلك قم بوضع ذلك كهدف  
لك. قم بتحديد مرشدك واختار الطريقة الصحيحة لإيجاد الشخص  
المناسب لك.

وبمجرد اتخاذك لهذه الخطوات فيحين وقت البدء.

## ملخص:



«يواجه الكثيرون الفشل  
لأنهم لم يبدأوا .. لم يذهبوا. لم  
يتغلبوا على القصور الذاتي.»



## دبليو سليمننت سنون

لقد قمت باتخاذ العديد من القرارات في أثناء جولة هذا الكتاب  
فبإكمال التمارين المزودة فلديك الآن المعلومات التي تحتاجها للبدء في بناء  
الحياة التي تريدها. وللتفكير النهائي الذي نختم به. ابدأ الآن!  
لا تبدأ غداً، فغداً لا يأتي أبداً.

ابدأ العمل على تحقيق أحلامك وطموحاتك اليوم. لكي تحقق النجاح  
الذي تريده فإنك تحتاج البدء.

فإنه من السهل جداً أن تشعر بالاهتمام نحو القيام بالتغييرات ووضع  
خطة لعملك أو حياتك. فأحياناً ما نخبر أنفسنا بأننا سنبدأ بعد وقت قليل.  
من الممكن أنك تقوم بشيء الآن وتقرر الانتظار حتى تنتهي من هذا الشيء  
في البداية. فالحقيقة هي - معظم الوقت الذي ستفقدته سوف تفقد معه  
اهتمامك ودافعك وسوف لا تبدأ أبداً. وعندما تبدأ في النهاية وبالفعل فمن  
الممكن أن يوجد لديك حماس قليل. لا تأخذ هذه المخاطرة.

فينبغي أن يعبر النجاح عما قررت أنت. فكر فقط في النجاح بمجرد  
تعريفك له لكي تكن مهتماً وتشعر بالسعادة.

يجب أن يقودك قلبك عبر هذه الرحلة، وبكل تأكيد فحياة العاطفة تستحق العيش فيها.

يجب أن تعبر الحياة التي ستبنيها عن الحياة التي يمكنك تتبعها بكل عزيمة.

فقد قال كلا من بالتيزر بريز كولومينيت: «إذ لم يعبر نجاحك عن المعنى الذي ترغبه، وإذا ظهر بطريقة جيدة بالنسبة للعالم ولكنك لا تشعر به في قلبك فإن ذلك لا يعبر عن نجاح على الإطلاق».

يجب أن تضمن النجاح في مفاهيمك وأن تشعر بأهميته وجودته يجب أن يعبر عن شيء تستطيع تتبعه بقلبك وعقلك أيضًا. فخلقت الحياة لكي تعيش فيها بأكملها.

فلا تسمح لأي دقيقة بأن تمضي بدون معرفة ما تريده ووجود الرغبة لديك في الالتزام بكل دقيقة بنسبة ١٠٠٪ كل يوم.

فالشيء الوحيد الذي يمنعك من الحصول على كل ما تريده هو أنت! تعلم كيفية الخروج عن طريقتك ولا تسمح لأي شيء آخر كالخوف أو الشك أو أي معتقد ذاتي مقيد بتعطيلك عن تحقيق ما ترغبه.

ويعبر الوقت عن ميزة ثمينة للغاية ويجب عليك استخدامها بطريقة حكيمة. ومع ذلك فمن الممكن أيضًا أن يكون الوقت مخاطرة إذا لم تستخدمه بطريقة صحيحة. فإنه سلعة محدودة ويجب عليك تعلم كيفية توجيه وقتك نحو تتبع أحلامك.

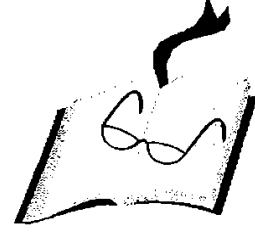
عليك أن تبدأ رحلتك اليوم. فلتقوم بقيادة حياتك في متابعة النجاح

وسوف تأتي السعادة. ثق في نفسك وأحلامك ولا تسمح لأي شخص بتعطيلك عن رحلتك. فالحياة التي تريدها تنتظرك. فإنك تستحق الحصول على ما تريده وكل ما تحتاجه هو اتخاذ قرار البدء ثم التحقيق!

إنني أتحدك لعدم الاستسلام لتتبع النجاح. فلتحارب من أجله كل يوم في مواجهة كل ما تضعه الحياة في طريقك. ابحث عن الإلهام عندما تحتاج إليه في أي وقت فكل شيء يوجد حولك.

يوجد هناك عدد من القصص التي لا حصر لها بمختلف الأعمار من الأشخاص الذين قاموا بتحقيق مستويات مذهلة من النجاح في مواجهة الفوائد العظيمة. والآن فقد حان الوقت بالنسبة لك لكي تكتب قصة نجاحك.

\*\*\*



حظ جيد ... والله الموفق

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا  
مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ صدق الله العظيم

«يوجد بداخلك القوة على  
القيام بالأشياء التي أعتقد بأنها  
مستحيلة تتاح هذه القوة لك  
عندما تقوم بتغيير معتقداتك»



ماكس ويل مالترز

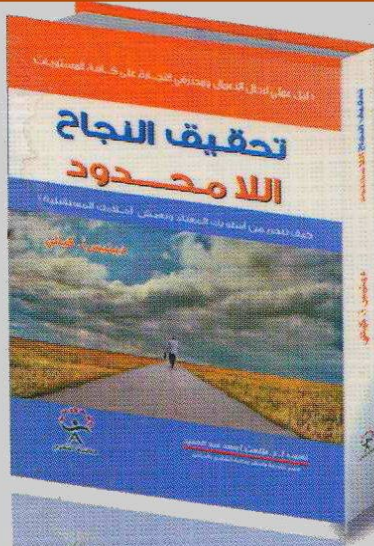
***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



## Recommended Reading

- 212° the Extra Degree* – Sam Parker & Mac Anderson  
*Billionaire in Training* – Bradley J. Sugars  
*Building the Happiness-Centered Business* – Dr. Paddi Lund  
*Buzzoodle Buzz Marketing* – Ron McDaniel  
*Creating Your Own Destiny* – Patrick Snow  
*Customer Satisfaction is WORTHLESS; Customer Loyalty is Priceless* – Jeffrey Gitomer  
*Developing the Leader Within* – John C. Maxwell  
*Developing the Leaders Around You* – John C. Maxwell  
*Eat That Frog* – Brian Tracy  
*Fish* – Stephen C. Lundin, Ph.D., Harry Paul and John Christensen  
*Getting Things Done* – David Allen  
*Good To Great* – Jim Collins  
*How to Read a Financial Report* – John A. Tracy  
*How to Win Friends and Influence People* – Dale Carnegie  
*Jesus CEO* – Laurie Beth Jones  
*Little Red Book of Sales* – Jeffrey Gitomer  
*Oh the Places You'll Go* – Dr. Scuss  
*Rich Dad Poor Dad* – Robert T. Kiyosaki  
*Riches in Niches* – Susan Friedman  
*Selling the Invisible* – Harry Beckwith  
*The 7 Habits of Highly Effective People* – Stephen R. Covey  
*The Business Coach* – Bradley J. Sugars  
*The E-Myth Revisited* – Michael E. Gerber  
*The Five Dysfunctions of a Team* – Patrick Lencioni  
*The Fred Factor* – Mark Sanborn  
*The Strangest Secret* – Earl Nightingale  
*The Leadership Secrets of Colin Powell* – Oren Harari  
*The Secret* – Rhonda Byrne  
*Think & Grow Rich* – Napoleon Hill  
*Who Moved My Cheese* – Spencer Johnson, M.D.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



# تحقيق النجاح الا محدود

هذا كتاب قوي ورائع يرشدك إلى الطريق لتحقيق النجاح والسعادة المطلقة في كافة مجالات الحياة، حيث يوضح لك كيفية إنجاز ذلك بمفردك، ويقدم لك المفاتيح الأساسية لتبسيط حياتك وعملك. وهذا كتاب يتحتم على رجال الأعمال والمحترفين في مجال التجارة قراءته إن كان يشغلهم السعي نحو تحقيق الصفاء والنجاح المطلق بقراءة هذا الكتاب سوف يزداد نجاحك، ولكن قد تصبح غير قابل للتوقف، وهذا قد يضر بحياتك. لذا أقترح أن من يقرأ هذا الكتاب هو كل شخص يهتم بتحقيق النجاح الحقيقي في العمل والحياة. وقد قدم الكاتب جوهر الأمر وليس الأمور السطحية الذي يتحتم على جميع من يحلم بتحقيق نجاحه الخاص قراءته.





Exclusive  
For

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)