

سعيد افضيلي

---

اصنع نفسك بنفسك



# اصنع نفسك بنفسك

تنمية ذاتية

سعيد الفضيلي

مشروع النشر الحر

الإصدار رقم: 623 - نوفمبر 2021

رقم الإيداع: 2021/30061

الترقيم الدولي: 978-977-6883-74-1

منشورات دار لوتس للنشر الحر

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

القاهرة الكبرى: 37 شارع جمال عبد الناصر - فيصل - الجزيرة

هاتف / واتسآب: 01091985809 2+ 0237390893

المغرب: الدار البيضاء 270 زنقة 16 - حي البركة - مولاي رشيد

هاتف / واتسآب: 0664391261 212663488377+

تصميم الغلاف: أحمد الشافعي ملكي

كل ما ورد بهذا الكتاب مسئولية مؤلفه من حيث الآراء والأفكار والمعتقدات، وكونه أصيل له غير منقول؛ وأية خلافات قانونية بهذا الشأن لا تتحملها دار النشر، وجميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يجوز إعادة نشر الكتاب أو جزء منه بأية طريقة دون موافقته أو موافقة دار النشر.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

## شكر و عرفان

«إن الشكر لله وحده المَنَّان كثير العطاء الذي لا تعد نعمه ولا تحصى»

وأود أن أتقدم بجزيل الشكر لكل من:

- نفسي لأنها الوحيدة التي تقف بجني في أوقات المحن
- خديجة البركي.. التي عملت بجهد لتدقيق هذا العمل
- الكوتش يوسف بوهدادى الذي اختار معي عنوان هذا الكتاب وقدم لي الكثير من النصائح
- مدربنا المتميز أيوب بن ضريو على كل ما يقدمه لنا بكل بشاشة وطاقة، ولفوجنا الأول والمتميز.
- صديقي: أنس أعوايد، عبد الوهاب الخمليشي، وباقي الأصدقاء.

## إهداء

إلى من تنير دروب الحياة، إلى من يستحق الولاء والتضحية، إلى كل أفراد  
العائلة  
إليك مرّةً أخرى الدكتورة «مروة حيوك»  
إلى كل شخص فشل وأدرك أن النهوض أمر لا يمكن الاستغناء عنه  
إلى كل ناجح وباحث عن النجاح  
إلى كل من تحمل التعب والصراع والألم من أجل الظفر بذلك اليوم الجميل  
إلى كل قارئ يبحث عن جوهر ورحيق الكتب  
أهديكم هذا الكتاب وأقول لكم أنتم الأفضل، لأن الحياة تحتاج أفئدتكم  
وعزيمتكم لكي نستمر.

## حكمة

«أفْضَلُ أنْ أَعِيشَ الوَهْمَ وَأَتَمَسَّكَ بِهِ، عَلَيَّ أنْ أَعِيشَ الفِشْلَ وَأَرْضَى بِهِ»

سعيد الفضيلى

## مقدمة

تبدأ قصة حياتنا نحن البشر على هذا الكوكب الجميل بإمكانيات وفي أماكن وحسب ظروف مختلفة، رغم كل هذا نحقق جميعنا النجاحات الأولية التي تتمثل في رحلة السباق إلى البويضة، والبقاء على قيد الحياة بفضل الله سبحانه وتعالى، وتعلمنا للمشي والكلام وباقي الأمور، إلى أن نصبح راشدين متمكنين من فعل كل ما يخصنا بمفردنا دون حاجة لأي أحد؛ وبوعي تام لما نحاول القيام به، في هذه المرحلة بالذات يختار كل واحد منا فيما إذا أراد أن يستمر في السير على الطريق الصحيح الذي سيدفعه إلى تحقيق النجاح في حياته أو أن يكبح عجلاته ليفشل فيها.

إننا نعرف ولا ندرك حقيقة أن الفشل هو نتيجة لانعدام وغياب معارفنا ورغبتنا وإرادتنا وثقتنا في الوصول إلى القمة، والتوقف عن الكفاح والمثابرة في العمل بمجهود أكبر، والاكتفاء بالقاء اللوم والرجوع إلى الخلف.  
يقول فرانسيس بيكون:

«نصيب الإنسان موجود بين يديه»

- هل تتساءل مع نفسك لماذا يكون بعض الناس أكثر تفوقا ونجاحا من البعض؟، هذا ما سيخبرك به هذا الكتاب والجميل في الأمر أنك ستدرك الكثير من الحكم عن ذلك.

يتطرق الكتاب لأبرز وأهم النقاط المتعلقة بأسباب الفشل والنجاح في الحياة بصفة عامة سواء من الجانب السيكولوجي أو الاجتماعي، لكن بطريقة فكرية مبسطة بعيدة عن الكلام الأكاديمي الذي لا يفهم منه عادة إلا القليل، الكتاب عبارة عن أفكار وخواطر وتوضيحات وتأملات يغلب عليها طابع البساطة في اللغة والسلاسة في السرد من أجل بلوغ فهم أكبر لكل شرائح القراء.

إنّ هذا الكتاب يدعوك كي:

- تجد نفسك بين ركام الحياة
  - أن تعرف الحقيقة وتجربها
  - أن تفكر في رسالتك وتؤمن بها
  - أن تتخلى عن برمجتك السابقة لأنني متأكد أنها لا تنفع ويجب التعديل عليها لتصبح أفضل
  - أن تعيش بالفكر وتحسن إدراك الأمور
  - أن تكون لنفسك وتحفزها على النمو
  - أن تبتعد عن الأشياء التي تحد وتنقص من إمكانياتك في العطاء
- وتذكر قوله تعالى: ( إنّ الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) وهذا دليلا واضح من كلام رب العالمين أننا علينا دائما أن نغير من أنفسنا وأفعالنا كي يحصل التغيير الذي نرجوه.
- وكن مستعدا بعد قراءتك لهذا الكتاب أن تكتب قصة حياتك لأنك ستكون قد تمكنت من رؤية الفرق.

إن كان بعض الناس يستغلون سذاجة البعض وعاطفتهم، فأنا أريد أن أستغل عزيمتهم في الوصول إلى التغيير وتحقيق رغباتهم والسير بذواتهم إلى الأمام، كتبت هذا الكتاب لكل شخص حالم بالنجاح عسى أن أزيد إيمانك به وأعزز رغبتك فيه.

وقبل أن تقرأ هذا الكتاب أقول لك أنّ حالتك الذهنية والعاطفية هي التي ستحدد حكمك عليه، وستقرر حينها هل ستستفيد منه أم سيكون مجرد مضیعة للوقت، فإن كنت منزعجاً أو مشغولاً أو متعباً أو مريضاً فإني متيقن أنك لن تفهم ما أقوله وربما سيكون لك انطباع خاطئ عن الكتاب، لذا احرص أن تقرأه وأنت في أفضل حالاتك ومع تركيز شديد.

لتكن قراءتك له قراءة تطبيقيّة.. لا قراءة نقدية.

والآن كل ما عليك فعله هو أن تجد مكاناً يناسبك تجلس فيه بمفردك في هدوء تام دون مؤثرات خارجية وأنت تقرأ بإمعان صفحات هذا الكتاب دون أن يقاطعك أحد، وحاول جاهداً أن تكون صافي الذهن منتبه الحواس لتستشعر ما ستجده من معلومات في غاية الأهمية كي تحقق الهدف الذي كتب لأجله هذا الكتاب.

ابحث بين طياته عن الأمور التي أنت بحاجة إليها وانتبه لكل ما هو مهم فيه، عش مع كل كلمة بإيمان وصدق كي يأخذك الكتاب في جولة تستحق وقتك، فالأساس أنني رغم الفترة الوجيزة لإعداد هذا الكتاب إلا أنني وضعت فيه كامل معارفي وخبرتي في الحياة وكل ما أعرفه عن النجاح والفشل، حاولت بأقصى ما أستطيع أن أجعله ناجحاً، ونجاحه يعني أنني قد حققت بعض



الأهداف التي سطرته من بين مجموعة منها، وفشله يعني أنني علي أن ألتزم بالقواعد، لأن الحياة باختصار شديد هي تطبيق للقواعد ومن يتقنها يتقن اللعبة.

أتدري أمراً، إنني أرى نفسي قد نجحت فعلاً وهذا ما سيثبتته لك هذا الكتاب.

وفي ختام هذه المقدمة أقول لك إن كنت قارئاً هممه الوحيد هو الوقوف على الأخطاء واصطيادها فلن ينفعك هذا الكتاب، ركّز على المحتوى والأفكار، تعلم أن تأخذ الجيد منها وتترك ما دونها، هذا إن أردت الاستفادة من كل شيء جميل في حياتك، وهذه أول قاعدة مهمة أعطيتك إياها في المقدمة.

## سبب تأليف هذا الكتاب

ذات يوم وأنا سارح بمخيلتي في هذه الحياة أتأمل حالها، بينما أفكر في من وصلوا إلى القمة، تساءلت مع نفسي قائلاً لها: لماذا ينجح من يريد النجاح ويفشل من لا يريده؟ ويبدو أن الحياة عادلة في هذا الأمر، فالمُصّر على النجاح وحده من يصل.

تساءلت مرة أخرى في سؤال فلسفي:

- هل الفاشلون مقدر عليهم الفشل الدائم ولا شيء يساعدهم في التغلب على ذلك؟

بدا الأمر لي واضحاً حينها أدركت أن لدى أولئك الناجحين سرّاً يحقق لهم ما يريدون، قررت أن أبحث جيداً على أمل أن أجد أفكاراً مهمة توضح لي كيف يتمكّن البعض من تحقيقه بينما يعجز الكثيرون عن فعل ذلك.

وبينما أنا أبحث عن الأسباب المهمة، استطعت أن أجمعها في هذا الكتاب لأهديه لك وأنا كلي ثقة أنك ستدرك معنى الفشل والنجاح وستطبق نصائحه، وستصبح بحول الله ناجحاً وسنلتقي يوماً ما، لأن الناجحين يسلكون مسارا واحداً.

لا أنكر أن النجاح أحيانا يكون وليد الصدفة المحضة وبأبسط الطرق لكنه نادرا ما يحصل ذلك، نتيجة حظ كما يسميه الكثيرون وأنا أطلق عليه اسم «رزق» و«يُسر»، فكل الأشياء الجميلة التي يهبنا الله إياها تكون رزقا طيباً

لنا، قد يُيسّر الله لك ذلك الرزق لتصل إليه بأبسط الأفعال بعد توكلك عليه،  
فما خاب من جعل يقينه برب العالمين.

ولكل من يؤمن بأن للنجاح أسرار سحرية هذا لا يعني أن نعقد الآمال وننتظر  
ذلك الحظ المميز ونتيه مبتعدين عن تحقيق الأفضل في هذه الحياة  
الجميلة، فمجرد معرفتنا كيف نعيشها بالطريقة الصحيحة هو بمثابة أكبر  
تحقيق وإنجاز ونجاح بالنسبة لي.

لا تنتظر النجاح أن يغازلك، ولا تعتقد أنه مجرد ضربة حظ، والحقيقة أنه  
ليس هناك حظ بالمعنى الحرفي، فالحياة غير قائمة على الصدفة ولو كانت  
كذلك لكانت عبارة عن متاهة عشوائية لا أصل لها ولا منطق، ولذلك أقول  
لك أن الحظ مجرد كلمة اعتدنا قولها لنغطي بها عن إخفاقاتنا، وإن كنت  
تؤمن بالحظ فعلا، فسأقول لك حينها لتكن أنت من يبحث عن الحظ  
بدلا من أن يبحث هو عنك، كن من الأشخاص الذين يبدعون في الإمساك  
بالصدف ويجمعونها ليكملوا مسيرتهم.

وبعدها قلت لنفسي..، سأوضح إذن، كيف يتمكن الفشل من البعض؟، بينما  
لا يستطيع اختراق الآخرين.

وفي محاولة لي في تسليط الضوء على عمق النجاح والفشل، أدركت أن التعلق  
بالنجاح والزواج به، هو أول خطوة لتحقيق الكثير من الأهداف في هذه  
الحياة، باعتبارها رحلة بحث عن الكنز المفقود، وهذا الكنز هو التعطش  
للنجاح والتفوق.

# الفصل الأول

أمر لا نحسن التعامل معها

## نفسل في تدبير الحياة

ما يعاينه معظم الناس حول العالم يتمركز بالأساس حول مشكلة الفشل في تسيير الحياة سواء الشخصية أو العملية أو الاجتماعية والتي ينتج عنها فشل في الأهداف والمخططات، ويترتب عن كل هذا إحباط عميق وسوء فهم للحياة، وقد يتطور الأمر أحياناً إلى الرغبة والسأم منها لدرجة تفضيل الموت على البقاء، والأمر كله مقتصر على فشل في التسيير والتدبير نتج عنه فشل في تقبل الهزيمة وبالتالي فشل في إدراك الحياة.

### نفسل في أن نكون مكتفين بذواتنا:

يتمركز اعتقادنا في الغالب أننا في حاجة دائمة للحب والاهتمام وأنا قادرين على فعل ذلك وسرقة الأضواء مما يجعلنا في الغالب نعيش مزيفين، محاولين إرضاء الكلّ عن طريق استمالتهم والتلويح طوال الوقت بأيدينا وبكلماتنا أننا موجودين، وهذا ما يدفعنا كي نغطي ما أمكن على نقاط ضعفنا والظهور بالصورة المثالية أمام الناس، الأمر الذي يؤدي لا محال لجهلنا بما يحدث في عمق شخصيتنا من نقاط ضعف وأخطاء لا ندركها، مما يسمح للاعتلالات النفسية أن تجد طريقاً لها إلينا يوماً بعد يوم مع تدفق الإخفاقات والمشاكل لتستمر بالنمو والسيطرة على حياتنا، في الأخير نجد أنفسنا وحيدين مع إحساس كبير بالفقد والألم والضعف، حينها فقط ندرك أننا خسرنا المعركة وفشلنا في أن نكون نحن فقط لذواتنا.

كل واحد منا له ثلاث صور يرى نفسه من خلالها:

1. الصورة الشخصية أو الذاتية: هي الصورة التي نرى أنفسنا من خلالها، وغالبا ما تكون صورة بها الكثير من الأمور المغلوطة والتي وجب العمل على تصحيحها سواء تجلى ذلك في احتقار الذات لدرجة كبيرة، أو التوهم بالمثالية والفرجسية.

2. الصورة المرغوب فيها أو المثالية: هي الصورة التي نسعى للحصول عليها والعمل من أجلها؛ فكلنا نرغب في أن تتغير بعض التصرفات والأوصاف والعادات فينا، حتى أنّ العديد منا يريد أن يُغيّر من مظهره وشكله ليظهر بالمظهر الذي يعتقد أنه مثالي ومرغوب فيه أمام الآخرين ونحاول دائما أن جعله أنيقاً وجذاباً؛ ونريد أن نكون في أفضل حُلّة.

3. الصورة الاجتماعية أو العامة: هي الصورة التي يراها الناس بها بشكل عام في معظم الحالات، فكل منا له صورة عن شخص معين يعرفه بمجرد ذكر اسمه تتحرك الصورة في ذهنه لتُشكّل رابطة عاطفية معينة. لا تنبهر بمميزات الناس ولا تجعل انبهار الناس بك غاية، لتكتفي بالانبهار بنفسك ولتسعددها فهي الأحق أن تهتم بها وبعيوبها.

يقول بول فاليري: «أن تكون نفسك يا لها من مهمة شاقة»

إن اعتقدت أنك مميز ستفكر وستتصرف كذلك وسيكون للأمر فضل كبير عليك، وإن فكرت أنك تخطأ القرارات دائماً ولا تعرف كيف تتصرف فستعيش كذلك وستسوء الأمور معك أكثر، وحينها ستصبح تلك قناعة مرسّخة في عقلك الباطن.

يقول الفيلسوف الايرلندي جورد برنارد شو: «الذين لا يستطيعون تغيير

عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء».

كل كلمة تشعرك بالحماس والإثارة وتغذي روحك بالأفكار التفاؤلية المفعمة بالحياة هي الأجدد أن تتمسك بها، اجعلها وقودك في وقت الخمول والكسل وحينما ترى نفسك ضعيفاً.

كرر كل يوم هذه العبارات لتساعدك على أن تكون أفضل دون حاجة لأي عنصر خارجي:

- إنني لم أعد كما كنت في السابق، إنني أستطيع أن أدرك الأمور من حولي بشكل أوسع.

- أنا أصبحت أفضل وأعرف ذلك.

- لن يُغير كلام الناس شيئاً في أهدافي ولا في قناعاتي.

- إنني في الطريق الصحيح كي أكون ناجحاً بإذن الله.

- لن ألوّم أي أحد بعد الآن، حان وقت العمل المكثف.

- لن أنحني ولن أنسحب، إنني مصمم على تجاوز كل ما يعرقل تقدمي.

- إنني قائد نفسي وأنا أسير بها إلى المكان الذي يجب أن تكون فيه.

- أنا لذي عالمي وأتقبل فيه ذاتي وأعرف أنني مميز رغم أنني لم أدرك تميزي بعد.

آمن بذاتك فهي كل ما لديك وهي آخر ورقة رابحة لك، حينما يتخلى عنك الكل اجعل نفسك لنفسك كل شيء.

يقول «فيليبوس باراسيلسوس»:

«سواء كان الباعث والدافع لإيمانك حقيقياً أو مزيفاً، فإنك بالرغم من ذلك سوف تحصل على نفس النتائج، فالإيمان يحقق المعجزات سواء كان هذا

الإيمان صادقاً أو مزيفاً، فإنه دائماً يحدث نفس المعجزات».

على المرء أن يجعل كل من القيادة والإدارة هي المنهج المتبع في الحياة، فعليك أن تجعل نفسك القائد الفعلي لها من خلال السير بها في طرق آمنة، إن القيادة الحقّة هي قيادة الذات نحو النجاح بكل يسر من خلال ابتكار عادات وبيئة ومكان للاشتغال وخطط بديلة ووقت للتعلم والتميّز، كل هذا يصنع من الإنسان الراغب في النجاح شخصاً ناجحاً، والإدارة هي أن تمثّل لهذه العمليات وتطبقها بشكل حري بعد كتابتها في مذكرة خاصة بك وتطبقها كما خططت لها من أجل تحقيق الأهداف المُسطّرة لديك مع ضرورة خضوع هذه الأهداف للقواعد الخمسة وهي:

- أن تكون ممنهجة ومحددة.

- أن تكون قابلة للقياس ويمكن استشعارها.

- أن تكون قابلة للتنفيذ والتحقيق.

- أن تكون واقعية، فالأهداف غير الواقعية مجرد مضبعة للوقت.

- أن يؤطر هذه الأهداف إطار زمني، فلا يمكن أن تعمل على هدف ترى أنه

يلزمك 100 سنة من أجل تحقيقه مثلاً.

أما غير الناجحين، فلا يفرّقون بين قيادة الذات وإدارتها وبالتالي يسهل

خداعهم وإقناعهم والتحكم بمسار حياتهم وتوجيههم من خلال خدع

بسيطة .

2. نفشل في تحديد مصيرنا:

إن كل مجتمع له أفكار تسوده سواء كانت تنفع أو تضر، فإن الأفراد يتشبعون



بها لدرجة اليقين، لعلها أخطر مرحلة بالتأكيد حين تؤمن عقولنا الباطنة بشيء فإنها تصدقه وتستسلم له، لهذا عليك أن تنتقي بعناية كل ما تريده ليصل إليك، هل أنت جائع ومتعطش للنجاح؟، فأنت الأحق والأجدر أن تحدد مصيرك.

وكما يقول براين تريسي: «كل الناجحين من الرجال والنساء هم من كبار الحالمين، فهم يحملون كيف سيكون مستقبلهم، ويتخيلون كل تفاصيله، ثم يعملون كل يوم من أجل بلوغ رؤيتهم البعيدة هذه، ومن أجل تحقيق هدفهم وغرضهم هذا».

إننا في الغالب لا ندرك ذواتنا وبالتالي تغيب عنا الرؤية الصائبة لكل ما يدور حولنا، ولا نقدّر أنفسنا ولا نعرف كيف نتخذ القرارات، ولسنا متأكدين من إمكانياتنا وغير واثقين من قراراتنا المتخذة، وبالتالي لا نستطيع فعل أي شيء، ونفضّل البقاء حيث نحن.

يقول فيكتور فرانكل:

«حين نعجز عن تغيير موقف فنحن أمام تحد لتغيير أنفسنا».

ما لا نعيه اليوم أنّ النجاح في أي جانب من جوانب الحياة يستوجب المعرفة ويحتاج إلى خطة لتطبيق هذه المعارف والمهارات، لا تعتقد بأن أي شيء يكون عفوي وبلا أي اعتبار، لأن العلاقات مع الناس تستوجب حرصا كبيرا على كل ما يقال ويُفعل أمامهم، لأن أي تصرف أو قول إما أن يكون لصالحك وبالتالي يساعدك ذلك في رغبة الناس فيك بشكل أكبر؛ لأنك مميز وتجيد الحديث وتتصرف بشكل لبق، أو ضدك عندما تقذف بكلمات عشوائية دون وعي لما تقوله أو ما تقوم به، لأن الناس في مستويات إدراك متقاربة ولا أعتقد

أن هناك شخص في العالم لا يعرف كيف يفرق بين شخص محبوب وآخر لا. النجاح حالة ذهنية بالأساس متعلق بمستوى ادراك الإنسان لما يملكه من طاقة وقدرات، وبالتالي فإن النجاح هو النتيجة الطبيعية لنا نحن البشر لأننا مؤهلين لما نريد الوصول إليه من قرارات وأهداف سواء كانت كبرى أو صغرى على المدى القريب أو البعيد.

إن الأشخاص الذين يشعرون ويؤمنون أحيانا بأنهم عاجزون يواجهون في الأخير مصيرهم حيث ينجذبون لليأس والهزيمة وبالتالي يسمحون لأنفسهم بقبول الفشل.

- هناك مقولة جميلة تقول: «إذا فشلت في التخطيط فقد خطت للفشل»  
«If you fail to plan you plan to fail».

وفي دراسة أجريت وجد أن الشعب الأمريكي لا يخطط إلا بنسبة تقدر بـ 2,5 بالمئة وهذا الشعب؛ هو الشعب الأفضل في العالم من ناحية الإنجاز والبحث.. أما في بعض دول العالم فلا يكاد التخطيط يكون موجوداً. اجعل يقينك برب العالمين وتأكد بأنه لن يُخيب آمالك به ما دمت تسعى في الأرض إلى اكتساب فضل المعرفة أو التعلم أو الحكمة أو أي عمل صالح. إننا نحن فقراء وأبناء الفقراء، لكن لم يرغب أحد منا في تغيير وضعيته ولو كان ذلك لحدث التغيير الذي نتحدث عنه، هناك عقبات تقف ضد عقولنا في الوقت الخاطئ الأمر الذي يسمح لنا بأن نصدقها ونستسلم لها، في حين أننا نجهل أنه بإمكاننا تجاوز ذلك.

وكل ما في الأمر أنه لحصول فرق معين وقياسه في أي جانب من جوانب

الحياة يحتاج باقتضاب إلى من يُحدثه، الحياة قائمة على الأحداث، أترى.. إن كل الأمور سهلة إننا فقط من نضخم الأمور ونجعلها تبدو تعجيزية...، فقط بادر لفعالها، قم ببناء توجهك الذهني وانطلق للعمل.

إن التوجه الذهني المبني على الإيجابية لا يجب أن يُفقد مع أول محنة أو آخرها، فذلك التوجّه يجب أن يكون عقيدة، لا تتذبذب فيما تؤمن به وإلا سيأتي اليوم الذي تفقد فيه ماهيتك.

سيأتي اليوم الذي ستصل فيه إلى أن تدرك أن الحياة بنيسة رغم كل مغرياتها، إن لم تعشها بالطريقة الصحيحة القائمة على المبادئ الفاضلة، حينئذٍ ستبصر وبالتفصيل أن هناك ما هو أهم من الحياة بحد ذاتها ومن أن تحيا وتنام وتأكّل وتمارس الجنس، ستدرك أن هذا العالم المليء بالبشر والمخلوقات من حولنا موحش لدرجة يظهر فيه فالفرق واضحٌ وستفهم حينها أنك قطعت جزءاً مهماً من حياتك، وقتها فقط ستصبح لك نظرة للحياة بصورة أكثر وضوحاً، ستعمل حينها على إرضاء ربك وعبادته وإسعاد الناس وخدمتهم، لأنك ستكون مدرك عندئذٍ بأن انبهارك السابق بالعالم قد زال، ذلك الانبهار الذي يغوي معظم البشر ويقذفهم في مكان مجهول وأنت قد تمكنت من العودة منه سالماً.

فقط آنذاك تكون توجهاتنا منصبة نحو الأمور الجميلة، لأنها تمنحنا حياة أجمل.

لقد صنف «أوريسون ماردن» الناس إلى ثلاثة أصناف:

الفاعلون/ الراضون/ العاجزون:

**1. الفاعلون:** الذين يستطيعون فعل أي شيء وتحقيق النجاح فيه مهما شاب الأمر من صعاب.

2. الرافضون: يرفضون كل شيء ويبررون ذلك حسب رغبتهم واعتقادهم العقيم.

3. العاجزون: يعجزون عن فعل أي شيء ويختلقون الأعذار لذلك.

إن كنت واثقا من نفسك فسيسمح لك ذلك بتحقيق ما ترغب فيه، فالحياة معركة يفوز بها من يؤمن بأنه سيصل يوما ما إلى ما لم يستطع القوي والسريع والذكي الوصول إليه.

رتب الأمور حسب أهميتها في حياتك، لا تخدع نفسك ولا تكذب عليها فخطوات النجاح والفشل لا تتشابهان، تذكر أنه مهما كان الإنسان متمكنا من أموره فإنه سوف يتعثر يوما ما في حياته وبعد تلك العثرات سيحدد ما إذا كان سيكمل في القتال أم سيستسلم سريعا لواقعه، تمتلك الكثير من الخيارات والفرص وبالتالي عليك أن تختار لنفسك ما هي الأمور التي ترتاح في قربك منها أو عند فعلك إياها، وتذكر أن صنع القرارات الصحيح في الوقت المناسب تضعك في مقربة أكثر من النجاح، أضف على هذا أنه إذا صاحبت الناجحين اقتبست نورا من نجاحهم وإذا صاحبت الفاشلين أخذت نصيبا من خمولهم، وفي الأخير لك أن تختار لنفسك ما يرضيك، فلا أحد يمكنه أن يجبرك على شيء لا تريده.

يقول: عبد المنعم الزيايدي:

«السعادة ليست في السلسلة المتصلة للحلقات مع المتع التي تنال بأقل قدر من الجهد، وإنما في الانتصار على العقبات ومغالبة الصعاب، فلذة الظفر عندئذ لا تعادلها لذة، والناجحون المستمتعون بالنجاح قد ذاقوا قبل النجاح طعم الفشل، ثم اتخذوا من فشلهم هذا دافعا قويا وصل بهم إلى النجاح».

### 3) نفضل في السيطرة على مشاعرنا وتوجيهها:

من الواضح أننا تعرضنا جميعاً ذات يوم لأحاسيس ومشاعر مفعمة بالانهيار متبوعة بالهزيمة والخذلان والخيانة، وربما نتج عنها ألم ظل لأيام، لأننا تصرّفنا بطيش أو بعاطفة ساذجة أمام موقف ظل راسخاً في ذاكرتنا وأصبح وصمة ذنب نقرّ باقترافه عن حماقة منّا، لأننا ربما وثقنا في شخص حطم أحلامنا ونال من كرامتنا أو بقلب طيب أكثر من اللازم أظهر حقيقة من كُنّا نعتقد أنهم في صقنا، أو بكسرنا لقلب كان قريباً أكثر لنا، لأننا لم نستطع كبج شرونا في لحظة جدال أخرجت مساوئنا.

وبعد كل هذا أدركنا أننا لا نحسن التحكم في مشاعرنا ولا في حقيقة وجودها. لهذا أدعوك أن تسيطر على أفكارك وانفعالاتك ومزاجك، فهي من تحدد قوة شخصيتك، وهي التي ترسم لك الطريق نحو التأقلم والنجاح أم الفشل والانهيار، لن تكون قويا وحزاً ما دمت غير متحكم فيما يصدر منك وستفشل في تسيير حياتك وسيصعب عليك التحكم فيها، تتسبب الأفكار والعواطف والانفعالات الهدامة في تدمير الجسم وبذر السم فيه، كل تلك التصورات المشحونة بالضغط تدمر كل خلية حية فيك عن طريق إحداث تغييرات كيميائية داخلها، لتصير كجذع نخلة خاوية بعدما التهمت النيران وسط صحراء قاحلة.

ولهذا عليك أن تكون حكيماً ومدركاً لعواطفك وانفعالاتك ووجب عليك التحرك لفعل شيء ما، ابتكر حركة أو قولاً تقوله لنفسك تزيح به عاصفة الغضب عنك، وتعودها كي تكون سريع التحكم بنفسك، اخرج من الحالة الانفعالية السيئة نحو حالة أفضل من خلال تغذية عقلك بخوفك من

الله قبل كل شيء، وبما أنت عليه الآن، وبما تريد أن تصل إليه، ولا تنسى الأشخاص المهمين في حياتك فهم من يمنعون عنك ارتكاب حماقات، والذكريات الجميلة، والأحلام الكبيرة في ذهنك التي تُطمئنك بأن الأفضل في الطريق بإذن الله، كل هذا سيجنبك الوقوع في أمور قد تندم على فعلها في وقت لن تكون مدركاً لما ستفعله.

إن أصعب مرحلة قد يصل إليها الإنسان أن يدمن الفشل، وقد لاحظت ذلك في حياة أشخاص سيطر عليهم لدرجة أقعدهم أرضاً، وبهذا يكون التغيير بالنسبة لهم أمر صعب جداً وإن لم يكن مستحيلاً، إلا بشرط واحد أن يقع حدث ما من شأنه أن يغير حياتهم بشكل كامل.

إن الطريقة التي نرى بها المشكلة هي في الحقيقة تظهر لنا حلاً أو تمثل بحد ذاتها مشكلة، لهذا فإن إثبات الذات البشرية تكون عن طريق التعلم والعمل والحلم وليس ما دون ذلك، وما يساعد على انبثاق هذه المشاكل ونموها يرجع لسلبيات التنشئة الاجتماعية التي تهتم بتضخيمها وتوافه الأمور والأحداث التي لا تمثل أي أساس ناجح في الحياة، وبالتالي يبقى معظمهم عاجزين عن إيجاد حلول أو ابتكارها ليصلوا بعدها لمرحلة اليأس، وهنا ينبثق الخلل، لأنهم انشغلوا بأمور لا تفيد بقدر ما تفسد، ويكثر الكسل والفشل في صفوفهم الشيء الذي يوّد مشاكل اجتماعية معظمها ما نراه اليوم من انتكاسة أخلاقية تترجم إلى جرائم وإدمان وغيرها.

#### 4). نفشل في اختيار أهدافنا والأشخاص المحيطين بنا:

لا تكن من الأشخاص الذين يعيشون حياتهم في أربعة جدران، تذكر جيداً

أن الفراش وسيلة للنوم لا تستمر فيه أكثر من ثمان ساعات وغادره عند عدم الحاجة إليه، العالم جميل من الخارج، لتلقي نظرة عليه من الأعلى، فستدرك قيمة الوقت حينها وستعمل على استغلال كل ثانية في حياتك.

- يقول ابن الجوزي رحمه الله: «انما البكاء على حساسة الهمم».

لا تكثر من الجلوس مع أشخاص ترى أنهم يضعون وقتك وأفكارك، ولا يستطيعون مساعدتك في شيء، حدد لنفسك أهدافاً وإن كانت بسيطة؛ أشغل نفسك بها لتجنب على الأقل المشاكل التي تترتب عن كثرة الجلوس مع عديمي النفع.

إن القليل من الأشخاص الذين يضعون لأنفسهم الأهداف مع العلم أنهم يدركون جيداً لمدى أهميتها لإحداث الفرق في الحياة.

ان أخطر مراحل الفشل أن يصبح إدماناً ولذة يمارسها الشخص الفاشل على ذاته من خلال لعب دور الضحية المختارة والبريء الذي يتعرض للسوء على الدوام، وكل ما يكتفي به هو لوم الآخرين وتحميلهم المسؤولية في كل ما يقع له باستثنائه نفسه التي لا يحملها أية مسؤولية ولو كان ذلك بقدر قليل منها، ويلقي بها لغيره سواء كان الأمر متعلقاً بوالديه أو الأهل أو المجتمع أو الدولة. اختر بعناية من تريد أن تحشر حياتك معه فالمناسب فقط من سيجعل الحياة تبدو أكثر روعة.

سأتحدث لكم عن تجربتي في هذه الحالة أنا لذي ثلاثين هدفاً مكتوباً أخطط للوصول إليهم الواحد تلو الآخر إن شاء الله في مدة حددتها في خمس سنوات من حياتي المقبلة بعد انتهائي من كتابة هذا الكتاب.

وأنت ما هي أهدافك؟

هل تعلق أحد الأهداف في غرفة نومك وتنظر إليه كل يوم؟  
أم أنك لا تكترث للأهداف وتريد فقط أن تنجح بدون أدنى مجهود وبدون  
أسباب؟

يقول عباس محمود العقاد:

« ومن طلب العلوم بغير كدٍّ \*\*\* سيدركها إذا شاب الغراب ».

حينما نتوقع أن نجني نجاحاً أكبر من مجهود أقل، فذلك هو الخطأ الأول  
الذي علينا أن نتعلم منه.

سعيد الفضيلي

هل فكرت كيف تستثمر اليوم في الغد، وكيف تجعل اليوم يحدد مصير الغد؟  
طبعاً نحو الأفضل دائماً، إن لم تجد طريقاً للنجاح ستجد أعداء له أنا متأكد  
من الأمر، لأننا لا نقرّ بأخطائنا، واعتدنا منذ نشأتنا إلقاء اللوم على الآخرين،  
بذلك نتجنب العمل ونُضيع الفرص ونُحبّ المرح..

- ما هي الأشياء التي تراها تستحق أن تحيا من أجلها؟

- ما الذي تستطيع فعله من أجل تحقيق تلك الأشياء؟

تذكر دائماً أن الموارد متاحة لنا ما دام انفعالنا إيجابي لخلق وفعل ما نجيده  
ونرغب في الوصول إليه.

عندما سنعتاد استخدام عقولنا في صنع القرارات وإيجاد الحلول للعقبات  
التي نصادفها في رحلتنا فإننا سنكون على يقين حينها أننا سنحلّق عالياً  
لنلامس قمم النجاح.



هل لديك أي تصور أو مخطط للخمس سنوات المقبلة من حياتك؟  
إن لم يكن لك أي فكرة عنها يمكنك البدء من الآن في فعل ذلك.  
ما هي الأشياء التي تجعلك تشعر بالأمل في العيش؟، تذكر أنه لا يأس مع  
الحياة ما دامت الشمس تشرق كل يوم لتعلن عن ولادة يوم جديد، وفرص  
جديدة، وتذكر أن اليأس يهدم الآمال وينكد الحياة.  
ينجح الإنسان حينما يدرك تقصيره، فهذا الإحساس يدفعه ليعمل على  
إصلاح ذاته من خلال قدراته على سبر أغواره ليستمر في مسيرة قطار  
الحياة، أيقظ الجانب الناجح من ذاتك، ولتعلم أن النجاح سيكلفك شيئاً ما،  
سواء من وقتك أو جهدك أو جانب من جوانب حياتك.

«يفكر الفاشل في عواقب الفشل بينما يفكر الناجح في كيفية تخطيه»

سعيد الفضيلي

اعلم بأن المرض والضعف والخطأ هم فرص كي تصبح أقوى وأفضل من ذي  
قبل، الإنسان الذي يعمل ويحاول ويفشل أفضل بكثير من الذي لا يفعل  
شيئاً، رغم مرارة الفشل جربه فهو من سيتمنحك طريقاً أفضل للنجاح.

يقول جوفروا:

«مرير أن تفشل، وأكثر منه مرارة ألا تحاول النجاح».

ويقول هنري فورد:

«لأن تتقدم فتفشل مرتين خير من ألا تتقدم».

وكأمر مهم آخر تجنب مسببات الشرود الذهني وضعف الإرادة وكثرة  
التشاؤم، فإن المعتقدات تؤثر في عمل أجسامنا وعقولنا وتصرفاتنا.

وهذه بعض الأسئلة المحورية التي يمكن أن تجيب عنها كي تعرف هل فعلاً تحسن صنعا في حياتك أم أنك تحتاج أن تتغير في أقرب وقت؟

1. عليك أن تسأل نفسك ما الذي حققته من العام الماضي إلى الآن؟  
لقد عشت في السنة 12 عشر شهرا و52 أسبوعا، و365 يوما، و8760 ساعة، و525600 دقيقة، أليس من العار ألا نكون فعلنا في كل هذا أي شيء يذكر؟  
2. قيم هذه السنة وانظر بنفسك ما الذي تمكنت من تعلمه، وكيف هي حال مخططاتك؟

مثلا: تعلمك اللغة برمجة جديدة، أو استثمارك في مشروع جديد.

3. هل كل أمورك تغدو على ما يرام كما أنت مخطط لها؟  
4. ما الذي تعلمته هذا اليوم وما الدرس الذي استفدت منه، ما الذي دونته على مذكرتك؟

مثلا: مقولة أحد الفلاسفة التي أثرت فيك.

5. ما الذي فعلته في هذا اليوم وكان جيدا؟  
مثلا: قراءة لك لهذا الكتاب.

6. ما الذي فعلته وكان سيئاً؟

مثلا: نومك لتسع ساعات، فإن الإنسان إن استيقظ متأخرا لمدة ساعة يوميا فإنه يضيع سنويا 365 ساعة وفي مدة 60 سنة سيكون قد أضع 21900 ساعة، وكما يقول الخبراء فإن التميز في أي مجال والتعمق فيه لدرجة الإتقان لا يحتاج سوى 10 آلاف ساعة، يعني أنك ستضيع بمجرد ساعة نوم إضافية كل يوم من حياتك ما يعادل تخصصين كأن تصبح طبيبا ومبرمجا محترفاً.

7. قيم أعمالك كل يوم وانظر إلى أي جانب تنحاز؟

8. هل يحصل تطور في حياتك؟، أم تزداد المتاعب والعراقيل؟

إن عشت حياتك بهذا المبدأ فكن على يقين أنك ستكون الأفضل في كل ما ستقوم به.

دائماً هناك طريقة لتغيير كل شيء، دائماً يمكننا أن نغير من أنفسنا والأشخاص المحيطين بنا، لتُسقط خيارك على الناس الذين يهتمون بك بأن تجعلهم في حياتك، لأنهم يريدونك ويسعون لاستخراج أفضل ما لديك، امنح مشاعر الود من خلال الحرية فالعلاقات المقيدة سريعاً ما تنهار.

انشغل بعملية التعلم مدى الحياة، وستوفر لك هذه العملية حصناً كبيراً عن الملل والإحباط واليأس، وستجنبك كل مصيبة وآفة، لأن تتعلم عادة أو علم جديد سيغير فيك الكثير وبالتالي ستشعر بأنك تخضع لعملية تحديث كلما تعلمت فناً جديداً أو علماً جديداً.

عليك أن تعزل الكلمات السلبية التي تشعرك بالفشل والكلمات التي تشعرك بالرضى بعدها ركز فقط على ما يشعرك بالحيوية والإثارة، تمرّن على التفكير الجيد الذي سيحسن من أدائك.

يقول هنري فورد:

«إن التفكير هو أصعب شيء نقوم به لهذا نجد أن الذين يقومون به قلائل، أما عندما نجد طريقة للربط بين التفكير والاستجمام فإن حياتنا تزداد ثراءً وبهذا نصبح لاعبين في مباراة الحياة ولسنا مجرد مشاهدين.»

## خلاصة ما قيل

1. ضبط النفس ليس مجرد كلمات تردّد وإنما هو فعل وإخفاق والتزام إلى حين التمكن التام منها.

2. دع الأفكار تنمو في ذهنك جيداً، وتذكر أن ما ستكون عليه بعد خمس سنوات من الآن هو ما تفعله كل يوم، تعود على الثقة بالنفس فهي تساعد على حسن التصرف وإدراك الأفعال الناجحة بتلقائية.
3. الصحة النفسية لا تأتي من التشنجات الكلامية والحقد والكرهية، ركز على كل شيء جميل ولتترك الأمور الفضفاضة، لأنه لا وقت لديك لذلك.
4. الطيبة منهج حياة مستمرس و ليست ابتسامة غادرة من وجه شرير.
5. النجاح هو أن تتبع مساره الذي سيبعدك عن الشر وعن الفشل وعن الإخفاق.
6. تقبل ذاتك واعمل على نواقصها، فإن الشخص الذي لا يتقبل ذاته ولا شكله يكره الناس ولا يتقبلهم.
7. أدمن الإنجاز وتفوق في فعل الأمور بتخطيط وتركيز وهدوء وتنظيم متناسق.
8. إن كنت تشك للحظة أنك ستخسر فقد خسرت، عليك أن تفكر بسمو كي تسمو وبنجاح كي تنجح وبخيال كي تبدع.
9. تعلم أن تكرر القيام بما تتعلمه؛ كي تتعود ذلك وتصبح الأمور أكثر يسراً معك.
10. اعمل على أن تكون في راحة بال طيلة الوقت.

## اخدع عقلك قبل أن يخدعك

أصبحنا ندرك اليوم أن العقل البشري يمكن أن يتم التلاعب به وتوجيهه، وذلك ما أكدته العديد من الأبحاث والتجارب، ولك أن تختار بين أن تخدع عقلك بأنك شخص ناجح وماهر وتستطيع فعل كل شيء، أو أن يخدعك عقلك بأن يجعلك تصدق أنك فعلاً شخص فاشل ولا تستطيع فعل أي شيء، وأنك لا تمتلك المقومات والمؤهلات التي يتمتع بها الناجحون.

إنَّ عقل كل إنسان لا يقبل أكثر من احتمالان عن نفسه وهما:

- الاحتمال الأول: أنه عقل ناجح يستطيع فعل كل ما يخطر على باله، أو أنه في طريقه نحو اكتساب الصبغة الخاصة بالنجاح.

- الاحتمال الثاني: أنه عقل فاشل أو في طريقك للفشل، بكونه لا يستطيع أن ينتج شيئاً.

معظم الناس تعيش على هذين الاحتمالين فإما أن تؤمن بالنجاح أو تؤمن بالفشل.

إنه ليس من الضروري أن تفعل ما تريده دائماً، وبدلاً من أن تفعل أمور تحبها لن تنفعك بشيء كالنوم وألعاب الفيديو، لتركز على فعل أمور لا تحبها على أن تمنحك الكثير، أن تدرس وتتعلم أشياء كثيرة فهذا أفضل، مشكلتنا جميعاً أننا لا نحب الدراسة ونعتبرها شيئاً كلاسيكياً، لأننا نربطها بالواجبات، والسهر، والحفظ، وما يمليه علينا أساتذتنا، لكننا لا ندرك أن الدراسة يجب أن تكون من اختيارنا نحن، فالفرق بين شيء تختار فعله وشيء مجبر على

فعله يظهر في النتائج، فدائماً الأمور التي نفعها ونحن مدركون لنفعلها علينا تكون هي الموجه لقدراتنا وطموحاتنا ونبرع في فعلها وتكون النتائج في الغالب مشرفة، ولهذا أقول لك بدلاً أن تفعل أشياء لن تدفعك نحو الأفضل؛ الأجدد لك حينها أن تستثمر في نفسك وتمتلك المفاتيح التي ستوجه بها عقلك لكل الأمور النافعة.

قل لنفسك دائماً ولأي شخص أنك ذكي ولك عقل مميز تشعر معه بالرضى والفرح والسعادة، وأن كل أيامك جميلة، كررها لتوهم بها عقلك، كي يتقبلها وتصبح جزء من أنشطتك، بهذا يستجيب لها عقلك الباطن وتصبح متصلة بأفعالك اللا إدراكية.

إنّ العقل الباطن عبارة عن برنامج يأخذ المعلومات ويطبّقها بشكل حر في أخذاً عمّا يدور في العقل الواعي سواء كان ذلك كلاماً ملفوظاً أو أفكار وذلك عن طريق التكرار والإيمان فقط، ودون أن ندرك بوجود هذه العملية فهو بشكل آلي يقلد كل فكرة ويؤمن بكل ما يدور في العقل الواعي، وفي الأخير الغلبة للعقل الباطن الذي يتحكم ويؤثر ويوجه العقل الواعي مجدداً نحو ما انطبع فيه ليشكل بذلك اللاوعي من جديد، فهو نتاج مواقف ومعتقدات وطباع كونته في الأخير... وأعطيك مثلاً:

- إن كنت تستيقظ كل صباح وتقول: «إنني نشيط، سيكون يومي هذا رائعاً». سيتعامل عقلك الباطن مع هذا التكرار بتحفيز جسمك على النشاط بشكل تلقائي وبعدها ستجد نفسك فعلاً نشيطاً، وكم من مرة قلنا فيها أننا متعبون وصدق عقلنا ذلك وأتعبنا أكثر؛ إنه المنطق الذي يتعامل به عقلنا مع الجسم فالعقل يسيطر على الجسم، إن الكلمات والأفكار كالطاقة إذا اندمجت مع

التوجه الذهني الإيجابي فإنها تنتج النجاح المؤكد والسيطرة التامة ويحثنا هذا الأمر نحو التحرك حيث نريد ويساعدنا دائما في تحقيق ما نصبوا إليه. إن العقل الواعي يفكر بحرية وينتج كل مرة أفكار خارج الصندوق وهو المسؤول عن عمليات المنطق والحساب والتحليل وغيرها، حيث حدد العلماء عمله بنحو أربعين بت<sup>(1)</sup> في الثانية، أما العقل اللاواعي فهو مجرد برنامج يتفاعل ويستجيب بشكل تلقائي بناء على ردود الفعل المخزنة سلفا فيه من سلوكيات ومعتقدات وغيرها، وهو الذي يشكل لنا نمط حياتنا وطريقة تعاملنا مع الأحداث، حيث يعمل بسرعة أربعون مليون بيت في الثانية، وهو الأقوى والأسرع من العقل الواعي.

ويبين العلماء أن خمسة وتسعين إلى تسعة وتسعين بالمئة من قراراتنا وسلوكياتنا وعواطفنا وانفعالاتنا تعتمد على نشاط الدماغ في العقل اللاواعي، وهو الذي يتحكم في كل الوظائف اللاإرادية في الإنسان، باستثناء التنفس الذي يتشارك فيه العقل الواعي أيضا أي أننا نستطيع كتم أنفسنا للحظات لكننا لا نستطيع إيقاف عمل الدماغ أو ضربات القلب لأنها تدخل في دائرة اللاوعي.

حينما نصل لدرجة من الوعي والإدراك من خلال المعرفة والتأمل والتعلم والإحساس والتحليل والحدس، بأننا لم نعد كما كنا في السابق تحكنا العاطفة الهشة والمعرفة السطحية والمغلوبة للأشياء، وأننا أصبحنا عكس ذلك نعي جيدا كيف يمكننا أن نتحكم بعقولنا وبما يتم شحننا به من أي مصدر كيف ما كان، ونتمكن من رؤية الفرق، هنا حقا سنكون قد وصلنا

(١) أصغر وحدة قياس للمعلومات الرقمية في الحاسوب والاتصالات

لمرحلة انتقاء ما ستلقاه عقولنا، تلك الفلتره التي سنقوم بها والوعي التام لهذه العملية ستسهل علينا الحياة، وستجنبنا المشاكل والضعف والأمراض، وستقوي إيماننا بأنفسنا وبإمكانياتنا اللامحدودة في فعل ما هو أفضل لنا ولحياتنا، وإيجاد سبل جديدة لعيش حياة أجمل، بمعتقدات وأفكار لم يسبق أن آمن بها عقلنا الباطن من قبل.

كن شديد الثقة بأنك تستطيع، لأنك تملك كل ما يمكنه أن يحقق لك ذلك ويجعلك تنجح، لو لم تكن الثقة والقليل من السذاجة لما استطاع الإنسان أن يفعل شيئاً ولظل حبيس البرية، وأنا بدوري لو لم أكن كذلك لما كنت أستطيع أن أفعل أي شيء يخطر على بالي شريطة أن أراه صائباً، رغم صعوبة القيام به إلا أنني تعودت أن أرى الأشياء سهلة لدرجة أقول لنفسي أحياناً إنني أبالغ في سذاجتي، لكن أتدري أن الأمر يعمل لصالحني دائماً أخرج منتصراً لدرجة وصل فيها عقلي الباطن لتصديق أنني استثنائي بقدرتي على التحمل والانخراط في أي عمل وإتقانه بشكل أفضل من غيري.

يقول عالم النفس الفرنسي «إيميل جو»:

«أنظر دائماً إلى ما تفعله على أنه سهل، وسوف يكون كذلك».

هكذا ستخدع عقلك بشكل إيجابي، لأنك إن لم تفعل هذه الطريقة فستبقى بأفكارك السلبية وبمخاوفك وهو اجسك التي تخنقك كل يوم وتمنع عنك التميز، وتأخذ جزء من حياتك وصحتك بلا سببٍ ولا وجودٍ فعلي لها، لا شيء حقيقي من تلك المخاوف والسلبيات، ذلك الظلام المزيف الذي يعم مخيلتك ما هو إلا وهم يمنع عنك نور الحياة.

احرص على نظافة دماغك ولا تترك بابه مفتوحاً لكل من هب ودب في



اختراقه وزرع وتطبيع معتقدات جديدة فيه، لأنك حينها لن تكون أنت وستكون بخلاصة ما أرادوا أن يكون، لأن الاحتلال يبدأ من الفكر وينتهي فيه. يمكنك أن تغير إدراكك لأي شيء هو بداخلك، لأقل لكم أنني شخصيا تمكن مني الأشخاص السلبيون ومواقع التواصل التي زرعت في عقلي الباطن فكرة الهجرة، بهذا وصلت لمرحلة آمن فيها عقلي الباطن أن الحياة متواجدة على الضفة الأخرى، إنها أوروبا حلم كل مهاجر من دول شمال إفريقيا.

تلك التراكمات والكلمات التي ما فتئت تحوم في ذهني إلى أن أصبحت تتحكم في مزاجي وإدراكي وبدأ حلم حياتي يرتبط بها، لكنني بعدها أدركت أن الحياة ليست في أوروبا أو أي دولة في العالم، الحياة في عالمنا الداخلي، في عقولنا الباطنة، فيما نقوم ونحلم به، في تطلعاتنا الكبيرة التي تفوق مساحة بلداننا والأرض بصفة عامة.

لا تجعل أحلامك في دائرة صغيرة مرتبطة بمحيطك؛ اجعلها تنمو خارج الغلاف الجوي فربما يوما ما سيتحقق ذلك بأن تكون ضمن بعثة أو طاقم للفضاء.

إنني على علم تام بأن الدول التي تقدر الإنسان وتحترم القانون يسهل العيش فيها بكل أريحية، لكن القدر أحيانا يريدنا أن نكون الأفضل في مكاننا بالذات كي نحدث التغيير ونتمكن بدورنا من إنتاج مجتمع يوفر ما نتمناه في بلاد غيرنا، إننا نتطلع إلى أن نكون الأفضل ونؤمن بأننا نستطيع تحقيق ما لم يصل إليه الآخرون، قُدراتنا التي نحتقرها وندفننا نحن المسؤولون عن إفسادها، فلا فائدة من نسج أحلام فقيرة بعيدة عن الديار، إنها لن تعطي أية نتيجة. أدركت بعدها أن الإنسان حتى وإن نال ما تمنى بالأمس فلن يشكل ذلك أي

فرق له ما دام يفكر بنفس الطريقة ولم يدرك بنضحٍ وفهمٍ عميقٍ لحقيقة ما كان يرغب في تحقيقه، فبعض الأمور لا تعكس قيمتها عندما نتمكن من فعلها.

يمكنك أن تجعل السجن يبدو بشكل مختلف تماما عما تراه في الواقع، إن تمكنت برسمه بشكل مغاير في عالمك الداخلي، والسبب هي الطريقة التي نرى بها الأشياء والأفكار والمعتقدات التي نمررها لعقلنا الباطن، وطريقة استقبالنا للأفكار والأحداث تلعب أيضا دورا مهما في مدى قدرة الإنسان على التأقلم والتطور والصمود، أو الهلاك والدمار.

هكذا تعامل مع الحياة، عليك أن ترى كل عقباتها منحدرات، عليك أن تعكس تصوورك لكل ما هو صعب بأنه سهل، إن تمكنت من تحقيق هذه النظرة المعاكسة للواقع فستركب أعلى موجة دون سقوط، وستتسلق قمة إيفرست، وستغوص في عمق المحيط، ستدخل موسوعة جينيس، وستدرك حينها أن عقلك اللامحدود قد بدأ عمله للتو.

كوّن دائرة خاصة بك وتعهد ألا تخرج منها؛ قم بتسميت هذه الدائرة ما شئت، لكنني أحب أن أسميها دائرة التفوق، أي أنك لن تخرج منها وستظل حبيساً فيها، لأنك تستطيع أن تظل متفوقا ما دمت تمتلك الإرادة لذلك، تعلم تدبير المواقف في الأوقات الصعبة، وكن مبادرا وشجاعا لإنجاح ذلك، كن مدركا لمسؤوليتك الذاتية واستقل عن أي مصدر خارجي يوفر لك احتياجاتك دون عناء، لأنك حينها لن تكون قادرا على تحمّل غيابه من حياتك، لأنك ألقت الطعام الجاهز مثل الحيوانات الأليفة التي تعيش معنا. إن لم تتعود أن تقول لنفسك أنا شخص ناجح فعلى الأقل قل لنفسك

أنا شخص فاشل فربما سيأتي اليوم الذي سيسأم فيه عقلك تلك الكلمة وسيتحرك ليتعرف على النجاح أو يفعل شيئاً ما ليحدّ من تلك الكلمة.

## أريدك أن تكون شجرة\*

قد تستغرب من قولي هذا فكيف لنا أن نكون مثل الشجر، حسناً لأقل لك أن هذا هو مبدئي الشخصي في الحياة..، سأشاركه معك لأنني أحب أن أشارك الأشياء الجميلة:

مبدأ الشجرة هو مبدأ قائم على ثلاثة ركائز:

### 1. الجذور:

للأشجار جذور كثيرة وأنا أربط تلك الجذور بالعادات والأهداف، لتكن كثير الأهداف في حياتك، أهداف في المجال المالي، الصحي، الرياضي، اللغوي، واطمح إلى تحقيق أهداف في هواياتك المفضلة، وفي كل مجال ترغب فيه. على العموم أريدك أن تحقق العديد من الأهداف، لأنها مفيدة وهي من تعطي لنا مؤشرات توضح لنا هل فعلاً نحن نتقدم أم أننا نكثر فقط من الاستهلاك. هذه الجذور تجتمع في الأخير لتعطي لنا جذعاً وساقاً صلباً:

### 2. الجذع أو الساق:

للشجرة ساق متين وقوي وفي الغالب كل شجرة لها ساق واحد وبدورنا علينا أن يكون لنا جذع، وهذا الجذع هو رسالتنا وغايتنا الكبرى في الحياة، شخصياً رسالتي أن أكون خبيراً في ميدان التدريب والتنمية الذاتية أنمي بها نفسي أولاً وأنجاز بها محن الحياة وأساعد الناس على فعل ذلك، هذا هو شغفي الأكبر، وأريدك أن تحمل شغفاً نافعا كرسالتي أو أي رسالة أخرى تراها قريبة إلى قلبك.

وهذا الساق يمتد إلى أن ينتج الثمار:

### 3. الثمار:

كل شجرة كيف ما كان نوعها تثمر، وليست كل الثمار على شاكلة واحدة أو مذاق واحد أو نفع واحد، فكم من ثمار مسمومة مجرد أكلك لها يعني الموت، كذلك البشر لهم ثمار، هناك من يثمر نفعاً بنفسه وبالناس، وللأسف هناك من يهلك نفسه ويهلك غيره.

المكسب الأعظم من مبدأ الشجرة أن تجعل من عاداتك وأهدافك جذورا تقودك نحو الشغف الأكبر وهو الأساس الذي ستعيش من أجله لتعطي ثمارك في ما ينفعك وتنفع الناس.

## تحرر من محيطك إن كان سيئاً

تحرر من المحيط الخاص بك لأنني على يقين أنه يعج بالفاشلين ويشجع على ذلك، تفرد بنفسك وبقاراتك وبمعتقداتك ولا تشاركها مع أحد، اجعل أحلامك تلامس السحاب، اعرف أولاً لماذا تريد أن تنجح؟ أكتب الأسباب التي دفعتك لذلك، اختر بعناية أهدافك وغايتك الكبرى من بقائك على قيد الحياة، إن لم تكن لك غايات وأهداف فهذا هو الوقت المثالي لتفعل ذلك.

هذا الجدول مجرد مثال توضيحي يمكنك أن تعتمد عليه:

الأهداف	مدة تحقيق الهدف	الغاية والمكافئة عند تحقيق الهدف
الهدف الأول: تعلم لعبة الشطرنج.	على حسب تقديرك الشخصي وقدرتك على التعلم، يمكنك أن تحدده في شهرين أو ثلاثة أشهر.	إنها لعبة جميلة تساعد على زيادة الصبر والتركيز والذكاء ومفيدة، لأنها لعبة لا يتقنها الكل، إذن ستمنحني الثقة في نفسي وستعلمني الصبر والتركيز على الأهداف الرئيسية، ويمكنني أن أصبح بطلا عالميا فيها.

		لهدف الثاني
		لهدف الثالث
		لهدف الرابع
		لهدف الخامس
		لغاية الكبرى

أكتب الأهداف التي تريد أن تحققها على ورقة وانظر إليها كل يوم، اتخذ قراراً  
مهماً لك وابدأ العمل عليه من الآن، ودع عنك الحيرة والارتباك.

يقول ديكس ياغر: «كانت أمي تقول لي دائما عندما كنت طفلا، بأنه عليّ ألا أعمل لدى الآخرين، بل يجب أن أتطلع نحو بناء شركة خاصة بي، عندما نتأمل الحياة نجد فيها المشاكل، ونجد أيضا حلولاً لهذه المشاكل، فمن يبحثون عن الحلول يحققون نجاحاً أفضل في الحياة، أما الذين يستسلمون فهم يسقطون، أنا لا أضيع وقتي في تأمل النجاح الذي حققته حتى الآن، بل لدي هدف ما أسعى إليه دوماً، أنا مجرد رجل عادي اخترت القيام بأعمال يمكن للجميع أن يقوموا بها، لكنهم لا يفعلون، وإذا استغرقنا في تأمل مآسينا واجترارها، ستغدو حياتنا مأساوية حتماً، أما إذا تأملنا النعم التي أنعم بها الله علينا فستكون حياتنا سعيدة».

تخيل وصولك لمرحلة النجاح أرسم تلك الصورة جيداً في ذهنك، وابدأ التعامل بنفس الطريقة التي رأيت نفسك فيها، اجعل إيمانك قوياً بأنك ستنجح حتماً وأنه أمر مسلم به، تخيل الشيء الذي ترغب فيه بكل تفاصيله ومميزاته وبكل أجزائه واربطه وربطاً محكماً مع المسار الذي سيقودك إليه. اعمل بمبدأ ستيفن كوفيه القائل: «ابدأ والنهية في ذهنك»، أي أن تخيل نفسك وأنت كما أردت أن تكون في النهاية.

قرر أن تصبح ما تريد وحاول أن تصبح ما تريد هذا هو النجاح بمفهوم بسيط. إن ما ينقص الإنسان في حياته أن يكون عازماً ومتوكلاً على الله لقوله تعالى: «فإذا عزم فتوكل على الله»، والعزيمة تكون بإعمال العقل والفكر باستخدام الجوارح والحواس، الشيء الذي ينتج عنه ما يسمى بالتخطيط أو الخطة التي ستكون مكتملة في ذهنك، إن الله هو القادر وحده على أن يجعل منك ما تشاء أن تكون؛ كأن تصبح طبيباً أو رائد فضاء أو خبير معلومات،

وهذه هي المرحلة التي ستسعى فيها وراء أحلامك لتجعلها واقعا وتعيشها.

- هل تريد أن تكون صاحب رقم قياسي؟

- هل تطمح لإنشاء شركة خاصة بك؟

- هل تطمح أن تكون مستثمر؟

- هل تريد أن تكونا عالما في مجال معين...؟

يقول كولين ويلسون: «الخيال الجيد لا يستخدم للهروب من الواقع وإنما لخلقه».

مجرد تخيلك لنفسك على أنك شخص مختلف سيمنحك شعورا جيدا وسيعطي إشارات لعقلك الباطن وإذا استمررت في فعل ذلك ستكون قد اكتسبت مفهوم وعادة ومعتقد جديد سيمنحك التميز، لأن الاختلاف بداية الإدراك وحينما ستدرك أنك مختلف تلك هي بداية التميز، لأنك لن تكون سهل الانقياد حينها، وستتعلق بحلمك الذي يستحق أن تتعب من أجله، لأن عامة الناس تتشابه في أفكارها ومعتقداتها وبالتالي لا يستطيعون الخروج عن المألوف وخلق الجديد، وهذا ما عانت منه الحضارات القديمة التي لم تسمح للعقل البشري بتخطي ما هو موجود لما هو غير موجود.

يقول جورج برنارد شو: «التخيل هو بداية الابتكار».

وكان اينشتاين يقول دائما: «الخيال أهم من المعرفة».

احرص على مصاحبة الناجحين المتفائلين القادرين على إحداث العزيمة في نفسك؛ وتجنب ما دون ذلك، فالإنسان يؤثر ويتأثر بالآخرين، وصدقا لاحظتها في الكثيرين الفاشل إذا صاحب ناجحا جاءه بعض الحماس والحيوية للعمل، وللأسف الشديد بعض الناجحين حين يصاحبون الفاشلين يصابون بالخمول.



النجاح والفشل معادٍ واختر لنفسك أي الناس تصاحب، فلا لوم لأمرئ عمّا عملت يدها وسأقت إليه رجلاه.

يقول علي بن أبي طالب:

«لا تصاحب إلا عاقلاً تقياً، ولا تخالط إلا عالماً ذكياً، ولا تودع سرّك إلا مؤمناً وفياً».

هناك أشخاص لا يعول عليهم في هذه الحياة، وأنا متأكد من أنك لست منهم، ما يحز في النفس أن الفاشل يعتبر نفسه شخصية مقدسة وأنه على حق ونظرتة سديدة، لذلك لا يتعب نفسه في فعل أي شيء، يكتفي باللوم وكثرة الانتقاد ويكثر فيه الغرور والتكبر والعناد.

إننا نحن عبيد لأهوائنا وعاداتنا ورغباتنا مهما حاولنا اثبات عكس ذلك لأننا عادة ما نخاف التخلص من تراكماتنا التي أوجدنا فيها منطقة راحتنا، إننا لا نتحمل مقولة أننا على خطأ أو ضعفاء أو نحتاج للتغيير.. ولا نقر بذلك خصوصاً ما إذا تعلق الأمر بمقارنة ذواتنا مع أناس آخرين فإننا حينها نحاول الظهور بالصورة المثالية؛ وهذا جيد أن تكون مثالياً، لكن عادة ما ينتج عنا سلوكاً أو قولاً يفقدنا تلك المثالية التي نحاول التسويق لها، لأن التظاهر يتنافى مع المبادئ المغروسة فينا والتي تنقش سريعاً للآخرين، وما يؤسفني أنني لا أريدك أن تتظاهر؛ أريد أن يكون تسويقك لنفسك حقيقياً، لا أريدك أن تكون مزيفاً؛ لا تسوق للناس ما لا تراه في نفسك.

كن متواضعاً وتذكر أنه مهما بلغ مستواك المعرفي والعلمي، فهناك من هو أفضل منك لهذا تواضع في تصرفاتك وتعاملك مع الناس وكن كثير المساعدة لهم، والأهم لا تتوقف عن التعلم والسعي.

# الفصل الثاني

استغل فترة شبابك

## ليس من الضروري أن تنجح في كل مرة

إن فكرة الفوز في كل مرة دون احتمال الخسارة تجعل الإنسان غير متقبّل لفكرة الهزيمة، وبالتالي عندما يتعرض لها يكون وقعها عليه كبير وقاسي وتخبّ الآمال حينها بدرجة كبيرة ولا يفكر بعدها في المحاولة أو الاستمرار. إن الخسارة أمر محزن أحياناً، لكنها يجب أن تكون حافزاً مهماً تدفع الإنسان للمحاولة الثانية مع تغيير الخطة أو الاتجاه لتفاديها مرة أخرى.

إنها سنة الحياة التي نتقبلها جميعاً، إنني على يقين أنه ليس هناك شخص في هذه الحياة نجح في كل شيء يخصصه دون فشل عدة مرات أو فشل في جانبٍ مهم من جوانب الحياة، فمعظم الناس تنجح في شيء وتخسر في شيء آخر، لا تهمنا الخسارة في هذه الحالة، بل التعامل مع كل من النجاح والفشل هو الأهم.

فالخسارة أو الإخفاق في فعلٍ ما، لا يعني بالضرورة أنك إنسان فاشل والنجاح في شيء ما كذلك لا يعني بالضرورة أنك إنسان ناجح.

إننا نخشى عواقب الخسارة والفشل لأن هناك أناس مستعدون للضحك علينا والاستهزاء بنا، ما يجعلنا في الغالب نخاف ذلك الأمر ونعزف عن فعل أي أمر لسنا متأكدين من نجاحه.

والنجاح يربطه في الغالب أفراد المجتمع كلّ واحد حسب رغباته، وعلى العموم فإن معظم الناس تربط النجاح بالمال، وهذا سوء فهم عميق، فمعظمنا لا يدرك قيمة الأشياء التي لا تقاس بالمال إلا بعد خسارتها أو ذهابها.

فأحيانا المشاكل التي يسببها لك المال أكبر بكثير من المشاكل التي يسببها الفقر، وعليك أن تستوعب هذه المقولة جيدا، لأن المال إن أعطي لشخص جاهل لسياسته سيسبب له الكثير من المتاعب.

وخير مثال على ذلك لتقرأ عن قصة بلد ناورو الذي تحول من أغنى بلد إلى أفقر بلد بسبب الجهل التام لسياسة تدبير المال العام.

المؤسف أن الرغبة الملحة للنجاح في شيء محدد غالبا ما يرافقه فشل في جوانب متعددة، لأن الإنسان حينما يركز على هدف واحد دون إدراك ووعي لباقي الأمور المهمة الأخرى، فإنه يفشل فيها فشلا ذريعا، ويتألم حينما يدرك أنه فعلاً فاز بأمرٍ معين، إلا أن ذلك النجاح كان على حساب صحته أو علاقاته مما تسبب له في خسارتها.

يقول إلين جلاسجو: «المفارقة المأساوية للحياة هي أننا غالبا لا ندرك النجاح أو الاستقلال المادي إلا بعد زوال السبب الذي كنا نسعى من أجله». النجاح المهم الذي عليك أن تكتسبه هو القدرة على التكيف والتطور والاكْتساب، وهذا هو ثلاثي النجاح الذي لا نجاح بدونه، إن أمكنك فعل هذا بنفسك فأنا على يقين أنك ستكسب المال والعلاقات والصحة الجيدة وحب الناس، وستعيش السعادة وستزرعها في كل من حولك.

حسننا لنحدث قليلا عن ثلاثي النجاح هذا الذي اعتبره القانون المفضل للحياة:

1. التكيف: التأقلم مع الأحداث والبيئة والناس، التعايش مع المحيط بأفضل طريقة ممكنة لتجنب المتاعب وعبء سوء الفهم.
2. التطور: القابلية والاستعداد للنمو وعدم البقاء حيث أنت فقط.
3. الاكْتساب: بعد مرحلة النمو دائما تأتي المرحلة المثمرة ويقابلها جني

الثمار، حينما تكتسب عادة ناجحة فإنك ستعرف حينها الثمار التي أتحدث عنها، اجعل نفسك من النباتات التي لا تتوقف عن إنتاج المزيد والمزيد من الثمار الجميلة كل عام.

تحرر من التشاؤم والفشل الوراثي ومن كل سلوك ورثته وهو خاطئ، ضع خططا بديلة لغير ما هو متوقع، خطط ساعة في الأسبوع لجميع أنشطتك وأعمالك ورحلاتك فيه، يقال أن ساعة من التخطيط توفر لك عشر ساعات من العمل، عندما تكون في مراحلك الأولية لتعلم شيء ما أو الإبداع في مجال معين فلا تنتقد نفسك أبدا، بل ركز على المواصلة والتطور، افعل أي شيء اخترع، أكتب، أرسم، فليس من اللازم أن يكون هذا الشيء صحيحا، المهم هو أن تنجز.

يقول بيرك مارك هام: «لا تتخلى عن حقلك في أن تخطئ».

التكرار أساس كل المهارات، فهو باب من أبواب الاحتراف، فلا يمكن اتقان الشيء في أول مرة أو أول جلسة، حتى أن المريض يخضع لفحوص دورية ولاستعمال الدواء عدة أيام وربما لشهور كي يحقق النتائج، الحكمة هنا في التكرار، في أخذ الجرعات كل يوم بانتظام، نفس الشيء ينطبق لتحسين النتائج المرغوبة في كل ما نطمح إليه.

يقول جورج برناردشو:

«عندما كنت صغيرا، كنت ألاحظ أنه من بين عشرة أشياء أقوم بها أخطئ في تسعة منها، لذلك كنت أقوم بعملها أكثر من عشر مرات».

إن التكرار والصبر ترياق النمو يوما بعد آخر، وللحصول على نتائج أفضل عليك أن تتيقن أن الناجح شخص يكرر العمل الذي يؤدي به إلى ذلك، والفاشل أيضا يكرر العمل الذي يزيد من كسله ويغرقه في ذلك.

النجاح هو الاستمرار على القيام بالأعمال التي تظهر لك إنجازاتك، فالاستمرار في النوم ليس إنجازاً، لكن الاستمرار في الحفر سوف تنجز به بئراً. إن النجاح بالنسبة لي شخصياً هو الاستمرار في التقدم نحو هدفك، إن ما نسعى إليه يتحقق في النهاية فهذا أمر مؤكد. الاحتراف هو أن تعيد ما فعله وتعلمه لأطول مدة زمنية ممكنة لتكتسب في الأخير القابلية لتطوير ذلك الشيء أو تغييره. اسع إلى تحقيق الأفضل دائماً مهما كان ما تقوم به، لأنك إذا بذلت أقصى ما في وسعك ستحقق بالتأكيد الكثير من الإنجازات، ولا يهم مقدار تكرار المحاولات فإنه ليس بالأساس أن ينجح الأمر معك في أول محاولة أو في كل شيء.

تعود سيادة أحلامك بقولك لها أريد أن أبتكر ما لم يوجد بعد، أريد أن أضيف بدوري شيئاً ما في هذه الحياة، فكر في الحلول التي سيضيفها خيالك الواسع لهذا العالم إن تيقنت من قدرته على الإنتاج، فأنت لست ضعيفاً أو فاشلاً، وإن كان فكرك على هذا النحو فالعظماء أيضاً كانوا أشخاصاً حالمين رغم قلة خبرتهم وأحياناً نذرتهم مع ذلك قد تحقق حلمهم، والعمر ليس معياراً لذلك فيمكن أن تحقق وأنت شيخ ما لم يحققه كل الشباب.

لا تستمع ولا تلتفت لأحد فلكل شخص قدرات محدودة في الفكر والفعل، لكنك عليك أن تتخطى هذه المرحلة وتؤمن بأنك مختلف وهذا الاختلاف الذي توّده أن يكون هو من سيمنحك الكثير، لا تجعل لقدراتك الفكرية والعقلية حدود.

عندما أراد إلياس هاو صناعة آلة الخياطة حذروه أصدقائه وقالو عنه أنه أصابه بعض من الجنون، أكمل حلمه في خياله وطبقه في الواقع، لقد ساعد

الملايين عبر العالم للحصول على الثياب بطريقة سهلة وسريعة، لقد فعلها كما فكر في ذلك، وكما فعلها الكثيرون ممن أرادوا الإنجاز، ولم يمضي الكثير حتى وجدوا ما أرادوا أن يكون.

حدد هدفا يبدو لك مرغوبا وسهلاً تستطيع أن تفعله وأن تبرع فيه إذا لزمته، وحدد أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأمد واعمل عليها، لا تدع الفقر والظروف الصعبة توقفك وتدمر أحلامك، بل تأكد أن أغلب الأحلام يحققها الفقراء الذين يتعطشون للنجاح أكثر فأكثر، الفقر نقطة انطلاق كل حالمٍ وسند قوي وعزيمة ثابتة تمد صاحبها بالقدرة على الاستمرار، اجعله حافزا قويا لك.

سواء كان هذا الحافز مالا أو تجلى في شخص تحبه وتطمح أن يفتخر بك يوما ما كوالديك وزوجتك، أو أي شيء آخر تجعله كسبب لتكمل رغم التعثر والألم والضباب الحالك من حولك، لأن الحياة في الأساس هي المداومة على القيام بالأعمال التي تمنحك دفعة نحو الأمام.

### خلاصة ما قيل:

1. الفشل في شيء ما لا يدل على أنك فاشل والنجاح أيضا في أمر معين لا يدل بالضرورة على أنك إنسان ناجح.
2. حدد أهدافك بوضوح.
3. اربط الأهداف بالمكافآت واجعلها هي ما تحصل عليه بعد تحقيق ما ترغب فيه.
4. الخطأ قطعة من الصورة التي تشكل النجاح، عدم المحاولة والفعل هو الذي يعطي صورة أكثر عن الفشل.
5. دون الأمور المهمة واجعلها في مكان تنظر إليه كل يوم.
6. ابدأ العمل واستمر في فعل ذلك.

## اهتم جيداً بأول ٣٠ عاماً من حياتك

اهتم جيداً بأول 30 عاماً من حياتك، لأنه نادراً ما يتغير الناس بعد سن الثلاثين ويظلون على حالهم السابق.

الشباب أؤمن ما في حياة الإنسان، فإن نجحت فيه سرت في الحياة بكل يسر، ركز على حاضرک لبناء مستقبلک ورسم معالم حياتك، اهتم بصناعة العلاقات التي ستجعلك قريباً أكثر من النجاح أنت لست بحاجة لعلاقات عاطفية، لأنها مضيعة للوقت وهتك لعرض العاطفة، يكفيك أن تتعلق بالناجحين وتتعلم منهم، كن جيداً في الحصول على المعلومات، اصنع عالمك الخاص وحدد ميولاتك الإبداعية، بادر بفعل كل ما تراه مصدر اهتمام لك كي تبدأ رحلة الكفاح من أجل النجاح، الحياة هي أن تعيش وتجرب وتتعلم المهارات والفنون وتفعل العديد من الأمور الجميلة والمفيدة لك وللناس.

إن أول مصدر للحصول على المعلومات القيمة والنادرة هو الإنسان، فدائماً اسع لبناء علاقات مع الأشخاص المهمين الذين يحملون معلومات تساوي الكثير من الوقت والمال، لأعطيك مثال: الطبيب إن كانت لك علاقة معه فلن تحتاج إلى موعد يمتدّ ربما لشهور من الوقت، ولن تحتاج للمال كي تتمكن من الحديث معه، ستكتفي بالاتصال به لتخبره أنك تعاني من آلام في مكان معين، وسيتكلف بك حينها في وقت قياسي.

فالأساس أن العلاقات يجب أن تبني على النفع والمصلحة المشتركة، أما العلاقات التي تجني من ورائها الجدل والخصام فتلك ضريبة قاسية تدفعها وأنت لست مجبر عليها.



هل تنظرون لأهميتها؟، فالإنسان يدرس لسنوات طويلة كي يكتسب المعلومات والخبرة التي يمكنك أن تستفيد منها عن طريق ربط علاقات جيدة سواء مع طبيب أو محامي أو قاضي أو مهندس أو مندوب مبيعات أو أي كان، بادر بالتخلي عن الأشخاص الفاشلين من حياتك وركز على كل شخص ناجح على الأقل، وتذكر دائماً أن الأشخاص المحيطين بك يشكلون لك دفعا قويا إن كانوا ناجحين في ميادينهم، وسيثبطون عزيمتك إن كانوا فاشلين.

يقول محمد علي كلاي: «من يرى العالم وهو في سن الخمسين من عمره مثلما كان يراه وهو في العشرين فقد أضاع ثلاثين سنة من عمره».

اسع إلى تحقيق أهدافك قبل الوصول لسن الثلاثين لتمتلك بيتاً جميلاً وتوفر مبلغاً محترماً وتقرر قراءة عدد من الكتب كل شهر وتكفل بعائلة في حاجة لمدة سنة كاملة وتمارس هواياتك وتتقن أسرار الاستثمار، ضع قائمة أهدافك هذا الشهر بعدها قم بوضع قائمة أهدافك لسنة كاملة وبعدها قم بوضع قائمة الخمس سنوات وأنا كلي ثقة أنه إن كانت أهدافك مرتبة على النحو الصحيح فإنك سوف تذهل من نفسك وستلاحظ التطور الذي أصبحت عليه.

نحن محظوظين لأننا ولدنا في هذا العصر الذي وجدنا فيه كل شيء متاح وسهل الوصول إليه، وعدم نجاحنا فيه أمر محرج حقاً، لتقرّر لنفسك على أن الحياة أكثر من مجرد طعام ونوم، كن ثابتاً مع أحلامك، لا تنتظر الباب المسدود أن يفتح بادر بصناعة أبواب أخرى لك.

لا تتوقع أن تسير معك الأمور بمثالية سواء في حياتك العملية أو الاجتماعية، ستسوء معك في بعض الأحيان وستشعر بخيبات أمل متفرقة على فترات

ممتدة من حياتك، إنها الحياة بصورة واضحة لا تستقيم على جهة واحدة ستحزن وستفرح لذا أقول لك كن إنساناً مرناً وتقبلها كما هي، ستسقط وإن شئت سنتهض وتركض من جديد، كل شيء يعتمد على إرادتك لذا أنصحك أن تعيشها كما هي وعليك أن تتقبلها في أي حالة تأتيك، ليس من الضروري أن تفعل كل شيء بمثالية، راهن على النهايات فالبداية تكون دائما صعبة ومتواضعة، راهن على التعب فالراحة لا معنى لها، راهن على الذكاء فالغباء لا يصل بصاحبه إلى التميز، راهن على العمل فهو وحده من يعطي النتيجة. إن إدارة الوقت بالشكل المثالي يجنب الوقوع في الإحباط والملل ونتيجة توفر الوقت الميت الذي يقف فيه الإنسان عاجزا عن فعل شيء ينفعه في حياته أو بعد موته، لك أربعة وعشرون ساعة في اليوم، اخصم منها ست ساعات للنوم وساعتين للأكل وساعة للصلاة وساعة للرياضة وساعة للعائلة، سيتبقى لك ثلاثة عشر ساعة اخصم منها مجددا ثمان ساعات للعمل وهذا في الغالب أطول وقت للعمل.

سيبقى لك ما مجموعه خمس ساعات، ليس هناك أعذار في هذه الساعات المتبقية، لأننا خصمنا منها كل الوقت المحتمل، استغلها جيدا في بناء ذاتك، لن أقول لك ما الذي ستفعله في هذه الساعات لأنني متيقن أنه إن اقترحت عليك شيئا ما فلن تفعله، لهذا سأترك لك وإرادتك الخيار في أن تبرمج هذا الوقت المتبقي وأتمنى ألا تجعله وقتا ميتاً.

ستصادف في حياتك أشخاصا لم يطوروا من أنفسهم ولا من امكانياتهم وظلوا كما هم رغم توالي السنوات وتطور الحياة إلا أنهم فضّلوا أن يعيشوا سباتا عميقا غير أبهين في اعتقادهم بما يحصل في الخارج، غير أن الحقيقة التي

يحاولون إخفاءها على أنفسهم والآخرين أنهم رضوا بأن يكونوا مع الفاشلين اللذين يريدون القوالب الجاهزة من الحلوى كي يتغذوا عليها كالذباب بدلا من أن يصنعوا حديقة من الورود.

يصعب على الناس التخلي عن عاداتهم القديمة خصوصا السيئة منها فقد اعتادوا القيام بها بكل سهولة مع حصولهم على مكافئتهم بسرعة وبدون تعب.

كثير من الناس لا يستطيعون ترك مشكلاتهم ولا تجاوزها جس التفكير فيها، مما يخلق لهم قلقا دائما وهذه من بين نقط ضعف معظم من يعانون المشاكل في حياتهم، أي أنهم لا يفقهون إمكانية ترك المشكلة والتفكير فيها، والمبادرة على التفكير البناء على حلها أو طلب المساعدة ممن يستطيعون تقديم النصائح وإرشاد الناس إلى الحلول.

أنظر لحياتك ومشاكلها من زوايا مختلفة، وواجه مخاوفك بشجاعة.

يقول نيلسون مانديلا:

«لقد شعرت أنا ونفسي بالخوف لمرات أكثر من أن أستطيع تذكرها، ولكنني أخفيته تحت قناع الجرأة، الرجل الشجاع ليس هو الذي لا يشعر بالخوف، ولكنه هو الذي يقهر الخوف».

- استجمع قواك وواجه مخاوفك فليس هناك ما هو أصعب من خناق الخوف.

تبني الأفكار الجديدة وجدّد من أفعالك دائما، فإن أقسى لحظات الحياة أن تعيش الركون، لتعي أن النشاط قرار والكسل قرار والفشل قرار ولك كامل الاختيار.

اجعل من تحديات الحياة إبداعا لك فكلما قست عليك أكثر أخرج لها أفضل الخطط وأجمل الحلول.

حدد مجالا تركز عليه، لا تعش في خيال الأمنيات، لا تحلم بكثير من الأمور بل عش في واقع الإنجازات، قرر وافعل، فإن الإنسان يكون سجين قناعاته في صندوق خاص لا يستطيع الخروج منه إلا إذا أراد أن يتخلى عن معتقداته السابقة، فالمتشائم لا يزيد من حل المشكلة بقدر ما يعقدها، وهو من يتوقع أسوأ السيناريوهات وأعقد الأمور، لأنه يؤمن بالبؤس والخيبات ويجعلها حليفة له.

يقول جين براون: «فرصة اليوم تمسح فشل الأمس».

حياتك يتم فيها توليد أفضل الأفكار ويتم اختبار مدى قدرتك على التأقلم والصمود والتطور من أجل الاستمرار، بمقدورنا فعل الكثير إلا أننا لا نريد في الأساس فعل ذلك أو لا نملك الطريقة الصحيحة لنتمكن من تحقيق ما نرغب فيه، أذكر أنني عندما كنت أدرس في البكالوريا كتبت على ورقة عبارات تحفيز من قبيل أنت تستطيع.. بمقدورك تحقيق ما تريد، وكتبت تحتها النقطة التي كنت أريد الحصول عليها، علقتها أمام مكتبي وكنت كلما أراجع ألقى بنظرات خاطفة لها وأحيانا أتأملها وأضحك، لأنني كنت في بعض الأحيان أقول أن الأمر مجرد تصوّر لن يمثل في الواقع شيء ولن يؤثر في حقيقته، وكانت النقطة التي كنت أطمح الحصول عليها حينذاك 20/15 المفاجئ في الأمر أنني حصلت على تلك النقطة كما أردتها، ولو كنت أريد أن أحصل على أكثر من ذلك كان بمقدور عقلي الباطن أن يحقق لي ذلك من خلال القدرة والرغبة في استمرار زمن المذاكرة وإيجاد طرق للاستيعاب أكثر.

لعل العديد من الأمور التي نحتقر قدرتها وقيمتها هي في الغالب من تصدمننا، وهناك مثل مغربي يقول: (الغصن الذي ستحتقره سيفقأ عينك)، تعلمت قاعدة أطبقها في حياتي وهي أنني لا أبخس الناس أشياءهم ولا أفكارهم، فما أدراني ربما أكون غبيا حينها إن حكمت على شيء وأنا لم أجربه أو أفعله أو أدركه.

من هم الناجحون؟، قد تتساءلون من يكونون، إنهم أناس يفضلون العمل على الجلوس والمحاولة على اليأس، والتعب على الراحة والمعرفة على الجهل، والألم عن الخمول، والكفاح على الاستسلام، لا يلقون باللوم على أحد رغم أنهم يعرفون جيدا كل ما يدور من حولهم.

يحلّمون بتأسيس أمور تتعلق بهم ويهتمون بالتعلم والمعرفة والخبرة ولا يستحيون في طلبها ولا يتكبرون، فهم مدركون لكل الأمور الناقصة فيهم، لأنهم يعرفون جيدا أن لكل شيء عيوب ونواقص، يسعون إلى سبر أغوار نقاط ضعفهم، ويحاولون جعل جانب مهم من حياتهم متعلق بالخبرات ويطمحون للرفع من مردوديتهم فهم يؤمنون بالإنتاج.

«الإنسان الذي لا يفعل أي شيء يدعي أنه يعرف في كل شيء»

سعيد الفضيلي

## الكفاح يصنع النجاح

«دائماً هناك مجال ووقت وفرصة لإحداث ثورة عميقة في ذاتنا إن كنا نريد  
وندرك ذلك حقاً».

سعيد الفضيلي

إننا لم نأت إلى الحياة كي نعاني مع إخفاقاتنا، بل أن نتجاوزها ونتمكن من  
السير بعيداً عنها، فالإخفاق مسار والنجاح مسار، ومقود حياتنا بين يدينا  
وتعلم السياقة فيها يأتيها من التجارب عبارة عن دروس أحياناً تكون أكثر  
قساوة، لا تقلق ستطمر كالحياة بالدروس في كل جانب ولك أن تحدد بعدها  
من أنت وما هي خطتك للتعامل معها.

ستشعر بخيبة أمل وإشفاق على حالك هذا بعد مرور عدة سنوات ليدى من  
الأفضل أن تبدأ في العمل على النمو من الآن، إن النجاح هو أن تفعل ما لا  
ترغب في فعله أن تستيقظ باكراً وأن تتعب وأن تظل في تركيز لأقصى وقت  
ممكناً، لك سنوات قليلة في هذه الحياة، لا تتعامل مع حياتك كأنك ستعيش  
إلى الأبد لا يمثل التأجيل سوى إهدار للأهداف ومزيداً من اللاشيء.

تظهر مهارتك مع ظهور المشاكل، عندما تعصر كالحياة والمشاكل بين  
جدرانها الصخرية، اعلم حينها أنها تريد أن تخرج أفضل ما لديك، أحياناً  
يكون الإنسان مديناً لمشكلة ما غيرت حياته رأساً على عقب، وإن كل ما  
تحتاه المشاكل لحلها هو التفكير الإبداعي في إيجاد الحل الأمثل، فالانتصار

على المشاكل يؤدي إلى النجاح، لأنه في بعض الأحيان يتم تحويل الفشل إلى نجاح بمجرد فكرة تعمل عليها، هذا كله من خلال التفكير العقلاني، وكل ما ينقصك هو تعلم التفكير الإبداعي من خلال الغوص في فكر المفكرين والمبدعين ومعرفة الطريقة الأمثل للتعامل مع الأيام، عندما تواجهك المشكلات تفرد بنفسك واعمل على فهمها، وحينما ستبدو لك جذورها واضحة بإمكانك وقتها قطعها نهائياً.

يصنف الكثير منا أنفسهم ضمن صنف الخاسرين رغم أنهم لم يجربوا من قبل فعل أي شيء لتحقيق النجاح، حيث نعتقد أنه من الصعب أن نحققه، كل الناس لديهم قدرات يترجمونها إلى إبداعات واختراعات، لكن معظم الناس لا يدركون في نفوسهم حقيقة هذه القدرات التي تظل حبيسة فيهم دون ولادة إلى أن يموتوا وهم جاهلون لوجودها.

يقول توماس أديسون: «كثير من الفشل في الحياة سببه أن الناس لا تدرك كم هي كانت قريبة من النجاح عندما تخلوا عنه».

أسس أهدافك وأسأل نفسك مرات عديدة، لماذا تريد تحقيق تلك الأهداف؟، ولماذا لا تؤمن بأنك تستطيع فعلها؟، ابحث عن نقاط قوتك حتى عندما تشك في وجودها، فإنني متيقن أنك تحسن صنعا في الكثير من الأشياء التي تجهلها عن نفسك، سر نجاح الأشياء هو فعلها كما ينبغي أن تكون، وتذكر أنك دائماً أقوى من ضعفك ومشاكلك.

النجاح هو الشعور بالرضى عن الذات، فهل فعلاً نحن راضون عن أنفسنا وعمّا نفعله؟، ولكن صرحاء مع ذواتنا فلا فائدة من أن نناقها، إنك تشعر بالرضى والفخر فقط حينما تكون في صفّ الناجحين، وعندما تفعل أموراً تستحق المكافئة عليها.

يقول أينشتاين: «ليست لدي قدرة خاصة، كل ما أعرفه أنني فضولي فضولا لا يوصف لمعرفة كل شيء».

هل أنت مستعد للتضحية بالأيام الطويلة؟، وهل يستحق حلمك الصبر الذي ستدفعه لتحقيقه؟، هل مستعد لتستيقظ باكرا كل يوم وتنام متأخرا؟، وأن تتحمل الإخفاقات والهزائم المتتالية؟، هل ما تسعى إليه يستحق كل هذا؟، إنَّ النجاح يُدفع ثمنه مقدما لأنه واضح منذ البداية، إن كنت تريد أن تعرف الشخص المسؤول عن عدم نجاحك فبكل وضوح هو أنت.

لن ولم يكن النجاح يوما سهلا المراد، فهو بعبارة أخرى أن تكون متفوقا عن الكثيرين وهذا التفوق يحتاج إلى كثير من التدريب والعمل والسهر والتحمل والتعب والمرض لكي تمضي قدما رغم كل هذا.

يقول دوستويفسكي: «إن الكفاح يرفع من قدر الإنسان ولا يخفضه».

هناك من يجد كل شيء سهل في حياته وهم فقط قلة قليلة من الأبناء المدللين لأثرياء العالم، لكن الأمر لا يمكن أن ينطبق على الباقي، نحن ولدنا لنكافح ونغير من مصيرنا نحو الأفضل، تذكر أنه من رحم المعاناة والحرمان يولد التميز، قد تفشل أحيانا في وصولك إلى أهداف كبرى، لكن قبل تلك الأهداف الكبرى تكون قد حققت أهدافا كثيرة وجميلة لذا ليس هناك فشل ما دمت تسير وتتحرك، لقد ولدت بفوزك السابق والأصل أن الفشل ما هو إلا التوقف عن الاستمرار في الكفاح مع الحياة، والنجاح هو النتيجة الطبيعية للجهد المبذول.



## قصة كفاح مع الحياة:

من فقير منحوس الحظ إلى قائمة أغنى عشرين شخص في العالم إنه «جاك ما» تم رفضه من عدة شركات وجامعات أمريكية، مرّ من مراحل صعبة لا أمل له فيها بحياة مزدهرة، رفضته الشركات أكثر من 30 مرة، تقدّم لوظيفة رفقة 25 شخصاً رفض هو الوحيد فقط، كان يسير في تيار معاكس لدرجة أن الحياة كانت ضده، رغم كل هذا أكمل «جاك ما» السير والمضي قدماً آملاً في غد أفضل، نذر حلمه في تعلم الإنجليزية والذهاب إلى أمريكا، بعد أن أتاحت له الفرصة بعد عناء طويل وبعد أن رفض عدة مرات من قبل الجامعات الأمريكية.

بعد أن تمكن من الذهاب إليها، عمل هناك كمترجم وبدأت الحياة تبتسم له قليلاً، وبعدها قرر إنشاء موقع يتحدث عن الصين ليحوّل فكرته تلك لإنشاء موقع للتجارة الإلكترونية الذي سماه موقع «علي بابا».

ليصبح سنة 2019 من بين أغنى العالم بثروة تزيد عن 37 مليار دولار. قصة «جاك ما» ليست قصة للتعريف به بقدر ما هي قصة للاستمرار في التشبث بالأحلام والعمل على تحقيقها رغم كل الرفض الذي ستلقاه والتيارات القوية التي ستحاول جرك بعيداً عن أحلامك، كل ما يلزمك فعله هو الاستمرار إلى حين فشل العناد معك واستسلامه ليلبي لك طلباتك. يقول توماس أديسون: «الإبداع واحد بالمئة إلهام، وتسعة وتسعون بالمئة جهد».

رأيت أشخاصاً سلبين لدرجة أن حياتهم يجعلونها تبدو كجحيم، والغريب أن حياتهم عادية لكن طريقة تعاملهم مع الأشياء والأحداث تدل على غياب

تام لمفهوم قيادة الحياة والتعامل مع الأزمات، مشكلتهم تتمركز في عدم التحمل والاستسلام السريع الذي يبدو واضحاً على وجوههم، والقراءة المغلوطة لكل ما يقع، إننا لا ندرك أنه إذا تمكنا من إصلاح أنفسنا سنتمكن من إصلاح العالم، فلا جدوى من أن نلعب دور المصلحين ونحن لسنا كذلك، لا تتشبث برأيك دائماً:

يقول روبرت شولر:

«أفضل أن أغير رأيي وأنجح بدلاً من أتشبث به وأفشل».

خلاصة ما قيل:

- العزيمة.

- وضوح الأهداف.

- الإيمان الصادق بأن الله تعالى وهب للبشر قوة عقلية خارقة.

- التفكير الصحيح والمنطقي.

- الانضباط والالتزام.

- قوة التحمل.

هم من يشكلون السر الوحيد للنجاح، وهو أيضاً أنه لمن يريده فقط، يكمن السر في الإرادة لا غير.

الإرادة وحدها من ترشد الفائزين مسبقاً للطريق الذي يقبع فيه النجاح والسير على ذلك الطريق يعني مصادفته بكل تأكيد.

## النجاح يحتاج إلى الفعل

إن كنت تخشى الإخفاق أو الخطأ فلن تعرف النجاح في حياتك مهما كان الأمر، النجاح يحتاج إلى المبادرة والعمل، أن تقوم بشيء وتفشل فيه فشلا ذريعا وتأخذ الأمر بين يديك مرة أخرى وتمسح دموعك وتنفض عنك الغبار، وتتعلم من أخطائك لتتابع السير حتى تتمكن مما أنت فاعله.

لا تنتظر أن تفعل الأمور بشكل مثالي وإلا فإنك لن تفعلها بالأساس، إن كنت تعتقد أن فعل الأشياء هو مبدأ قائم على المثالية والروعة هذا سيجعلك بالطبع لا تفعل شيئا، لأن البراعة والكمال في صنع الأشياء يتنافى مع قانون النجاح وهو الذي يأتي بعد التعثر والإخفاق.

اعلم يقينا أن الدنيا لا كمال فيها والحكيم من يحذو حذوه في إصلاح ذاته بأكبر قدر وفي أوسع مجال سعياً إلى سبر أغوار النواقص ولا يدعي الكمال، ويعلم يقينا أننا كلنا نواقص، غير أن هناك من يسعى لسبر أغوار هذه النواقص وهناك من يزيد من شساعتها، وهنا يكمن الفرق بين من يُصلح ذاته وبين من يخربها.

توقع النجاح واعمل على تحقيقه، أكد لكل المنافسين أنك مستعد لتكسب الرهان بأي طريقة حتى لو تطلب الأمر منك أن تعمل وتتمرّن لسنوات، وأنت قادر على أن تتحمل فيها كل الجهد والألم من أجل الاكتساب، عزز قدرتك على الظفر بالتميز والقوة في الأداء والحكمة في التصرف، تأكد أن في داخلك شيئا ما يستطيع أن ينجز كل ما تراه صعبا إن تركت له المجال كي يخرج.

يقول تي إس إليوت: «من يغامرون بالمضي قدما إلى أبعد الحدود، هم فقط من سيكتشفون إلى أي حد يمكن للمرء أن يصل».

وهناك مثل يقول:

«إن لم تستطع الوصول إلى القمر فما زال لديك النجوم».

### قصة كونراد هيلتون:

لم يجد غرفة فأسس سلسلة فنادق، هنا تكمن قدرة المرء على إنجاح حياته، لقد كانت مجرد فكرة عمل عليها بجد وتعب وخاطر للوصول إلى النجاح، بدأت هذه السلسلة عام 1919 كونراد هيلتون وهو عضو هيئة التشريع في ولاية كاليفورنيا، كان حلمه أن يكون له مصرف يكسب من خلاله الثروة، انتقل إلى تكساس حاملا معه حلمه الكبير، وعندما أراد أن ينزل في فندق لم يجد أي غرفة شاغرة، بعدها جاءته في تلك الليلة فكرة الاستثمار في الفنادق واشترى أول فندق له في سيسكو تكساس بعدما دبر أمر المال من خلال الاقتراض.

ليصبح صاحب أشهر سلسلة فنادق في الولايات المتحدة الأمريكية.

لم يجد غرفة فقرّر أن يساعد الملايين في إيجاد غرف في جميع أنحاء العالم.

هل يمكننا أن نحاول التفكير كهيلتون؟، كم من شخص لم يجد غرفة شاغرة في أحد الفنادق وبدأ يتذمر ويتأفف ويحدث المشاكل، بدل التذمر على عدم وجود غرفة نوم أو عدم وجود ما نريده كيفما كان، علينا أن نكتسب القابلية على إحداث ما يخصنا ويخص الناس، لأن النجاح في أي مجال هو تقديم خدمة أو علاج مشكلة.

توقع الأفضل دائما واعمل على وضع خطط بديلة لكل أعمالك، فلا تنسى أن تتوقع أيضا أن تسوء أمورك وهذا ما سيدفعك لخلق خطة ثلاثية وهي خطة النجاح المضمون، خطة (أ) + خطة (ب) + خطة (ج) هكذا ستكون قد حصنت نفسك من الفشل والخسارة والكسل، والأهم أن تفكر بطريقة بطولية لتحقيق الفوز الدائم.

التردد والخوف من النقد عند الإخفاق ستار يمنع استمرارية الحياة، تعلم أن تفشل وترفع رأسك عاليا، لأنك موقن أن النجاح ستصله رغم العقبات والتضحيات أحيانا، لا تسمع لمرضى النفس فهم لا يفقهون، وإن عدم الاستمرار في العمل مؤثر واضح على فشل محقق، وبالتالي انفلات نفسك عن السيطرة والانصياع إلى الفاشلين الذين سيفرحون كثيرا بانضمامك إليهم. غياب الاعتماد على الذات يؤدي لا محالة إلى الاتكال والركون خلف الجدار وبناء أحلام اليقظة التي نسخر بها على واقعنا، مشكلتنا أننا لم نعوّد أنفسنا ولم نتلقى أي تربية على إنجاز المهام، فما يعانيه المجتمع العربي بصفة خاصة والمجتمع الغربي بصفة عامة هو غياب التربية التي تحث على الإنجاز بقدر ما هي تربية تركز على توفير أدنى متطلبات الحياة.

وعندما يتسلط عليك الفارغون لإضاعة وقتك جهز لهم هذه الكلمات:

- مشغول حاليا.

- لست متفرغا.

- لدي أمور مهمة.

فإن الوقت يمضي بنا إلى الأمام لا تحاول أن ترجعه إلى الماضي أو تعيش فيه، ابحث عن الكثير من الأحلام من أجل تحقيقها والكثير من الصعاب من أجل

قهرها، لا أقصد أحلام الفاشلين وعموماً فإن أي فاشل له حلمين:  
الأول: أن يكون له الكثير من المال.

والثاني: أن يعيش حياة الرفاهية والثراء الفاحش.

إنني أتحدث عن الأحلام الكبيرة مثل تأسيس أكبر مركز لمساعدة الناس عبر العالم أو بناء شركة متخصصة في أحدث المجالات أو ابتكار حلول لبعض المشاكل التي يعاني منها كوكب الأرض.

إن كان لك أصدقاء تافهين وحمقى وعديمين لا تتوقع أن تنجح معهم في حياتك، فالإرادة تموت مع الفاشلين، لقد تم إنشاء موقع فيسبوك قبل سبعة عشر عاماً بدعوة من مالكه لخمسة من أصدقائه أن يشاركوه لعرض فكرة إنشاء الموقع، وقد وافق على ذلك اثنين من أصدقائه فقط، واليوم أصبحوا من أصحاب المليارات من الدولارات، لأنهما آمنا بفكرة أن الناجحين ينجذبون لبعضهم البعض كي يصنعوا الفرق لأنفسهم، والبقية الذين استهانوا بالفكرة ولم يكثرثون لها لم يحققوا أي شيء لذواتهم وظلوا على حالهم. استغل أي فكرة تتحدث عن العمل أو المشاريع والإنجاز فإن النجاح يكون سريعاً أحياناً.

كلما أحسست بالإجهاد توقف وخذ لنفسك لحظات من الاسترخاء، توقف عن التفكير وتأمل قليلاً في ذاتك بترك كل عضو فيك يتنفس بكل هدوء. اربط كل ما تحاول فعله أو ترغب الوصول إليه بالمكافآت، فأنا أقرأ الكتب ومكافئتي لنفسني أنني أصبحت كاتباً، يعني أمر واضح حاول أن تجعل نفسك أكثر ارتباطاً بأهدافك، تحسّس من أحلامك الداخلية وكن قريباً أكثر من أهدافك.

يقول أحد الحكماء: «الكسل هو الصبدأ الذي يعلو أكثر المعادن بريفاً». استخرج نجاحك من أنقاض فشلك، فالفشل ليس حليفاً دائماً والنجاح أيضاً ليس كذلك.

اكبت الفكر السلبي واجعله سجيناً محكوماً عليه بالمؤبد في عالمك، هكذا ستخلي سبيلك كي تنعم بالفكر المُشرق طيلة حياتك، التعامل مع مشاكل الحياة وتحدياتها لا يحتاج إلى موهبة أو قوة غير عادية وإنما إلى شخص يفكر في الحلول ويحسن تجاوزه العثرات.

لكل شخص يقول كيف أستطيع النجاح، حسنا سأعطيك الحل السحري؟، جرب أن تقرأ عن النجاح كي تحاول فهمه ومعرفته، وادرس سير الناجحين وستدرك بعدها أنك أصبحت تفكر كشخص ناجح حينها فقط تستطيع أن تنجح.

**والنجاح كما قال تشرشل عنه هو:**

«النجاح هو المضي من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك».

الناجحون آمنوا أنهم خلقوا لفعال عظيمة، السقوط قاس لكن الأقسى منه ألا نحاول النهوض مرة أخرى وألا نرغب في تجاوزه، ركز على بذل أكبر جهد هذا هو المطلوب منك، وتذكر أن الناجحين عانوا من إخفاقات ونقص وحرمان كي لا تعتقد أن الأمور الجميلة سهلة دائماً.

يقول أحد الحكماء: «الفشل هو الشيء الوحيد الذي يستطيع أن يحققه الإنسان دون أن يبذل أي جهد».

ويقول أحد الفلاسفة: «المقعد خير من القاعد، والكسيح خير من الكسلان». الفشل لا يعني استحالة النجاح، والنجاح لا يعني أيضاً حصانة ضد الفشل

أو دوامه، وإنما هو تمسك بكل فرصة تقودك إليه، والفرصة إن لم تستغلها سوف تذهب لأحد غيرك، احسم في قراراتك فالمُتردّد شخص ميت، إن الثقة بالنفس أول أسباب النجاح، فهي من تُدلل الصعاب وتُيسّر الطريق. إن جميع الأفكار الجريئة جاءت عن طريق المبادرة والمخاطرة مثل التكنولوجيا والطيران وغيرها من الأمور التي استحال على البشرية فيما سبق التفكير في ذلك أو تجربته.

المتشائم شخص كثير التفكير، وخيبات الأمل ما هي إلا أيام عابرة، كن طموحا فالحياة تريد ذلك.

يقول إدغار كايس:

«الطموح هو إجابات اليوم عن أسئلة الغد».

«حينما نعقد الآمال في عقولنا التي تُفكر في إنتاج شيء أفضل للغد؛ نكون فعلا قد كسبنا الرهان»

سعيد الفضيلي

قصة «كلايد بيزلي»:

من سجين إلى صاحب شركة، قصة شخص لم تهزمه الظروف ولم يمنعه المكان المتواجد فيه من التفكير ونسج خيوط الحلم في أن يصبح غده أفضل.. بينما هو ينظر إلى شاشة تلفزيون السجن التي كانت تعرض تصفية مباراة الجولف، والتي توقفت بسبب الأمطار المتساقطة، وجال في خاطر السجين تساؤل مهّد له الباب ليقول:



- كيف يمكن لممارسي رياضة الجولف التمتع برياضتهم المفضلة رغم زخات المطر؟

هذه الفكرة كانت كفيلة بأن تجعله يعقد أملا كبيرا في تغيير حياته بعد خروجه من السجن، وتلك كانت لحظة ميلاد وبداية اختراع لعبة جولف الطاولة.

تقرب من أهدافك أكثر وكن شديد التعلق وكثير التفكير في الوصول إليها، فقد يكون خيالك منبع أفكار تساوي الملايين من الدولارات وأنت لا تدرك ذلك، ولا تجربه في الأصل.

يقول توم بيترز: «لا يمكننا جميعا أن نكون عظماء، ولكننا نستطيع أن نطمح لتحقيق التميز بصورة ما، في شيء يمثل قيمة مهمة».

كن خبيرا في إنجاز أمورك دون حاجة لمساعدة أحد، تعلم أن تكون لنفسك كل شيء فلا أحد سينقذك حينما ستغرق وحيدا في كابوس أحلامك وبؤس أفكارك، ولن يكون معك أحد حينما ستغرق في التيار الجارف وسط البحر إن لم تعي جيدا كيف تسبح وتنقذ نفسك.

نعاني من نواقص عديدة، لكن الأهم هو ما الذي سنفعله بشأن ذلك؟، هل سنحاول سبر أغوارها أم أننا سنوسع من دائرة هذه النواقص حتى نختنق؟، إننا نمتلك جميعا قدرات داخلية كي نحقق الكثير لكن الأساس يبقى فيمن يريد أن يخرج هذه القدرات إلى الواقع كي يجعلها أفعالا بدلا من أقوال ليحقق بها مراده.

كلنا لدينا معامل أفكار في أدمغتنا غير أن البعض منا ينتج نفايات فكرية لا تستحق أن ترقى لمستوى الفكر البشري الذي من المفترض أن يتسم بالرقى

والمثالية، لأنه ينصب في تيار فكري يعيش فيه الخوف والضعينة والحسد والبؤس والتركيز على الغرائز فقط.

اهتم بما يثير شغفك، فإننا عندما نتحدث إلى أنفسنا تصغي عقولنا الباطنة لذلك، مَرّن مخك ففتوره أقبح من الوهن العضلي، خطط لمرحلة الصعود والنزول، فالحياة عبارة عن سهم شركة في البورصة يصعد وينزل مع تقلبات الأسواق والقيمة.

الهروب من المخاوف يساعد على ظهورها ونموها وسيطرتها على الذات فما عليك إلا المواجهة بعقل مدرك لحقيقة التصرف، تمتع بروح منافسة عالية وتصرف كالأمراء الذين يحسنون التفكير ويعرفون جيدا متى يفكرون ومتى يقرّرون ومع من يستشيرون.

النجاح والفشل يمثلته المحتوى الذي نتبعه، تحمل مسؤوليتك في الشيء الذي تفعله، والأجدر لك أن تتعلم مهارة ما إلى حدود التميز فيها. يقول أحد الفلاسفة: «إن الذي يلهو ليقتل الوقت إنما يقتل نفسه بيده، لأن الوقت هو الحياة».

افعل كل يوم شيئا يقربك من أهدافك فسيأتي يومك الذي ستكون فيه أنت الحدث وستدرك حينها فقط أن كل الطاقة والتعب والتحمل الذي تكبده في مسار حياتك تُوجّج في الأخير بالفضل عليك.

تقول وروثي كانفيلد فيشر:

«إن النجاح أو الفشل في الحياة الناضجة يعتمدان على مقدار الطاقة والشجاعة والاعتماد على النفس التي يستغلها المرء لتحقيق أحلامه.. والثقة بالنفس التي يتطلبها النجاح، إنما تأتي من ذكرى نجاح سابق»

# الفصل الثالث

اكتسب قوة التحمل

## لا يأس في مبارزة الحياة

نسمع كثيرا عن اليأس ونوصي الناس ألا يشعروا به ونعطيهم بعض النصائح والكثير من الكلمات التحفيزية التي نحاول من خلالها أن نجعلهم أقوى ليتحملوا أوقاتهم الصعبة، لكننا نحن أول الناس من يشعر بذلك بعد أبسط إخفاق، لسنا منافقين أو متناقضين لكن النصيحة بسهولة تامة يمكننا أن نخبر بها أي أحد، لكن أن نفعلها فذلك حقا أمر صعب علينا، لأننا اعتدنا أن نكثر من الكلام دون تطبيقه، لهذا غالبا ما نبقي ضعفاء لأننا لم نخرج يوما من دائرة الكلام لدائرة الفعل والممارسة والتطبيق وهذا فقط ما ينقصنا. مهما بلغك من اليأس تذكر أنّ العمر مازال معك، ليس لك خيار آخر مع الحياة إمّا القتال أو الانسحاب، إما أن تصبر وتتألم أو أن تفضّل البكاء واللوم وكثرة الشكوى، واعلم أن الناس سيسخرون منك بعدها وسيؤذونك كثيرا حينما سيكتشفون أنك ضعيف.

يقول الله تعالى: (ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون).

قدر قيمة الحياة التي بين يديك والنعم التي تمتلكها ولا يمتلكها غيرك، اجعل النجاح ذا قيمة في عينيك واسع إلى ما يثير فضولك ودوافعك كي تحققه. يقول أوليفر وندال هولمز:

«إن الحياة لا تكون ذات قيمة في عيني الإنسان ما لم يؤمن بشيء ما ويتحمس في محبته والإخلاص له».

اليوم الذي ستقرر فيه التخلي بشكل نهائي عن كسلك وخمولك الذي لا أساس له من الأعذار، سيحدث حينها تغيير كبير في حياتك وأنا متيقن من ذلك، لأن النجاح مهارة شأنه شأن باقي المهارات؛ يحتاج للنهوض والتدريب والتعود والإتقان.

يقول راي كروك:

«استمر دائما، لا يوجد في العالم شيئا يمكنه أن يحل محل الصبر، والموهبة وحدها لا تكفي، فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوي المواهب، والذكاء وحده لا يكفي فالكثير من الأذكى لم ينجوا من وراء ذكائهم، والتعليم وحده لا يكفي فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى، ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شيء».

«العمل دون تفكير والتفكير دون عمل صديقان مخلصان للفشل والإحباط»

سعيد الفضيلي

تعلم التركيز في أعمالك وتجنب الشرود الذهني ومسبباته واسع إلى كبح التفكير الكثير الذي لا فائدة منه، فكّر بحكمة واعمل بجهد وستتمكن من تحقيق ما تصبو إليه دائما، اجعل نجاحك هو احتمالك الوحيد والخسارة عبارة عن وقفة صغيرة يمكنك تخطيها إن سقطت فيها.

وأمر مهم عليّ أن أشير إليه: إن التركيز على عمل أكثر من شيء دفعة واحدة سيفقدك عمل كل شيء لذا فالعقل لا يمكنه أن يفعل أكثر من عمل واحد في وقت واحد.

يقول جاك أف ترايد أف نان:

«الذي يحاول أن يفعل كل شيء لن يتقن أي شيء».

هل تتساءل مع نفسك ما هي الأمور التي تجعلك تخفق عادة؟

إننا ببساطة لا نركز على أهدافنا ولا نمنحها الوقت والتفكير الكافي بها لتنضج؛ فالهدف مثل الفاكهة يبدأ صغيراً لينتهي به المطاف في مرحلة النضج والقطف، وإن لم نحترم هذا التدرج فإنه الاحتمال الأكبر أن يضيع من بين يدينا.

يقول أحد علماء النفس: «ليست العبقرية أكثر من تركيز الذهن».

ركز على هدفك أو أهدافك، واعرف مدى قيمتها ونفعها في حياتك، ولا تبقَ في فوضى عارمة تتخبط بها، سطر أهدافاً وضع لها خططاً وبادر العمل في نفس اليوم، كلما ركزت على الأهداف أتقنت التسديد، فإن أول مسببات الإخفاق انعدام المعرفة والتركيز والتخيل، إن أدت أن تصاب بالمرض تصرف كمريض إن أردت أن تعيش بسعادة تصرف كشخص سعيد إن أردت أن تكون ناجحاً تصرف كالناجحين، هذا هو الخيال الذي سيصبح حقيقة دون أن تدرك الأمر إلى أن تجد نفسك فيه.

تخيل نفسك قد وصلت لما كنت تريده ذات يوم، عش نجاحك واتبع الخطوات التي رسمتها في ذهنك كي توصلك إليه.

يقول أحد الحكماء: «من لزم الرقاد فاته المُرَاد، ومن دام كسله خاب أمله».

الفشل لا يتطلب الكثير، فقط ابق حيث أنت وستكون أكبر فاشل، بعبارة مختصرة التطور يعني النجاح والخمول يعني الكسل، ومن المؤسف أن الفاشل شخص غير مستقر في المشاعر والانفعالات ولهذا على الدوام يواجه

العراقيل بسبب حبه المفرط للأموال الجاهزة، والرغبة الملحة في التخلص من كل الأمور والأعمال التي تسبب له المشقة نتيجة فعلها، ويُحِبُّ فقط أن يستمتع بأمور لا تسبب المتعة في الأصل، وكما . قال صموئيل سميلز: «إن المشاق توهن عزم الجبان، ولكنها تزيد همة الشّجاع».

ويقول محمد ثابت: «إن معظم ما يصيب الناس من فشل في حياتهم لا يرجع إلى نقص في مواهبهم أو ضعف في ذكائهم، بقدر ما يرجع إلى خمولهم وفتور همتهم، وشلل في عزائمهم».

ويقول الشيخ مصطفى الغلاييني: «ما استولى اليأس على أمة إلا أخلها، ولا خالط قلوب قوم إلا أضعفها».

لا تتوقف عندما تصطدم بأول العراقيل، فالاستمرارية والمداومة هي بديهيات للنجاح، وإن فكرت في الاستسلام فأنت لا تدرك مدى قربك الوشيك من تحقيق النصر.

يقول توماس أديسون: «كثير من حالات الفشل كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبون من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام».

استغل وقتك بنجاح فرجال الأعمال يعتبرون الوقت أكثر قيمة من المال لأنه يأتي بالمزيد من النجاحات.

يقول ماردين:

«يستطيع الناس أن يدخروا الذهب وكل النفائس الأخرى، ولكنهم لا يستطيعون أن يدخروا شيئاً من الوقت»

إن العزم على النجاح بشائر لتحقيقه، يقول الله تعالى: {فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ}.

افرض على نفسك رقابة دائمة ومحاسبة وتقييم لكل الأفعال، يقول هنيبال:  
«إذا لم نجد طريق النجاح فعلينا أن نبتكره».

لا تختلق الأعذار، فلا قيمة لها إذا ما قورنت مع مكانة النجاح وثماره في هذه الحياة، هناك أشخاص تعصف بهم الحياة ليواجهوا محناً صعبة تجعلهم يفشلون، لكنهم لا يؤمنون بالفشل، يرون أنفسهم غارقين ومع ذلك لا يكثرثون لكل ما يحدث ولا يقبلون أبداً فكرة الفشل؛ متشبثين بهدفي عليهم أن يصلوا إليه مهما كان الثمن.

وفي الغالب من يؤمنون بهذا التصور يكونون من أفضل الناس نجاحاً في هذه الحياة، لأنهم يمتلكون عالماً خاصاً بهم في الداخل، إنه عالم به وقود اسمه «مبادئ الإصرار».

إن فن تجاوز المشاكل يُمكن النجاح من تخطي الكثير من الأحداث والأمور التي يعجز سائر الناس من تجاوزها أو فعلها ويكون الوصول إليها بالنسبة لهم أكثر من معجزة.

يقول روبرت شولر: «لا تجعل أبداً أي مشكلة تصبح عذراً، كن منضبطاً لكي تحل المشكلة».

التشكيك يؤدي بالفرد إلى الإخفاق، حاول أن تدرك سر نجاح الناس في بعض المجالات وتقرّب منهم وخذ أفضل ما يفعلون وطور الأمور لتصبح أفضل منهم يوماً ما، كن ذكياً كما تتطلب حياة اليوم أن تراك.

يقول روبرت ستاك:

«المتشائم إنسان إذا رزق النور الساطع قال: إن النور الساطع يؤدي البصر».  
ستأتي المزيد من الفرص إليك في حياتك وإن لم تُغير نظرتك اتجاهها



ستذهب كما كانت تفعل معك كل مرة دون أن تُحرك ساكناً لتقبض عليها.  
قال أحد الحكماء:

«تنشأ الثروات من الفرص التي أتاحت للكثيرين...، ولكن رجلاً واحداً هو  
الذي رآها».  
ويقول أحد الفلاسفة:

«الفرصة: زائرة تطرق بابك مرة واحدة، أما في باقي المرات فلا يطرقه سوى  
الدائنين».

استغل جيداً ما يوجد داخل عقلك، فهو كل ما يميزك عن باقي المخلوقات،  
يقول أحد الحكماء: «خير المواهب العقل، وشر المصائب الجهل».  
كن واثقاً من أنك ستفعل الأمر كما يجب كلما أتحت لك فرصة فعل شيء  
ما، اجعل هذه الكلمة منقوشة في عقلك، فأنا متأكد أن الفرص تأتي لأي واحد  
منا لكنها كالفتاة الفاتنة إن لم تسرع في ضمها إليك ستذهب عند أول شخص  
آخر بعدك.

من سار في درب الطريق الصحيح صامداً في وجه الصعاب وصل لما حلم به.  
يقول وليام جيمس: «تعد ثقتك عند البدء بمشروع نتائجه غير مضمونة؛  
والضمانة الوحيدة للنجاح تلك المجازفة».

أي أن الثقة تجعلنا نتوقع أفضل النتائج، بذلك يجذب لك عقلك أفضل  
الإمكانيات وأحسن الاختيارات ويطرد عنك أسوء التوقعات ويقرب إليك  
أفضل الفرص، فالثقة هي أم الإنجازات وأب النجاحات، اخلق صورة ذهنية  
عنك تتسم باليسر في التعامل مع الحياة والنجاح في كل ما تقوم به، اجعل  
قوة القرار يحقق المراد، جرب الأقسى كي يأتيك الباقي سهلاً، جرب الألم كي

تعتاد الشفاء، جرب الحربي تعتاد الشمس، جرب القسوة كي تعتاد الحياة،  
لأن كل ما يعزز ثقة الإنسان في نفسه يبعد عنه الكسل والفشل.

«لا يغلب الإنسان من الخارج حتى يسمح لنفسه وللعالم بتدميره من  
الداخل»

سعيد الفضيلى

## لا تترك الفراغ في حياتك

يبدو أن الملل والفراغ يزعجنا أحيانا، حين نجد أنفسنا محصورين في حالة مزاجية غير مرغوب فيها متضايقين من حالنا البئيس، ربما من قلة هيلتنا وما نملكه، ونقول أنه لو كان لنا المال لما كنا كذلك، والأصل أنه ما وجد الفراغ والملل إلا لفاسلٍ، الناجح له أوقات يتفرغ فيها لقضاء أوقات ممتعة مع أهله أو ممارسة هواياته المفضلة، فتنظيم الحياة شرط من شروط النجاح لعيشها بالطريقة الأمثل.

يقول ماردن:

«إن حياة معظم الناس تبني أو تهدم في أوقات فراغهم».

ويقول أحد علماء الاجتماع:

«أخبرني ما الذي تفعله في وقت فراغك أقل لك أي الناس أنت».

قدّر قيمة الوقت الذي بين يديك واحذر عاقبة الفراغ، لأنه سم أقبح من سم العقارب،

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

{نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ}.<sup>(1)</sup>

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خمسا قبل خمس: حياتك

قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل

هرمك، وغناك قبل فقرك».<sup>(2)</sup>

(١) صحيح البخاري كتاب ٨١ باب ١

(٢) رواه الحاكم، والبيهقي، وأبو نعيم، والإمام أحمد في مسنده

إن مجالسة الكسالى والفاغرين لن يضيء على حياتك أي معنى ولن يعطيك أي نتيجة، ولهذا السبب يظل البعض يقتل أيام عمره في الفراغ إلى حين نهاية حياته البئيسة.

الإنسان الذي تعود الحرص على استغلال وقته وعدم قتله هو الذي يعي جيداً تنظيمه وحسن تديره، فتنظيم اليوم يحسن تنظيم الغد، هكذا أريدك أن تفكر، ابدأ من بين يديك كي تدرك ذات يوم ما الذي خلفك وأمامك، وستستطيع حينها بإدراك تام تنظيم الحياة بشكل مميز؛ لا للوقت فقط، بل لكل الأمور المهمة عن طريق التخطيط الجيد لها، ابدأ بتنظيم يومك هذا وفكر في غدك.

استغل وقتك واصرف عنك قاتلات الوقت وهم:

- التسويف.

- تأخير الأمور المهمة عن غيرها.

- تعودك انتظار الناس أن يقوموا بعملك بدلا منك.

استثمر في وقتك إن كنت لا تملك غيره، وهذه قصة جميلة لأحد الأخوين حيث صرح أحد إخوة الناجحين قائلاً عنه:

«كنت أعجب كيف نجح في احتكار كل مواهب العائلة، لكني تذكرت أنه حينما كنا نلهو كان يعمل».

اتخذ مهنة أو مشروعا تؤمن به واعمل على تحقيقه من خلال تصميم خط يربط بينك وبين النجاح فيه.

د.روكفلر جونيور:

«إن سرّ النجاح هو أن تفعل شيئاً عادياً بجودة غير عادية».

حدد مهام يومك وحاول فعلها بأحسن طريقة وفي أقل وقت، تجنب عادة الإهمال؛ فإهمال الصحة يعني إهمال العقل والجسد وبالتالي يسبب إهمالاً للنجاح، وازن بين كل مكوناتك الداخلية والخارجية.

ما أسوأ أن يعيش المرء في عالم لا يكثرث لتواجده، وما أصعب أن ترى نفسك وحيداً بين المليارات من بني جنسك، إنها الحقيقة التي تصيبنا بالكآبة ولكننا لا ندري أنها الطبيعة التي خلقنا الله بها، نولد ونتنفس ونعيش ونموت ونسعد بمفردنا، يمكننا أن نتقاسم بعض المشاعر، لكننا لا نتقاسم الجوهر، إن لكل إنسان حياة وممات ومصير، لماذا كل هذا الاهتمام المنصب منك للعالم لا تحاول جاهداً أن تجعله يهتم بك، أنت تعي أن العالم له قوانين تحكمه لا أساس لها من العدل والمساوات، وبالتالي نحن في عالم يقر بالبغي والجميل والقوي والذكي، كل الصفات التي تدل على القوة هي وحدها من يؤمن بها بعض البشر في هذا العالم، لذا من الأحسن أن تعيش لنفسك وتصرفه عن ذهنك، فأنت تعيش في بيئة يتقاسمها عدد يبدو لي كبيراً جداً عن الأرقام التي أعرفها من الكائنات، لذا لا تحاول لفت الانتباه فستخسر أياماً جميلة في محاولة إرضاء أناس لا يهمهم أمرك بالأساس.

إنك لست بحاجة لإقناع أي شخص بأنك مميز ولا تحاول أن تثبت ذلك، كنت في الماضي أسعى كثيراً كي أثبت للناس أنهم يستطيعون الاعتماد عليّ وكنت أريد نيل إعجابهم واثبات نفسي لهم، لكن بعدها أدركت أنني شخص يتوهم أمور تظل في الأصل خاطئة ولا قيمة إضافية لها في حياتي، فمحاولة إثبات نفسك للناس يخلق في الغالب مشاكل، لأن الناس لا تريدك بالأساس إن تكون منافساً جيداً لهم أو أفضل منهم.

الحقيقة أنك لا شيء أمام العالم، فبالنسبة له أنت مجرد رقم، لكنك كل شيء بالنسبة لنفسك، الأجدر أن تحترم نفسك وتقدرها وتنميها فأنت من يستحق أن تعني بها وتحسن لها، إنك فنان حياتك ف لترسم ما شئت على ورقات وصفحات أيامك، فلا تنتظر أن يلتفت إليك العالم ويملي عليك ما يجب فعله للنجاح، ولا تقلد أحدا ولا تكن أحمق فإن لكل حياة خاصة به، دع المشاهير لحالهم ولتبني حياتك، فما الفائدة منك إن كنت ستعيش حياتك كمتفرج أو مقلد يجيد المحاكات، امتلك نفسك..

ألم، يحن الوقت لنعيش أيامنا وندع العالم يسير بعيدا عنا !  
إن النجاح يكمن في أن تكون لذاتك، أن تصنع قراراتك وأهدافك وتعمل عليها بنفسك، أن تعيش حياتك شاكرا لله على كل نعمه وأن تستمتع كل لحظة بما بين يديك، أن تعانق المستقبل بدون مخاوف، أن تتقبل ذاتك وتقبلها كما هي.

## القاعدة الرابعة للتمييز

كلنا نسعى إلى أن نمتلك ذات قوية متطورة تتسم بالسموّ والمجد وأن نستشعر ذلك في أفعالنا وأفعالنا وتصرفات الناس معنا، لكن غالباً ما نشعر بخيبة أمل تلحفنا جراء فشلنا في تحقيق ذلك، ونتساءل أحياناً كيف يمكننا فعل ذلك بالطريقة الصحيحة؟

لعل الأمور الصحيحة دائماً تستند إلى القواعد، وهذا ما لا يعيه العديد منّا ولا يعمل بها للأسف، هناك قواعد مهمة جداً لكل شخص أراد أن ينمي ذاته ويتجاوز عمره بشكل كبير ويتمكن من عيش حياة العديد من الناس في وقت قصير وبحياة واحدة، ويصل لمرحلة قلّ ما يصل إليها سوى الناجحون والمحبين لكل هذا.

وهذه القواعد الأربعة هي:

### 1. التعلم:

في حياتي ما شاهدت يوماً إنساناً ناجحاً لا يحب التعلم أو لا يتعلم، فكل الناجحون مستهلكون للعلم والمعرفة بكل طرقها، فالتعلم ينصب في الأساس على الاستفادة من أخطاء الناس ومن نجاحاتهم ومن إخفاقاتهم، فالتعلم لا يقتصر على ذاتنا فقط، بل يتعداها لذوات الآخرين، فنتعلم مما ينتج عنهم ولا نقتصر على أنفسنا حتى نخطأ كي نتعلم من تجاربنا وحدها، فتجارب من سبقونا وحدها كفييلة برسم طريق سليم لنا.

يمكنك من خلال القراءة الإبحار والغوص في ألمع وأفضل العقول الموجودة

الآن والتي وجدت قديماً فالكتب أرواح أصحابها لا تموت الكتب بموت مؤلفيها، بل هي أرواح تطفو فوق السحاب وتجوب الأرض حاملة معها بعض المفاتيح تناسب البعض وتخالف البعض الآخر، ويستمر الأمر إلى أن تتلف آخر نسخة من الكتاب وينتهي أثره، رغم ذلك يبقى الكتاب في تصرفات وأفكار من قرأوه وعملوا به.

ولعل الدرس المهم من القاعدة الأولى هو:

«تعلم أي شيء وبأي طريقة تراها مناسبة لك، نَوِّع في طرق التَّعلم واكتسب المعرفة بالبحث عن مصادرها والأشخاص الحاملين لها، لتحصل على الطريقة المثالية تأكد أنه ليست هناك طريقة واحدة للتعلم، جرب الأهم وتبني الأفضل وحقق الهدف».

يقول باولو كويلو:

«الناس لا يتعلمون أبداً بما يُملَى عليهم، ويجب عليهم أن يكتشفوا ذلك بأنفسهم».

2. الالتزام:

لا فائدة من التعلم إن لم يصاحبه التزام، وعُقْد له مُدة محددة تضم أهدافاً وعليك فيه مسؤوليات، إن آمنت في تعلمك وتصرفك ببند العقد والتزمت به فإنك يقيناً ستنجح في كل أمورك.

كلماتك سوف تصبح واقِعك يوماً ما ولن تندم إن جعلتها كلمات مثالية والتزمت بتكرارها وتيقنت بقدرتك على وصولها وتجاوزها.

استخدم هذه الايحاءات الذاتية على سبيل المثال وحاول أن تلتزم بتكرارها كل يوم لعدة شهور:



- يوماً بعد يوم أصير بفضل الله أفضل وأمهر وأسرع في كل جانب.
- إنني أتحكم في أفكاري وأسيطر على مشاعري وانفعالاتي وأنا سيد مصيري.
- إنني أمضي في طريقي وأنا على وشك تحقيق ما أريد بعون من الله وفضله.

### 3. التطبيق:

إن الأمر الأكثر أهمية في التعليم كله هو عملية التطبيق، فجزء من التعلم ينصب على الجانب التطبيقي لمحاكات التعلّم ومدى تمكن الفرد من تلك العملية.

وكخطة لتحقيق تطبيق أمثل لكل ما تتعلمه راقب الأشخاص المتواجدين في أماكن أفضل وستعلم لماذا هم أفضل وستحصل على طريقة جديدة حينها لتصبح مثلهم.

### 4. التقييم:

إن لم تحترم تدرج هذه القواعد فلن تتعلم شيئاً ولن تبرع فيه ولن تجعل من ذاتك استثناء، إن احترمت القواعد السابقة فهي وحدها من ستجعل ذاتك في سلم يصعد بك إلى التطور والنمو والسمو دون نزول، وبهذا ستكون شخصاً قلماً ما يمكن القول عنه أنه أفضل من عرفه الناس يوماً خُلِقاً ومعرفة ونضجاً وحكمةً.

هناك قانون يسمى قانون السبب والنتيجة معناه أن: «الفعل يؤدي إلى نتيجة من نفس نوع الفعل، ولن يحدث أي تغيير إلا إذا حدث تغيير في الفعل نفسه».

لهذا إن لم تأخذ بالأسباب وتتعلم وتوسع إلى المعرفة والتطور فلن تحصل على أي نتيجة، ولن تقطع أي جزء، ولن تصل إلى أي مكان، لهذا أقول لك:

- غير من طريقة تفكيرك.

- من أفعالك.

- من تصوراتك.

- وتحرك لتحديث الفرق.

هناك الكثير ممن يشكون من شيء ما لكن لا يعملون أي شيء لتغييره، فكيف لشيء تشكو منه وتنتظر أن يتغير لنفسه دون أسباب ودون عمل على حلٍ يُخَلِّصك منه إن كان مشكلة؛ أو العمل على تحسينه وجعله أفضل من ذي قبل إن كانت علاقة أو شيئاً آخر.

خلاصة لما قيل:

• أول المبادئ: الحياة الناجحة تتلخص في الاستمرارية: استمر في فعل ما تريد أن تصل إليه، استمر في التقدم حينما تواجهك المتاعب، وإن كنت في عجلة من أمرك فلا بأس بأن تتوقف، بهذا ستكون قريباً أكثر للفشل وستظل كذلك.

• ثاني المبادئ: النجاح مرتبط بالتركيز فيما تفعله، ركز على كل ما تريده فإن العقل وحده من يحدث الفرق.

• ثالث المبادئ: لا تخلق الأعذار الواهية لأنك ستبدو ضعيفاً حينها، كن أكثر وضوحاً مع نفسك.

• رابع المبادئ: كن مستعداً نفسياً لتقتل الفشل، الإرادة ولا شيء غيرها.

• خامس المبادئ: كن عازماً على استغلال كل فرصة تظهر أمامك.

• سادس المبادئ: كن واثقاً من كل خطوة أنت مقبل عليها.

# الفصل الرابع

أخطاء نرتكبها

## نتوقع الفشل قبل النجاح

الهاجس الذي يراودنا صراحة وبشكل متكرّر وقبل أن نقوم بفعل أي شيء  
(التوقع)

حيث نردد قائلين لأنفسنا في الغالب:

- أعتقد أنني سأفشل؟

- هل حقا سأتمكن من فعلها؟

- لست واثقا من الأمر؟

كثير منا من يتوقع فشله قبل أن يبدأ في فعل ما ينوي بلوغه، وفي عدد كبير من الأمور، فغالبا ما تملأنا الشكوك والمخاوف ونتوارى من جهلنا لأنفسنا؛ أفكار ضبابية تجعلنا في الغالب نعزف عن الاستمرار في التقدم، حتى أنها تجعلنا نخاف أن نسرح في أحلامنا، تلك الأحلام التي لا تكلفنا شيئا نخاف أن نحلم بها بالطريقة التي نريد أو بالأحرى بالطريقة الصحيحة لفعل ذلك. إن التوقع السلبي يطغى علينا بشكل كبير ولا يفارقنا، وبهذه الدرجة من التوقعات الفضفاضة نسلم أنفسنا لكيان وهمي يغتصب الحياة والنجاح بفكرة ليس لها وجود، أي في الوقت الذي تفكر في الجانب السلبي فإنك فعلا تُخرجه للعلن «كأنك تستدعيه»، وتجعله يبدو أكثر وضوحا مع زيادة التفكير فيه، بهذا يدفعك عقلك لتبرّر الأمر وتتراجع عن كل قراراتك المهمة تلك، لأنك سمحت لعقلك بأن يرى الصعاب قبل أن يُدرك قوة الإرادة، هنا بالذات يكون الإنسان غير قادر على اتخاذ قراراته الشخصية بالطريقة الصحيحة.

نخاف أن نفشل في كل شيء جميل، نخشى الانتقاد وكلام الناس الجارح، فهذا حالنا وحال برمجتنا السابقة سواء من المنزل أو المجتمع، لقد تم غرس هذا الخوف في عمق ذواتنا وأصبحنا نخاف من المستقبل، من علاقة زوجية فاشلة، نتوقع أن نفشل في عملنا، في علاقاتنا بشكل عام، في استثمارية السعادة، وأحياناً من كل شيء، ونسينا التوكل على الله، فهو وحده المعين لقضاء حوائجنا وبلوغ أهدافنا.

وبمجرد أن تؤمن بالفشل سيصبح ذلك التصور موجوداً بالفعل، تفكيرك بأنك ستفشل هو بحد ذاته كافٍ ليحدث منعرجاً خطيراً في أفعالك وحياتك بشكل عام، ذلك الاعتقاد بأنك لا تستطيع فعل أي شيء جيد، أو لا فائدة من الأمور التي ستفعلها، نتيجة لخيبة أمل مررت بها، أو تجربة قاسية لم تعي الدرس الأهم منها، هو بحد ذاته اعتراف ضمني برضوخك للفشل وسيطرته عليك، وبوجوده في تركيبتك الذاتية، وبهذا يتدفق الخوف والكسل معاً كسلاحين يُرغمانك على الرضوخ لهما.

يبدو أن هناك بعض الاعتقادات غير المرغوب فيها تدور في ذهنك الآن، وقد حان وقت التخلص منها، عليك بملاء هذه السطور بكل اعتقاد سلبي أو عادة أو سلوك تود التخلص منه سواء تمثل ذلك في مخاوفك أو نقاط ضعفك، أو كانت متعلقة بالمشاكل والعراقيل التي ربما ستلقاها وتؤثر عليك فيما تنوي فعله، وبالتحديد فإن مجمل هذه الاعتقادات السلبية تدور حول نفسك أو غيرك.

فكر جيداً واكتب الاعتقادات السلبية بدءاً من أكبرها وأكثرها تأثيراً عليك.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

بعد أن تعرفت على الأمور السلبية في ذاتك وقمت بتدوينها فهذا مؤشر جيد على إمكانية وسهولة التغلب عليها، ولأقل لك أن شخصية الإنسان تتشكل وفق نمط تفكيره.

لتعي أولاً أن الاعتقاد هو الذي يبني لك نمط حياتك سواء تعلق الأمر بطريقة كلامك وقناعاتك أو باقي سلوكياتك بصفة عامة، وطريقة تصورك للأحداث هي التي تحدد قدرتك وسياسة تعاملك معها، أي أنك لو تصوّرت الأحداث بشكل متشائم سيتعامل معها عقلك الباطن بطريقة بها نوع من التشاؤم والتهوّر وبالتالي لن تكون حكيماً معها وربما ستجعل تلك الأمور تسوء أكثر. ما الذي تحدّثه لك هذه الاعتقادات:

1. إن هذه الاعتقادات التي كتبتها والتي لا تدري قوة تأثيرها هي التي تجمّد حياتك وتسبب لك الإخفاق وعدم النجاح في كل مرة.
2. تجعلك تحس أنك شخص تعاني من نقص وضعف وحرمان، وأن الآخرين أفضل منك.
3. أنت لست أقل من الآخرين، أنت قللت من شأنك ومن قدراتك، وبالتالي سيبدو من الواضح أنك أقلّ فعلاً منهم خصوصاً ما إذا قارنت نفسك مع

شخص يعمل لساعات طويلة في اليوم على تحسن حياته، وأنت تُكَلِّف نفسك فقط عناء المقارنة وتُشغَل ذاتك بالناس وحياتهم وممتلكاتهم.

4. تُعزز هذه الاعتقادات النظرة التشاؤمية للحياة والأحداث والناس، مما يجعل كل الأمور السيئة تحدث لك نظرا لقانون الجذب الذي أحكمت ربطه بالصورة السلبية المبالغ فيها.

5. ضعف ثققتك بنفسك والخوف من المحاولة والفضل والخوف أيضا من النجاح كلها أمور تساعد على إحداث الانهزام والانهيال لك خصوصا إذا جاءت مع حدث قاس في حياتك.

6. يجعلك الأمر تركّز على كل ما هو سلبي في حياة الآخرين وتتابع العالم من زاوية الأحداث المؤلمة، ولن ترى بعدها سوى أحداث من نفس النوع، فالناجح يرى العالم يحقق كل يوم تقدماً وازدهارا في كل مجالات الحياة، والمتشائم يرى كل يوم الكوارث والأمراض والحروب والصراعات التي تهدد العالم بدماره.

7. توهمك هذه الاعتقادات بعاصفة من المصائب قادمة في طريقها إليك.

يقول ابن سينا: «الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء».

طريقة التخلص من الاعتقادات السلبية:

1. أول ما عليك فعله هو أن تضع برنامجا محدد لكل اعتقاد سلبي أو مشكلة تعاني منها، وتعمل عليها بشكل محدد سواء بالاستعانة بأحد المتخصصين في المجال، أو أن تفعل ذلك بنفسك من خلال الإمام الجيد بالموضوع

وكيفية التعامل معه، وذلك في إطار زمني يجب أن يتّسم بطول المدة وأن تلتزم به، فلا تعتقد أن تغيير شيء ما في ذات الإنسان يكون في غضون ساعات أو أيام فذلك مجرد تغيير كلامي، ولكي يدخل هذا التغيير في عمق الإدراك ويتغلغل في التصرف اللاإرادي يلزمه شهور من العمل.

حدد الأمر بين ثلاثة أشهر كحد أدنى أو أربعة أشهر من التطبيق الفعلي للبرنامج المُكون من كلمات وتصرفات وأفعال كي تقيس نسبة الفرق الحاصل في الأخير وتضع تقييما له بناء على النتائج.

2. معرفة مصدر هذه الاعتقادات يمثل المجرى الذي سيقودك نحو التغيير.

3. حينما نعرف سبب المشاكل بمقدورنا حينها أن نتفادها.

4. تعرّف وابعث عن الأشخاص الذين عانوا من نفس المشكلة وتمكنوا من تجاوزها، فذلك سيعزز قدرتك أيضا على فعلها وسيمنحونك تجربتهم التي قد تنفعك كثيرا، سواء كان هدفك التخلص من العادات السيئة من إدمان ومخدرات أو الوزن الزائد أو النحافة أو الرُّهاب أو أي شيء آخر.

5. اعمل على تصحيح المعتقدات من خلال إعادة برمجة العقل الباطن على حذف كل ما تم شحنه به، وتمهيده لإيحاءات تناسب وضعيته الجديدة.

6. طبّق الاعتقادات الإيجابية في القول والفعل.

7. تظاهر بالنجاح والتميّز حتى تكسبه، فهذه طريقة رائعة للتغلب على نقاط ضعفك، آمن بذتك ومرّر ذلك الإيمان للعالم كي يتعرف عليك ويعرف أنك فعلا ناجح.

هل أدركت الآن أن المعتقدات السلبية تمنع عنك الوصول إلى أقصى إمكانياتك؟، بل وتحرمك من نصفها أو أكثر، لذا أقول لك عليك أن تحدد عالمك الداخلي فإنه يعني لك كل شيء.



إن عالمنا الداخلي هو الذي يرسم لنا عالمنا الخارجي، فما رأيت يوماً شخصاً ناجحاً وآخر فاشلاً يفكران بنفس الطريقة، ركزتُ هنا على التفكير ونوعيته، لأنه مفتاح من المفاتيح التي سنحتاجها وهو من أهم مفاتيح النجاح فالعقل المقفل لا أمل له في المضي قدماً نحو الأفضل.

والآن إليك هذا السؤال: إذا قلت لك كم من مرة سبق وأن فشلت فيها؛ وأكملت طريقك دون اكتراث لما يقوله الناس، أو لكل الجهود المبذولة في السابق والتي ذهبت أدراج الرياح؟

ما الذي سيكون ردك عن هذا السؤال؟

- إننا في الغالب ننسحب مع بداية إرهاصات الفشل، كأننا كنا ننتظره أن يحدث كي نتوقف سريعاً ونقول أنّ الأمر لم ينجح معنا.

نعم، لم ينجح الأمر لأننا لم نرده يقيناً أن يحصل، ولو فعلاً كانت رغبتنا وإرادتنا في الحياة بمقدار تحقيق ذلك الهدف سأقول لك يقيناً أنه كان سيكون من أسهل الأمور التي استطعت فعلها.

نحن نتاج القرارات الصادرة عنا؛ فإن كانت سخيطة كئناً كذلك وان كانت ذات أهمية أكسبتنا فضلها، وبالتالي فنحن المسؤولون وحدنا عن كل الخطوات التي نقوم بها سواء إلى الخلف أو نحو الأمام.

سأل أحد الأشخاص حكيماً، كيف يمكن للإنسان أن يحقق أهدافه؟

فما كان من الحكيم إلا أن وضع رأسه في الماء وظل ماسكاً له إلى أن أحس ذلك الشخص بأنه سوف يموت واندفع بقوة ورفع رأسه عالياً؛ وجر معه يد الحكيم.

لما سأل ذلك الشخص الحكيم، لماذا كاد أن يقتله؟

قال له:

- إلى أي مدى كانت رغبتك في أن تظل حياً؟

رد عليه:

- أهم شيء في الوجود.

قال له الحكيم:

- حينما تكون رغبتك في تحقيق أهدافك مثل رغبتك في العيش، ستصل حينها إلى تحقيق كل ما تريد.

إن كنت شخصاً غير مُتزن رأيت الحياة مملة، حزينة، كريهة لا تطاق، «نفس الرؤية ونفس الإحساس» ولو رأيت عكس الأول أن الحياة جميلة وبها أمور كثيرة تستحق أن نعيش لأجلها مثل:

(والديك، زوجتك، أحلامك، طموحاتك، عملك، أهدافك، تطلعاتك)، فسترى بنفسك تغيّر الإحساس وعودة الطمأنينة والراحة لذاتك، والرغبة الملحة لتستمر معك الحياة كي تفعل الأمور التي تراها مفيدة لك وللكل، وتستمتع بها رفقة من تحب.

الآن تبدو الفكرة واضحة، هل ستعدني بأنك ستتغير من أجلي؟، اعتبرني شخصاً مهماً بالنسبة لك، وأنا بدوري أعتبرك مهماً في هذا الكتاب لأنني مرشدك في هذه الرحلة التي سننطلق فيها معاً وسنكون منسجمان بكل تأكيد.

عليك بتطهير عقلك الباطن من كل الشوائب العالقة به، على الأقل ركز على الأفكار والتفكير الذي يدور في ذهنك، لأنه قد يكون مدمراً في كثير من الأحيان ومُهلكاً للصحة والعقل، وأنا كلي ثقة أنك تعي جيداً ما يحدثه الجانب

السلبى من أضرار على شخصية الإنسان وينعكس ذلك ليشمل تصرفاته ونمط حياته، إلا أننا نؤجل هذه المهمة دائماً، ونصاغ مع السلبين ونتشبع بكلامهم.

يقول جوزيف ميرفي في كتابه «قوة عقلك الباطن»:

«أنظر حولك في أي مكان تعيش فيه، وسوف تلاحظ أن الغالبية العظمى من الأشخاص ينصب اهتمامهم على العالم الخارجي فقط، أما الأشخاص الذين يتسمون بالفراسة والتبصر فهؤلاء ينصب تركيزهم على العالم الداخلي، وهم يدركون كما ستدرك أنت أيضاً أن العالم الداخلي يخلق العالم الخارجي، وتذكر أن العالم الداخلي هو الاسم الذي يطلق على أفكارك ومشاعرك وخيالك، وكل ذلك يظهر في عالمك الخارجي، وبناءً عليه، فإن القوى الوحيدة المبدعة، وكل شيء تجده في عالم الصياغة والتعبير قد تم إبداعه بواسطة، في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بغير وعي».

وتقول آنا ماري روبرتسون:

« الحياة هي ما نصنعه بأنفسنا، كانت كذلك دائماً، وستظل كذلك أبداً».

لننظر للأمر من زاوية مختلفة فبالنسبة للأشخاص الناجحين مهما تعددت العقبات والمشاكل تجدهم مسلحين بدروع مقاومة للتوقف، مرونتهم تمنع عنهم الانكسار، قد يسقطون لكنهم لا يغرقون في إخفاقاتهم كما يفعل عكس الناجحين، والأهم من هذا كله أنهم يمتلكون روحاً تنافسية عالية لا ترضى بالهزيمة ويركزون على ما يريدونه ولا يهمهم مقدار الطاقة أو الوقت الذي يحتاجونه، ويحاولون كلما أخفقوا أن يعودوا للسباق ثانية، لأنهم يمتلكون أكثر من طريقة وتصور ليفوزوا بالسباق، وهذا ما لا يوجد عند الكثيرين، فذلك العناد مع النجاح فعلاً يؤدي في النهاية إلى تحقيقه.

يقول توماس أديسون:

«إنني لا أياس، لأن أي محاولة فاشلة لا أعيرها بالا، بل أعتبرها خطوة أخرى نحو الأمام».

«العمل المكثف والمستمر هو ما لا نريده، وهو في الأصل سر يساوي النجاح»  
سعيد الفضيلي

ذلك العالم الضخم بداخلنا الذي لا نعرف حدوده، ولا ندري أحيانا وجوده، هو الذي ينعكس ليشمل أفعالنا وتصرفاتنا الخارجية، فالإنسان يعطي ويتصرف وفق ما بداخله، أي أنه لو كان مكافحا، مثابرا، شغوفاً، ماهراً، نقياً، طبيباً، مطمئناً، سينعكس ذلك على قدراته ونجاحاته وسيخرج الطيب والحب من كلامه وسترى ذلك في تصرفاته.

وإن كانت مشاكل الحياة وعقباتها متحكمة فيه، ستري ذلك واضحاً في مقلة عينيه ووجهه الشاحب وبدنه المرهق.

وإن كان فاشلاً، بغيضاً، حقوداً، غيوراً، بائساً؛ ستري أنه لا يُطبق الحياة ويسبب ويلعن الكلّ، ذلك ينطبق في تصرفاته وأقواله وأفعاله.

كل اعتقاد ينعكس بالمثل على من اعتقد ذلك وعلى إيمانه ومبادئه، فالاعتقادات السلبية تظهر مدى هشاشة شخصية الإنسان وغياب الإيمان بذاته وغياب فكرة الحلول، فالعقل الذي لا يعمل بفكرة الحلّ، هو عقل عفى عليه الزمن وتآكلت بنيته، وكل اعتقاد إيجابي يعتقده المرء بنفسه وبقدراته التي منحه الله إياها تبرز مدى تحكم الشخص في حياته وتمكّنه من أموره.

يقول ويليام جيمس:

«هناك، جانب إيجابي وجانب سلبي لكل شيء، وفي كل لحظة أقرر لأي جانب أنظر».

حسنا، سأقول لك أمراً لكن عدني أن تقول الحقيقة بصوت مرتفع.

هل فعلاً ترى الجوانب الإيجابية لكل الأشياء والأحداث التي تقع لك؟

أعتقد أنه بصريح العبارة «لا»

نتذمر من أبسط الأمور، مجرد خيبة أمل بسيطة، أو إخفاق، أو مرض صغير يصيبنا نكره أنفسنا ونكره العالم ونقول أننا غير محظوظين ويصل بنا مستوى التشاؤم حينها إلى عنان السماء ونتذمر ونشتكي، وبهذا التصرف الساذج منا نساعد الأمراض العضوية والنفسية على التفاقم ونجعل العقل حبيس أوهامنا في سجن القهر، والأصل أننا لا نعي أن تلك الأحداث والإخفاقات قد تكون هبة من الله لا تقدر بثمن، هي الدافع والمحرك لنا كي ننطلق من جديد، لكن الإنسان دائماً على عجل من أمره، ولا يدري الخير الذي أهده الله إياه.

قد يكون أي حادث ظاهره سيء ولكن باطنه رحمة ولطف من الله، لذا دائماً اجعل يقينك بالله وتأكد بأنك بين يدي من له ملك السماوات والأرض، لن تضيع أحلامك ما دمت واثقا منها، سيحققها الله لك طالما أنت مصرّ عليها. تعلم أن تخرج بالفضل من كل حادث، فمعظم الأحداث التي تقع لنا ليست عبثاً، تيقن أنه مهما كان مقدار السلبية والتشاؤم فيما يقع فإنه لا يعني حقيقة الشيء.

فتاة ينكسر قدمها وهي تتزلج، أخذت للمستشفى.. تكلف الطبيب بإسعافها..

تقع الفتاة في حبه.. ليتزوجها وعاشوا حياة سعيدة..، بعض الأحداث تحمل في داخلها هبة من الله لا تقدر بثمن، لكن الإنسان دائماً يراها من جهة واحدة وهي الجهة السيئة.

حينما ن فشل في تسيير مشروع أو إنتاج منتج أو ضياع صفقة فإننا نصاب بخيبة أمل نُقعدنا وتجعلنا نكره تلك المحاولة الفاشلة التي فعلناها، ونتمنى لو لم نكن لنفشل أصلاً، نترك كل شيء ونستسلم بوجود أول حائط أو عائق أو مشكلة.

يقول هنري فورد:

«عندما يبدو أن كل شيء يعاندك ويعمل ضدك، تذكر أن الطائرة تطلع عكس اتجاه الرياح لا معها».

نستسلم لأننا لم نؤمن ولم ندرك بعد أن النجاح هو الفشل مرات ومرات، مع بقاء العزيمة والإصرار جنباً إلى جنب إلى حين التمكن من تحقيق الخبرة، لأننا حينما سنكتسبها سنتوقف عن الإخفاق ليحل محله النجاح المتكرر. ويقول أرسطو:

« كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم».

أفكارك مهمة جداً بالنسبة لك فهي من سيحدد مصيرك ومستقبلك، إن كانت أفكار سوداوية يعترئها اليأس ويتخذ منها ملتجئاً فكن على يقين أنك لن تفعل شيئاً، (توقف هنا للحظات وركز جيداً على الأفكار التي كانت تدور في ذهنك من قبل وقارنها مع الشحنة الإيجابية التي تلقيتها من صفحات هذا الكتاب، هل أحسست بالحماس والعزيمة؟، هل تريد أن تغير من حالك

لحال أفضل؟، إذن، لا تفقد هذه الشرارة فإن الحياة تتطلب منا أن نعيشها بحماس طيلة الوقت؛ وفي كل شيء).

إن الأفكار تتخذ مسارات متعددة في أذهاننا، لكن هناك مسار واحد يصلح للجميع وهو مسار النجاح، رغم أننا نعي جيداً أن حياة اليوم أصبحت صعبة بشكل أو بآخر وفي كافة ميادينها، إلا أنها لا تعني أبداً أن نعلن الاستسلام والانهازم ونحمل المسؤولية للدولة والسياسة والمجتمع والوالدين والدين، بل هي إشارة كي نُغيّر خَطَّتنا في المواجهة ونرسم مسارات متماشية مع حياة اليوم، إني متأكد أنك ما دمت حياً على الأرض فإنك تستطيع وبالأخص أنت أيها القارئ فأنت لا ينقصك إلا التخطيط والبدء في التنفيذ، إنك ناجح ما دمت تقرأ عن النجاح فسيأتي اليوم الذي ستكون فيه كما خططت بحول الله.

عليك أن تعمل لنفسك وتؤمن بأن الأفراد كل واحد لذاته، يعمل الفقير والغني والسياسي وباقي الناس لأنفسهم ولذواتهم ولأهلهم، إن لم تؤمن بهذه الفكرة بعد فسيسهل خداعك والتلاعب بك في أكثر من مناسبة.

نركز دائماً على الجانب السلبي للأحداث وننسى كل ما هو إيجابي ونلغي كامل النعم التي حباننا الله إياها، ونرمي بها في حافة الفكر، ونُنعي ذواتنا ونسلمها للأطلال، هكذا نهدم كل شيء جيد فينا، ونركز بتضييق شديد على ما أصابنا وبهذا التصرف الذي نفعله تهزمننا السلبية ونفشل بكل تأكيد، ونضخم الأمور حتى وإن كانت بسيطة وعبارة عن مشكلة عادية لا تحتاج منا الكثير للتعامل معها وحلّها، إلا أن التركيز السلبي العالي من شأنه أن يجعل الأمور تسوء، وينتج عنها تشكل عُقد تنمو وتستمر بشكل قد يسلب منك حياتك

ويتفاهم الوضع معك ليصبح مرضاً نفسياً وهوساً وفوبياً.

فكم من قصة طلاق كانت سبباً في دمار نفسي وجسمي، لو عرف المعني بالأمر الطريقة الأفضل للتعامل معها من الأول لما سببت تلك الأضرار، رغم أن الطلاق أمر بالغ الخطورة في العلاقة الزوجية خصوصاً في بعض الحالات، إلا أنه لا يجب أن يكون بمثابة قوة قاهرة تكسر حياتك إلى الأبد، وتسلب منك صحتك النفسية والجسمية لمجرد خلاف بسيط لم تعي جيداً طريقة التعامل معه في أوانه، أي في بادئ تكوّن المشكلة، وتطوّرها هي نتيجة مفادها أنك لم تستوعب جيداً كيف تسير وتدبر أمر تلك الأزمة، فهناك فن إدارة الأزمات الذي لا نسمع عنه كثيراً لأننا لا نؤمن بالحلول بقدر ما نؤمن بالمشاكل.

ذكرتُ مثال الطلاق، لكن يمكن أن تسقطه على أي مشكلة أخرى، أو أي علاقة كيف ما كانت سواء والديك أو أصدقاءك أو مدير العمل أو باقي الناس الذين تربطنا بهم علاقات.

هنا سأقول لكم كلاماً جميلاً قاله: إبراهيم الفقي في أحد البرامج التلفزيونية: «لن أكون إنساناً إن لم يخطر على بالي الفكر السلبي ولكني ألاحظه وأفكر في السبب في وجوده وأتعرف على الرسالة والدرس الذي يحتويه، وأتعلّم منه ثم أحوله إلى تفكير إيجابي نافع يساعدني على التغيير الإيجابي، فكل فكرة مهما كانت سلبية تحتوي على درس محدد يساعدك على النمو والتقدم». وهناك حكمة تقول:

«تصبح ما تفكر فيه»

إن فكرت في الحل سيكون بين يديك، إن فكرت في الفشل سيكون أول من



يهنئك على قرارك ذاك، وإن فكرت في النجاح ستجد طريقاً خاصاً بك، وإن فكرت في السعادة ستجدها في إنجازاتك، في أعمالك اليومية التي ترى أنها تغمرك في سعادة وسرور مستمر، في فعل الكثير وقول القليل، السعادة ستجدها في قضاء معظم أوقاتك بعيداً عن أعين الناس ومع من تحب. الصحة السلبية تركز على السلبيات والصحة الإيجابية تركز على الإيجابيات، وهناك مثل عربي يقول: «جليس المرء مثله». هناك قانون يسمى قانون التراكم معناه أنه: «تتراكم الأشياء لتحدد الأفعال المستقبلية، فإن كان تراكم إيجابي وخبرات أصبح المرء أكثر مرونة وإنتاجية، وإن كانت سلبية هلك وأهلك من معه»

وقد تتساءلون، في أية خانة نحن؟

(نحن غارقون في قاذورات سلبياتنا، للأسف أطنان من الركام العفن من سلوكيات وعقد وضغينة تعشش في صدورنا، نحن دول العالم الثالث كما أرادوا أن يسموننا، ليس هناك معرفة أو وعي صادر منا حيال هذا الأمر، ننتظر أن يفيض كأسنا ونرتكب الحماقات ونوقع الفتن والجرائم، لأننا متفوقون في قصعة كالسحفاة لا مفر لنا من فكرنا البئيس ذاك، طبعاً كلاي هذا لا أقصد به الكل، لا مجال للتجريد والعمومية حتى في القانون هناك استثناءات، لكنني أتحدث عن ظاهرة السلبية التي تفتشت في مجتمعاتنا وأزاحت عنا سرور الحياة).

احذر الشعور بالزهق أو الانعكاس النفسي، لأنه يضع الإنسان في مرحلة حرجة بإحساسه أنه يعمل فوق طاقته، وأنه لم يعد يحتّم كل ما يصير معه، خصوصاً مع تراكم المسؤوليات وكثرة الأعمال، لهذا عليك أن تبرمج

أولوياتك وتخصص جانباً من الوقت لنفسك مهما كانت ظروفك صعبة. وأمر مهم وكنصيحة مني عليك أن تؤمن بها وهي: «لا تعطي الفرصة لأي أحد أن يتدخل في حياتك الشخصية أو طموحاتك، ولا تسمع للذين يتصيدون أخطاءك ويسخرون من اقتراحاتك، ولا تفتح مجال التوجيه لأي كان، فبذلك ستصبح مثل سيارات تعليم السياقة توجه من أي إنسان ولأي اتجاه كان».

فقط خذ النصائح ممن تراهم أهل لذلك، واسع وراءهم فهم مهمون لدرجة كبيرة ويعطون الأهم، ولا تعمل بأي نصيحة حتى تراها موافقة لمبادئك ومتماشية مع مستواك، فليست كل نصيحة جيدة، خصوصاً ممن لا يحبون أن يروا الناس أفضل منهم، وعلى العموم لن ينصحك إلا القليل، لأننا في زمن قلّ فيه الناصحون وكثر فيه الساخرون.

ليس عيباً أن تخطأ أو تفشل ما دمت تحاول جاهداً بلوغ الهدف وهو النجاح في فعل أمر ما، والأصل أن النجاح هو نتاج الفشل المتكرر، لكن عليك بتجنب الوقوع في السلبيات وعدم تعودها كي لا تجعلها عادة في كل ما تفعله، لا تجلد ذاتك، ولا تستخفّ من قدراتك، ولا تُعدّ نفس الخطأ مرتين، لا تشتكي من كل شيء، فالنجاح مُعتقد وإيمان عليك أن تؤمن به أولاً، وبأنك تستطيع أن تصل إليه؛ أي ألا تجعل شيئاً آخر غيره، ولا تدع الفشل يسبق خطاك، لأنه سم قاتل لا يرى بالعين المجردة ولا يترك أثراً لجريمته. يقول «إليانور روزفلت»:

«من الممكن لأي إنسان أن يخطئ، ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات».

اجعل حياتك مبنية على قانون التركيز، والتركيز في فعل شيء ما يعني فهمه

وتعلمه وإتقانه إلى أن تصبح بارعاً فيه.

هناك مقولة تقول:

«النجاح هو نتيجة للرأي الصائب والرأي الصائب نتيجة للخبرة، والخبرة هي نتيجة للفشل في إصدار الأحكام».

لا تجعل من تحديات الحياة سبباً يوقفك عن الاستمرار والقتال من أجل بلوغ غايتك، فلا تسمح للمشاكل بإغراقك وطمس كل ما لديك من امتيازات، عليك أن تكون صاحب عقل يفكر بأن وجود مشكلة واحدة يعني التفكير في حلٍ لتلك المشكلة، بطريقة أو بأخرى ودون انهيار أو فشل، قبل قدوم المزيد من المشاكل، لأن الحياة هي سلسلة من المشاكل البسيطة والمرعبة، وعلى المرء أن يعي بما يكفي كيف يتعامل معها، هذا إن كانت لك غاية من الأساس. وأنا على يقين أنك الآن تريد أن تكون أفضل من أي وقت مضى، وأنت تجاهد نفسك وتحاول جعلها في المسار الصحيح، سائراً بها نحو التغيير، وأنا كلي ثقة على أنك في مسار تُغذيهِ العزيمة، وسيجعلك هذا تؤمن بأنك ستكون أفضل من ذي قبل، وسيحصل هذا، لأن ما تؤمن به يحصل دائماً.

يقول بيري تيلارد دي شاردان:

«كن صادقاً مع نفسك، لكن تحرك للأعلى دائماً نحو وعي أعظم وحب أكبر، في القمة عندما تصل إلى أعلى هذه المستويات ستجد نفسك متحداً مع كل أولئك الذين جاؤوا من كل اتجاه وقاموا بنفس الصعود، لأن كل من يصعد يجب أن يلتقي».

تعد الحياة كفاح؛ والفشل والإخفاق هو الطريقة الوحيدة للتعلم، وبعد عدة محاولات فاشلة ستأتي المحاولة الناجحة فهذا أمر ظاهر.

أما إن كنت شخصاً تائهاً مثل الأغلبية تعيش كل يوم على أنغام التائهين،

أي أنك لا تملك مخططاً لأنشطتك الأسبوعية ولا تملك مخططاً للخمس سنوات المقبلة من حياتك، ولا تفكر في بناء عالمك الخاص ولا تملك الدافع، فاعلم أنك مستثنى من هذا الكلام، لأنك لم تحدد بعد من أنت، وما الذي ستكونه، والأهم هو كيف ستكون.

إن لم تقرر التغيير من صميم إرادتك ورغبتك وعزيمتك وإيمانك، فلا تنتظر من شخص أن يفعل بك ذلك، أو من كتاب تقرأه أن يأتي ويوقظك كل صباح ويلقي عليك بالعفريت الذي سيحقق أمنياتك، صدقا مني أقول لك أن الأمنيات يحققها الله لمن يعمل عليها ويسعى جاهدا للوصول إليها، فلا إنسان ولا كتاب ينفعك إن كانت رغبتك في النجاح ميتة، فالعمل وحده مع إعمال العقل هو السبيل الوحيد والأوحد للتفرد بالنجاح.

أحرص بشكل شديد على أن يكون كل فعل صادر منك عن وعي وإدراك لما تحاول القيام به أو قوله، فالمؤسف أننا نرى أنفسنا دائما على صواب في كثير من الأمور، وهذا نتيجة إدراكنا البسيط الذي يوهّمنا بأننا فعلا نرى الأمور على صوابها، وهذا وارد، لأننا فعلا نرى الأمور صائبة، لكن من جهتنا نحن فقط، لأننا لا ندري أننا لا ندري الحقيقة كما هي، فنرى أنفسنا نحن المظلومين رغم أننا أحيانا نكون الظالمين، ونرى الناس منافقين رغم أننا لم نسلم أيضا من النفاق، نرى الناس مصلحيين وننسى بأننا براغماتيين بامتياز، نرى ونرى..، ونستثني أنفسنا من كل ما نراه سلبي كأننا ملائكة منزلون، وهذه هي الحقيقة المطلقة التي شئنا أم أبينا ستبقى المصدر الأكبر والعائق الأضخم لنا لتتقدم في هذه الحياة، وهذا نوع من أنواع غياب الوعي بالذات، ومحاولة الهروب من الحقيقة التي شئنا أم أبينا سيأتي اليوم الذي ستصبح جلية لنا

فيه، وسنُقَرّ بأننا لم نكن نحسن التصرف والاستيعاب الصحيح للحياة. وهذا ما يقوله لي الكبار على الدوام أنهم ضيعوا وقتهم ومالهم وصحتهم في أمور تافهة، وتمنوا لو استطاعوا تغيير أنفسهم في الوقت المناسب قبل فوات الأوان.

أحياناً أصادف أشخاص كأنهم هبة من الله ينصحونني ويحكون لي مواقفهم ويعبرون لي عن مدى سخطهم على أنفسهم، لأنهم كانوا ساذجين ومتهورين، فمنهم من يلخص لي الحياة في دقيقة من منظوره، ومنهم من يوصيني على العمل، ومنهم من يوصيني بالابتعاد عن الإناث وعدم جعلهم في حياتي، ومنهم من يوصيني بطاعة والدي وبرهما، ومنهم من يوصيني بالابتعاد عن المخدرات وعدم الاقتراب منها أبداً مهما ساءت الظروف وتقلبت الأحوال، ومنهم من يقول لي يا بني اعمل لأنك ستصل ليوم ستصبح فيه بمفردك، كلهم أشخاص كبار في السن نصحوني حسب دروس الحياة التي لقنتم إياها بإكراه أو عن طيب خاطر، تلك الحياة البئيسة في نظر الكثيرين يحاولون جعلها دروس مجانية للشباب أمثالنا، ولهذا بدوري أقول لكم، ابحثوا عن إخفاقات الناس وتعلموا منها، فكم أحب التعلم من عثرات الناس والإشكالات التي يواجهونها في الحياة.

فلا، تقتحم مجالاً ما كيف ما كان ومهما بدا لك حتى تعي جيداً ما الذي تحاول الإقبال عليه، وتبحث سبل التقدم فيه، وتصنع قرارات ناجحة ناتجة عن الخيارات المهمة والمدروسة على المستوى البعيد كي تخرج بأفضل قرار ممكن.

بهذا كن على يقين أنك لن تفشل ولن تتراجع عمّا تحلم به. حقق هدفك ولو قبل وفاتك بلحظات فالأمر يقتصر على قراراتك واختياراتك

بايمان وتصديق، أقول لك أن طريق النجاح طويل وقاسٍ وشائك، هذا يتعلق بطبيعة الطريق الذي نحاول أن نسير فيه، فقط واصل السير وستصل لمبتغاك ولو بعد حين، فكل الأمور الجميلة تأتي متأخرة. لا تسمع للتافهين والفاشلين فغايتهم هو جمع المزيد من أمثالهم وإحباط غيرهم والاستمتاع وهم غارقون في قذاراتهم. استغل جيداً ما تجيد فعله كي تختصر طريقك ووقتك.

يقول إبراهيم الفقي:

«أنت هنا اليوم بسبب قرارات الأمس، وستكون غداً بسبب قرارات اليوم». لعل ما يميز الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان الناجح هو السعي، فالنجاح والفشل قابلان للتغيير، يخضعان لرغباتنا، فلو رغب الفاشل في النجاح سيناله، ولو رغب الناجح في الفشل سيجد نفسه يوماً ما فيه، إنها مسألة سعيٍ تُخلف وراءها زرعاً وحصاداً يتطلب كلاهما بعض الوقت.

يقول تي جي واتسون مؤسس شركة IBM:

«يقع النجاح على الجانب الأقصى من الفشل».

أي، أننا نفضل كثيراً لنصل لما حلمنا به من قبل، لكن الدرس الأهم والغاية التي أريد أن تستوعبها من هذا الفصل هي:

«من سيتحمل كل هذا الفشل ويستمر فيه ليفوز في الأخير بتحقيق المراد وهو النجاح»،

عليك أن تحارب نفسك وتحارب الفشل، فكلاهما سيخليان سبيلك نحو القمة إن حاربتهما شر حرب، لا تتبع أهواء النفس ورغباتها فهي دائماً تجرنا

إلى الفشل والكسل والتباطؤ، فغايتها أن توقعنا في حب الشهوات، وتجعلنا نركز على المتع اللحظية من اللعب واللهو والتسكع.  
إن إدراك الذات خطوة مهمة نحو فهمها والتصالح معها وتنميتها، فمن لا يعرف نفسه لا يعرف ما الذي يريد، ولا يعرف قدراته، ولا نقاط ضعفه، ولا مدى صموده وقابليته ومرونته، فالجهل الحقيقي هو جهلنا لذواتنا وجهلنا لتطلعاتنا وأهدافنا.

كلام جميل سمعته ذات يوم وأحببته وهو:  
«إذا لم تأتي بجديد إلى الدنيا فأنت عبء عليها».

«كن مُرشدًا لا مُضلاً، كن سندا لا معدّبا، كن قُدوة لا ناقدًا، كن حلاً ولا تكن مشكلة»

سعيد الفضيلي

## نحن من نختر

لعل الكثير منا يعتقد أنّ اللوم يقع على من كانوا السبب في تطور مشاكلنا ووصولنا لهذا الحال، لكننا لا ندرى بأننا نحن من نختر كيف نعيش هذه الحياة، ونحن من نملك السلطة لاتخاذ هذا القرار، ويبقى كل ما في الأمر أنه خيارنا نحن من أردناه، لم يلزمك أحد بالمكوث حيث أنت، بل كلنا نطلب منك ونرجو أن تنجح، أن تتغير وأن تحقق لذاتك الكثير وأن تؤمن بها وأن تمتلك القدرة على اختيار طريق يناسب أهدافك في هذه الحياة.

وأنا على يقين أنك لا تبعد إلا بخطوات قليلة عن هذا التغيير الجذري الذي سيحدث الفرق في حياتك، حينما تترك البؤس والأفكار البئيسة وتُحرر عقلك من قيد الفشل، ستنعم حينها بعقل يدرك قيمة الحياة ويحسن العيش فيها، وكما يقول المثل القديم:

«البؤس يحب الصحبة».

اعلم أن منطقة الراحة مقبرة تدفن فيها الأحلام والإنجازات، منطقتنا التي اعتدنا فيها أكل الطعام الجاهز بدل الطعام الصحي الذي يلزم إعداده الوقت والمعرفة، وبالتالي نخسر في الأخير صحتنا، هي أيضا المنطقة التي اعتدنا فيها النوم بعد منتصف الليل ولساعات طويلة مستمتعين بتصفح مواقع تدعي أنها للتواصل الاجتماعي وما هي إلا لوحة إشهارية مزيفة لحياة الناس الذين يتسابقون للحصول على الإعجاب والمدح والظهور على الصفحات الأولى كي يشيع ذلك غرورهم وحبهم المفرط لذواتهم، خسرتنا معها راحتنا النفسية



والعقلية وكثرت المشاكل والأزمات عندنا وتبخرت معها أحلامنا التي أردناها أن نتحقق بقولنا لها افتح يا سمسّم.

ومنطقة الراحة التي اعتدنا فيها اللعب بكل ما هو مسلي بدل أن نحاول تعلم شيء ما أو قراءة كتاب مفيد، وهذا ما سبب لنا الفشل في اختيار ما ينفعنا والسقوط في متاهة العصر.

كم سأكون فخورا بك لو تمكنت من تغيير معتقداتك السلبية والنظرة الخاطئة التي تنظر بها للحياة، أقول لك هذا كي تبحث وتؤمن بأن النجاح يأتي دائما بعد تخطي مرحلة الإخفاق.

كلنا نعيش اليوم في عصر نستهلك فيه المحتوى المقدم ولا تفارقنا الأجهزة التي تبث لنا ذلك، لكن أنفكر في أي محتوى نتبع؛ نقضي لساعات طوال مشاهد عشرات الأشرطة المصورة في وسائل التواصل نخرب بها كل أسس الحياة المتوازية ونعيش بسببها التعاسة المرّة والأمراض العدّة..، لكن لنرى ما الذي نشاهده في الأساس؟

هل نشاهد ما يساعدنا في الحدو نحو الأمام نحو تحدي الصعاب واكتساب المزيد من الخبرة وتعلم الكثير والكثير؟

أم أننا نشاهد محتويات ترفيحية لا تساعد بقدر ما تهدر الكثير من الوقت؟ بعد انتهاءك ولمدة يوم كامل من مشاهدتها وقبل خلودك للنوم، هل تخرج بخلاصات وأفكار ونصائح؟

أم أنك تشعر حينها بالتعب ولا تفكر إلا في النوم، لتكمل تلك المتعة المزيفة في اليوم التالي؟

وهنا يكمن الفرق بين شخص يعي جيداً، كيف يحصل على المحتوى الذي يتماشى مع تطلعاته ويزيد من عزيمته ويوسع دائرة معارفه؟

وبين من يجعل المحتوى الرائج هو من يحدد مساره ويسري به في سراب الحياة.

نحن نقرر ما الذي سنفعله بأنفسنا، نحن من ننتقد بعضنا البعض ونعيب على بعضنا البعض ونتهكم ونسخر من بعضنا البعض، ونزداد غباء مع كل هذا للأسف، ونفوت على أنفسنا أروع الفرص لخلق الجمالية في إبداعاتنا. الكثير منا من يكتب في اليوم أكثر من ألف كلمة وهو يرددش ويتعرف ويحاور الآخرين، ولو تم استغلال تلك الكلمات بالشكل الصحيح لكان معظم الناس مؤلفين لكتبهم، ومعظمنا يشاهد لساعات طويلة شرائط الفيديو الترفيهية أو عديمة المحتوى، فماذا لو كان ذلك المحتوى محدد؟، لكننا في ظرف شهور أو سنوات خبراء في ما نسمعه أو نراه.

إذن مجال النجاح والإرادة هما مجالان متكاملان، فهناك تفاوت كبير بين من يسعى لقتل الوقت والملل الذي يدعي أنه فيه، وبين من يجاهد ليحصل على وقت كي يمارس فيه بعض أهدافه وطموحاته العليا.

لأحكي لكم قصة شخص اخترع تطبيقا عبارة عن بطاقة يلزمك شراء أربعة بيضات كي تحصل على بطاقة واحدة مُنتجة، وهذه البطاقة تلد لك كل شهر بيضة تساوي حوالي 2000 دولار، وهذا إلى حدود كتابة هذه المعلومة بعد أن علمت عن هذا التطبيق من أحد الأصدقاء الذي يعرف جيدا عالم التكنولوجيا والأنترنت.

أندري أنك لو فعلت هذا سيصبح لك دخل سلمي مميز، هذه فكرة مبدعة، هل ترون الفرق بين من يبني امبراطوريته ونفسه، وبين من يدمر ما تبقى من عقله وذكائه؟

اتخذ قراراً لا رجعة فيه واعمل عليه، هذا القرار قم بتسميته ما شئت؛ لكن أحب أن تسميه أهم قرار نجاح اتخذته على الإطلاق، أريدك أن تنجح في تفعيل حياتك بالطريقة الصحيحة، فهذا أعظم نجاح قد تحققه وسيكلفك الكثير من الحكمة لتصل إليه، وتعيش بعدها كما يفعل أسعد الناس وأفضلهم على هذه الأرض، أريدك أن تشكرني يوماً ما لأنني أيقظتك من الداخل، أنت عبقرى، أنت ذكى، أنت تستطيع، إنني لا أجاملك ولا أقول لك أنك ستصبح أسداً، بل ستبقى كسائر البشر، لكن بإمكانك أن تروض الأسود وتقود الطائرة وتصنع الغواصة ببساطة لأنك تمتلك شيئاً ما مميزاً في رأسك، أعيدها ثانية أنا لا أحاول مجاملتك بقدر ما أقول لك ماهيتك وحقيقتك، فأنا لا أعرف بالأساس من أنت الذي تقرأ كتابي هذا، لكنني أعرف أن الناجحين ليس لديهم جسم أفضل من جسمك ولا عقل أفضل من عقلك، فقط هم مدركون لكامل الفضل الذي آتاهم الله ويسخرونه ليبلغوا غايتهم، متمسكين بالعزيمة في منافسة الفشل، وعازمين على تحقيق النصر سواء طال الزمن أو قصر.

هدفي أن أرى الحياة تعج بالناجحين، أريد رؤية حياة مثالية، أريد أن أرى الناس تلتحم وتكافح لتصنع مستقبلاً أفضل، فلا أحبذ البؤس والحزن والتذمر الذي يعانیه شباب اليوم، تمنيت لو كنت أستطيع أن أتحدث مع كل شخص في هذه الحياة على انفراد وأنصح الواحد تلو الآخر ليوافقوا التحديات ويصمدوا في وجه المحن ليحققوا خطوة أفضل؛ وليتمكنوا من العيش بكل أريحية.

والجميل في الأمر أنك واحد منهم فأنا أتحدث إليك الآن وكلّ فخر بك لأنني أعرف أنك مميز، وأنت في الطريق الصحيح، وكل ما يمكنني قوله لك هو:

(أعانك الله ويسر لك طريقك لتصل لما تحلم به، شريطة أن يكون ما تريد أن تصل إليه ينفَعك وينفع الناس).

فقد قرأت يوماً كلاماً لأمس جوارحي وصدّقه عقلي وخفق له قلبي:  
«ما زرع الله في قلبك رغبة في الوصول لأمر معين إلا لأنه يعلم أنك ستصل إليه»

اعلم بأن الفشل والنجاح هما مجرد اختلاف في الطريق أحدها يصعد للأعلى والآخر ينزل إلى القاع، فإن أخطأت الطريق دائماً هناك مجال لتصحيحه ما دمت قادراً على السير، في الأعلى سيكون الصعود مرهقاً بسبب العدد الكبير للأدراج هذا ما يستلزم منك أن تصمد وتترث وتتركز على إنهاء المسافة بالوصول المحقق إلى القمة، وإن أردت أن تنهي الطريق بسرعة اختر طريق النزول إلى الأسفل، لكنك ستندم حينما ستدرك أنه ينتهي في الحفرة؛ حفرة قدرة تسمى الفشل.

إن أجمل شيء قد تفرح لأجله هو أن تنتزع ذلك النجاح المعلق الذي كنت تحلم به يوماً ما، وبذلك تغلق فم الفاشلين وتنتقم من أولئك المرضى الحاقدين والغيورين الذين لا يحبونك ولا يريدونك أن تكون أفضل منهم، وتكون قد حصلت على فخر الوصول، الوصول لهديتك الخاصة.

إن مجرد نهوضك للبحث عن شيء ما هو بحد ذاته إنجاز، حينما تنهض لتبحث عن النجاح ستعي جيداً ما هو، وما هي الطرق الأنسب كي تصل إليه، أقول النجاح بصفة عامة سواء في اكتساب ذات واعية، أو في تحقيق الثراء والرفاهية، أو في إيجاد عمل جيد، أو نجاحك في صنع العلاقات، أو أن تتبع شغفك لتصنع ما كنت تحلم به، أو أن تكون شخصاً مشهوراً ومحبوباً إن كنت تحب المدح والظهور كثيراً والتفاخر أمام الناس.

تقول كاثرين هيبورن:

«إننا نتعلم أنه يجب علينا لوم آبائنا وإخواننا وأخواتنا والمدرسة والمعلمين، وأنه يمكننا أن نلوم أي شخص، ولكن لا نلوم أنفسنا أبداً، لأننا لا نخطئ أبداً، ولكن الحقيقة هي أن الخطأ دائماً ما يكون خطأنا، لأننا لو كنا نريد التغيير، فلا بد أن نصنع التغيير بأنفسنا، والأمر بهذه البساطة، أليس كذلك؟».

وتقول مارثا واشنطن:

« الجزء الأعظم من سعادتنا وشقاؤنا يعتمد على التوجه الذهني وليس الظروف».

إننا نحن من نختار إذا ما كنا نريد أن نكون من بين الأشخاص المحظوظين بقلب طيب وحب الجميع، أو أن نكون من الأشخاص الذين يجمعون الحقد في نفوسهم المشوهة.

ابتعد كل البعد عن أولئك الذين يلومونك عن إخفاقاتك، فمعظم الناس لا ينظرون إلى مجهوداتك ويكتفون بلومك على أخطائك، ولكنهم لا ينظرون إلى أمورك الصائبة في معظم الأحيان، لا يشجعونك على فعل الأمر بقدر ما يلومونك عليه.

كلمة (ألم أقل لك لا تفعل ذلك، ألم أحذرك، ألم أقل لك أن النجاح في ذلك صعب، ألم أقل لك أنه قد سبق وأن فشل في ذلك الآخرون...)، أو أي كلمات أخرى هي التي تسمعها في الغالب حينما تواجه مشكلة ما في طريقك، وما يزيد الأمر سوءاً وتعقيداً، فمعظم الناس يجيدون اللوم بدل إعطاء النصائح أو تقديم الحلول.

يجاهدونك ألا تحاول النجاح ويحذرونك من كل الأمور، ويظهرون لك كل

شيء سيء وصعب، هم أقرب إلى الأعداء بمرمجتهم العقلية السخيفة تلك،  
وعليك أن تعلم أنهم يؤمنون بالبؤس ويتحكم بعواطفهم، لذا أقول لك  
اصفح عن الحاقدين فإن لهم نفوس لا تتحمل نجاحاتك، ويسعون لعرقلة  
كل من آمن بذاته.

«عقل مُعكر مثل ماء عكر لا شيء يبدو فيه واضحاً»

سعيد الفضيلي

سأحكي لكم عن قصة رجل يدعى «دابليو ميتشل» الذي احترق ثلثا جسده  
بسبب حادث اصطدام، الأمر الذي غير مجرى حياته، رغم ذلك لم يمنعه  
الأمر من أن يساعد الناس في تغيير حياتهم ويرسم البسمة على وجوههم،  
ويساعدهم بتقاسم مشكلاتهم معه.

لكن الأمر لم يقف هنا، بل تعرض ميتشل مرة أخرى لحادث سقوط طائرة  
بعد بضع سنوات وقد أصيب نصفه السفلي، وفي المستشفى بينما يتلقى  
العلاج لم ييأس من حاله بل أراد أن يتزوج ممرضته فاتنة الجمال، وقال  
لنفسه كيف أستطيع أن أقنعها بالزواج مني، بحكم إسراره وعزيمته وحسن  
تدبيره للأمر وروحه المرححة وافقت الممرضة وأصبحت حب حياته.

وهنا نقول: شخص يعاني من كل هذه المشاكل وما زال يحقق ما يرغب فيه  
أمر محير حقاً، السؤال المحرج لنا هو ما الذي ينقصنا نحن كي لا نحقق ما  
نريده.

الأمر واضح لا نمتلك أهدافا ولا عزيمة ولا روح منافسة، ونخاف كثيرا من  
النجاح ونكره أنفسنا، وبالتالي لنقرّ على أن الأهداف يحققها من يؤمن بها

ويعمل على الوصول إليها، فلا عذر أقبله من نفسي أو من غيري إن لم نحقق شيئاً ما في حياتنا غير أننا أردنا ورضينا أن نكون فاشلين. هناك مثل إنجليزي يقول: «قد تستطيع أن تجبر الحصان أن يذهب للنهر، لكنك أبداً لن تستطيع أن تجبره أن يشرب منه». اختر المبادئ دائماً:

خلاصتها في هذه القصة الرائعة التي سأقدمها لكم وهي قصة العداء الكيني «أبيل موتاي» الذي كان على بعد أمتار قليلة من خط النهاية، لكنه ارتبك مع كثرة الإشارات وتوقف، معتقداً أنه أنهى السباق. وكان العداء الإسباني «إيفاي فرنانديز» خلفه مباشرة، وإدراكاً لما يحدث أمامه، بدأ يصرخ مُوجِّهاً العداء الكيني ليواصل الركض. لم يكن موتاي يعرف اللغة الإسبانية لذلك لم يفهمه، بعدها دفع فرنانديز اللاعب الكيني موتاي إلى الاستمرار في الركض وتحقيق النصر. سأل أحد المراسلين إيفان بعد انتهاء السباق قائلاً له:

- لماذا فعلت هذا؟

أجاب إيفان:

- حلمي هو أنه في يوم من الأيام يمكننا أن نحظى بنوع من الحياة المجتمعية التي ندفع أنفسنا والآخرين أيضاً للفوز.

وأصرّ المراسل على جملة:

- لكن لماذا تركتم الكيني يفوز؟

أجابه إيفاي:

- لم أدعه يفوز كان سيفوز وكان السباق له.

أصرّ المراسل وسأله مرة أخرى:

- لكن كان بإمكانك الفوز.

نظر إليه إيفان وأجاب:

- ولكن ما هي ميزة انتصاري؟، وما هو شرف هذه الميدالية؟، وما الذي ستفكر فيه والدتي؟

إنَّ القيم تنتقل من جيل إلى جيل.

ما هي القيم التي نعلمها لأطفالنا اليوم ونحن نريد أن نستفيد من نقاط ضعف الناس بدلا من مساعدتهم على أن يصبحوا أقوى وأفضل من ذي قبل، وإلى أي مدى نلهم الآخرين بأن يتشبثوا بالقيم والمبادئ ويجعلونها الأول قبل المصالح الفردية...

كن أنت المبادر لوضع التغيير الذي تريد أن تراه في الناس:

يقول نابليون هيل عن زوجة أبيه عند أول يوم لها في منزلهم بعد أن تزوجها والده من بعد وفاة أمه، وعندما قدّم لها الأب أولاده لتتعرف عليهم جاء الدور الذي سيقدم لها «هيل»، حيث قال الأب محدثا إياها:

- «هذا ابني هيل أسوء ولد في المنطقة»

ردت عليه زوجته بعدما ربتت على كتف هيل قائلة:

- أسوء ولد؟، كلا إنه ليس كذلك، إنه أذكى ولد في المنطقة وكل ما عليك فعله هو مساعدته على إظهار ذكائه».

لقد كانت زوجة أب نابليون هيل هي السبب الذي غير حياته للأبد حيث قال عنها: - «لقد كانت زوجة أبي صاحبة الفضل الأكبر علي، وقد حفزني حبها العميق وإيمانها الراسخ بي على أن أصير ذلك الصبي الذي كانت تؤمن به».

إن أعظم تحفيز قد تقدمه لأي شخص أن تجعله يصل لمرحلة الإيمان بذاته؛ وتؤمن به أنت أيضا وتأخذ بيده ليصنع الفرق في حياته.



## ابحث عن التميز:

الخسارة والفشل تجربة لا مفر منها في الحياة، لذا عليك بأن تجرب الأمر وتنطلق من جديد نحو التقدم في الفعل، عش في حدود يومك وتعلم فيه ما يلزمك واعمل فيه ما يرضي الله ويرضيك، كن قائدا حكيما لذاتك، وشجع نفسك كلما ضعف الحماس فيك.

تأكد وتذكر أن لا شيء يعطى في هذه الحياة بالمجان، إلا إن كانت الغاية منه لمرضات الله وحده، فحتى ذلك الحب الذي نحس به مع الغير ما هو إلا ترجمة لغاية نريدها في هذا الأخير، فهذا هو الحب المشروط الذي نعرفه وتربينا عليه، سواء تمثل ذلك في استغلاله جسديا أو ماليا أو فكريا، أو من خلال معاملة حسنة نتلقاها منه، أو دعم مخصص ننتظره، أو كلام جميل يجعلنا ننجذب نحوه، لأننا لم نعتد ولم نتربى لا نحن ولا آباؤنا على الحب غير المشروط، في نظرنا وتنشئتنا أن كل ما في الحياة يساوي قيمة معينة حسب حاجة الإنسان لذلك الشيء، لهذا أقول لك لا تتعامل مع الحياة كأن كل شيء يعطى بالمجان فالكثيرون هم ذئاب تجيد اصطياذ فرائسها بإحكام. الحياة قائمة على الاستغلال لهذا سأقول لك هذه النصيحة «بدل من أن تستغل صدق الناس وحبهم وكل شيء جيد فيهم، استغل الفرص واستغل المعلومات من أجل أن تلتحق بقطار المميزين».

تقول شاكتي غاوين في كتاب «طريق التحول»:

«ما يحتاج أغلب الناس إلى تعلمه هو كيفية حب البشر واستغلال الأشياء، بدلا من استغلال البشر وحب الأشياء».

قدر ما تملكه:

لدينا الكثير من الأمور التي يتمناها غيرنا؛ ونتمنى بدورنا ما يمتلكه من نعتقد أنهم أفضل منا، لنكتفي بما نملك ونسعى بالطبع نحو الأفضل، لكن لا تنس أن قيمة ما بين يديك لا يدركها إلا من هو في حاجة إليها أو فاقد لها، وبدورك ستعرف قيمتها حين تفقدها.

أنقذ نفسك من السقوط المميت:

عندما تسقط من يدك قارورة ماء فإنك تأخذها مسرعاً كي لا يسكب كل الماء الذي بداخلها، وفعلاً تنجح في ذلك والأمر نفسه أيضاً ينطبق علينا كلما أسرعنا في النهوض من سقوطنا كان لنا نصيب أكبر في تعويض الأمر وتصحيح الوضع بسرعة، قبل أن تسكب آخر فرصة لنا.

- اتخذ القرارات الصحيحة:

يقول «مايكل دبني» طبيب وجراح القلب ومخترع مضخة الدم:

«طالما أنك تواجه التحديات وتملك القدرة الذهنية والبدنية فسوف تظل الحياة مثيرة وملينة بالحيوية بالنسبة لك».

- أترك أثراً:

تخلّق بأخلاق خير من مشى أقدامه على هذه الأرض نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، لقوله تعالى: «لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجوا الله واليوم الآخر وذكر الله كثيراً».

سترحل من هذه الدنيا كما جئت غريباً إليها ولن يبقى منك إلا الإرث الذي ستتركه للبشرية وإن لم يكن لك شيء لتتركه ستُنسى بعد موتك كما هو الحال مع معظم البشر الذين مروا من العصور السابقة إلى اليوم، ولم يذكر التاريخ منهم إلا قليلاً.

وهذه قصة غاندي مع حذائه، يقال أن غاندي كان ذات يوم يجري للحاق بالقطار الذي بدأ في التحرك، وإذا به تسقط من قدميه إحدى فرديتي نعاله عندما صعد القطار، فما كان منه إلا أن خلع الفردي الأخرى ورمها بجوار الفردي الأولى..

تعجب أصدقاءه لفعله ذلك وسألوه:

- لماذا فعلت ذلك يا غاندي

رد عليهم غاندي الحكيم:

- أردت أن يحظى الفقير الذي سينتبه لهم بزوجين من النعال فيستطيع الانتفاع بهما، ولو كانت واحدة لن تفيد، ولن أستفيد منها أنا أيضاً.

يقول رالف والدو إمرسون:

«إننا لا نحصي عمر الرجل إلا إذا لم يكن لديه شيء آخر يحصيه».

الحياة اختبار:

قد يكون في بعض الأحيان هذا الاختبار صعب، لكن أتعلم سرّاً عن الفاشلين إنهم لا يريدون هذا الاختبار من الأساس، لأن تركيزهم ينصب على جعل حياتهم تبدو مثل: ملهاً ليلى، المرح ثم المرح لا يريدون شيئاً من الجدية.

نحتاج إلى الإرادة:

يقول فرانك هدوك: في كتابه «قوة الإرادة»:

«يجب استخدام الإرادة البارة المصممة لتخليص الذهن من الغضب، الانزعاج، الغيرة، الاكتئاب، المشاعر المريرة، الأفكار المنكدة، والقلق. لأن هذه الأشياء جميعها تشوش العقل وتؤدي الجسد؛ لأنها تنتج خلايا سمية، كما أنها تجعل الدورة الدموية مضطربة، وتفرز سموماً قاتلة، لأنها تدمر

الخلايا العصبية. وتؤدي إلى حالات نفسية ضارة بالإرادة الصلبة». اسع إلى النجاح ولا تنتظر أحداً، التغيير على المستوى الداخلي يحتاج إلى تبني الأفكار والإيمان بها وبالتالي بناء مشروع خاص عليها، وعلى المستوى الخارجي فالتغيير يتطلب فاعلين حقيقيين مساهمين فيه بشكل كلي بكل ما يملكون من أجل تحقيقه، حاول أن تغير نفسك قبل أن تفكر في تغيير العالم، لأن تغيير العالم فكرة غير مجدية لهذا أردت أن أشاركك هذا التغيير بشكل فردي فأنت تقرأ هذا الكتاب بمفردك وأنا متأكد من أنه سيحدث أثراً بليغاً في نفسك.

يقول نابليون هيل:

«لا تنتظر فلن يأتي الوقت المناسب أبداً».

كن طموحاً:

يقول (جوزيف ميرفي، في كتابه، قوة عقلك الباطن):

«هناك طرق لا حصر لها للاهتمام بأشياء مفيدة خارج نطاق عملك، تحمس للأفكار الجديدة الخلاقة وحقق تقدماً روحياً واستمر في النمو، وبهذه الطريقة تظل شاب القلب لأنك تلهث وراء الأفكار الجديدة وتتعطش لها وسوف ينعكس تفكيرك على جسدك في جميع الأوقات».

أحسن الفعل والظن:

لن تخسر إن فعلت شيئاً جميلاً لنفسك أو للناس، بل بالعكس ستكسب الكثير، ولن تخسر شيئاً إن رسمت حياة جميلة في عقلك، بل بالعكس سيسودك السلام والحب وستنعم بالهناء، وستخسر كثيراً إذا ساءت أفعالك، وستخسر أيضاً إذا اعتقدت أن الحياة مطلية بطلاء أسود.

يقول أحد الشعراء:

«إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه وصدق ما يعتاده من توهم»

لا تنتظر من الناس:

يقول إبراهيم الفقي: في كتابه المفاتيح العشر للنجاح:

«بعد تعييني مديراً عاماً لأحد الفنادق الكبيرة انتظرت أن أتلقى التهاني الكثيرة، و طال انتظاري على غير ما توقعت، وجاء رئيسي لزيارتي في مكنتي ورأى باقة جميلة من الورد فسألني:

- ما هذا الورد الجميل ومن الذي أرسله لك؟، وقرأ البطاقة الموجودة على باقة الورد وكان مكتوب عليها:

«عزيزي إبراهيم، أجمل التهاني القلبية أنا فخور جداً بنجاحك» وكان التوقيع إبراهيم الفقي».

فسألني رئيسي وعلى وجهه علامات الدهشة.

- ما هذا؟، هل أنت الذي أرسلت الورد لنفسك؟  
وكان ردي:

- طبعاً...، لقد انتظرت أن أتلقى باقة من الورد ولما طال انتظاري قررت أن أقوم أنا بهذا العمل حيث أنني لم أجد أحد يقدرني أكثر مني».

اعرف كيف تتعامل:

يبدو أننا جميعاً ممرنا بأوقات عصيبة ولمدة أيام أو شهور، لأننا اتخذنا ذات يوم قرارات خاطئة سواء في حياتنا الشخصية أو المهنية أو الاجتماعية أو المالية، أو جراء فقدان لإنسان كان يشكل جزءاً كبيراً من حياتنا مما سبب

لنا خسارة وحزنا وألماء، وليست المشكلة في تلك القرارات أو الأحداث، فلا يمكننا أن نعيش العمر كاملاً بقرارات صحيحة حتماً، فنحن البشر نصيب تارة ونخطئ تارة أخرى، لكن الأهم هو ما الذي سنفعله بعد تلك المرحلة؟، هل ستهزمن تلك اللحظات العصبية ونبقى حبيسين لها متدمرين من أحداث وقعت في الماضي، وربما لم يكن ذنبنا أننا عشناها بمرارتها، أم سنتركها جانبا كدرس من دروس الحياة، وكفترة كانت عصبية ومضت لتأتي أوقات أفضل ننتهز فيها الفرص ونعمل بجد كي نحصل على المُرَاد دوماً، ونكمل مسارنا في هذه الحياة.

تعلم جيداً من ماضيك ومن الحاضر متى تتعامل بسخاء ومتى تتعامل بلطف ومتى تتعامل بحذر.

لا ترضي الجميع:

لا يمكنك أن تكون ناجحاً إن كنت في كل مرة تستحضر فيها إمكانية رضى الناس عنك أم لا، فهذا يسمى التبعية والاستعمار، أي أنك لا تستطيع قطعاً فعل شيء دون حضور الآخرين فيه، يقول أرسطو:

« لتجنب الانتقادات، لا تتفوه بحرف، لا تفعل شيئاً، لا تكن شيئاً».

هل تعلم أن إرضاء شخص ما يعني أن تفعل ما يمليه عليك، وإن فعلت ذلك مع أي إنسان يطلب منك ذلك فستتأذى كثيراً، كن حاسماً حينما يتعلق الأمر ب متى تقول «لا»، «لن أفعل لك ذلك»، «لست متفرغاً الآن»، «ذلك الشيء الذي تريدني أن أفعله لك من شأنه أن يحدث مشاكل كبيرة لي».

وكما أحب تسميتها بقولي دائماً «لا» بوقاحة، عندما ترى أولئك المصلحين يتوددون حولك في وقت حاجتهم لك فقط.

يقول فرانسوا دي لا روش فوكولد: «عندما نكون غير قادرين على العثور على السكينة داخل أنفسنا، فإنه يكون من غير المفيد أن نبحث عنها في أي مكان آخر».

وكما ينطبق هذا المثل على الكل، أقول لك: أنني كتبت هذا الكتاب من أجلك كي أحسسك وأرشدك لتحقيق أهدافك، لا أن أرضيك.

### لا تصغ لكل الناس:

لا تسمع لكلام بعض الناس فإنهم قادرين على تجريدك من كل ما تحمله من فضائل وعزائم وهمم إن تمكنت من الإصغاء لهم وسيتحكمون بك حينها والأخطر من كل هذا هو التأثير البليغ الذي سيحدثونه في شخصيتك، خصوصا بعض الفاشلين منهم، والتعساء هم أشخاص تعساء وفاشلين بإرادتهم ودائما يبحثون عن أي شيء يشكون منه حتى وان كان لا يهمهم ولا يعنيههم كالطقس أو اللباس أو طول اليوم وقصره.

لتعي أن حياتك تتشكل انطلاقا من كل ما تتعاطاه في الوسط المحيط بك من أشخاص ووسائل كيف ما كانت الكترونية أو المادية.

يقول نابليون هيل عن صغره: «كان الكل يعتبرني ولدا مزعجاً، ولكما فقدت بقرة من مرعاها أو تم قطع شجرة بصورة غامضة إلا وكانت أنظار الكل متجهة نحوي على أنني هو الفاعل، لذا كنت في الحقيقة ولدا سيئا، فطالما كان الناس ينظرون لي بهذه النظرة، لم أكن أتصرف إلا على هذا النحو».

## سر نجاح العلاقات وفشلها

تمثل الأيام فاصلاً جوهرياً في هذه الحياة، فهي من تظهر لنا حقيقة الأتباع، وتظهر لنا مدى وفاء الأمانة، فقط اجعل في لعبتك مع الحياة جانباً وثيراً من الوقت، لتتأكد بنفسك أن مرور الأيام يقتل الحب، ويُنسي الكل فيك، إلا من تعهد أن يتذكرك في عقله ويحنّ إليك بقلبه، ويذكرك كل حين على لسانه. لذا أنصحك بأن تجد من يفعل ذلك، فالزمن الجميل الذي نعيش فيه؛ أغلب الناس مصابون بمرض النسيان والمزاجية، ويصعب افتقارك وإن ظننتني مخطئاً فلتجرب أن تغيب عن أعين الناس لفترة ولتنظر للأمر، لن يكثر لك أحد، لن يشكل غيابك أي فرق لهم وسيستمرون في عيش حياتهم كما اعتادوا فعل ذلك بك أو بدونك.

أولئك الذين كنت تعتقد أنك مهم بالنسبة لهم، فقط انسحب وسترى بنفسك تفاصيل الحياة، لن يحزن على غيابك إلا أشخاص بتعداد الأصابع، لذا لا تكثر من الناس، ولا تحاول أن تلفت الانتباه، فإني متيقن أن أولئك الذين تعتقد أنك مهم عندهم أرى أن الهاتف والتلفاز أحب إليهم منك. سيفتقدك من تعيش في قلبه وعقله، سيفتقدك من ينتظر عودتك، من يريد رؤيتك، من يرتاح لسماع حركة شهيقك وزفيرك؛ وامتلأ صدرك بالهواء. ستدرك بعدها أن أفضل دروس الحياة هي وصولك لمرحلة الاستغناء، تلك المرحلة التي تجعلك تكتفي بذاتك، وتلتفت حول نفسك لتلملم جروحها وتضمدها دون حاجة للآخر.



وأمر آخر سأقوله لك وخذه بعين الاعتبار:

« كل الأمور المتعلقة بالإنسان تبقى نسبية وقابلة للزوال، وفاءه، حبه، رغباته، صدقه، كل شيء يخص الإنسان قابل للزوال والتغيير، لا يمكنني أن أضمن لك أي شيء في ذات البشر، لأنها أفسى ما يمكن التحكّم بها أو الحكم عليها.»

لنقل هذا الدعاء عسى أن يستجيب لنا ربنا:

(يا مُقَلَّبَ القلوب ثبّت قلبي على دينك).

فما خاب من ثبت على دين الله.

قبل أن تفكر في بناء أي علاقة تأكد جيداً من ذلك الشخص هل هو المناسب بما يكفي لتمنحه تلك العلاقة، اقرأه مثلما تقرأ أي كتاب، من خلال الحديث معه والاحتكاك به والسّمات التي تمتاز بها شخصيته، ركّزت على الشخصية لأنها مكونة من مجموعة من الأمور التي شكّلت للإنسان طباعه وقناعاته ورغباته، فبعض المؤشرات واضحة يسهل التعرف عليها، ولا تنسى أهم قاعدة تساعد في تطوير العلاقة وهي مدى قبول ورغبة الطرف الآخر التشبث بتلك العلاقة، وإصراره في عيشها معك أنت بالذات دون غيرك، خذ الوقت الكافي في علاقتك ولا تتسرع في الحكم عليها، اعرف موقعك ودورك في العلاقة كي تعرف ما لك وما عليك.

إن الاحترام هو أساس بناء العلاقات، والأخلاق هي من تحدد مقدار هذا الاحترام الذي يحتويه كل إنسان.

حاول أن تخبره بوضعه في أسوء المواقف وأصعب الظروف كي تدرك معدنه، وكي لا تغرّك المظاهر، فكلنا نلّمع صورتنا عند أول لقاء لنا بالآخرين ونُدعي الصّلاح ونجهز به.

يقول ديزيديريوس إيرازموس:

«زواج العقول أعظم من زواج الأجساد»

من بين أسباب فشلنا في العلاقات هو سعينا نحو السيطرة وامتلاك شريك حياتنا بشكل كامل وفرض رأينا وطباعنا عليه، وعدم قبول التسوية في كل شيء، حتى من الأمور التي يحب والتي لا يحب، وبهذا يحدث الصراع حول السيطرة ويصبح الهمّ الأكبر عند الزوجين هو التفرد بالسلطة والتمكن من الآخر والسيطرة على أفكاره وأفعاله وتصرفاته، واتهام بعضهما البعض بالأناية والتعصب والتسلط.

والجانب الصحيح هو يجب مراعاة الاختلافات وتقبل رغبات الطرفين لبعضهما البعض، شريطة ألا تكون مضرّة بهما أو بعلاقتهما، ومن الجانب الصحيح على الزوجين محاولة استمالة كل منهما الطرف الآخر لحب هواياته والافتناع بما يريد، بطريقة ترجيح الرأي الصائب، وهذا ما أسميه بالانصهار في العلاقة، وتقديم مصلحة العلاقة قبل أي مصلحة شخصية منفردة.

نحن جيدون في المواقع الوهمية التي تسيطر على عقولنا، لدرجة أفقدتنا الطريقة الصحيحة لبناء علاقات صادقة في الواقع بعيدا عن وسائل التواصل الاجتماعي التي دمرت جانب الواقعية ونجحت في صنع تواصل وحب في عالم لا يمثل الواقع في شيء، وبالتالي أصبح معظم الشباب لا يستطيعون الموازنة بين العلاقات الواقعية ويفشلون في توطيدها لدرجة تبقى سطحية وتموت بسرعة، لأنهم يعتمدون على مستوى عال من الحياة المثالية والكثير من المرح الذي يمنحه لهم العالم الوهمي، والواقع أن العلاقات تحتاج الكثير من الإدراك والقليل من التفاهة والمرح غير المُعقلن، إذن، سبب كل هذا هو

عدم ايجاد توازن بين التكنولوجيا والحياة المعيشية التي تتطلب منا الكثير، وكل تلك الأمور لا توجد في التكنولوجيا تلك العلاقات الحميمية التي تمارس في مواقع التواصل تختلف كثيرا عن الواقع، وبالتالي عليك أن تدرك أنه عندما يأتي اليوم الذي ستجرب ذلك في الواقع لن ينجح الأمر معك، وكسبب لهذا ستعود إلى العالم الذي تنتمي إليه وهو التكنولوجيا والمواقع الوهمية التي تدعي حياة مثالية ورفاهية فاحشة وابتسامة مزيفة، وفي الأخير سيمثل لك الواقع طاولة تتناول عليها الطعام وحمام تقضي فيه حاجتك وسرير نوم تكمل فيه أوهامك، أي أنك لم تعد واقعي.

هناك قطعة مفقودة فينا نحن شباب اليوم لأننا صعبُ الانقياد إلى الأمور الجميلة، ويسهل أحيانا خداعنا والتلاعب بمشاعرنا وآرائنا في بعض الأمور التي لا نكف أنفسنا فيها عناء التفكير، لأننا اعتدنا حب الأمور الجاهزة، ولا نريد تكبد عناء العمل من أجل إنجاح شيء ما، وبالتالي هناك نقط عمياء في عقولنا يتم استغلالها للتحكم بنا وتوجيهنا، لأنهم يعرفون ما نريد وبالتالي سيسهل عليهم ابتكار ما من شأنهم أن يمتلكوننا به دون أدنى شك.

- يقول جمال الدين الأفغاني في مقولته الشهيرة: « إن كانت البضاعة المقدمة لك مجانية فاعلم بأنك أنت البضاعة لا ما تم تقديمه لك».

والهلاك الذي نعاني منه جميعا هو سعينا نحو المجهول، ولو فعلا كنا نبحث عن بناء علاقات صادقة، وتحقيق سعادة حقيقية، فلماذا لا نعيشها؟

ولماذا لا نجدها؟

إن السعادة كما يعتبرها علماء النفس هي ذلك الشعور بالغبطة المستمرة والطمأنينة المسترسلة الناجمة عن الإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية الأهداف.

السعادة ليست في المال لمن يريد علاقات مبنية على الطمع والاستغلال، أقولها عن تجربة شخصية لا أجد الفرق واضحاً، فبمجرد أن يتوفر لك المزيد من المال تكون تطلعاتك وحاجياتك بمقدار ذلك المال الذي بحوزتك، أي إن كنت شخصاً مليارديراً فلن تحلم بسيارة ومنزل وزوجة، بل سينتقل ذلك الحلم من امتلاك سيارة عادية إلى امتلاك قصر، جزيرة، يخت، وطائرة خاصة.

تزداد تطلعاتنا دائماً لأننا نصوّب أعيننا نحو الأعلى، نحو من هم أغنى منا. ولا ندرك معاناة من هم في الأسفل.

يقول موريس سينداك:

«لا بد أن الحياة تعني ما هو أكثر من امتلاك كل شيء».

وبهذا نفوت على أنفسنا السعادة في الأشياء البسيطة التي تدور حولنا، تلك الأحلام البسيطة ما أحلاها، وبكل تفاصيلها أنصحك ألا تُفوّت متعتها، فهي متواجدة في أقرب الأماكن، إنها لا تبعد عنك سوى أمتار قليلة، وبأبسط الأشياء يمكن تحقيقها، وبالقرب ممن يستحقون قربنا.

يقول ديل كارنيجي:

«إن أحد الأشياء المأساوية التي أعرفها بشأن الطبيعة الإنسانية هو أننا جميعاً نميل إلى تأجيل العيش، إننا جميعاً نحلم بحديقة أزهار سحرية في الأفق البعيد؛ بدلا من التمتع بالأزهار المتفتحة على عتبات نوافذ منازلنا اليوم».

نريد أن نكون أفضل من كل البشر، نريد أن نكون في قمة الهرم، في الثراء الفاحش، لكننا صدقاً غير مؤهلين لذلك، لم ندرك بعد أن أي شيء نرغب فيه علينا بلوغه بأنفسنا، دون حاجة إلى أي إنسان أن يحقق لنا ذلك.

- إن أردت المال اعمل على جنيته بالحكمة وإعمال العقل، وإن أردت السعادة اصنعها لنفسك دون حاجة لأي أحد، ولا تجعلها في أي إنسان. وبهذا تنتهي أجمل علاقاتنا لأننا نريد الأفضل والأغنى والأجمل، ولم نعد مقتنعين بعيش حياة متماشية مع مستوياتنا، فدائماً نحشر مناخرنا في حياة لا تناسب طبيعتنا وسرعان ما يجعلنا هذا الأمر نختق، لأننا لن نتحمل تلك الحياة المزيفة والمصطنعة بالكامل.

ما لا يعيه العديد من الناس أن قصور النضج العاطفي يدفع الانسان إلى الشجار خصوصاً مع عائلته وزوجته والمحيطين به، مما يجعلهم يذهبون بعيداً عن كل ما يمكن أن يسعدهم.

إن أخطر ما في الأمر أن يسقط شيء ما في الأيدي الخاطئة، فالحب الذي تتغنى به المجتمعات إن لم يكن بالشكل الصحيح الحامل للوعي والمعرفة المتعلقة به، فسيصبح بعدها كتعبير عن رغبات عابرة لا تمثل صدق الأحاسيس، بهذا تهدم صحة ومعنى أقوى كلمة من الكلمات في قاموس اللغة.

يقول هنري أ. كورتي:

«العثور على طريقة لعيش حياة بسيطة في عالم اليوم هو أعقد المهام التي يواجهها الإنسان».

الفرق البسيط الذي يحدثه المال يتمثل في تلك اللحظات الأولية التي تغمرك بالرضى والسعادة عندما تجرّب شيئاً جديداً امتلكته أو اشتريته، قبل أن يذبل ذلك الشعور ويتلاشى، تلك اللحظات العابرة تُشعرك بأنك أفضل من الكثيرين وتتباهى بممتلكاتك، وتظهر الأنانية واضحة في تصرفاتك، وتنسى أن هناك من لم يجد ما يقتاته لنفسه.

كن واقعيًا في أفكارك وأعمالك واسع إلى منح الكثير لغيرك، إن الحقيقة التي لا نكرها أنه عندما نقارن أنفسنا بمن هم أفضل منا فإن الأمر يدفعنا للاستياء، لكن الغريب في الأمر أننا عندما نقارن أنفسنا بمن هم أقل منا فإننا حينها نشعر بالرضا عن ذاتنا.

فل تنظر بنفسك هذا المثال البسيط الذي عشناه جميعنا، عندما تشتري هاتفًا جديدًا يكون التعامل معه بشكل مختلف وشعور وأحاسيس مختلفة، لكن بعد سنة من استعماله لن يصبح مثل اليوم الأول أو الأسبوع الأول من امتلاكك إياه، ينطبق هذا عن السيارة والمنزل وباقي الكماليات.

إن أعظم ما قد يفعله المال في حياتك أن يجنبك التعامل اليومي مع أشخاص  
بؤساء يجلبون البؤس والتعاسة

سعيد الفضيلي

لكني أقر بأن المال له دور مهم كي أكون معكم صريحاً أفضله عن الكثيرين؛ لأنه سيد المواقف، ولافت للانتباه، الوحيد الذي يظل معك إلى أن ينتهي، يجلب لك الكثير من الناس، يمكنه أن يعلي قيمتك ويُسمع صوتك، ويسجن عدوك، ويذهب بك حيث أردت، لكن سرعان ما سيختفي بريق المال، ذلك البريق المزيف، لتعود للأصل وهي الذات فهي السعادة والتعاسة والرضى والفرح.

ذواتنا التي لا ندرى أحياناً أي حقاً معنا، أم تجرُّنا دائماً إلى الاتجاه الخاطئ.  
أؤمن بأن تلك الذات التي تُجيد صناعة العلاقات وتنجح في استمرارها هي التي تختار القلوب والعقول وليس المغريات.

السعادة ليست في شاب وسيم كلام موجه لكل أنثى، كم من وسيم حقير، ينطبق هذا على الذكور أيضاً، فكم من فاتنة حقيرة لا ينفع جمالها لشيء إلا للفت الغريزة.

يقول رودولف راي:

«كنت أود لو أنني أستطيع أن أنقش على كل خاتم زواج عبارة: «كونا ودودين مع بعضكما»، تلك هي القاعدة الذهبية في الزواج وسر دوام الحب على مر السنين».

لو حقا أردنا السعادة بمعناها صدقا كنا وجدناها، لقد تم التسويق للسعادة بالشكل المغلوط كي يتوهم البشر أن السعادة في الامتلاك، امتلاك الأشياء باهظة الثمن، امتلاك الزوج الجميل والمال الكثير، والسيارات الفاخرة، تلك الأملاك التي نحلم بها كلنا صراحة هي ساذجة، وبمقدار سذاجتنا يكون مستوى التوهم على أنها الحل الوحيد لعيش حياة أفضل، لو كنا مدركين أكثر لسعينا إلى اكتشاف أمور جديدة تعيننا في قضاء وقت أطول ضحبة سعادة تمتد لتشمل كل مناحي الحياة.

يقول مالكولم موغريدج في كتابه «A Twentieth century testimony»: «اليوم عندما أنظر إلى حياتي الماضية؛ حيث كنت في بعض الأحيان أفعل ما يطرأ على ذهني فحسب اكتشفت أن ما كنت أراه رائعاً ومغرباً بالأمس يبدو لي عبثاً وبلا قيمة اليوم، على سبيل المثال كل النجاحات التي حققتها مثل كوني معروفاً وأحظى بثناء الآخرين، ومثل كسب المال أو إثارة إعجاب شخص ما أو السفر في طول الأرض وعرضها، وتفسير وتجربة كل الأفكار الهزيلة. وعندما تتأمل في ماضيك ستكتشف أن كل ما تفعله لإسعاد ذاتك ما هو إلا خيال ووهم».

كلام جميل قاله: جاكسون براون في كتابه: «مميز بالأصفر»: «اعلم أن الحب الحقيقي يعني أن تكون سعادة الطرف الآخر أكثر أهمية من سعادتك الشخصية».

«نضج الإنسان يساعده كثيراً في إدراك عمق العلاقات، مما يجعلها حميمة طيلة الوقت»  
سعيد الفضيلي

يقول جون ماكناو غتون:

«يزداد الإنسان نضجاً عندما يشعر أن اهتمامه بالآخرين يفوق انشغاله بنفسه».

لكي تتمكن من جذب الآخرين وبناء علاقات اجتماعية جيدة ركز على:

- إظهار مشاعر الود والاحترام.
- اجعل ذلك الشخص يدرك بأنه مهم بالنسبة لك.
- تقبله بكل ما في جعبته.
- أعط للطرف الآخر المجال ليتحدث.
- حدثه عن نفسه كي يحبك كثيراً.
- ركز في كلامك معه عن رغباته وتطلعاته.
- كن مبادراً ولطيفاً.
- لا تتنصر لنفسك: «لا تحاول فرض رأيك وهيمنتك عليه ولا تجبره بتقبل رأيك ولا تعلق ولا تتفاخر في كلامك».



- حدثه عن الأمور التي يحبها.
- كن متعاطفاً معه.
- لا تقاطع كلامه وركز في عينيه.
- ابتسم وكرر ذلك وأومئ برأسك إيجاباً بعد كل حين.
- كن مرناً في تمرير الكلام.
- ركز على الأشياء المشتركة بينكما.
- كن واضحاً.
- كن منصتاً بامعان.
- تجنب الجدل.
- حلل الكلام وافهمه بناء على وجهة نظر الطرف الآخر وليس من وجهة نظرك أنت، فأحياناً يكون قصد المتكلم شيء والمستمع شيء آخر.
- قدم رأيك بأنسب طريقة.
- كن هادئاً في كل شيء.
- تكلم عن الصفات الحسنة للناس:  
يقول بنيامين فرانكلين:  
«لن أتحدث بسوء عن أي إنسان، وسأتحدث بكل الخير الذي أعرفه عن كل إنسان».
- لا تحاول أن تقنع الناس بأنك دائماً على صواب وأنت ترى أنه مجرد غرور منك، ففي هذه المرحلة بالذات تكون لا تدري بأنك لا تدري وبالتالي أنت جاهل للمعرفة في هذه الحالة وجاهل أيضاً لنفسك بكونك لا تدري، حاول أن تقنع نفسك بأخذ الصواب حتى وإن كان مصدره من ألد أعدائك والأصل أنه

ليس هناك أعداء، بل أشخاص يحكمهم الغرور والجهل والضغينة والضعف. فحالنا نحن البشر إذا مدحنا فرحنا، وإذا ذمنا غضبنا وسخطنا، وإذا انتقدنا أصابنا الحزن والارتباك ذاتنا لا تُقرّ بالنقص، فهي في سعي مطلق نحو الكمال والهيمنة ونحب فقط أن يُقال لنا أننا على صواب في كل شيء.

يقول غوته:

«عامل الإنسان كما هو وسوف يظل كما هو، وعامل الإنسان كما يمكن أن يكون ويجب أن يكون وسيصبح كما يمكن ويجب أن يكون». هل، نتساءل حقا ما الذي نقدمه في أي علاقة نربطها بالآخرين؟، أظن أنه جواب صريح سألخصه في كلمة واحدة وهي (الاستغلال). فالعديد منا يرغب في استغلال أي علاقة بأي إنسان سواء ماديا أو معنويا، وبعدها يصبح الواقع واضحا، لينشب الصراع. بعدها نبرر أفعالنا ونقول أن ذلك الشخص لم يكن بالجيد، وأنا كنا مخطئين في الحكم عليه في الأول، لم تكن معرفتنا عنه بشكل كبير، وأنها كانت علاقة سيئة.

نعم كانت سيئة برغبتنا في الاستفادة لأنفسنا فقط، لأننا نعتمد على مستوى العطاء ونتخذه قانونا ومذهبا في كل علاقاتنا ويزداد جشعنا وننسى أن الطرف الآخر في العلاقة بدوره ينتظر شيئا منا، وبهذا نخسر معظم العلاقات. معظمنا يتلذذ بالأخذ وهذا قاسم مشترك في جميع المخلوقات، أما التلذذ بالعطاء والمنح فتلك هي السعادة الحقة التي لا يعرفها الآخذ وتُسعد المنح. أعجبتني مقولة لمارتن لوثر كينج- الابن يقول فيها: «السؤال الأكثر إلحاح في هذه الحياة هو: ما الذي تفعله من أجل الآخرين؟».

- الإجابة على هذا السؤال يبقى رهينا بمستوى نجاح علاقاتك، فدائماً العلاقات المبنية على التوافق والمنفعة المتبادلة والعطاء هي التي تدوم أكثر. ويقول سينيكا:

«ينبغي أن نعطي تماماً كما نحب أن نأخذ، بابتهاج، وبسرعة، وبدون تردد، لأنه ليس هناك خير في الاحتفاظ بالنعيم ومنع العطاء».

- العطاء في العلاقات ينميها ويزيد من قوة الرابطة، لكن شريطة أن تكون مبنية على رغبة صادقة بعيدة عن الاستغلال. يقول شارلوت يونج:

«إننا نخطئ عندما نسعى لنيل الحب بدلا من منح الحب».

إن كنت تواجه صعوبات في بناء علاقات جيدة مع الناس فنصيحة أقولها لك وهي:

- لو أردت أن يحبك الناس بادر بفعل ذلك أنت أولاً.
- إن أردت أن يحترمك الناس افعل ذلك أولاً، ستجد نفسك مختلفاً كثيراً عن الآخرين.

- كن مرناً، فالحياة لا تستقيم على مسار واحد.
- اعتذر عندما تقترف أي خطأ.

يقول بنيامين فرانكلين:

«الإنسان الحكيم والشجاع فقط هو من يجرؤ على الاعتراف بأنه كان مخطئاً».

- كن أنت السَّباق لكل شيء جميل، واحرص على أن تكون آخر من يصدر منه العيب.

- تغاضى بشكل كبير على عيوب الناس والنقص الذي فيهم.

تقول ماري روز ما كجرديدي:

«في الشارع رأيت فتاة صغيرة ترتجف في رداء خفيف، بلا أمل كبير في أن تحظى بوجبة طعام جديدة، شعرت بغضب شديد، وقلت لنفسني: لماذا يحدث هذا؟، لماذا لا يساعدها أحدهم، ثم عدت إلى رشدي حينما جاءني الرد: ولماذا لا أساعدها أنا؟».

نحتاج في هذه الحياة إلى جسور من الحب بطول الجسور التي نمشي عليها، نحتاج إلى قلوب تفيض محبة بمقدار ما يسيل الماء المنهمر في أودية هذا الكوكب، فالحب وحده من يغنيننا عن كل المصائب.

تقول «تريزا»:

«هذا العالم أكثر طوقا للحب والتقدير منه للخبز»

ويقول غاندي:

« أينما يتواجد الحب تتواجد الحياة».

إن العلاقات تقوم على أساس غير عادل، فالفتاة الجميلة هي التي يريد كل الناس أن ينشؤوا علاقة معها والغني يتهافت الناس عليه كي يصاحبونه، إن مبدأ العلاقات يقوم على من هو الأفضل والأجمل والأغنى والأقوى، إنه مبدأ لا يرحم ما دونه والسبب في كل هذا أننا تركنا المبادئ جانبا وأقمنا قانون الحياة القائم على ما يمليه علينا توجه القطيع.

إن صادفت يوما ما موقفا وكان لك فيه أن تختار في بعض الحالات بين أن تطبق القانون أو الإنسانية فلا تتردد في تطبيق الإنسانية، لأنها أفضل بكثير من القانون وسيأتي اليوم الذي ستكتشف فيه ذلك.

سعيد الفضيلي

# الفصل الخامس

تمسك بالحياة

## التعامل الأمثل مع المشاكل

كلنا نعاني من مشاكل في حياتنا اليومية وهذه المشاكل عديدة بتعدد أنشطتنا وأفعالنا والأشخاص المحيطين بنا، إننا نحن من نزرع بذور حياتنا، فلا تنتظر أن تحصد لنفسك عنباً وأنت زرعت حبات الفاصوليا، اعلم جيداً أنك فلاح نفسك وأن ما ستحصل عليه هو من نفس جنس البذور.

لعلك لا تدري أن المشاكل مفيدة لنا في هذه الحياة بطريقة أو بأخرى، يقول ريتشارد باتش مؤلف كتاب «أوهام»:

«إن لكل مشكلة في حياتك هدية داخلها».

تعود على تحويل التحديات إلى مهارات وخبرات وتجارب تُثَمِّن بها ذاتك وتعلي بها هِمَّتِكَ وتحصِّن بها نفسك، واجه بحكمة كل التحديات وكن للمشاكل مثل: المِفْكَ كلما مررت بها أحكمت قبضتك عليها، لأن مشاكل الحياة إن لم تتحكم بها فستتحكم بك، وإن لم تستفد منها فستضررك.

كل المشاكل الصحية والشخصية والعائلية والاجتماعية والمهنية والمادية هي عبارة عن حواجز لكي تستمر في هذه الحياة عليك تجاوزها بأقل الأضرار وبأفضل الأفكار وأرقى الحلول، فقط اجعل كلمة (الحل) لصيقة بكلمة (المشكلة)، وبهذا يتبرمج عقلك الباطن على حل كل المشاكل بشكل عجيب

على عكس تعامل عامة الناس مع مشاكلهم

إن نظرتك لمجريات الأمور والأحداث تلعب دوراً كبيراً في كيفية تعاملك معها، فغالبا ما ندرك وجود المشاكل والعراقيل في طريقنا لكننا في الغالب لا

نمتلك أية طريقة أو منهجية للتعامل معها.  
حسنا سأقدم لك هذه الطريقة التي ستجعلك تبصر المشاكل بمنظور شامل،  
كل ما عليك هو أن تحدد ماهي هذه المشكلة من خلال:

1. تشخيصها: أين توجد؟، متى يمكن أن تكون خطيرة؟، لماذا عليك أن تتعامل معها؟

2. معرفة أسبابها: من الأطراف المسؤولين عن إحداثها، ما دورك فيها، إن كنت بعيداً على المشاكل فلا تقحم نفسك فيها.

3. إيجاد بدائل لحلها: ما هي أفضل الطرق للخروج منتصراً منها؟، كيف يمكن أن أجعل هذه المشكلة تسير إلى النهاية؟

لنعي أن معظم مشاكلنا في الحياة هي عدم قولنا الحقيقة لأنفسنا وللناس أيضاً، وبالتالي فإننا لا نهئى لها أية حلول.

إن الحديث عن المشاكل دليل واضح لسيطرتها على أفكارنا وامتلاكنا لبعض منها، إن الحياة مليئة بالصعاب والمحن ولكل واحد منا قصته وآلامه وجحيم معاناته، وما لا ندركه أحياناً أنه بدل حديثنا عن المشاكل لا نفكر في الحديث عن الحلول، بل نكتفي بتقاسم مشاكلنا مع بعضنا البعض ونقول أن هذه هي الحياة، نعم أتفق معك فيما تقوله هذه هي الحياة إنها ليست جنة ولا جحيم لأننا نحن من نختار كيف نعيش فيها، وبعض الأحداث تأتينا غصبا عنا، لكن بدل تقاسم المشاكل والآلام كان أجدد أن يتقاسم الإنسان مع غيره الحلول، لنعوّد أنفسنا التفكير في الحلّ فهو موجود وبالقرب منّا لكننا اعتدنا الشكوى بدل التحرك لفعل شيء ما.

إن حل مشكلة ما يستوجب أولاً تغيير نمط التفكير والتصرف، لأنه هو

السبب الذي أسقطك فيه، وحلها سهل غير طريقة تفكيرك يتغير سلوكك ويتغير تصرفك وأفعالك وأقوالك وهكذا سيتغير محيطك، ودائماً اجعل الظروف تعمل لصالحك.

يقول إبراهيم الفقي:

«الفكر هو صانع الأفكار والأفكار تسبب التفكير والتفكير يسبب التركيز والتركيز يسبب الأحاسيس والأحاسيس تسبب السلوك والسلوك يسبب النتائج والنتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييراً في حياتك غير إدراك التفكير».

لنعي جيداً أن المشاكل التي نعيشها تؤدي إلى القلق والقلق يؤدي إلى الارتباك والارتباك يؤدي إلى السقوط والسقوط يؤدي إلى الإحباط والإحباط يؤدي إلى الضياع والضياع يؤدي إلى الفشل والفشل يؤدي إلى الألم والألم يؤدي إلى المرض سواء كان عضوياً أو نفسياً.

يقول أينشتاين:

«لا يمكن حل المشكلات الكبيرة التي تواجهنا ونحن على نفس مستوى التفكير الذي كنا عليه عندما صنعنا هذه المشكلات».

فالعقل الذي أوقعك في مشكلتك واجب عليه أن يجد لها حلها، هذا إن كان العقل يستطيع أن يميز بين الأمور الصحيحة والخاطئة، فهناك بعض البشر كلما أراد حل مشكلة زاد مشكلة أخرى..، فأين يوجد الخطأ في هذه الحالة؟ إنه يقبع في برمجة الشخص على السلبية والسقوط في المشاكل بدل البرمجة على حلها، فكم من شخص نعرفه يستطيع حل مشاكل نفسه ومشاكل الناس، لأنه أدري ببرمجة الحل ومتشبع بالفكر التوافقي فيستطيع أن يحل



أي مشكلة بأفضل الطرق وبأقل الخسائر، وغالبا ما يتلقوا هذا التدريب ويترمجون عليه سفراء الدول والشخصيات الدبلوماسية والاستخباراتية التي تعي جيدا مفهوم المشكلة وكيفية تجاوزها.

إن استخدام الحكمة والرزانة في مواجهة تحديات الحياة أمر ضروري وهو من شيم الشخصية المتألقة القوية، فلا مجال للاستمرار والتقدم بوجود صراع كيفما كان سواء تمثل هذا الصراع في صراع نفسي داخلي بين الشخص وذاته، أو صراع خارجي بينه وبين غيره.

تجنب الوقوع في الكسل فهو آفة وشر يزيد من تفاقم المشكلات، يقول ابن الجوزي رضي الله عنه:

«وأي عيش لمن ساكن الكسل إذا رأى أقرانه قد برزوا إلى العلم وهو جاهل، واستغنوا وهو فقير، فهل؟، يبقى للالتذاذ بالكسل والراحة معنى».

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«الحكمة ضالة المؤمن»

كثير منا من يفتقد طعم الحياة، رغم تعدد الملذات إلا أنها لا تشبع عطش الكثيرين، فبمجرد أن نحصل على شيء ما سرعان ما يفقد قيمته وينتقل بنا الأمر إلى البحث عن متعة أخرى لعلنا نشبع نفوسنا الضالة.

يقول أحد الفلاسفة:

«الحكيم يسعده القليل والمغفل لا يسعده شيء».

فالسعادة مصدرها السلام الداخلي والقناعة الشخصية بالذات وما في حوزتها، فالحياة هي صورة مركبة لنمطين:  
النمط الأول: يمثل البساطة والاكتفاء.

وفي الغالب يعيش من يمثل النمط الأول حياة يسودها الأمن الداخلي فتراهم مكتفين بذواتهم يعيشون أيامهم بعيدين عن الضغوطات، ولا يعانون من هاجس الامتلاك، راضين بما عندهم ويعلمون أن الامتلاك لا يغير من طعم الحياة بقدر ما يؤرقها.

النمط الثاني: يمثل التملك والجشع.

وهذه الفئة تمثل الجزء الأكبر من كل المجتمعات لأننا نصدق أن التملك جزء من القوة وترجمه للسعادة والرفاهية والحياة، وبهذا نتصارع جميعنا على الامتلاك والأساس أننا رغم تحقيق هذا الشرط لا نلهم بحياة هنيئة ولا نعرف للسعادة أي طريق، لأننا اعتقدنا أن الحياة تتركز على شيء واحد وهو جمع المزيد من الأوراق النقدية.

احذر القتلة الثلاث كما سماهم إبراهيم الفقي وهم:

1. اللوم.

2. الانتقاد.

3. المقارنة.

من أسباب مشاكلنا ربطنا للسعادة والرضى بالمتطلبات فنقول:

- سأكون سعيداً لو استطعت شراء سيارة..

- سأكون سعيداً لو حصلت على إجازة..

- سأكون سعيداً لو اشتريت منزلاً..

بهذا نربط تطلعاتنا بمستوى استقرار راحتنا النفسية، هذا ما يجعل الذات تبحث عن الكماليات وتنسى ما في جعبتها من نعم الله، وبذلك يكون الإنسان معظم أوقاته غير راض عن حاله ويختلق المشاكل لنفسه، والمؤسف في

الأمر أنه لا يدرك ما الذي بين يديه ولا يعي ما الذي أعطاه الله له وقد حُرّم الكثيرين من تلك النعم.

- فكم؟، من شخص يتمنى أن يرى كما تبصر أنت.

- وكم؟، من شخص يتمنى أن يسمع مثلما تسمع أنت.

- وكم؟، من شخص يتمنى أن يسير على قدميه كما تمشي أنت.

- وكم؟، من شخص يتمنى أن يمسك شيئاً ما بيديه كما تفعل أنت.

كلها أمنيات لأشخاص قدرهم أنهم حرموا مما أعطاك الله، فلماذا تعيش حياة تعيسة؟، والله أعطاك كل شيء لتحقيق النصر في حياتك، ولماذا تعذب نفسك بنفسك؟

الأمر واضح هنا وهو: إنك اتبعت فكرة القطيع.

أخبرني ما الذي ينقصك لكي ألتمس لك العذر؟

لا شيء أليس كذلك؟

إذن، اسمح لي بأن أقول لك كلمة أراها صائبة في حقك وهي: «أنت فاشل»

إنك، اخترت وفضلت الفشل على الكفاح وبهذا ستبقى حيث أنت ولن تُحدث أي فارق، لكنني متفائل لحد كبير أنك بعدما ستنتهي من قراءة هذا الكتاب ستكون قد أحدثت تغييراً جذرياً في ذاتك، طبعاً إن كنت راغب في الأمر فأنا لا ألزمك شيئاً بقدر ما أقدم لك نصائح في محاولة مني أن أحثك على التغيير.

لا تجعل تركيز حياتك يقتصر على جني المال هذا ما يجعل الإنسان في ضياع تام، بسبب اختيار غير صائبٍ منذ البداية، إنه لا يمثل الحياة بشكل عام وإنما جزء منها فقط، فنحن بحاجة إلى أمور كثيرة أكثر أهمية منه ولا علاقة لها

بالمال، أثناء سعيك لاكتسابه عش حياتك وأنت تفعل ذلك، تمتع بالصحة والحب، فأحياناً يكون مستوى دخل الفرد مثله مثل العديد ممن يعيشون حياة رائعة، لكن تركيزه على المال فقط أفقده النظرة الصائبة للحياة، وهذا يسمح للمال أن يجعلنا ننتقل من أحرار إلى عبيد له.

نحاول بطبعنا المعتاد إيجاد السلبيات في كومة كبيرة من الإيجابيات التي نتمتع بها وحينما نجد أحد السلبيات نراها كأنها هي فقط ما تلخصه لنا الحياة لتتقلب الإيجابيات كلها لأمر سلبية بشكل معمم.

تتكون شخصيتنا من مجموعة من السلوكيات التي نكتسبها من محيطنا وذلك عن طريق التقليد، ومن الفكر عن طريق القراءة والدراسة والتعلم ومن الإدراك وهو النواة الحية للسلوك فإن كنت مدركاً لتصرفاتك وأقوالك ولما تفعله، فاعلم أن سلوكك سيكون جيداً جداً بحكم نضجك وقدرة الاستبصار لديك، وإن كان إدراكك للشيء ضعيفاً يترجم إلى سلوكيات متهورة قد تؤدي بك إلى أمور لا يُحمد عقبها.

يقول سقراط:

«نحن لا نرى الأشياء كما هي، ولكن نراها كما نحن».

ويقول الإمام عليه رضي الله عنه:

«العالم من عرف قدره، والجاهل من جهل أمره».

تجنب الأشخاص الذين يحدثون المشاكل، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

{المرء على دين خليله، فل ينظر أحدكم من يخال}{.

كثرة الشكوى هي دليل على ضعف الإنسان وعجزه في إيجاد مخرج لصراعه

الداخلي بين الكسل والفشل، حياتنا لم نخترها أي أننا لم يؤخذ برأينا ولم يُعط لنا حق اختيار والدينا ولا مستوى ذكائنا ولا قوة أجسمنا ولا حالتنا الاجتماعية، فلو كان ذلك لرغب كل منا في أن يكون ابن أثري الأثرياء أو ابن أصحاب القرار من الحكام وغيرهم، وكذلك لرغبنا في اختيار أفضل جسم وأفضل عقل وأفضل مكان.

إن حل المشاكل يحتاج منا عقلاً حكيماً.

يقول الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه:

«ربي إن من أعطيته العقل ماذا حرّمته، وإن من حرّمته من العقل ماذا وهبته».

ولتكن على يقن أن حل المشكلات لا يتم إلا من خلال التفاوض الناجح الذي مصدره العقل الحكيم المتشبع بالحلم والتجارب.

### أتقن التفاوض:

لعل الكثير منا يدرك السحر الذي يحدثه التفاوض في الإقناع والجذب وترجيح الرأي وحل المشكلات، وقد نتج عنه علم بحد ذاته؛ وهو قدرة الإقناع وإخضاع الطرف الآخر بدون قوة بدنية أو كيفما كانت، ونرى اليوم المفاوضات السياسية والاقتصادية هي التي تغطي على كل العلاقات على المستوى العالمي.

والمفاوضة هي حلول عقلانية بعيدة عن الجدل والمبارزة وهذا ما ينقصنا في مجتمعاتنا التي نرى فيها أحياناً ندرة التفاوض حتى أنه أصبحنا لا نسمع هذه الكلمة إلا في الإعلام، وبيننا نحن كبشر يطغى جانب الجدل على كل ما نفعله ويبقى التفاوض مجرد مصطلح لغوي على الهوامش.

وكي نكون مفاوضون جيدون يستلزم الأمر منا الإلمام بكامل المشاكل ومدى تأثيراتها سواء على مصلحة الأطراف أو الآثار التي تترتب عنها. كما أن معرفة أطراف الخلاف وسبب الخلاف جزء من إعداد التفاوض الذي سيفضي حتما إن كان بطريقة صحيحة إلى حل المشكلة وتراض يرضي طرفي النزاع.

إن وضع خطة التفاوض أمر ضروري تحدّد من خلالها الأهداف، وأن تحمل الخطة مصالح الطرفين من خلال إيجاد بدائل مقنعة ومقبولة كي لا يكون الأمر أشبه بإخضاع الطرف الآخر لتقبل الهزيمة بدل تقبل حل أفضل منه وهو الحل الوفاقي الذي يرضي طرفي النزاع من خلال وضع أساليب مناسبة لذلك.

## صارع من أجل أن تصل

كلنا نسعى إلى أن ننعم بواقع أفضل مما نحن عليه، لكن هل حقاً نحن صرحاء مع أنفسنا لنتقبل الحقيقة، والحقيقة المُرّة ربما هي أننا لا نملك أي خبرات أو مؤهلات، لذا علينا أن نعرف أولاً لماذا لا نمتلكها بينما هناك من يمتلك أكثر من كل هذا؟

حان الوقت لتسأل نفسك من أنت؟

وما الذي تفعله في هذه الحياة؟

وما الذي ينتظرك بعدها؟

لتكن فلسفة هذه المقولة في ذهنك:

«إن أي شيء في الحياة يستحق أن نمتلكه، يستحق أن نعمل من أجله». إننا نستخف من قدراتنا ومهاراتنا ولا ندرك أنها تنمو بالممارسة والمثابرة أو تموت بالسخرية والانهزام، إننا نُقَرّ بأن هناك من يحمل استعدادات جينيا للتميز وميولا للتفوق في كل شيء لكن يبقى بشكل ضعيف إذا ما قورن مع قوة التدريب الذكي والتركيز العالي على الأهداف؛ الشيء الذي يُمكن أي شخص كيفما كان أن يحقق به ما لم يكن يتخيل عن نفسه يوماً، لأن الدماغ يحظى بمرونة عالية.

يكون سبب إحباطنا في الغالب مرتبط بعدم تحقق رغباتنا، واصطدامنا بالجدار الأول، إن معظم الناس يعيشون الإحباط ويشعرون به لا لأنهم فاشلين، الحقيقة أنهم غير معتادين على تجاوز مشكلة العقبات والحواجز

وبالتالي يكون ألم الإخفاق كبير جدا بالنسبة لهم، ومع عدم تقبلهم فكرة الخسارة بالأساس.

إن مقاومة المغريات والشهوات التي ستقذفها لك الحياة في طريقك ومقاومة الفشل والعراقل هي من تصنع من الإنسان ما يشاء، تحمل كل ما ستجده في حياتك ولا تركز على البدايات فالنهايات هي وحدها من تحدث الفرق.

ستواجه في طريقك صراعات ووحدة من سيقدر كيف ستخرج منها، ستعاني وسيكون لك فضل كبير إن تمكنت من الصبر والتأقلم لنيل مرادك.

الصراع الأول الذي سيمثل تحدّد لك هو صراع واقعك المعيشي، سيهم الواقع المرير الذي تحاول التغلب عليه بإطاحتك، لأنه يمثل القاعدة السائدة للمجتمع خصوصا المجتمعات التي تعاني من تراجع فكري ومعرفي، أو تلك المجتمعات التي تعاني من الحرية المفرطة، فالنجاح هو صراع بين فكرة المجتمع السائدة وهي ندرة الناجحين في الحياة من جهة ومحاربتهم من جهة أخرى، لأنه في اعتقادهم أن كل ناجح في الحياة هو شخص أخذ منهم شيئا ما كان بالإمكان أن يكون لهم، ستقذف بوابل من الكلام الجارح والانتقاد المستفز والهدام بمجرد محاولتك التميز عن الآخرين، فمن المتعارف أن المجتمعات المستهلكة تحارب أشد حرب معظم الناجحين ومن هم سائرون على درب النجاح، لأنها تريد أن يكون الكل في مرتبة واحدة وأن يسقوا من إناء واحد.

والصراع الثاني هو صراع مع المعوقات الذي ستقذفها الحياة في طريقك نحو النجاح، فكأما سعيت لأمر جيدة سيشتد الصراع لديك وستجد أن نفسك أيضا تصارعك لأن النفس أمانة بالسوء، فهي لا ترى أنها شريرة أو ما تقوم



به شر، ستدفعك نحو التخلي عن الصبر الذي تتحلى به وستحاول تثبيط عزيمتك.

فإما أن تصارع كي تتغير وتكون أفضل وتخطو بخطاك إلى أن تثبت أنك على مبادئ وأهداف محددة عليك بلوغها وأنت لا تقبل مطاوعة الفشل ولا المغريات وأنت ترفض ذلك الواقع المتمثل في الرضوخ لكل ما يصبُّ في توجيه القطيع وانسلاخ القيم والأخلاق والمبادئ وإشباع رغبات المجتمع والبروباكاندا والسعي وراء الأمور المادية.

وأنت تعمل بحكمة وصبر على تحسين واقعك والسعي لعيش واقع مختلف.. وإن لم تستطع بلوغ ذلك فاعلم أنك ستتهار وتهلك كما هلك الكثير من الناس.

لذا قاوم واقعك وكن صامدا وقل له ستجدني إن شاء الله صابرا، فبالعزم والكفاح والتقدم ستغير بإذن الله من واقعك المتمثل في موقع ضعف وفقر وحرمان وصراع إلى شيء أفضل، إلى واقع ترضاه لنفسك وتكون فيه أنت المحدد لمسار حياتك، وإلا فستهلك بواقع مرير وستحزن حينما يريد لك الناس ذلك، وستسعد حينما يريدون لك ذلك، أي أنك فاقد لذاتك وهذا أقسى عقاب قد يعاقب به المرء أن يكون فاقدا لنفسه وبهذا سيعيش الضياع والرعب مع كل حركة يخطوها.

هل سألت نفسك يوما ما الذي ينقصك كي لا تكون أفضل وأحسن مما أنت عليه الآن، وما الذي يتوجب عليك فعله؟، وما هي القرارات التي يجب أن تتخذها لتفتخر بنفسك وتنهض من أجل رسم خريطة حياتك.

لقد تم إجراء تجربة اجتماعية على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين الأربع والخمس سنوات، وقد طلب منهم أثناء الاختبار أن يمتنعوا عن

أكل الحلوى المقدمة لهم لمدة خمسة عشر دقيقة ليحصلوا بعدها على قطعة حلوى ثانية كمكافئة لهم على ذلك، تمّ إجراء الاختبار بشكل فردي على الأطفال، ترك الطفل لوحده في القاعة مع الحلوى، وأثناء معابنتهم لتلك التجربة فإن نسبة قليلة تمكنت من الصمود حتى إنهاء الوقت المحدد أما البقية منهم فلم تستطع كبح جماح القوة المغرية للحلوى اللذيذة. وبعد مرور أربعين سنة على التجربة التي أقيمت، عاد الباحثون لدراسة الحالة الاجتماعية والصحية للمشاركين، ليجدوا أن الأطفال الذين تمكنوا من ضبط أنفسهم من خلال الصبر والتركيز على المكافئة الثانية قد تمكنوا من تحقيق نجاح باهر في مسارهم الدراسي والمهني والاجتماعي وكانوا قادرين على حل مشاكلهم وتجاوز التحديات، أما الأطفال الذين فشلوا في كبح رغباتهم قد عانوا من فشل دراسي ومهني وأصبح عدد منهم مدمنين وفقراء.

لقد بينت هذه التجربة أن قدرة الإنسان على التحكم في حياته وخياراته هي التي تمنحه تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة، وكنصيحة أحببتها وأحاول العمل بها قدر الإمكان وهي: «لا تستعجل النجاح»، «لا تتسرع»، «لا تُقبل على أي عملٍ وأنت لا تعرف عواقبه».

وأمر آخر لا يقل أهمية عن سابقه: لا تسعى للمدح والافتخار بذاتك، الفخ الذي نسقط فيه دون ان ندركه اننا اعتدنا ونسرع دائما إلى مشاركة لحظات فرحنا مع الآخرين كنوع من التباهي بالذات وهذا من بين أكثر الأخطاء التي نقترفها؛ والتي أحاول أنا شخصيا التخلص منها بشكل نهائي لأنها لا يجب أن تكون في الأصل، عيش حياتك بعيداً عن عامة الأنظار واجعل دائرة اهتمامك متاحة للقليل فقط.

## العقل دائماً يجد البرهان الذي يدعم واقعه

تؤمن العقول بما تلتهمه ولنقل أن غذاء العقول من نوع خاص منبعه الأفكار، فليست كل العقول تُسقى بفكر واحد، عقلي وعقلك وعقل الكثيرين يصدق ويريد ما يدعّمه واقعه، فإن زرعت في عقلك فكرة أن الغنى في بعض الحالات حظ ونصيب وفي باقي الحالات يورث فقط، فسيؤمن عقلك حينها بأن الغنى فريضة وراثية ولا شيء آخر، بعدها حتى وإن كانت هناك فرصة لتصبح غنياً فإن عقلك قد استسلم لبرهان من قبل وآمن به.

لذا عليك أن تحدد البراهين التي يمكنها أن تطوّر بها عقلك وتجعلك مرناً ومؤمناً بأن المستحيل عند الآخر هو اختبار سهل عند من يؤمن بالعمل ويكسر هاجس المستحيل.

عليك أن تؤمن بأن ما تزرع في ذاتك وفي الآخرين هو الذي سيكون بالتحديد. هناك الإحصائيات تقول أن ما يقارب 95 بالمئة من الناس يشككون ويقللون من تقديرهم لأنفسهم ويرون النقص في ذواتهم على غير الآخرين.

سأحكي لكم قصة رجل أعمال من مدينة نيويورك كان ثريا وناجحاً بامتياز، إلا أنه رسم في ذهنه صورة لشركته وهي تفلس وأنه قد خسر كل ما كان يملكه وبدأت هذه الصورة تكبر في ذهنه إلى أن آمن بها عقله الباطن وهذا ما حصل في الأخير أفلست شركته، لأنه بإيمانه المغلوط ذاك سار بها إلى الهاوية رغم أن الشركة لم تكن تعاني وليست في مأزق ولم تواجه أي صعوبات، إلا أنها كانت في أفكاره وأصبحت واقعاً، حقق حلمه ولكن للأسف كان حلماً بئيساً.

ولأحكي لكم قصة أخرى وهي لبيكاسو في مقولته المختصرة لتنظروا بأنفسكم أن ما نؤمن به هي الحقيقة التي سنجدها.

يقول بابلو بيكاسو:

«قالت لي أمي: (إذا أصبحت جنديا فستصل إلى رتبة جنرال، وإذا أصبحت معلما فستصل إلى منصب وزير التعليم)، وبدلا من ذلك، أصبحت رساماً، وأصبح إسمي بيكاسو».

«العقول الضعيفة تؤمن بالموجودات، والعقول الملهمة تؤمن بالإنجازات»

سعيد الفضيلى

تصرف كما لو كان الفشل غير موجود في الأصل، هكذا ستنجح بكل تأكيد ولن تأتيك الأفكار التعجيزية التي تدعوك دائما للتخلي عما تحاول القيام به، سواء لكثرة المنافسين أو لقلّة الموارد أو لحالتك الاجتماعية، كل هذه الوسواس هي إلا منبع متدفق لشيء اسمه الكسل والفشل وغياب الإدراك التام للأمور. إن أعظم أسباب النجاح في الحياة هو الانضباط التام الذي سيجعلك تتحكم في عقلك وقلبك وإدراكك فتدرب على الانضباط، لأنه أول حاجاتك الأساسية نحو التغيير، ولن تتقنه إلا بأداء الصلاة في وقتها كما فرضها علينا ربنا والمزيد من الانضباط يعني المزيد من الجدية والعمل، يعني التمكن أكثر وبالتالي يكون الوصول للنجاح دوما قريب والطريقة المثلى لتعلم الشيء هو فعله ولا يهم مقدار الخطأ الذي ستفعله في البداية، فالانضباط والاستمرار وحدهما من يمكنان من الوصول إلى نهاية المشوار.

يقول دونالد كلدوس: «كلما ازدادت تجاربي ازددت يقينا بأن أعظم صفة تتسم بها الحياة الحقة هي القدرة على النمو».

تجنب المتشائمين الذين لا يريدون التغيير في حياتك فالناجحون وحدهم من يريدونك أن تصل، فإن أردت النجاح فعليك باتجاهٍ صحيح ومن ثمَّ تحدد ما إذا كان بمقدورك الفوز فعلاً أم لا، فالحقيقة أن قوة الانسان تقاس بقوة المشاعر والقوي من يتحكم بمشاعره وأحاسيسه وهو بالتأكيد من يستمر على طريق النجاح رغم الجمر الحارق أسفل قدميه، فهو متيقن ممّا يخالجه ومتأكد من أنّ حواسه لن تخدعه، فهو المصر على النجاح وهو الفائز به من دون منازع، لذا تأكد من مشاعرك وقوي درجات التحكم في ذاتك، فكل فاقد لأعصابه هو شخص ضعيف جداً لدرجة الشفقة على حاله، هل تريد أن نشفق عليك؟، يبدو أنه لا، إذن، تعامل مع مشاعرك بإيجابية وقوي إيمانك بها.

يقول واين داير: «في سلسلته السمعية (كيف تختار عظمتك): «ليس هناك طريق إلى السعادة فالسعادة هي نفسها الطريق».

السعادة طريق طويل ومستمر وليست حفرة إن سقطت فيها ظلت معك إلى النهاية لا وألف لا، فالسعادة هي الطريق الذي تسير عليه كل يوم وهي الأفعال التي تجعلك ترتشف منها، فالطريق مزدحم بأناس في حاجة للمساعدة والحب والعطف وأنت من تختار أي طريق تجد فيه سعادتك، وأقول لمن يتبع طريق اللعب والمرح وللأسف فهو الطريق الوحيد الذي يخلو من السعادة.

ثق بنفسك بأنك تستطيع فعل أشياء ملهمة كي توظف إلهامك والقوة الكامنة

بداخلك، أوجد في ذاتك روابط النجاح، وجّه حياتك نحو غاية أو هدف ترى أنك بالغه، ازدهر وتصرف كخبير مدرك لكل ما تفعله كي تكون كل خطاك مجدية، فإن الحكمة من قراءة كتاب كيفما كان تتجلى في تطبيق ما ورد فيه من فضائل المعارف والأفكار والإرشادات، والأساس أن تطبق ما تقرأه إن كنت ترى أن ذلك يناسبك.

راهن على التغيير الذي يرفع من قدر المرء عاليا، فأحيانا يحدث للبعض منا ولا يكون التغيير دائما إيجابيا فالعديد يكتسب عادات مدمرة وسيئة وهذا في الأساس لا نسميه تغييرا بقدر ما هو انهزام للذات وانتصار للشر.

## القائلات الأربع للذات

إن الإنسان يدمر نفسه بطرق لا يدري قوة تأثيرها عليه ولعل أهمها:

### (١) الأعذار:

تسمح الأعذار للشخص الفاشل بأن يعيد الخطأ ويتحجج به لمرات كثيرة، لأنه لا يريد أن يرى نفسه مخطئاً، الأمر الذي يؤدي به لا محال إلى التعود على الإخفاق في معظم مناحي الحياة.

بدلاً من اختلاق الأعذار وتقديمها في قالب مغلف في محاولة لإخفاء الحقيقة، على الإنسان أن يعي ويدرك بكل وضوح أنه فعل الأمر بطريقة خاطئة وعليه أن يعترف بذلك وهذا الاعتراف سيمكنه من تصحيح الكثير إن تعود أن يدرك أخطائه بدلاً من أن يدافع عنها في كل مرة.

وعندما نكون واضحين مع أنفسنا، فإننا سنكون قادرين على رؤية الفرق. شخص عيوبك، لتدرك كم من عيب فيك حالياً، لدي بعض الأسئلة لك وأتمنى أن تجيب عنها، خذ قلماً ومذكرة ولتجب عن الآتي:

- هل تعرف ماهي عيوبك أو كم عددها، المرجو أن تكتبها؟
- هل قررت أن تصحيح تلك العيوب التي تعرفها عن نفسك؟
- هل تعلم لماذا يحالفك الإخفاق دائماً في كل ما تريد فعله؟
- هل قلت لنفسك ذات يوم أنك ربما تفعل الأمر بالشكل الخاطيء؟
- لماذا تظن أنك تعيس الحظ؟
- هل تضيق ذرعاً حينما يلامس أحد ما عيوبك؟

تمعن جيدا فيما كتبته على ورقة المذكرة ولأقل لك الآن أمورا مهمة خذ بها ولا تتركها.

عليك أن تعي أن العيوب والنواقص وجدت كي تساعد الإنسان على النمو والسمو والتطور، لا أحد على هذه الأرض مكتمل وكل من يحاول إثبات ذلك فهو جاهل لنفسه، إن أخطر ما في الأمر أن يكون الإنسان مستعدا كي يمدح فقط ويُحِبَّ أي يقال له أنه مميز وكل شيء مثالي فيه.

لا قيمة للجانب المعرفي إن لم يكن مُصاحبا للجانب العملي، فلا فائدة من أن تعرف شيئا وأنت لا تفعله، فهذا في الحقيقة تناقض كبير مع الذات، وجزء من النفاق النفسي ودليل على القصور والفسل.

فكما يقول جورج برناردشو: «الآن وقد تعلمنا كيف نطير في الهواء كالطيور، ونسبح في الماء كالأسماك، لم يعد ينقصنا سوى شيء واحد، أن نتعلم كيف نعيش على الأرض مثل البشر».

لتعلم أن الإرادة وحدها الجوهر المحوري الذي تدور عليه كل العمليات، وبالتالي فإنه يصعب التحكّم في إرادة الناس، إلا أنه يمكن توجيهها وإخراجها وتحفيزها وهذا هو الجميل في الأمر، ويسهل أحيانا على كل ناجح أن يفعل ذلك مع الآخرين، لكن المقود وقمرة القيادة تبقى للإنسان فهو وحده من يحدد إرادته وهو من يوجهها إلى ما يشغل باله وما يعتبره مهما بالنسبة له، وهو من سيتحمل تبعات قراره وسيُصِرَّ على فعله رغم كل التحديات.

ولتعلم أيضا أن سلوكياتنا وما يصدر عنا أمام الآخر ينعكس ليشملنا نحن الاثنان معا، سواء كان ذلك بين المتكلم والمستمع أو المدرب والعميل أو بين الزوج وزوجته أو بين اثنين من عامة الناس كيفما كانوا، فالتأثير الحاصل أنه



إن كان تصرفاً جميلاً فرح الاثنان وإن كان سيئاً ساء الاثنان معاً، ولأعطيك مثال، عانق شخصاً وانظر كيف ستشعران معاً؟، واشتم شخصاً وانظر كيف ستشعران أيضاً؟

لهذا أقول أن سعادتنا تكمن في مدّ الجميل للطرف الآخر، فالحب والاحترام والتقدير والعطاء وحده من يعلي من قيمة العلاقة.  
- اعلم أنك في الحياة كي تعطي وتمنح لا أن تأخذ فقط.

«نسعى لإبراز ذواتنا في جهل لحقيقة تصرفاتنا»

سعيد الفضيلي

## ٢) الكبرياء القتال:

لعل الغرور المفرط يورث الكبرياء الأعمى، حيث أننا لا نرضى اللجوء لشخص أفضل منا كي يساعدنا في حل مشاكلنا، وكلنا نسعى لإبراز محاسننا وإظهار نرجسيتنا، ونعمل على إخفاء عيوبنا ولو كلفنا ذلك إنهاء العلاقات وقطعها وإيذاء الآخرين، نؤذي اللطفاء دائماً ومن السهل علينا فعل ذلك ومع كل المخلوقات.

إنه جميل أن نترفع عن بعض الناس لأننا متيقنين أنهم لا يستحقون معاشرتنا، ولن نجني من وراء علاقتنا بهم إلا المتاعب، لكن هذا يجب أن يبقى استثناءً وألا يعمم على كل الناس، عش بالمحبة وبادر في نشرها وكن حكيماً مع كل شخص في هذه الحياة، فالبعض يحتاج منا أن نكون متواضعين معهم ونبادرهم بالمحبة والجميل، وآخرون وجب الترفع عنهم وتجاهلهم..

أنت سيد مواقفك وعلاقاتك، لا تفرض نفسك على أحد، واحذر من البلادة وقبول الذل فبعض الناس تريد من يطيعها في علاقاتها وهم في الغالب من يعتقدون أن الكل سيئين باستثنائهم، فهم دائماً ينظرون لأنفسهم على أنهم مميزين.

إن أراد الإنسان أن يرفع من سقف قدراته عليه أن يغير من نظرتة لذاته وأفكاره المغلوطة عن نفسه والآخرين.

### ٣) عدم التحكم في التصرفات:

لا تعش بردة الفعل لأن الحمقى والتافهين سينهون مسيرتك وطموحك سريعاً في السجن أو في القبر، يمثل كل من الخوف والغضب والحقد والكراهية والفشل واللوم والاستياء والشعور بالذنب والشك مشاعراً سلبية في الغالب يعاني منها معظم الناس لأنهم ليسوا متمكنين من التوازن النفسي وقوة الشخصية القائمة على المشاعر الإيجابية والتفكير الصحي، ولا يعملون على تقويتها وإصلاحها، وبالتالي فإن معظم أفراد هذا العصر قريبون للأمراض النفسية والعقد المتعددة التي تظهر يوماً بعد آخر بأسماء وصفات جديدة، وهذا كله نتيجة البعد عن الدين والإنسانية وبالتالي تفشي الفردانية والرجسية والكآبة في صفوف الأغلبية.

### ٤) خداع النفس:

قد تدري أنك تخدع نفسك وقد لا تدري، وحينما لا ندري فتلك هي المشكلة صراحة وبكل صدق أقولها لولا خداعنا لأنفسنا لكننا أفضل مئة مرة من حالنا

الحالي وفي جميع المستويات ومناحي الحياة، لو لم نخدع أنفسنا بأننا مثاليين لما كنّا نسقط في مشاكل إنهاء علاقاتنا بعد فترة وجيزة.

إنّ من تمظهرات ضعف شخصية الإنسان أنه عندما تتحدث معه عن شيء ما يمثل سلوكا خاطئا أو عادة سيئة يفعلها، يتحاشى الكلام أو يثور غضبا ويضيق صدره، لأنك أظهرت حقيقة لا يريد الخوض فيها حتى مع نفسه، ومعظم ضعاف الشخصية والمحبين للكسل والفشل يتجنبون ويكرهون خوض أي حديث يقربهم من حقيقة واقعهم المتمثل في أخطائهم وأفعالهم التي لا يجب أن تكون في الأصل أو لأنهم لا يفعلون شيئا بالأساس، يختلقون الأعذار بعدها ويغيرون الموضوع ويحملون حقدًا عليك، لأنك لمست جانبا محرماً عليهم، لذا أقول لك إن كنت تعرف أشخاصا مثل هؤلاء لا تتعب نفسك ولا تصنع الكراهية، لأنني أوّمن أن النجاح له أهله، يعني بخلاصة الناجح سينجح بطريقة أو بأخرى والفاشل سيفشل وإن كنت تمدّه بكل شيء فاليوم الذي ستوقف تزويدك له بما يحتاجه سيعود لحاله، إذن، لا تحاول تغيير العالم وغير نفسك وسيكون ذلك أفضل، لأنه لا جدوى من محاولة تغيير شخص ما وهو لا يفكر في ذلك، على الأقل كن مثل الطبيب يذهب إليه الإنسان عندما يشتد عليه المرض، ويرغب في التخلص من ذلك الألم.

# الفصل السادس

غير من عاداتك

## المخاوف مجرد أوهام

منذ ولادتنا وإدراكنا لهذا العالم ونحن نخاف ولازلنا ليومنا هذا نخاف في أكثر من مناسبة، وفي بعض الأحيان بشدة، حتى أن البعض منا يتطور الأمر معه ليصبح مرضاً أو فوبيا.

أتساءل في أكثر من مرة لماذا يسمح البشر للخوف بأن يقيدهم، ويسيطر على أفكارهم، ويجعل حياتهم بنيسة تسوء كل عام، أحيانا أقول لنفسي لماذا سأستسلم للخوف الذي سيكسر حريتي في العيش بشجاعة؟، فلا طعم لحياة يكسوها الخوف من كل شيء، عليّ أن أخطر وأتحمل مسؤوليتي في ما أقوم به لكي أنجح؛ فلا شيء سهل ولا شيء ينجح مع الخوف.

كل واحد منا لديه مخاوف مرتبطة به وبذاته، لأننا نحمل معتقدات وأفكار حدّدت لنا في الماضي نمط معين نتبعه في حياتنا، والأزمتنا هذه الأفكار كذلك نوعاً أو أنواعاً من المخاوف وكيفية تصرفنا معها، والأصعب من هذا كله هو الخوف الذي يمرره المجتمع الذي نعيش فيه، ولهذا صراحة أقول أننا كلنا نخاف أن نفقد الأشياء المهمة وهي دائماً مصدر مستمر لقلقنا، نخاف من ماضينا ومستقبلنا، نخاف أن نخسر عملنا، أن نخسر من نحب، أن نخسر ما نملك.

يقول ليس براين:

«لا يعيش الكثير منا أحلامهم، لأنهم يحيون طبقاً لمخاوفهم».

يقال: أن الخوف هو العدو الأعظم للإنسان وبكل صدق إنه كذلك، أنا متأكد أنك توافقني الرأي في هذه المقولة.

لكن الأهم هو: كيف يمكننا أن نتعامل مع هذه المخاوف؟، وكيف يمكننا أن نستفيد منها ونجعلها تعمل لصالحنا وليس ضد أجسادنا؟  
لنرمي كل هذه المخاوف في سلة الماضي، ولنعمل معا على إيجاد حل لها، فهي مزعجة تستلزم منا وقفة طويلة وتفكيراً عميقاً في الأمر، كي نعي المفهوم أولاً، ونرى حدوده ثانياً، ونعرف ما هو نطاق قوة الإنسان ونطاق ضعف الخوف.

فهل من حل لهذه المخاوف تريح الإنسان من كل هذا؟؟  
لنفهم جيداً أن الخوف لا يأتي إلا بعد تغيير التفكير وحلول الضعف وطغيانه على الحواس، فالمخاوف أفكار لا وجود لها في اللحظة ما قبل التفكير فيها، أي أنها تأتي بعد أن نهى لها الظروف كي نحتضنها في عقولنا وتنتشر كالسُم في ذاتنا، (تفكر في المخاوف ثم تأتيك ملبية لرغبتك فيها).

عندما يسيطر الخوف علينا ويكون عظيماً في ذاتنا فإنه يقيد خطانا وفكرنا وأجسادنا ويجعلنا سجناء له، مترددين في فعل أبسط الأمور، بهذا نُخفق غالباً في أشياء متعددة، لأننا لا نملك الشجاعة الكافية والجرأة، ونخشى مواجهة التحديات وأحياناً حتى التفكير فيها أو خوض تجربة جديدة أو بناء حياة جديدة.

لنعرف أولاً أن الخوف هو حالة مادية في أجسادنا كغيره من الأحاسيس مثل: الحماس والشجاعة، إلا أنه يعمل ضدك بشكل عكسي وسلبى فهو حالة من الهيجان والاضطراب يشعرك بالذعر، وهو بالضبط ذلك الشعور الناتج عن خطر يهددنا، أو توقع لوجود خطر محتمل من شيء ما أو من كائن كيفما كان، وهو يمثل نوعاً معيناً من التهديدات التي تواجهنا، هذا ما يؤدي ويدفع

الإنسان إلى المواجهة أو الهروب، ويرتبط الخوف ارتباطا كبيرا بالتوتر الناتج عن سلبية الأفكار والتشبع بها.

لا تتجاهل مخاوفك واعمل على ضبطها وترويضها كالحصان البري.

اخرج من دائرة المخاوف من خلال قلب ذلك الخوف إلى حماسٍ وتحديٍ لفعل شيء ما أو مواجهته، مع حفاظك على السيطرة التامة لأحاسيسك وكبح جماح الارتباك العالي الذي من شأنه أن يفشل هذه المهمة، لأن الخوف فيروس يعطل نظام العمل التلقائي لأجسادنا ما يجعلنا نرتعش ونبتنفس بضيق شديد وتنزل معها قوتنا لتتدنى إلى مستوى الصفر والاستسلام.

سواء كان هذا متمثل في تحدي المخاوف مثل التحدث أمام حشد كبير من الناس أو خوفك من المرتفعات وبعض الحيوانات كالأفاعي والفئران والعناكب وغيرها من الأمور التي تحرك الذعر فيك.

كن مستعدا للتغلب على هذه المخاوف من خلال تغيير ردة فعلك اتجاهها من اضطراب وقلق وتعرق وخفقان إلى إثارة وحماس وتحديٍ وسترى أنك ستفوز فيه بكل تأكيد، هذا ما يجب أن يفعله عقلك كلما واجه إحساسا بالخوف.

فالمخاوف ناتجة عن معاناتنا أو معاناة الناس، والخطير في الأمر أن تطور المخاوف يرتبط أحيانا بمخاوف شخص آخر، لكي تفهم جيدا أعطيك مثالا: - من خلال مشاهدة أفلام الرعب فإن الإنسان ينتقل إليه الخوف ويعيش ذلك الخوف بأحاسيسه، لأن عقله الباطن لا يفرق بين الواقع والخيال، كما يلعب الإعلام في بعض الحالات أيضا دور المخيف، يستطيع أن يتلاعب بمستوى أمنك وراحتك من خلال بث ما من شأنه أن يزرع الرعب في نفسك،

والتلاعب بك ليخدم ذلك مصالحهم، أو من خلال تجربةٍ أو قصةٍ حكاها لك شخص ما تثق فيه حول موضوع معين، وإذا صادفت يوماً موقفاً مشابهاً للموضوع فستأتيتك تلك المخاوف التي أخبرك بها صديقك.

نصيحة يمكنني أن أقدمها لك، ابتعد عن كل شيء يمكنه أن ينقص من شجاعتك ويضعف قوتك الطبيعية في التحمل والاستيعاب.

تخيل معي بحواسك وأنت مغمض العينين أنك نائم في منزلكم وإذا بك تسمع همسات أصوات وحركات أقدام في الجوار، لنقل أنك لم تستطيع أن تدرك مصدرها، هذا ما سبب لك نوعاً من التوتر، بعدها تضغط بعجلة على مفتاح النور لتنير المصباح، لتتفاجأ أنه لا يوجد كهرباء أو يبدو أن المصباح لا يعمل، تتفقد بعدها هاتفك لتجده فارغ البطارية، ليس لك مصباح لتنير به من حولك، ومع كل حركة تقوم بها تزداد حدة الحركات وهمسات من كل جانب، ستفكر بعدها مباشرة في عالم الجن أو أحد اللصوص القتلة، تلك المشاهد المرعبة التي شاهدتها في أحد الأفلام أتتكَ نفس الشكوك، فعامل الظلام الحالِك والصوت المرتفع للحركات المجهولة والمبعثرة أربكت عقلك، الأمر الذي ساعد على زيادة معدل ضربات قلبك، وسبب لك ارتعاشاً في جسدك.

حسنًا لنقل أنه أمر طبيعي أن يستجيب جسمك لذلك فهو في حالة غريزية يهيئ لمرحلة الخطر بفرز الكورتيزون والأدرينالين مع زيادة تركيز الحواس، ستشعر بالخوف هذا أمر طبيعي، ومن لا يخاف فذلك شخص مختلف تماماً، قد يكون متمكناً من حواسه وذاته لدرجة كبيرة وهم فئة شبه منعدمة، أو صنف آخر ممن يعانون الاضطرابات ولا يستطيعون إدراك واقعهم بشكل صحيح.



الآن لنغير قليلا في التجربة كي ترى الفرق.

أنت مستلقي في البيت وإذا بالكهرباء ينقطع وأنت منشغل في هاتفك منهمك في الدردشة مع أحدهم، لم تعر للأمر أي اهتمام، واستمررت في ما كنت تفعله.

هل ستشعر بنفس الشعور السابق؟

هل ستكثر لوجود الإنارة أم عدها؟

هل سيكون حدة الخوف مماثل للتجربة الأولى؟

هل أنت منتبه للأصوات التي تحدث في المنزل أم أنك في معزل عنها وفي عالمك الخاص؟، في تلك اللحظة حواسك معك، لأنك لم تسمح للخوف بأن يجعل أي تأويل آخر في ذهنك.

إذن، لنقل أن المخاوف جزء كبير منها مرتبط بالتوهم والتفكير والخيال الذي أحدث صوراً مرعبة التقطها عقلك الباطني يوماً ما سواء من التلفاز أو أثناء تواجدك أمام حادث رأيت فيه منظراً مرعباً، وبالتالي فإن تلك الصور التي احتفظ بها ستحضر مباشرة في عقلك وستفقدك الصواب بكل تأكيد وستعيش رعباً مماثلاً لما شاهدته.

في التجربة الأولى اكتشفت أن حيوانك الأليف (قط) هو من كان يصدر تلك الحركات، كان يلعب بقطعة تصدر صوتاً عن كل حركة كان يحركها، يبدو أنه تسلل لغرفة نومك ولم تنتبه لذلك، تكتشف بعدها أن سبب انقطاع الكهرباء هو تمزق أحد الأسلاك الموصلة له.

جعلك الخوف في التجربة الأولى تحتضنه وتستسلم له..

وفي التجربة الثانية، أحد أفراد العائلة قطع الكهرباء للحظات ليغير أحد

المصباح، وأنت لم تعر الأمر اهتماما كبيرا لأنك كنت منشغل في أمر آخر. في هذه الحالة لم يجد الخوف سبيلا لاقتحام عقلك. هاتين التجربتين حاولت فيهما أن أبين لك الفرق الذي يحدث في حالة وجود الخوف من عدمه.

وهذه قصة جميلة لطفل استطاع التغلب على مخاوفه ونال منها:

قصة طفل استطاع كسر مخاوفه والإيمان بذاته من خلال تعزيز شجاعته، نشأ في حي فقير لأسرة فقيرة في سان جوزيف بولاية ميسوري، ولتدفئة منزل الأسرة كان الطفل الصغير يأخذ دلو الفحم ثم يمشي حتى خطوط السكة الحديدية كي يلتقط الفحم من هناك، كان الأمر محرجا له للغاية عندما كان يراه أطفال مدرسته يفعل ذلك، وكان من بينهم بعض الأطفال الذين يجدون متعة في إيذائه.

لقد كانوا يتربصون به وهو عائد من خطوط السكة الحديدية كي يضربوه، وكانوا يرمون الفحم الذي جمعه من الشارع ويجعلونه يعود للبيت خاوي الوفاض، وهكذا عاش الطفل مع الخوف والفقر والاحتقار.

وذات يوم قرأ الطفل أحد الكتب التي تتحدث عن مغامرات وشجاعة أحد الأطفال الذي يشبه وضعيته تماما وكيف تغلب على وضعيته الصعبة تلك، وظل الطفل يقرأ قصص الشجاعة والنجاح إلى أن أتى اليوم الذي قرر فيه أن يحارب مخاوفه ويوقف الاحتقار الذي يعاني منه.

بعد أشهر من ذلك ذهب الطفل إلى خط السكة كي يحظر الفحم كعادته وفي لحظة لاحظ الأطفال مندفعين نحوه، أول ما تبادل لذهن الفتى أن يهرب لكنه سرعان ما تذكر ما قرأه.. واستجمع شجاعته ليدخل في معركة مع ثلاثة

من الأطفال، ليخرج منها منتصرا رغم كل الجروح والضرب الذي ناله إلا أنه هو الوحيد الذي ضل مكانه واقفا بينما الآخرون منهم من بقي أرضاً مطروحاً، وفرّ الآخر وهو زعيم الأطفال الذي كان يحرضهم على فعل ذلك من قوة هذا الطفل الذي آمن بذاته في وقت مناسب، لقد كسر عادة التشكيك في قدراته وأخرج للعالم نسخة أفضل منه.

جرب اقتحام أي مجال مهما كان معقدا وصعبا شريطة أن تؤمن بذاتك وبالكفاح، وحتى وإن فشلت فسيكون ذلك الفشل مشرفاً، لأنك حاولت ولأنك أردت ولأنك سعيت للنجاح، والأهم أنك لم تتراجع للوراء وبقيت صامداً، لا تسمع للفاشلين الذين يقولون أن المخاطرة غير صالحة للنجاح، فأنا أرى نفسي أستطيع أن أفعل أي شيء وأتعلم أي شيء، على الأقل ليساعدني في حياتي ويسهل أموري وهناك فرق كبير بين الشجاعة والتهور.

فكلام الفاشلين لا يغير من واقعهم شيئاً بقدر ما يسيئه.

فمجال الكتابة رغم صعوبته وصعوبة النجاح فيه، خصوصاً هذا النوع من الكتب إلا أنها كانت فكرة كافية لأصبح كاتباً، وكن على يقين أنني لن أتوقف هنا سأتعلم أموراً أخرى وربما يوماً ما ستسمع عني في مجال آخر.

### خلاصة مل قيل:

1. في كثير من الأحيان يكون عامل الفراغ هو المساهم بشكل كبير في تركيز المخاوف وتفاقمها، لهذا فمعظم الأشخاص الذين يعانون من الوحدة والفراغ تشدد لديهم مخاوف عديدة ومتفاوتة حسب درجة وحدتهم، ومع زيادة إخفاقهم في توطيد علاقاتهم وفشلهم في جلب أي إنسان إليهم.

2. إعطاء فرصة واحدة للخوف تجعل الجسم يشعر به ويلزمه.
3. الخوف مرتبط بالتصور لهذا إن كان لك تصور سليم مطمئن ففي الغالب لن تعاني من أية مخاوف مهما كانت سواء في العمل أو العلاقات، لكن بمجرد انحراف إدراكك تصبح في مصيدة الخوف.
4. الخوف أكبر كذبة يصدقها عقلك الباطن ويؤمن بها، وأحيانا يكون هو المسؤول عنها.

## التعامل مع المخاوف

لتعلم يا صديقي أن تأثير الخوف مدمر لدرجة رهيبه، فهو الذي يجعلك تموت أكثر من مرة وقد يستمر الأمر معك كل يوم، فالموت يقتلنا مرة واحدة ويكون ألطف بكثير من الموت البطيء الذي يحدثه الخوف. لهذا أقول لك بكل صدق وحب مني أنه عليك ألا تجعل الخوف يستعبدك، فهو يعوق العمليات الطبيعية للجسم سواء على المستوى الفيزيولوجي أو البيولوجي أو السيكولوجي فإن الخوف يؤثر في كل جانب من جوانب الإنسان، ويحرمه من التعامل والتصرف بحكمة في الظروف الصعبة، ويسلبه صفته الأصلية التي تتميز بالشجاعة والقدرة على التحمل والمواجهة ويضفي طابع الخنوع والفشل والانهازم، وحينما ندرك أن الخوف مجرد تصور ذهني سيتلاشى بطشه وهيمنته بمجرد تدارك الموقف بسرعة والعودة للحالة الطبيعية لكبح جماحه، وبالتالي علينا أن نركز على التفكير الصحي الذي يساعد التفكير الإيجابي على اجتذاب الأشياء التي نرغب فيها. عليك أن تدرك أن معرفة ما يثير مخاوفنا هو جزء من الحل، فالطفل الصغير حينما يرى الأشباح والرسومات المفزعة في غرفة نومه يبدو عليه الخوف كثيرا، لكن بمجرد أن يعي أن تلك الصور لا تمثل الواقع وأنها فقط مجرد رسومات تعبيرية من نسج الأنامل المبدعة، وأن ما يتخيله واقعا هو مجرد وهم يرسمه عقله، يتنحى الخوف مباشرة من حياته حينها. إن كنت تخاف الظلام اذهب الى مكان مظلم وتابع السير لتتوغل في الظلام

بعدها لن يصيبك شيء وسيزول خوفك منه، لكن عليك أن تصبر لتلك اللحظات الصعبة التي سيمتلكك الخوف فيها وسترتعد قدماك بشكل تناغمي كأنك ترقص رقصة هيب هوب.

إن كنت تخاف الخسارة هيئ نفسك لتخسر في صفقة أو مشروع بعدها ستبدو لك الخسارة جزءاً من العمل، تذكر أن الشجرة أصلها بذرة صغيرة وكذلك المخاوف الكبيرة بدأت من أفكار صغيرة وصلت لمرحلة الرهاب والفرع المفرط من الشيء.

عندما تساورك الشكوك والمخاوف قل لها أنني إنسان وأن من طبيعتي الفطرية أنني أستطيع فعل أي شيء والنجاح به بدءاً من التحليق عالياً إلى الغوص عميقاً، فغياب الجرأة معناها نمو المخاوف في ذات البشر.

افهم نوع المخاوف التي تجعلك في نقطة ضعف، وتعرف عليها وحاول معرفة الأسباب التي تجعلك تخاف، لأن الخوف يمكن أن يوصل الإنسان لمرحلة الجنون وهذا بطبيعة الحال إن تركت له المجال أن يسيطر على كل حواسك وإدراكك، كن قويا بإرادتك فليس هناك شيء يمكنه أن يهزمها؛ فإرادة الإنسان هي من كسرت قاعدة المستحيل وسارت عكس التيار وتمكنت من تحقيق هذا التقدم الذي نعيش فيه، والمستقبل يحمل المزيد من تمظهراتها في ابتكار المزيد من الأمور الملهمة التي أراد الإنسان أن يصل إليها، لكننا تعرضنا بشكل أو بآخر للإساءة العاطفية أو الاجتماعية، أو الجنسية أو العرقية من المجتمع أو الأسرة، وأحياناً يكون هذا العنف جسدياً، لكن هذا لا يهم فهو يقع لمعظم الناس حول العالم، إن لم تعنفك أسرته أو تسبى لك بالكلام فسيعنفك المجتمع من خلال الضرب أو التنمر أو الخداع.

كل هذا يجب ألا يحدد من نحن، بل يجب أن نجعله سببا لنكون أقوى، لنكون أفضل، لنكون نحن من يقرر من نكون عندما ندرك أن كل شيء يتعلق بحياتنا نملكه في عقولنا وبين يدينا.

تحدى الناس الأفضل منك، لأن المنافسة تجعلك تنمو وتخلصك من المخاوف وتتسبب في زيادة الثقة وزرعها في ذاتك، كن مُنافساً جيد لكل شخص ترى أنه الأفضل.

تحدى نفسك أولاً وأهلك ومجتمعك لأنني على يقين أنك إن لم تؤمن بنفسك لن يؤمن بها أحد، ربما ستلقى الاستخفاف والاحتقار من أقرب الناس إليك، لن يقول لك أحد بأنك تستطيع، لن يقف بجانبك أحد، اجعل نفسك لنفسك العمود الذي ستتكى عليه حينما تريد أن تستند، لأنك حينها ستكمل الطريق، ستصل، وستنجح.

وبعدها سيحترمك الكل وسيكون هناك تصالح ومحبة عظيمة لنفسك، وهنا يكمل المشكل فنحن نساعد الناس دائما على السقوط، وحينما يابون السقوط ويحققون المراد نُصَفِّق لهم مع ابتسامة مزيفة وحقد دفين على النجاح والناجحين، وهنا يكمن الفرق بين من اعتاد أن يشجع على النجاح وبين من يحذر منه.

عش يوم الغد بصفحة جديدة وأهداف جديدة وقدرة أكبر على طرد المخاوف وجذب القوة إليك، قم بوضع خطة بديلة لما تخشاه وافعله، عندما تكون على استعداد تام لمحاربة الفشل والمخاوف فلن تصبح ضعيفا وستتمكن من تحقيق أفضل النتائج، وأمر مهم أنصحكم به: تخلصوا من العادات الانفعالية القبيحة التي تؤكد ضعف الشخصية.

اعتنوا بمن تحبون جيدا فالأمراض النفسية تأخذ كل شيء جيد فينا، لتترك لنا مجرد أجساد فارغة كأنها مسحورة.

عليك أن تعلم أن الناس كل ما يريدونه منك هو أن تقدم لهم الحب والاهتمام وأن تقدرهم هذا كل ما يسعى إليه كل إنسان في أي علاقة كيفما كانت.

إن معرفة الدوافع التي تقوم عليها أحاسيسنا وتصرفاتنا تساعدنا على علاجها واجتثاث المسبب الأول لمختلف المشاكل التي نعاني منها في الحياة، والخوف هو الذي يكبح عملية استكمال النضج بالنسبة للعقل مما يجعل الإنسان ضعيفا وغير قادر على إدراك الأمور بنوع من الوضوح والإلمام والتبصر الصحيح.

الشعور بالنقص ما هو الا خداع لا شعوري، فهذا النقص أحيانا يترجم إلى مخاوف مثل من اعتاد على الفقر فبعد حصوله على المال سيظل يخاف فقده وسيتعامل بشكل حساس كذلك بالنسبة لضعاف الشخصية الذين يعانون من مشكلة معينة فهم أيضا يترجم نقصهم لمخاوف متعددة ويكون تعاملهم مع الشيء بطريقة مغلوطة مما يسبب لهم فقدان ذلك الشيء وهذا ينعكس بالسلب أكثر عليهم، لأنهم كانوا يتوقعون خسارة ذلك مما يزيد من توطيد الخوف وتأكيد اليقين بأنهم على حق فيما كانوا يتوقعونه أو يخافونه أن يحدث.

تقبل نواقصك، فكل الأمور قابلة للتصحيح ما عليك سوى العمل عليها يوما تلو الآخر حتى تُحسن التصرف وتتمكن من استبدال نقطة ضعفٍ بنقطة قوة مكانها، وهنا بالذات يظهر الإنسان الناجح من الفاشل، فتصحيح الذات أول خطوة نحو النجاح العام في الحياة.



تقول لويز فيتز هيو:

«تضطر أحيانا للكذب، ولكن يجب أن تقول الحقيقة لنفسك دائما».

الماضي ليس هو المستقبل فدائما هناك فرصة لتصحيح كل شيء ما دمت تفكر في غد أفضل، وكن على يقين أن المستقبل لا يشبه الماضي أبدا إلا إن أصريت على عيشه بنفس الطريقة وبقيت متعلقا بنفس الأخطاء ونفس التصورات، هناك فرق كبير بين العيش في الماضي والتعلق به وبين التعلم منه، معظمنا يفضل التعلق به بدل جعله دروس للنمو ومحطات عبور يتعلم منها أن قطار الحياة يستمر في السير بعد أي محطة ولا يقف عند أي إنسان.

في كل لحظة نعيشها سواء كنا مدركين للأمر أم لا فإننا نضيع على أنفسنا الكثير من الوقت في التفاهات والنزاعات بدل استثمار الوقت في النمو، ليس هناك في الحياة من يستحق أن نوقف حياتنا من أجله، إن كنت تعتقد أنك تواجه مشاكل فإذهب إلى المستشفى لترى بنفسك أنك لا تعاني من شيء، بل أنت في أتم الصحة والعافية، والحقيقة أنك تعاني فقط من جهل مواقع القوة التي أنت فيها وسوء تقدير قيمة النعم التي بين يديك ولا تدرك كيف تستخدمها لتحيا حياة جميلة.

المعيق الأول للتقدم هي الذات نفسها، إن كان يبدو لك النجاح مغريا قم بمنحه اهتمامك، عزز تفكيرك بفكر إيجابي، فقط اجعل معتقداتك بأنك الأفضل في الأداء، سريع التعلم والفهم والتفكير، مهما كان ضعفاك، فلا تترك أي مجال لخصمك أو عدوك بأن يشك ولو للحظة بهزيمتك، افعل شيئا ما كنت تخاف فعله فيما سبق تحلى بالشجاعة وافعلها فإنك تستطيع

وستنتج، فالأحلام الكبيرة عبارة طريق سريع تسير فيه العقول الجميلة بسرعة كبيرة، فإن الشيء الذي ينقص منا أكثر ويثبط عزيمتنا هو مقدار اتكالنا على الآخرين في الحياة.

على الإنسان أن يعود نفسه الاعتماد على شهامته وشجاعته في الأوقات الصعبة، ابدأ في هذا اليوم برسم خطط جديدة لحياتك، فإن أي شيء تركز عليه ستجذب نحوه، لا تخشى الإحراج أو الإحساس بالضعف أمام الآخرين ولا تركز على المظاهر فليس هناك من يستحق كل الاهتمام الذي تفعله من أجلهم، اسمح لذاتك بأن تشعر بلذة الانتصار فإن ما تساويه الحياة يكمن في ما أنجزت وما حققت.

إننا نمتلك قدرة كبيرة على رؤية الأهداف بوضوح إلا أننا نعاني من مشكلة عدم وجودها بالأساس في حياتنا، استفد من قصص الآخرين، خذ العبرة من كل الكلام الذي تسمعه سواء كان صحيحاً أو خاطئاً وتفادى الأخطاء المتواجدة فيه.

تقاس درجة إيجابية الفرد بمقدار الأشخاص السلبيين المحيطين به، فإن كنت إيجابياً وسط الإيجابيين وسلبياً وسط السلبيين فأنت تتأثر ولا تمارس التأثير أي أنك يجب أن تحمل مشعل التأثير وتتركه في قلب أي شخص، وبمقدار ما تؤثر في أي بيئة وأي مكان يكون مدى صيتك ونجاحك وتفوقك على كل المعينات.

كلنا نحس بالضعف في بعض الأحيان، ونحتاج إلى أن نقول ذلك لتكن شجاعتنا في قول أننا بحاجة إلى الدعم والحب والمساندة، فالضعاف وحدهم من لا يستطيعون قول ذلك ويكتمون ذلك مع غيظهم ليزيد من

عمق مآسيهم، أكتب مخاوفك في ورقة وقم بحرقها وأنت مستمتع بالأمر، كرر ذلك لمدة أسبوع لتلاحظ أن تصورك اتجاه مخاوفك قد حدث فيه تغير واضح وأصبحت ترى تلك المخاوف صغيرة الحجم، لأنك اعتدت حرقها والتبخيس بها والاستهانة بقيمتها، وصراحة لا قيمة للمخاوف، بل نعطيها اهتمامنا مما يجعلها تكسب مكانا كبيرا من تفكيرنا وهذا ما يسمح لها بالسيطرة علينا.

قدر نفسك واعتز بذاتك فأنت قادر على كل شيء ما دمت مُدرك لذلك، العالم كله مسخر لك فما الذي تستطيع فعله بكل ما يتوفر فيه، استخرج من أصعب أوقاتك أمل يعيدك أفضل، لتعي جيدا أن التغير جزء من الحياة تفرضه علينا كي نكمل الرحلة.

اسحق جميع الاحتمالات وضع خططا بديلة بدلا من الخوف من أمر تراه في الأصل أنك تستطيع فعله، هناك أحلام كبيرة لأشخاص تمكنوا من ربط خيالهم بالنجاح الباهر، هم من أرادو الوصول للقمر والمريخ، وهم من سيتمكنون من ذلك يوما ما وإن كان يبدو ذلك بعيداً، اجعل أحلامك كبيرة واعمل على تحقيقها فكل الوسائل أصبحت بين يديك، فالأساس هو ما تلاحظه وتركز عينك عليه.

### نصائح للتغلب على المخاوف:

• واجه الخوف الذي تخشاه بفعله:

يقول رالف والدو إمرسون:

«افعل الشيء الذي تخشاه وبذلك يصبح موت الخوف مؤكداً».

- وراء إخفاق أي شخص في هذه الحياة (الخوف والكسل).
- إن لم تؤمن بنفسك فلن يؤمن بك أحد.
- لا تقيد حياتك بمجرد اعتقادات تعطيها أكبر قدر من اهتمامك، عليك أن تحرر نفسك من ذلك القيد الذي تصنعه، لا تكن مثل الفيل نيلسون الذي اعتقد طيلة حياته أنه مقيد بقيد لا يمكنه تخطيه.
- أنت تستحق أن تجعل من حياتك أفضل ما يكون، إن قررت التخلي عن كل مخاوفك من أجل النجاح.
- لا تغضب من نفسك إذا اجتهدت وعملت ولم تصب.
- عندما تكون خائفا تكون كل الأشياء من حولك مخيفة، وعندما تكون سعيدا ترى الكل سعداء.
- تعلم الاعتراف بمشاكلك وكن صريحا مع نفسك.
- الخوف والقلق يمتص نقاط قوتك، اختر لأي جانب تنحاز إما القوة أو الضعف
- واصل الوقوع في الأخطاء وكن شديد الاستفادة منها.
- اجمع الشجاعة لتتغير.
- درب نفسك على أن تصبح أقوى، جرب ذلك كل يوم وقيم نفسك، اعمل الأمور التي تخاف منها، مثل: التحدث أمام الجمهور أو التقدم لفتاة جميلة، لا أقول لك اعمل الأمور الممنوعة لكن هناك الكثير من الأمور الجميلة التي نخاف القيام بها.
- مارس هواياتك وتعلم واطلب العون من الأشخاص المميزين.
- تعلق بالناجحين وحاول التقليد.

## خلاصة ما قيل:

- المشاكل لا تبقى إلى الأبد.
- ضع قائمة تتضمن أحلامك وأهدافك واعمل على تحقيقها بشكل متدرج.
- واصل التطور والنمو مهما كان ذلك مكلفا.
- لا تعطي الأمور أكثر من قيمتها.
- قايض الخوف بالحلم والطمأنينة.
- كن شخصا حالما.
- الأفكار هي أقوى الأسلحة في هذا العالم.
- يمكنك تحقيق ما ترغب به ما دمت مدركا لحكمة الحياة.
- تحمل مسؤولية ما يقع في عالمك الداخلي في صحتك في علاقاتك في حياتك بصفة عامة.

## أنظر للتعاسة بنفس العين التي تنظر بها للسعادة

نفس الجسد ونفس العقل الذي ينظر للتعاسة والسعادة بنظرة مختلفة تماماً، فالإحساس مغاير بين الشعورين، إذا خيرت أي شخص كيف ما كان بين السعادة والتعاسة فلن يجرأ أحد على اختيار التعاسة، إننا نرغب جميعاً في الأمور التي يراها الناس مكسباً لهم، لكن إن سألتني ماذا أختار، سأجيبك الاثنان معاً؟

قد تستغربون لكنني أرى أنهما يمثلان توازناً لا غنى عنه، سأوضح الأمر:

- التعاسة تمثل مشكلة أو تحدّ.

- السعادة تمثل الحلّ أو التّفوق.

عندما تواجهنا المتاعب والمشاكل نحزن على حالنا وتبدو التعاسة واضحة على وجوهنا، وعندما نجد حلاً لتك المشاكل نشعر بالسعادة، فلولا التعاسة ما وجدت السعادة ولولا المشاكل ما وجدت الحلول، إننا نحن من نختار كيف نتعامل مع الأحداث التي تقع لنا، وتذكر أن الحياة ليست جنة كي تعيشها سعيداً دون وجود أدنى العراقيل.

أستغرب صراحة من بعض الأشخاص الذين ينظرون إلى مشكلة ما كيفما كانت على أنها نهر أو محيط لا يمكنك قطعه.

بهذا تبدأ نفسية الإنسان في الانهيار والتشاؤم، ويكثر من لوم وجلد ذاته ليصل به الأمر أن يرى أي مشكلة ولو كانت بسيطة كأخطر سجون العالم.. لا يمكنه الفرار منها، وأنها معضلة لا يمكن تصوّرها، بهذا يتهرب من أبسط

الأمر التي قد تجلب له المشاكل وإن ذكرت له اسم مشكلة ينقبض صدره ويختلُّ تنفسه وتراه هائماً في لحظة واحدة، بحيث يقول على الدوام لا أحب سماع كلمة المشاكل.

ولكن من كان السبب في ذلك، هل المشاكل تأتي فقط إلينا، أي أنها تختار من تذهب إليه؟، لا!، هذا هراء، فإن سلكت طريقاً وفي لحظة خرج حيوان من قارعة الطريق وأراد مبارزتك فالخطأ ليس خطأه، هو يحاول حماية نفسه وربما يحاول حماية أولاده ومجاله الذي ينشط فيه، أنت أيضاً تقتل حشرة أو حيواناً إن حاول أخذ مكانك أو حاول تهديد محيطك، لهذا فاختيارك كان خاطئاً من الأول في سلكِ طريق لا تعرف طبيعته، نحن البشر هكذا نسلك في حياتنا طُرُقاً وبحماسة لا نعرف عنها شيئاً، وحينما تواجهنا المتاعب بسبب ذلك نقول أننا غير محظوظين.

معظمنا لا يعرف أن المشكلة الحقيقية ليست في ذكر اسمها أو السقوط فيها وإنما في الأمور التي أدت إليها، وطريقة تعاملنا معها لحلها أو تجاوزها، فالعلم يرى أن المشكلة فرصة، بل هي ضرورية لا يمكن إنتاج شيء دون وجودها، في عملية التعلّم هي أمر ضروري حيث تضع المتعلم أمام وضعية مُحيرة لا يملك لها حلاً أو إجابة مسبقة، الأمر الذي يدفعه ويحفزه للعمل والبحث على إيجاد حلّ لها، بذلك يكون جزء من عملية التعلّم قد تحقّق.

كذلك معظم الناجحين يرون أن المشكلة فرصة لابتكار الحلول العملية التي تخدم المجتمعات والبيئة أو أي كان، بل وأكثر من ذلك فهناك متخصصين في بعض المجالات عملهم هو إيجاد المشاكل والبحث عنها، مثل مُبرمِجي أنظمة الحماية وغيرها، فهم يبحثون عن الثغرات بأنفسهم لإيجادها والعمل على حلها..

هذه هي الحياة عليك أن تجعل من المشاكل جزءا من نموك، من تطورك، من تحقيق سعادة أكبر من ذي قبل، فبعد حل كل مشكلة يحس الإنسان بأن شحنة من السلبية قد انقشعت؛ كأن حملا ثقيلًا على قلبه قد زال، وأن ما كان يشغل فكره قد انتهى.

نحصل مع المشاكل والتحديات التي نتغلب عليها سواء في ابتكاراتنا أو تأقلمنا مع الأحداث على السعادة بطريقة أو بأخرى، ولولا التعاسة الناتجة عن مشاكل الحياة لما كانت لسعادتنا قيمة في الأصل.

فعليك أن ترى المشكلة كما ترى السعادة، سأوضح قليلا كي تكتمل الصورة في ذهنك..

- كيف نرى السعادة؟

نراها حياة بحد ذاتها، فما أجملها ونطلبها من الله في كل وقت ونتمنى الحصول عليها، ولو على حساب كرامتنا فأحيانا نضحى بالكثير من أجلها، كم من شخص يضحى بجسده كي يكسب قوت يومه ليسعد عائلته، ومنهم من يضحى بصحته ويصبر للمشاكل النفسية والضغطات في علاقاته خوفاً من فقدانها، فمثلا المرأة التي تحب زوجها تضحى أحيانا بكرامتها وتكون عبدا لا يملّ لزوجها كي لا تفقد تلك السعادة التي تحس بها حينما يكونان مع بعضها البعض أو خوفا من ضياع أبناءهما.

نحن البشر عادة ما نرى الأمور من جهة واحدة، بل هذا أمر واضح القليل منا من يحسن الإحاطة والإلمام بكل أموره.

السعادة والتعاسة لها مسببات فليس هناك تعاسة مفروضة على أحد أو سعادة مفروضة أيضا على أحد، بل هي نتاج أعمالنا وأقوالنا وبتوضيح أكبر هي نتاج ما نحن عليه.



التعاسة خلاصة لعدم معرفتنا الكاملة بقول كلام جميل يستميل الطرف الآخر ويجعله ينصاع لنا، والتعاسة أيضا هي أخطائنا الفادحة التي نقوم بها، أعمالنا المتهورة التي لا نستطيع إدراكها قبل وقوعها وأعطيك مثالا: شخص يشارك في سباق لا يرتدي خوذة يتعرض لحادث.. يصاب جزء من دماغه.. ينتج عنه شلل.

هنا على المرء أن يدرك الأمور قبل أن تحصل، لا تنتظر من فعل متهور أن تكون نتائجه حميدة، بل هي عواقب وخيمة والأساس هنا أنها من اختيارنا نحن، من رغبتنا وسوء أعمالنا للأسف.

هل سألت نفسك ما الذي تزرعه كي تكون سعيدا؟

- هل تبادر بمساعدة الناس وتأخذ بيدهم في أوقات المحن؟

- هل تطعم المتشردين؟

- هل تصلي؟

- هل تعبد الله كما يجب؟

- هل تخدم عائلتك ومجتمعك وبلدك؟

- هل تقدم شيئا جميلا للبشرية؟

إن كنت لا تفعل أي شيء من هذا فالأحق لك أن تكون تقيسا، لأنك تستحق ذلك.

السعادة أعمال فلا تنتظر الأوهام والأحلام السخيفة أن تغترف لك من حوض السعادة، فهي تبقى في عالم الخيال.

التعاسة هي القعود وعدم فعل أي شيء وانتظار أمور غير موجودة، فإن بقيت في سكون تام ستنهمر عليك التعاسة، لأن الله خلقنا لتتحرك فأجسامنا مصممة للحركة، حتى أن معظم المرضى يوصيهم الأطباء بالحركة والرياضة،

البشر هم ثاني أكسل مخلوق بعد المخلوق الكسلان {الكوالا}، نريد الأمور جاهزة، نريد النجاح أن يطرق بابنا، نريد الحب أن يبحث عنا ونريد أن نكون في راحة تامة!

هل الجلوس المداوم سيوفر لك الراحة؟

طبعاً لا، فلن تحس بالراحة إلا بعد عمل مضني تعمله يتعب عضلات جسمك أو ذهنك لتترك إلى السرير كي تحس بالراحة.

في اعتقادنا منذ نعومة أظافرنا أن التعاسة والسعادة تمثل النقيض لهذا ينشأ الفرد على فكرة أن السعادة تقع في دائرة على اليمين والتعاسة تقع في دائرة على اليسار، ولا يجب أن نجعلهما يقتربان من بعضهما البعض، بهذا يؤمن الإنسان على أن السعادة هي الدرجة العليا والتعاسة هي الدرجة السفلى، وإن عملت بهذا الاعتقاد فإنك لن تحسن الوصول إلى السعادة، لأنك ستصطدم بالتعاسة في كثير من الأمور وفي كثير من المواقف والأيام، لذا أقول لك اجعل الحزن والسعادة في دائرة واحدة لا يجب أن نعزلهما لأنهما متلازمان فبعد شعورك بالسعادة أو عيشها في موقف أو لحظات جميلة قضيتها مع من تحب، سيأتي بعدها شعورك بالحزن والتعاسة، ليس هناك سعادة مستمرة ولو كانت لما كان للحزن وجود ولما كانت للسعادة لذة، لهذا اجعلهم في مربع واحد في عقلك، وارسم مسار معين في ذلك المربع يمثل السعادة وهو المسار الصحيح الذي عليك اتباعه وعدم الخروج منه، هو مسار ظاهر ومدروس، واعلم أن سعادتك في قربك من الله؛ وأبداً لن تكون في بعدك عنه، أما المسار الثاني وهو مسار التعاسة وبكل تأكيد هو مسار غير مدروس وفوضوي، أي أنك إن أحسنت العمل والتصرف ستغترف من نهر السعادة، وإن تصرفت بعشوائية فسينهال عليك الحزن والتعاسة بالضرب المبرح.

هذه هي الحياة باختصار شديد، الأمور الجيدة التي نفعها على وعي منا تكون دائماً مصدر لإسعادنا وإلهامنا، والأعمال المتهورة والغير مدروسة تكون دائماً سبب تعاستنا وجلب المشاكل لنا.

### خلاصة ما قيل:

- إن أفعالنا هي التي تحدد هل سنأخذ السعادة أو نأخذ التعاسة.
- الجحود ونكران نعم الله تجعل الإنسان يعيش في كرب عظيم.
- إن حب الناس وخدمتهم هي القيمة الأعظم في الحياة التي لا يضاهيها أي عمل آخر والتي بسبب نقصانها نعيش هذه التعاسة التي نحن عليها وللأسف ستستمر إلى أن نقرر أن نغير من حالنا، وبدل أن نكره الناس ونحقد عليهم علينا أن نحبهم ونكون ودودين معهم، وبدلاً من أن نتجنب الأشخاص الذين هم في حاجة، علينا أن نكون المبادرين لفعل ذلك قبل أن يطلبوا هم ذلك منا ونرفضهم.
- عادة ما يرتبط جهلنا للأشياء بالقصور الذاتي والمعرفي، وغياب المنطق الذي يوضح الصحيح من الخاطئ والجيد من السيئ.
- غالباً ما تتضمن مشاكلنا سوء فهم لما يحدث حولنا سواء في علاقاتنا أو عملنا أو مع ذاتنا.
- السعادة هي أن تهتم بصحتك النفسية والجسدية وتبتعد عن كل ما يؤذيك. وفي الأخير أقول لك أنظر لكل من السعادة والتعاسة بعين واحدة فهي نتاج أعمالنا، وأقوالنا، وأفعالنا.

## غير الطريقة التي تفكر بها

حافظ على حيوية جسمك من خلال تبني عادات سليمة في الطعام الصحي والرياضة وشرب الكثير من الماء، وابتعد عن كل ما يؤثر في بنيتك العقلية، وعزز قدراتك بكلام وفكر صحي، إنك مسؤول عن كل هذا فلن يتحمل أي أحد آلامك ولن يتأسف الناس على حالك إن دمّرت كل شيء جيد فيك. حافظ على تفاؤلك واعرف جيداً كيف تتخطى المراحل الصعبة بسرعة، ولا تجعل المشاكل تعشش في رأسك فهناك الكثيرة من الأمور المهمة والجميلة التي عليك أن تشغل نفسك بها، الحياة قصيرة جداً لن تنتظرك حتى تفكر على مهل وتقضي سنوات متأملاً جلوسك، يقول «ماركوس أوريليوس»: «لا تتصرف كما لو كنت ستعيش ألف سنة».

نحن ضحايا إرادة الإخفاق والفشل لأن تفكيرنا ينصب في منحاه، ننقص دائماً من إمكانياتنا ونتجنب معرفة ذواتنا بالشكل المطلوب، وبالتالي ننجذب لأشخاص يثبطون عزائمنا ويشاركوننا فشلهم، لذلك فإن كل المعتقدات التي توضع في الرأس مراراً وتكراراً تخضع لقانون التطبيق الوهمي من العقل الباطن، فإن كنت تشعر أنك مريض طيلة الوقت وصدقت ذلك فأنت فعلاً ستمرض ولن تستطيع تحديد مرضك ذاك وستظل في دائرة التشكيك دائماً من كل شيء، وإن كنت تحس بأن بعض الأمور ستسبب لك المشاكل في حياتك سواء الاجتماعية أو العملية فستحدث تلك المشاكل بصورة أو بأخرى وستحدثها بشكل تلقائي من خلال توجيه تركيزك إليها، إننا نهجئ الأحداث في أذهاننا قبل حصولها.

إن التوكيد والإيحاء يشفي من معظم الأمراض ويحقق الفضل والقدرة على الفعل والقول والتصرف وتحقيق الأهداف ولتجعل من تأكيداتك طريقاً، ولتؤمن بأنك تستطيع أن تكون الأفضل وتتغلب على مرضك وضعفك وعجزك، فالقوة الحقيقية هي قوة الكلام الذي نؤثر فيه على ذواتنا وعلى الآخرين.

يقول ويرنز إيرهاندا: «إن السعادة مكان تأتي منه لا أن تحاول الذهاب إليه». أن تعترف بفشلك وتعمل على تصحيحه خير من أن تبرره، كلنا مررنا بأوقات كنا فيها مخطئين أو فاشلين في تسيير حياتنا، فهذا أمر طبيعي لا ننكر ذلك وغالبية الناس تقر بالأمر، أنا أعترف أنني كنت فاشلاً وغيبياً في مرحلة سبقت، لكن هل للأمر أهمية الآن؟، بالطبع لا، لأن الأهم هو أننا قررنا ذات يوم أن نتخلى عنه وبدى لنا التغيير أمراً حتمياً أحياناً على إحداثه، وأنه علينا أن نهجر كل ما مضى من أفعالنا كي نمضي قدماً نحو الأفضل.

ولكي تتخلص من عادة تؤرقك إليك خطوات توضيحية:

- حدد العادة التي تريدها أن تزول.
- تعرف على المشاكل التي تحدثها.
- حدد الغاية من رغبتك في التخلص منها.
- خطط للفعل.
- بادر بالفعل.
- التزم بالفعل.
- أخلق لنفسك عادة جيدة بديلة تغنيك عن السابقة مدى الحياة.
- قارن مستوى تحسنك.

إن عدم الإدراك هو بحد ذاته جزء من الفشل، كنا نعتقد أن الحياة هي ما فعله نحن فقط، وأن المعتقدات الصحيحة هي التي نحملها نحن فقط، وأن النجاح والكفاح مجرد شعارات رنانة لا تنفع مع أصحاب الحظ والمال، وغالبا ما تمنع مثل هذه المعتقدات معظم الناس من تطوير مستوياتهم المعرفية والعملية ويجنبهم الانفتاح على الحقيقة والحقيقة المرة التي لا نعرفها وهي أننا لم نعوّد أنفسنا ولم نربّيها على النجاح، لم نخفق ونعد الأمر مراراً، لم نسأل ذواتنا كيف بمقدورنا أن نرفع من إمكانياتنا ونطور من قدراتنا؟

اجعل من نفسك حليفاً دائماً ومصدر قوة متجددة، ولا تكن عدولاً ولا معارضا لأفكارك الجميلة، فقط تمسك بها وكن حكيماً في إحداثها، سئلت سيدة في الثمانين من عمرها عن سر حفاظها على نعومة شبابها وإشراقه جسدها، حيث قالت: «إنني أعرف كيف أنسى الأشياء المؤسفة». تأكد أنه حينما تضع كامل ثقتك في نفسك وأقوالك فأنت فعلاً تستطيع وحينها فقط ستحدث التغيير والأمر مرتبط بالإيمان والتعلق، إنك ستنجح وستثبت قولك لكل معارض، إننا نفتقر إلى أشخاص قريين منا يثقون بنا ويدعموننا ويجعلوننا نؤمن بأننا فعلاً نستطيع وبكل سهولة أن نحقق ما نرغب دوما الوصول إليه.

الأعمال العظيمة ينجزها أشخاص يؤمنون بفخر إحداثها، إن الحياة أكثر من مجرد أن تعيش فيها فقط، اسع إلى التميز، إلى شيء تضعه كعنوان لحياتك، حقق كل ما كان مستحيلاً عند من لا يؤمنون بذواتهم، استمر في العمل ولا تتوقف عن النمو والتوسع، أسس إمبراطورية ناجحة في دماغك، فكر كشيخ حكيم واعمل كشاب قوي البنية، إننا نبدو هرمين بقدر ما نعتقد، كل ما يقع

حولنا يجب أن يكون لنا رأي وعمل فيه، لا تكتفي بالمشاهدة فسيفوتك بذلك الكثير، ذلك الشعور بالعجز والخمول يعزز نسبة بقائنا دون نمو وإنجازات.

أوجد نقاط ضعفك واعمل على حصرها كي تكون أكثر وعياً بقوتك. الكسول يحرق طاقته في ما لا ينفعه ويمضي معظم أوقاته في التفكير الذي يرهقه ويجعله طيلة الوقت متعباً، الفشل يأتي نتيجة قضاء الكثير من الوقت في فعل أمور تقتل الوقت نفسه، بذلك تضيع أوقات جميلة تكون في الغالب هي المحدد لنجاح الفرد أو فشله.

ابني الثقة قبل بناء العلاقة، اغرس فن التقدير في نفسك وأدرك قوتك الحقيقية والإيحاءات التي تمنحك قوة أكبر على التحمل والاستمرار والتحدي واكتساب نتائج أفضل في العمل والدراسة والعيش.

يقول براندين:

«إن جوهر تقدير الذات يكمن في ثقة المرء في عقله واقتناعه أنه حقيق بالسعادة، فقيمة تقدير الذات ليست فقط في أنها تجعلك تشعر أفضل، وإنما في أنها تجعلنا نعيش أفضل بأن نستجيب للتحديات والفرص بشكل مناسب وبقدرة على حل المشاكل».

حدد مسار حياتك، يقول إيميت فوكس: «إنك لن تكون سيد نفسك حتى يكون بمقدورك وضع اهتمامك حيث تريد، ولن تسعد أبداً حتى يصبح بمقدورك أن تحدد ما ستفكر فيه خلال الساعات القادمة».

إن للحياة قواعد تقوم عليها وهي:

- لا تحتقر مجهود أي شخص كيفما كان فربما ستصدم ذات يوم بما يستطيع أن يفعله، دائماً شجع الناس لتواصل عملها.

- لا تعتقد بأنك أذكى من الآخرين فدائماً هناك من هو أفضل منك.
- أنت بعيد عن النجاح ما دمت لا تفكر فيه ولا تعمل ولا تسعى إليه.
- هناك شيء واحد يحدث الفرق في الحياة هو استغلال الوقت في التعلم واكتساب المهارات والخبرات ولا شيء آخر.
- لا تلم أحداً، اعمل على إصلاح نفسك لأطول وقت ممكن.
- استبدل جانبا مهما من حياتك بما سأقوله لك:
  - 1- إن كنت كثير التفكير، بادر بالعمل وأشغل نفسك بالفعل.
  - 2- إن كنت كثير الشكوى، كن شاكرا وممتناً لمن حولك.
  - 3- إن كنت تصاحب الحمقى والفاشلين، اسعَ للتعرف على الناجحين والموجهين.
  - 4- إن كنت تحب الأكل السريع، كن طاه منزلي رائع يحسن اختيار الطعام الصحي له ولعائلته.
  - 5- إن كنت تحب المسلسلات، استبدلها بحلقات تكوينية في التنمية الذاتية وريادة الأعمال، سواء كانت دورات أو أشرطة فيديو أو برامج سمعية.
  - 6- إن كنت تحب التلفاز استبدله بالتمارين الرياضية في أحد النوادي والماراثون.
  - 7- إن كنت تلوم الآخرين، تحمل المسؤولية.
  - 8- إن كنت مع الأشخاص الدغمائيين، تظاهر بالغباء ولا تحرق أعصابك.
  - 9- إن كنت تنام لتسع ساعات، فقد حان الوقت لتجعلها ستّ ساعات كافية.
- تأمل لمدة 15 دقيقة يوميا فسيصفو ذهنك وسيتغير مزاجك.



# الفصل السابع

ادرك الأمور بوضوح

## أمور تؤدي بنا إلى الفشل

دع الناس تركز في أحلامهم الساذجة على ركوب السيارة وتدخين السجارة وملاحقة الفتيات، ولتصنع لنفسك من عائدات ذكائك وكفاحك نجاحاً مميزاً تقدمه لأولئك الفاشلين على أنه إنجاز صعب، ليستمروا هم على حالهم ولتستمر أنت في تحقيق المزيد من النجاحات.

ما لا نعيه جميعنا أن فشل الإنسان ونجاحه في الحياة يقف على مدى تشبعه وإيمانه بالوصول، فكلنا نتوقف في منتصف الطريق لنترك نقطة الوصول لمن يكمل المشوار وهذا ما يؤدي بالغالبية إلى الفشل.

يقول جوزيف ميرفي في كتابه «قوة عقلك الباطن».

«إن حاولت أن تجبر عقلك الباطن على القيام بشيء ترغبه فسوف تفشل، وسوف تبتعد عن الهدف الذي ترجوه بدلا من الاقتراب منه، وذلك لأن عقلك الباطن لا يستجيب للإجبار العقلي، ولكنه يستجيب لإيمانك بالشيء وتقبله بعقلك الواعي».

ويقول المؤرخ البريطاني أرنولد توينبي:

«شكوك كبيرة ولكن إيمان أكبر»

نفشل لأننا لا نعي جيدا أن اكتساب عادة النجاح أو تحقيقه في شيء ما يتطلب العمل بالقواعد، حيث يمر الإنسان بثلاث مراحل وهي:

1. المرحلة الأولى:

مرحلة الكفاح والمثابرة من أجل تعلم أمر ما أو اكتساب عادة ناجحة، وهي المرحلة التي تستوجب على الإنسان أن يكون متحكماً بنفسه لا يخشى الألم

والصعاب، ولا يأتيه الفتور سريعاً، ولهذا فإنك ترى معظم الناس ينسحبون في البداية، لأنها المرحلة الصعبة، ذلك الإرهاق البسيط الذي يصيبنا في الأول ما هو إلا انعكاس لمقاومة منطقة راحتنا، ويكون كافياً كي نعتزل ما نفعل، وهكذا تصير الأمور معناً، ونترك المسار خال لمن يكمل المشوار ويتحمل الوقت والانتظار، لأنه مُصّر على وصوله للضفة الآخر.

### 2. المرحلة الثانية:

هي مرحلة التعود والاستمرارية، أن تتعود الشيء يعني أنك ستتمكنه ببراعة، وأن تستمر في فعله يعني أنك تخطيت أصعب مرحلة لك، فكل شخص تعود أي شيء يكون على قدر كبير من المعرفة والإلمام بذلك الشيء.

لكن الأهم هنا هو الشيء الذي تعودناه، لا مجال للمقارنة بين من تعود التبول على الجدران، وآخر تعود الرسم عليها، مثال بسيط أرجو أن تكون الفكرة واضحة، تعود الأمور الجميلة فالقذرون قد دنسوا هذه الحياة.

### 3. المرحلة الثالثة:

وهي مرحلة التقييم والمردودية، بعد أن يتخطى الإنسان للمراحل الصعبة السابقة يصل به الأمر إلى تقييم مستواه هنا يكون الأداء العالي والسير نحو الخبرة والإبداع.

الخطيئة التي يقع الناس فيها أنهم لا يثقون بأنفسهم ولا بقدراتهم، لكنهم يثقون في الغالب بمن ينوي خداعهم، بهذا تفشل أحلامهم وعلاقاتهم ويفقدون الثقة في أي كان، لأنهم غير مدركين أن العاطفة إذا سبقت العقل فستكون هناك دائماً أمور مغلوطة.

يحاول البعض إثارة الانتباه بأجسادهم والآخرين بممتلكاتهم والبعض

بمستوى معارفهم والآخرين بتوددهم، كلها محاولات تسعى فيها ذات الإنسان أن تكون فيها الجزء المسيطر أو الأهم في المواقف. المؤسف اليوم أنّ شبابنا المراهقين أو من هو على أبوابها لا يدركون أنهم في وقت جد حساس فالأغلبية سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً يحاولون إيجاد أنفسهم بالتباهي وفرض الذات بالموازاة مع التقلبات الهرمونية التي يعيشونها وهم مراهقون، ويسعون لصناعة العلاقات الغرامية، ويعطونها كامل انشغالهم ووقتهم، هذا ما يذهب عنهم فرصة ذهبية للعطاء يقضونها متنقلين بين الهاتف والتلفاز على أمل أن يغذوا عاطفتهم الجشعة التي ترى العالم بصورة غير واضحة.

ننفق الكثير من المال على الجمال والملابس والسجائر والمخدرات والمظاهر فترى البعض يقوم بعمليات تجميل تكلف الكثير وملابس فاخرة، بينما لا ننفق شيئاً على عقولنا لا نتعلم لا نقرأ كتب ولا نشترك في دورات تدريبية في أي مجال ولا نستشير أخصائيين في الميدان ولا ننفق أي شيء على عقولنا ونريد أن نكون ناجحين؟؟ لا أعتقد ذلك.. فالنجاح مرتبط بالعقل والإدراك والتفكير.

## ولعل أسباب فشلنا:

### 1. التواكل.

يقول أحد الفلاسفة: «الكسل هو أن تعتاد الراحة قبل أن يحل بك التعب». نريد الحصول على الأشياء ببرودة وبمساعدة الناس، ونستخف من قدر الأشياء نتيجة عجزنا والنقص الذي يعم ذواتنا، وننتظر الرغبة أن تأتينا كي نتمكن من فعل شيء ما، هناك مثل ألماني يقول: «الأرض للنشطين».

يقول طاهر الطناحي: «إن الإنسان بطبعه ميال للكسل والفراغ محب لذاته مغرم بالراحة واللذائذ الرخيصة التي لا تحتاج إلى كد وتعب».

2. الفراغ:

يقول محمد الغزالي: «إن الفراغ في الشرق يدمر آلاف الكفاءات والمواهب، ويخفيها وراء ركام هائل من الاستهانة والاستكانة، كما تختفي معادن الذهب والحديد في المناجم المجهولة، ويتبع هذا الإهدار الشنيع لقيمة العمل والوقت مصائب لا حصر لها في الأحوال النفسية والاجتماعية والسياسية».

اجعل من فراغك معملا لتصنع نجاحك، أو سيكون شاهدا لك عند هرمك بأنك فضلت أن تكون فاشلا.

3. عدم وجود رسالة في الحياة:

إن أسمى وأعظم مقاصد الحياة هو أن تسعى لنيل رضوان الله وعبادته، أن تكون حاملا لهدف نبيل تخدم به الصالح العام وتكون به سندا قويا لكل ضعيف وفقير.

يقول ويلي جولي في كتابه «تلزمك دقيقة واحدة فقط لتغيير حياتك»:

«إن استطعت تكوين الحلم في ذهنك وزراعته في قلبك، ولم تدع فرصة لشكوكك أن تخمدته، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة».

اجعل أهدافك واضحة حتى تعي ما الذي يجب عليك القيام به.

4. عدم التحمل والصبر:

يقول أندرو كانجي: «الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء آخر».

الالتزام يوازي النجاح في حد ذاته، يقول: ويليام شكسبير «جاهد لآخر نفس في حياتك».

5. تعوّد العادات السلبية:

العادات السيئة نضبط معها وسريعا ما نعتادها ونتقنها، لأنها سريعة المتعة وتعطي مفعولها، لكنها تنقلب سريعا إلى أمور مدمرة كإدمان المخدرات والألعاب.

6. عدم تقدير قيمة الوقت:

يقول إمرسون: «إن مقياس الرجل هو تقديره لقيمة الوقت».

7. انعدام الرغبة:

يقول دينيس وايتلي: في كتاب سيكولوجيا الدوافع: «تتحكم قوة رغبتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا».

النجاح يحتاج إلى الفعل، قال بنيامين فرانكلين: «من عاش على الأمل فقط مات صائما».

8. توقع الفشل وخيبة الأمل:

هناك قانون يسمى بقانون التوقعات يقول هذا القانون أن كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك، نتوقع الفشل وحينما يحصل ذلك نشكوا من حظنا، فإن الخوف من الفشل هو فشل في حد ذاته.

يقول إيليانور روزفلت: «يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم».

هناك مثل يقول: «الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون».

ويقول الدكتور «روبرت شولر» في كتابه قوة الأفكار: «المكان الوحيد الذي تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصيا».

أدركت في الأخير أن النجاح والفشل طبيعة بشرية مرتبطة بشخصياتنا وذواتنا، وسلاما على قلوب أئتها الصعاب من كل مكان فما استسلمت.

## ابق وفيا لأهدافك ولمن تحب

النجاح يحتاج إنساناً وفيماً بما فيه الكفاية كي يحتضنه، فكلما أسررت على أهدافك وتمسكت بها كان النجاح لدينا لك بوفائك له، سوف يكافئك مهما طال الوقت وبعد الطريق.

يقول ابن القيم: «لو أن أحدكم هم بإزالة جبل وهو واثق بالله لأزاله».

اجعل آخر ما يمكن أن تفقده في نفسك هو الإصرار والمثابرة، لأنك فعلاً حينها لن يوقفك الفقر ولا المرض ولا الأعداء، تذكر جيداً أن قوة الإرادة تفوق قوة العادات السيئة والحل الأمثل للتخلص منها هو قطع الإمدادات عنها، أي أن تقطع عنها الغذاء بذلك تنحصر العادة السيئة، ستحس ببعض المقاومة وعليك حينها ألا تستسلم للإغراء لأنها سرعان ما ستموت العادة لتصبح جزء من الماضي.

قدرتك على الاستمرار في فعل ما ترغب هي القوة التي يفتقدها معظمنا ويحملها الناجحون في ذواتهم، كن مثابراً ولا تضيع وقتك وأشغل نفسك بفعل عمل مفيد، اجعل عاداتك قوية فنحن نتاج عاداتنا.

اعرف كيف تكسب قلوب الناس وتكون قريباً منهم من خلال الكلمات التي تلامس جوارح المرء فتدفعها، ولكي تحقق ذلك ساعد الناس على حل مشكلاتهم أو تحقيق أهدافهم.

كتب دوستوفسكي لحبيبتة ماريا:

«في الشارع الذي تقيمين فيه تسع نساء أجمل منك، وأخرى تحبني أكثر مما

تفعلين، وفي العمل هناك امرأة تبتسم لي دائماً، والنادلة في المطعم تضع لي عسلاً بدلاً من السكر ولكنني أحبك أنت.

بعد زواجه منها وهي على فراش الموت قال لها لم أخذك حتى في الذاكرة». إن الوفاء صفة خاصة بالناجحين، فلا وفاء لفاشل لا يفي بالتزاماته اتجاه نفسه، فكيف يوفّيها للآخر...؟

تعلم الانسجام والانصهار في أي ثقافة ومع أي مجموعة شريطة ألا تغير من مبادئك، كن لطيفاً مع الكل وكن متيقناً أن الناس تحب اللطفاء وتصنع علاقات معهم ببشاشتهم المشرقة وحواراتهم الهادئة الجميلة ومودتهم الفائقة، هؤلاء من يتمكنون من صنع أجمل العلاقات.

ابحث في حياتك عن شيء اسمه القيمة، وقيمتك لن تعلق إلا إذا كنت شخصاً حكيماً وناجحاً ومدركاً لكل خطاك ومتأكداً من الدروب التي تسير فيها حينها سيحترمك الجميع والأهم أنهم سيرغبون فيك. كن مقنعاً بكلامك ومظهرك، في بعض الأحيان يقنعنا مظهر الإنسان أكثر من كلامه، لكن احذر المظاهر الخداعة.

لقد تسبب تشجيع وإيمان أم توماس أديسون بابنها والكم الهائل من الحب الذي تكنه له إلى تغيير نظرته لنفسه والتي كانت تعتمد على التوجه الإيجابي حتى أمكنه ذلك من اكتساب نظرة عميقة لكل الأشياء والوقائع التي تحدث من حوله، وذلك بسبب أمه التي آمنت بإمكانيات ابنها وتشجيعه على إخراج أفضل ما في داخله، حيث قال عن أمه:

«لقد أثرت عليّ بصورة غيرت من حياتي كلها، لا يمكنني أن أنسى الأثر الطيب الذي تركته من خلال تربيته لي، لقد كانت والدي رحمة عطوفة، ولم تسيء فهمي أو الحكم عليّ مطلقاً».



وهذه قصة «أنتوني بير جيس»:

بعد أن علم أن له ورم في المخ وسيؤدي به إلى الوفاة حتما فهذا ما كان يتوقعه الأطباء في مدة عام كتقدير، كان الأمر صعبا عليه إذ أدرك أنه مفلس تماما ولن يترك أي مال لزوجته التي ستصبح أرملة في القريب. فما كان منه إلا أن قرر أن يدخل مجال الكتابة رغم أنه غير محترف إلا أنه كان يرى إمكانية أن يكون كاتباً لم يتردد كثيرا، لأنه الخيار الذي بدى له أكثر وضوحا وشرع في الكتابة وفي أقل من سنة أنهى خمس روايات. ليكتشف بعدها أن حدة السرطان قد اختفت وأنه تجاوز الوقت المتوقع لوفاته.

إذ أنه أَلَّفَ أكثر من سبعين كتابا.

حينما تؤمن بأشخاص تحبهم وتعمل على جعلهم في أفضل حال فإنك ستجد الطريقة المناسبة لفعل ذلك كما وجدها أنتوني.

## أمور مهمة عليك أن تدركها

هناك أمور لها من الأهمية ما لا تعيه عقولنا وهذه بعض منها:  
المحن تصنع الرجال:

لا تضيق ذرعا بالمرح ففي تصنع الرجال، كل الناجحين والأقوياء والملهمين تمكنوا من اجتياز أوقات عصيبة يراها البعض بحد ذاتها سبب للنجاح، لذا تمسك بالعزيمة وتحمل وخذ نفساً عميقاً وفكر جيداً في الخروج من مشاكلك بأقل الأضرار وأنسب الحلول، وبأفضل التجارب والخبرات.

نفتقر للسيطرة الداخلية فهي من تحدد ما إذا كانت الضغوط ستأثر فعلاً في مسار حياتنا أم أنها ستكون الحافز الأهم لنا، والمنعرجات التي علينا أن نقود أنفسنا فيها دون حوادث سير مميتة، فما الضغوطات اليومية والمنعرجات التي نلقاها في حياتنا إلا حواجز علينا أن نعرف كيف نتولى قيادة أنفسنا ومهامنا فيها دون أي مشاكل، ولا يمكن أن يكون الطريق بدون منعرجات فحينها لن تستشعر بمتعة الحياة وسيحل الممل سريعاً لتتوقف عن القيادة بعدها، لأن الطريق سيصبح لك طويلاً بدون نهاية، الضغوطات تشكل نوعاً من التطور وتزيد من مرونة الإنسان ليتجاوز الحواجز، فهي شكل من أشكال التدريب الذهني الذي يحولنا من ضعفاء نفسياً إلى متمكنين ومتحكمين في زمام الحياة.

الصبر صديق وفي للنجاح، وحياتك بيدك تذكر أن الضغوط لا يجب أن تغير المبادئ فلكل شيء حل إلا ذهاب القيم والمبادئ فلا حل لها غير إرجاعها.

الفقد يعلم قيمة الأشياء:

نظل على حالنا غير آبهين بما نمتلكه من علاقات جميلة ومن نعم كثيرة، ونسعى دائماً إلى المزيد والمزيد، ونفعل أمور تضرّ بمصالحنا ومصالح غيرنا، وبعدها نخسر الأشياء الثمينة التي لم نكن نعرف قيمتها، سواء تلك العلاقات الجميلة التي ضيعناها بتعاملنا لأننا لم نكن ندرك قيمتها، أو لأمر مادية لم نعرف كيف نتصرف فيها إلى أن فقدناها.

ما فشل من اجتهاد:

هناك حكمة تقول:

(يظهر المعلم عندما يكون التلميذ مستعداً).

ستعيش الحياة حينما ستقرر أن تكون تلميذاً ذكياً فيها والمعلم هي الأيام بحلوها ومرها بتجاربها التي تمطرها علينا أقدارنا.

عامل الناس بالقواعد ليس بالعواطف:

لا تكن صادقاً في كل شيء، كثيرون من سيعتبرونها سذاجة منك، لأن الصدق أغلى وأندر ما قد يمتلكه الإنسان، لذا حافظ بجزء كبير منه لنفسك فالخيانة نصيبُ هذا العصر.

«مشكلة البشر أنهم يخشون على كبريائهم أكثر مما يخشون على من يحبون»

سعيد الفضيلي

العلاقات العابرة هي ما تغذي صورة حياة اليوم لا شيء يستمر معك إلا نفسك، مما يجعل الخلافات تنشب كمنار في الهشيم تسحق المحاصيل لدرجة أن الكثير من العلاقات حرقت قبل أن يدرك الطرفين سبب المشاكل، زمن سريع في كل شيء حتى العلاقات تبدأ وتنتهي في أيام معدودة، إن تعدد الرغبات وضعف الإدراك وغياب النضج في العلاقة يؤدي في الغالب إلى نهايتها.

### تجنب المجادلين:

كلما مررت على آية قرآنية تأملها جيداً:

قوله تعالى: (وكان الإنسان أكثر شيء جدلاً).

هناك من يحب الجدل والاستئثار في الحديث، ويميل نحو التهكم والسخرية من أفعال الناس والاستخفاف بهم وبطموحاتهم وقدراتهم مهما حاولوا توضيح الأمر، كن ذكياً في التعامل مع هؤلاء فإنهم يعانون من شيء ما لا أحبه فيهم.

يقول بادي هاكيت:

«بينما تتعذب أنت بحقدك، يستمتع من تحقد عليه بوقته».

# الفصل الثامن

الفرق بين النجاح والفشل

## الفرق بين النجاح والفشل

الناس نوعان في هذه الحياة «فاشل وناجح»، ويتفرع منهما اثنان أيضا «شخص في طريقه للنجاح، وشخص في طريقه للفشل».

لنتعرف قليلا من هو الفاشل:

الفاشل شخص لا يجيد استخدام عقله بالطريقة الصحيحة، ولا يستوعب بشكل جيد أن الفشل هو مقايضة العمل الدؤوب والمستمر بالسعادة اللحظية والاستلقاء الممل، في النهاية يحصل العكس تنتهي لحظات اللهو بالتعاسة، والعمل الشاق بالرضى والسعادة، وفي غالب الأحيان يرتبط الفشل بالإرادة الشخصية وفي بعض الاستثناءات هو سوء عمل وفهم وتخطيط للحياة وانعدام رؤية واضحة حول ما يريده الإنسان وكيف يمكنه أن يحققه.

أعطيك سر الفاشل:

الفاشل يحب الرضوخ للكسل توجهه رغبته السطحية للمتعة اللحظية ويغيب وعيه العميق للأمور، وهو الذي لا يتحمل ولا يصبر على التعلم واكتساب المعرفة، ويكون في الغالب أقرب ما يكون للجدل من الحوار، يكتفي الفاشلون بمشاهدة المحتوى الترفيهي الذين يرغبون فيه بينما الناجحون يركزون على الاكتساب والتعلم من محتوى محدد.

ينقص الشخص غير الناجح شخصية نبيلة تسطر قواعد الحياة المتمثلة في الإطار العام والتصور الأشمل لها وتصوّر المثل الأعلى في كل جانب من جوانب الحياة، وهدف يمثل الغاية التي يسعى وراءها فبدون قواعد وأهداف

يقذف الإنسان مباشرة في دائرة المهمل الكسول الفاشل، القواعد هي التي تُسير حياتك وتسيرُ عليها؛ والأهداف هي غايات مخططة عبارة عن محطات نصلها ولو بعد حين.

## سمات الشخصية الناجحة

الناجح محطة أنظار وترحيب من الكل وأينما ذهب لقي الجميع يتمنى أن يحظى بالحديث معه والتودد إليه، ولتنظر إلى الفاشل فليس له في سجلّ المكارم اسم، وليس له في المجالس ذكر، ينفر الناس منه ولا يهتمون لأمره. إن للنجاح طعم مرّ في أوله وفخر كبير في آخره، ولكي تنجح عليك أن تتخلص من فكرة أنك أنت الضحية واستبدالها بفكرة أنت المختار لتُمتحن وتُخرج أفضل ما في داخلك، وتطوّر من ذاتك للوصول إلى حيث أردت.

ومن بين العلامات الظاهرة على الناجحين في الحياة هي:

### 1) المبادرة والمثابرة:

الناجح شخص تجده هو الأول من يبادر في القيام بجميع الأعمال سواء لصالحه أو لصالح غيره، وهو من يحمس الناس على فعل ذلك، يضغط على نفسه كلما أحس بالكسل على الاستمرار والمثابرة في العمل ويعزم على إنهائه مهما كلفه الأمر من جهد.

ومن خلال تجربتي الشخصية لنجاحي الصغير في حياتي فإنني لخصتها في كلمة مبادرة، كل الأمور التي أجيد فعلها كانت مبادرة مني للقيام بها سواء لأن الآخرين رفضوا فعلها أو لأنني أردت أن أتعلم أو أفهم تلك الأمور.

يقول إيمرسون: «إن الأمر الذي تثابر في عمله يصبح أسهل، ليس لأن طبيعة المهمة قد اختلفت ولكن لأن قدرتنا على القيام به ازدادت».

### 2) الثقة والاعتماد على النفس:



إن قوة الاعتقاد هي كفيّلة بجعل ما تعتقده عن نفسك هو ما يحصل لك، إن اعتقدت أن ما تفعله على صواب وبه منفعة لك وللناس وأنتك مميز فأنت حقا كذلك»، فالاعتقاد هو القوة الراسخة التي نعتبرها حجر الأساس للإنسان، وما وجدت يوما شخصاً ناجحاً يعتمد على غيره، ولا ينتظر من أحد ولا من ظروف كي تساعده وتسهل أمره.

يشقُّ طريقه بعد عزمه وتوكله على الله، لا يخشى لومة لائم ولا طريقاً صعباً، لأنه يدرك أن حياته هو من تعنيه وحده وبالتالي عليه أن يكافح دون أي طلب لأحد كي يأخذ بيده، ويدرك جيداً أن الآخرين لا يحبون في الغالب أن يتم الاعتماد عليهم في شيء ما.

### 3) الناجح لا يشغل باله بأئفه الأمور:

نضيع عن أنفسنا أوقات لن تعود مرة أخرى في أمور لا تستحق أن تكون في الأصل، ونظل نسخر ونتعارك عن اللباس والموضة والمشى والكلام والقييل والقال وما كان يلقاه أجدادنا من صراعات تافهة نتيجة الأمية التي كانت فيما سبق، أما الآن فهذا الذي نفعله نحن ليس لأننا أميين مثل: أجدادنا القدماء لكن للأسف لأننا جاهلين، فصدقاً مني أقول أنني أفضل الأمية عن الجهل، لأن الأمي يدرك ويفهم ويعي، أما الجاهل فيعرف القراءة والكتابة دون توظيفها أبداً؛ ويظل متقوقعا في جهله ودغمائيته مما يسبب له الكثير من المتاعب دائماً.

تقول هيلين كيلر:

«هناك من يسمع ولا ينصت وينظر ولا يرى، يشعر ولا يحس، وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس البصر».

#### 4) الناجح منصت جيد:

لكل النصائح المقدمة له من طرف من هم أفضل منه، إن الإنصات له دور مهم في الحياة وهو عامل مهم من عوامل التعرّف على الحقيقة، سواء حقيقة ذاتنا من خلال الإنصات الجيد لها أو للعالم الخارجي من خلال فهم كل ما فيه وما يقع من حوله، فالإنصات لمدة طويلة في مكان هادئ يعزز من تواصل الفرد مع نفسه ومعرفة احتياجاته وإخراج الطاقة السلبية منه. تدرب على الإنصات للطبيعة والذات، الإنصات لرغباتك في الحياة وتحديد الأهداف، ويشمل هذا أيضا العودة للوراء من خلال استرجاع الماضي ومحاولة فهم كل ما وقع فيه وكان مُهماً بالنسبة لك سواء كانت أحداث سلبية أو إيجابية وإعادة تدويرها كي تستفيد من تلك العثرات.

تعلم أن تدون أمورك المهمة والكلمات التحفيزية التي تشعل قلبك ناراً وشوقاً للوصول إلى ما تريده، يقول توني روبنز: «إن الحياة الجديرة بأن نحياها جديرة بأن يتم تسجيلها».

#### 5) الاعتراف بالنقص والخطأ:

الناجح لا يحاول أن يثبت للناس أنه الأفضل ولا يدعي المعرفة المطلقة، ولا يكثر من الجدل الفضفاض والكلام الجارح، يعي جيداً أن لكل نواقص وعيوب، يعترف بالنقص الذي فيه والأخطاء التي يرتكبها مع غيره، ويعمل على حلها وعدم ارتكابها مرة ثانية ويستفيد من كل ما يقع حوله. كل من يدعي المثالية أو يسوّق لها فهو مخطئ بالأساس.

#### 6) متصلح مع نفسه:

التصلح مع الذات لا يعني أن تكون شخصا وقحا أو فاجرا، بل يعني أن تتقبل

شكلك وعيوبك وترضى بما أعطاه الله لك وتحمده عليه، وتراقب الصغيرة والكبيرة من أفعالك، أتساءل مع ذاتي أحيانا، لماذا لا نراقب كل ما يصدر منا؟، لماذا دائما نلقي على الطرف الآخر السبب ونحمله المُشكلة؟، والغريب في الأمر أننا في الغالب نكون نحن السبب وذاتنا لا تدرك ذلك، لأننا تعودنا لأيام وسنوات أن نحمل حماقات أخطائنا وأقوالنا لغيرنا.

(7) تصحيح المسار كل حين:

العزم على التغيير هو تغيير في حد ذاته، الناجح يقبل أن يتغير ويغير من طباعه وعاداته رغم أن التغيير والتجديد يتطلب وقتا وعزيمة وتعلم والتزام وتطبيق وتقييم، إلا أن الناجح يضحى بالغالي والنفيس من أجل أن يتأقلم مع التغيير الإيجابي الداخلي، ويحاول إنهاء أي شيء سلبي في ذاته وتصرفاته ومعارفه.

(8) المراوغة والإقناع:

إن الأشخاص المقنعين لديهم القدرة المتمثلة في سحر خاص وهو سحر الكلام الذي يمكنهم من امتلاك ما يرغبونه، والتأثير في الآخرين حيث أنه في بعض الأحيان كلمة واحدة تكون كافية لتغيير الإنسان إلى الأفضل إنها الكلمة التي تصيب بها قلبه وتعيد تشغيله من جديد بميزة إضافية وهو الشغف. ومن طرائف سقراط أنه كان يحب النوم حيث قال:

«عندما كنت صغيرا كنت لا أحب الاستيقاظ باكرا، كانت أمي تكره هذا التصرف مني، لأنها كانت تحلم أن تراني يوماً مهندسا، وفي يوم ذهبت أمي معي للمعلمة وكانت قد اتفقت معها على أن تسرد لي فوائد الاستيقاظ مبكرا. حيث قالت له المعلمة:

سقراط سوف أقص عليك قصة جميلة وتقول لي ماذا استفدت منها حسناً؟

أجابها سقراط:

حسناً.

قالت المعلمة:

كان هناك عصفورين أحدهما استيقظ باكراً وأكل من الحشرات وأطعم صغاره، والثاني استيقظ متأخراً فلم يجد ما يأكل.

وأردفت ماذا استفدت من القصة سقراط؟!

أجابها سقراط:

«إن الحشرات التي تستيقظ مبكراً تأكلها العصافير»

بهذا تبين على أن سقراط فيلسوف منذ صغره، إلا أن النوم نال منه ودافع عنه بطريقته الذكية.

(9) الابتعاد عن لصوص الأحلام:

كل من يحاول أن يبخر من قيمتك أو قيمة أفكارك يجب أن تهجره هجراً جميلاً، آخر تغريدة لإبراهيم الفقي رحمه الله قبل وفاته قال فيها:

«ابتعد عن الذين يريدون أن يقللوا من طموحاتك، فالعظماء هم فقط من يريدون أن تصبح واحداً منهم».

(10) العطاء دون مقابل:

في حين معظم الناس يركز عطاؤهم على مقدار حصولهم على مقابل إلا أن الشخص الناجح يعطي ولا ينتظر أي مقابل من أي كان، لأنه مكثف بذاته ويستطيع أن يوفّر أي شيء لنفسه.

لدي سؤال مهم لك: متى آخر مرة ساعدت فيها إنساناً؟

أتمنى أن يكون جوابك عليه في قولك لم يمضي إلا بضع ساعات على ذلك، عليك أن تساعد كل يوم وتتعود ذلك، لأن السعادة في المنح في العطاء في تقديم الخير كله لعامة الناس.

يقول زاك زيكلر:

«يمكنك أن تحصل على كل ما تريده في الحياة ما دمت تساعد الكثير من الناس في الحصول على ما يريدون».

(11) الاستغلال الأمثل للفرص:

اجن ثمار ما تزرع في ذاتك وانزع كل الأعشاب الضارة من حقل نفسك فأنت تربة خصبة تنبت كل ما تزرع فيها، لذلك كن لنفسك خير فلاح وزارع ولا تكن أسوء مزارع على الإطلاق، لأن كل ما تزرعه سوف يؤثر في حياتك.

يقول جون جوزيف: «قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله، بل مما يأكلك».

لمن يقول على أن الناجحين استغلوا الفرصة أقول لكم أن النجاح مستمر، فلا يقتصر على فرصة واحدة أو عمل واحد، ستظل الفرص تأتي كما كانت تفعل دائماً، في الماضي ظهر الأنترنت واستغله الناجحون بكل فرصة، فظهرت مواقع التواصل وظهرت أنظمة الحماية ومواقع البيع والشراء وظهرت العملات الرقمية، كل هذا على فترات متباعدة من الزمن، والأهم أن الفرص لم تتوقف عند هذا الحد، فكل سنة يظهر شيء جديد ويبرز ناجحون جدد، فلا عذر ولا دليل للفاشلين على أن النجاح ضربة حظ محضة، أقرُّ بأن الحظ حليف جيد للنجاح لكنه ملفوف دائماً بتوفيق ويسر من عند الله، إن الحظ يأتي مع العمل والتفكير الجيد في اكتساح المجالات، فلا حظ لشخص نائم غير الأحلام الجميلة التي يصبها في بعض الأحيان ويستيقظ ليجدها قد

تبخرت ولم يعد يتذكر منها إلا القليل، أما في الواقع فهناك أشخاص يعملون على تحقيق تلك الأحلام وبنائها قطعة بأخرى.

12) استخدام العقل (الفكر):

يقول باسكال:

« كرامة الإنسان تكمن في فكره».

ويقول كونفوشيوس: «لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر».

13) عقلية ابتكارية:

الإنسان الناجح يكتشف مواهبه ويطورها والشخص الفاشل يكتشف مساوئه ويجعلها تتحكم في حياته، فابحث عن الجانب الجيد في ذاتك فكلنا في بعض الأمور سيؤون، انطلق من مكانك فإن لديك ما يكفي لتحدث به الفرق.

يقول إبراهيم الفقي:

«مهما كان النجاح الذي وصل إليه أي إنسان فقد كانت بدايته من المكان الذي كان فيه مهما كان هذا المكان».

14) المخاطرة:

النجاح يتطلب قدرا مهما من المخاطرة، وإن كنت تعتقد أن المضمون لأحد، فأنت فقط تعتقد ذلك، فكلما كانت المخاطرة أحيانا عالية كلما كان النجاح كبيرا، لكن هذه المخاطرة يجب أن تبني على نظرة حكيمة وتوقع مثالي لتسيير الخطة كما يجب أن تكون.

15) تحمل المسؤولية:

علينا ألا نلقي مسؤولية فشلنا على الناس أو القدر، ولنقر بأننا لم نكن نعرف ما يكفي كي نحقق النجاح ولم نكن نؤمن بحدوثة.

يقول مايكل كوردا: «النجاح على أي مستوى يتطلب من الإنسان أن يأخذ المسؤولية كاملة، ففي نهاية الأمر الميزة الوحيدة التي تجمع الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسؤولية».

معظم الناجحين متمكنين مما يحاولون فعله، لأنهم يدركون مواقع مسؤ وليتهم .

16) اتخاذ القرارات الصائبة:

إن أصعب نفاق هو أن تنافق ذاتك وأصعب كذب هو أن تكذب على نفسك، وأصعب غباء هو ألا تدري نفسك من أنت وما الذي تفعله وما الذي تستطيع فعله.

الشخص الناجح يتخذ القرارات بحكمة وبسرعة ويعمل على إنجاحها بكل سهولة.

17) الشخص الناجح له ضمير حي:

تقول دي سيتال:

«إن صوت الضمير رقيق للغاية بحيث تسهل إعاقته ولكنه واضح للغاية بحيث يستحيل عدم تمييزه».

الضمير هو: قوة الثبات والاستقامة على المبادئ والقيم الأصيلة، تلك المبادئ والأهداف التي نعيش عليها ومن أجلها، فلا ضمير لمن كسر المبادئ. الشخصية المميزة: هي الخلق الحسن، فلا إنسان بدون خلق ولا خلق بدون إحسان.

## سمات الشخصية الفاشلة

### (1) انعدم الأهداف:

إن العديد من الأشخاص يعيشون حياتهم دون أن تكون لهم أدنى فكرة أو تصور عمّا يريدون أن يصلوا إليه أو عما يخالج وجدانهم ليكونوا عليه في المستقبل، وعدم وجود هدف في حياة الإنسان هو بمثابة وجود طائرة تائهة في السماء بدون وجهة لذا بعد أول إحصار أو بعد نفاذ الوقود ستسقط الطائرة بدون شك، إن من بين أولى العوائق التي تعيق العديد منا اليوم هي ضبابية الأهداف وعدم وضوحها، والدوران في دائرة مغلقة، فكلنا نرغب في كثير من الأشياء (سيارة زوجة أموال أولاد سفر متابعين مكانة سلطة وظيفة)، لكن هل ننظم تلك الرغبات؟

هل نعمل حقا على تحقيقها، أم أننا نكتفي فقط بذكرها والتفكير فيها؟  
نريدها فقط أن تتحقق بالصدفة، أو بشكل متسلسل، أم دفعة واحدة؟  
أم أننا نعمل بخطط لتحقيق الواحدة تلو الأخرى؟

إن وجود الأهداف وحدها من يعطي طعماً للحياة، ولتسأل حال التائه ليُقصّ عليك مرارة شعوره، لذلك حتى وإن كنت ترى الهدف الذي بين عينيك صعب المنال، فلا تتوقف عن نسج أحلامك ومجاراتها، حتى وإن كان النجاح فيها ضعيف لدرجة كبيرة، فعلى الأقل تبقينا الأحلام متمسكين في الكفاح والسعي إلى وصولنا إليها بالعمل والاستقامة وهذا أهم ما في الأمر.  
عدم وجود هدف في الحياة هو ضياع تام وخوف وتوجّس من مستقبل مخيف وفراغ تام يملأه الملل وتخنقه الوحدة.



دُون إنجازات لن يشعر الإنسان بمسايرة الحياة وسيفقد الكثير من ضميره وسيعتريه التفكير الهالك، فالروتين الصامت هو قاتل للشعور والأحاسيس وعلاجه ابتكار عادات ومهام وإنتاج أمور معينة يُشغل باله بها ويقضي وقته معها لتعيده لمرحلة التوازن. جرب تجديد الأمور عندك ولا تخف من التغيير فهو دائماً يجب أن يكون نحو الأفضل.

الحياة أهداف وكلما سطرتهَا وعملت عليها استطعت الاستمرار بشمعة تضيء أرجاءك وتشحنك بالطاقة التي ستمنع عنك التأفف من الفراغ.  
(2) الاتكالية:

الأمر الأكثر تدميراً لقدراتنا في مواجهة التحديات هو اتكالنا على الناس كي يفعلوا لنا ما يجب علينا أن نفعله نحن، الاتكال على الآخرين لن يزيدك خبرة ولن يرفع من قدرك بقدر ما يذل بمروءة الإنسان ويحطّ من قيمته، اعتمد على نفسك في كل شيء أو انسى شيئاً اسمه اكتساب شخصية ناجحة، لأنك لن تكون قادراً حينها على معالجة أبسط أمورك.  
(3) كثرة الشكوى:

توقف عن التذمر والشكوى بقولك أنّ الحياة تعاكسك وكل شيء يعمل ضدك، لن تزيدك إلا ضعفاً، ينفر الناس من المشتكي لأنهم في الغالب لا يريدون سماع ذلك، فقد سئم الناس من المتأفف الذي يرجع كل ما يحدث له لكونه الضحية المختارة دائماً.  
(4) انعدام الثقة:

إنّ عدم ثقتنا بذواتنا وإمكانياتنا وما نستطيع القيام به، يحيلنا في كثير من الأحيان إلى عدم قدرتنا على تحقيقها، لأننا لا نؤمن بذواتنا وقدراتنا بقدر ما نوهمها بالضعف والخوف من الفشل.

لا أقول لك أن تحمل الثقة المفرطة المتمثلة في التهور، فبعد تخطي حاجز الشجاعة يسقط الإنسان في فخ التهور، فلا أقول لك ثق بنفسك بأنك تستطيع هزم الأسد في مبارزة حرة، لكنني أقول لك أنك إن استخدمت عقلك جيداً تستطيع القبض على الأسد وقتله دون أن تلمسه بيدك. بهذه الفكرة تعامل مع الحياة، ليست القوة قوة العضلة فلم يعد هذا المصطلح مجدي بعد ظهور الآلة، والعقل دائماً معروف عنه أنه يهزم كل القوى حتى اللا مرئية منها أو ما هو مندرج في عالم ما وراء الطبيعة.

#### (5) الهروب:

لا يمثل الهروب من تحديات الحياة وسيلة لحلها وإنما سبباً لتفاقمها، وكل شخص يهرب من مسؤولياته فهو فاشل في الأصل.

#### (6) التأجيل والتسويق:

الفرق الذي يجعل الناجح يصعد والفاشل ينزل هو استغلال الناجح لعزمه على إتمام العمل بينما الفاشل يقوم بتأجيله وتسويفه إلى حين التخلي عنه.

#### (7) الغرور:

لعل ما يشترك فيه كثير من الفاشلين والكسالى أنهم مغرورين لدرجة كبيرة، فالغرور نقطة سوداء تضيء في العقول الفقيرة حينما ينقطع طيار الحكمة والمعرفة والرزانة عنها، الأنانية والغرور تمنع عنك رؤية الحياة وتجعلك تحت ضغط نفسي رهيب، تخلى عن كل الغرور وتمسك بالحب واجعله يعيش في قولك وفعلك.

#### (8) انعدام التحدي:

الفاشل لا يتحدى نفسه ولا أقرانه ولا يشعر بذلك، يتهرب من أي شيء

يجعله تحت الاختبار، مما يجعله فاقد للمعرفة والتجربة على الدوام.  
(9) العيش في الماضي:

يعيش معظم الفاشلين في سجن وهمي اسمه الماضي، يتحسرون فيه على خسارتهم أو حدث لم يكن لهم أي دخل لوقوعه، أو انزعاجهم من عدم وجود أحد أحبهم فيه، ومدة هذا التعلق الوهمي ترتبط بمدى تشبثهم في عيش الماضي وعدم تركه أبداً كأنه خطيئة لا غفران لها. أترك ماضيك فإنه قد رحل ولن يعود وإنك لن تتمكن من تصحيح أي شيء فيه ما دمت مصرّاً أن تظل الأحداث معششة في أفكارك، والطريقة الصحيحة لفعل ذلك أن تتصالح مع نفسك وتتهيئ يوماً لتقابل الغد بفكر أوضح وتغيير أفضل.

(10) قول الكثير وفعل القليل:

من المتعارف أن الفاشل شخص يحب أن يثبت جدارته بالحديث فقط، فلا شيء يستطيع أن يفعله، ولا رغبة ولا قدرة له في إحداث ذلك.

(11) الحقد على الناجحين:

يمثل النجاح والناجحون كابوساً حقيقياً لكل الفاشلين، فهم يؤمنون أنهم لا يستطيعون فعله، لكن يدركون بكل وضوح أن هناك من يحقق هذا النجاح ويبرع فيه، وبالتالي ضمنياً يدركون مدى ضعفهم وقوة غيرهم، وإذا ذكرت أمام أي شخص فاشل اسم شخص ناجح في أي مجال ستجده يختلق لك الأعذار ويدافع عن رأيه بشكل كبير ويجعل الحظ والظروف هي المحدد وهي من تقرر النجاح، أقر أن الظروف تلعب دوراً كبيراً لكنها ليست معياراً للنجاح

أو الفشل وإن قرأت سير الناجحين ستجد أن القاسم المشترك بينهم هو رغبتهم في التخلص وقهر كل الظروف الصعبة التي مروا بها. إن الحقد على الناجحين والشكوى من كل شيء برهان بالضعف والاستسلام للخوف وباب مفتوح على مصراعيه لشروخ الذات، لذا أقول لكل شخص لا تجعل العالم الخارجي يؤثر فيك واجعل تأثيرك فيه أكبر، لا تتحجج بظروفك واعمل على تغييرها.

وكل هذا ناتج عن كسل الإنسان الذي يؤدي إلى اضمحلال رغبته وقوته وذكائه وبهذا يصبح من صنف الموتي الأحياء. ويرى الفاشل النجاح كثغرة، مجرد خطأ لم ينتبه له أحد، وبمجرد سد تلك الثغرة سيبقى فاشلاً، أما الناجح يرى الفشل كثغرة يتحرك بسرعة لسدها، لأنه يرى النجاح في كل فرصة.

#### (12) التشاؤم:

يفتقر معظم الفاشلين لتخطيط سليم لحياتهم، ويكتفون بالتوقعات السلبية والخوف من المستقبل. ومشكلتنا هي أننا نخطط للرحلات ولقضاء الأوقات الممتعة وننسى أن نخطط لحياتنا أولاً فالعشوائية التي نعيشها لا معنى لها.

## خاتمة

أرجو من الله الذي وفقني لكتابة هذا الكتاب أن أكون قد وضّحت لك الطريق، وساعدتك في اكتساب القدرة على تنظيم أفكارك وحياتك، وسطّرت أهدافك، وتخلصت من خوفك وضعفك، وآمنت بذاتك، ونظمت وقتك، واستثمرت في نفسك، وخططت لعملك، وسلّمت أمرك لربك فهو الذي لا يُخيّب ظن العبد به، فقط اجعل حلمك كبير وتعلق بحب الله فهو المُيسّر لتحدي الصعاب وتجاوز المحن والخروج سالماً معافاً بإذنه من كل المصائب. يقول ابراهام ماسلو: «ما هو ضروري لتغيير حياة رجل هو تغيير كل ما يعتقد عن ضعف نفسه».

الأيام عبارة عن رزمة من أعواد الثقاب كلما استعملت إحداها نقص ذلك من حياتك، من استطاعتك، من قوتك، من تحملك، لذا لا تهدر أعواد الثقاب المهمة، فهي كل ما لديك والحياة تنتظر منك شيئاً، فلا تكتفي بمشاهدة الناس تصنع لنفسها ولتنهض من سباتك، فالأيام تمر بنا في قطار سريع. تذكر أن لكل كتاب جوهره، إن لم تتمكن من الحصول على جوهر هذا الكتاب فأنت ربما قارئ سيء لا يجيد الحصول على الجيد فيما هو موجود. أيها القارئ الرائع نلتقي في كتاب آخر بمشيئة الله، أو ربما في لقاء يوماً ما، فالحياة لا يمكننا أن نتنبأ بأحداثها فقط اعزم على النجاح والمثابرة وأنا كلٌّ أمل في أن ألقاك يوماً في مكان أفضل من مكانك الذي أنت فيه الآن. في ختام هذا الكتاب أقول لك أيها القارئ من كل أقطاب العالم المختلفة أنني

حاولت أن أقول لك ما خالجني وما أوّمن به بشأن النجاح والفشل، وكل شيء جميل في هذا الكتاب فهو توفيق من الله وحده، وكل نقص أو عيب فهو مني بحكم عامل السن الذي لا يتجاوز 23 سنة، وعامل الوقت القصير في إعداد هذا الكتاب الذي لا يتجاوز سبعة أشهر.





## المراجع

صبيد الخاطر- ابن الجوزي

القرءان الكريم

صحيح البخاري



# فهرس

- مقدمة ..... ٦  
سبب تأليف هذا الكتاب ..... ١٠

- الفصل الأول «أمور لا نحسن التعامل معها» ..... ١٢  
نفسل في تدبير الحياة ..... ١٣  
اخذع عقلك قبل أن يخذعك ..... ٢٩  
تحرر من محيطك إن كان سيئاً ..... ٣٧

- الفصل الثاني «استغل فترة شبابك» ..... ٤٢  
ليس من الضروري أن تنجح في كل مرة ..... ٤٣  
اهتم جيداً بأول ٣٠ عاماً من حياتك ..... ٤٨  
الكفاح يصنع النجاح ..... ٥٤  
النجاح يحتاج إلى الفعل ..... ٥٩

- الفصل الثالث «اكتسب قوة التحمل» ..... ٦٧  
لا يأس في مبارزة الحياة ..... ٦٨  
لا تترك الفراغ في حياتك ..... ٧٥  
القاعدة الرباعية للتمييز ..... ٧٩

- الفصل الرابع «أخطاء نرتكبها» ..... ٨٣  
نتوقع الفشل قبل النجاح ..... ٨٤  
نحن من نختار ..... ١٠٤  
سرنجاح العلاقات وفشلها ..... ١٢٠

١٣٣ ..... الفصل الخامس «تمسك بالحياة»

١٣٤ ..... التعامل الأمثل مع المشاكل

١٤٣ ..... صارع من أجل أن تصل

١٤٧ ..... العقل دائما يجد البرهان الذي يدعم واقعه

١٥١ ..... القاتلات الأربع للذات

١٥٦ ..... الفصل السادس «غير من عاداتك»

١٥٧ ..... المخاوف مجرد أوهام

١٦٥ ..... التعامل مع المخاوف

١٧٤ ..... أنظر للتعااسة بنفس العين

١٧٤ ..... التي تنظرها للسعادة

١٨٠ ..... غير الطريقة التي تفكر بها

١٨٥ ..... الفصل السابع «درك الأمور بوضوح»

١٨٦ ..... أمور تؤدي بنا إلى الفشل

١٩١ ..... ابق وفيا لأهدافك ولئن تحب

١٩٤ ..... أمور مهمة عليك أن تدركها

١٩٧ ..... الفصل الثامن «الفرق بين النجاح والفشل»

١٩٨ ..... الفرق بين النجاح والفشل

٢٠٠ ..... سمات الشخصية الناجحة

٢٠٨ ..... سمات الشخصية الفاشلة

٢١٣ ..... خاتمة

٢١٥ ..... المراجع

## عن الدار ومشروع النشر الحر

لوتس للنشر الحر هي أول دار نشر حرة يملكها كل كاتب، تعتمد مبدأ النشر الحر من خلال مشروع طموح يهدف إلى تحطيم عقبات النشر ومساعدة الكاتب للنشر بطريقة تمنحه الحرية الكاملة وكل الحقوق والصلاحيات للتعامل مع كتابه دون استغلاله مادياً أو معنوياً، ودون احتكار لمجهوده الفكري في عملية تجارية.

هي مشروع خدمي وليس تجاري، تدعم الكاتب الموهوب وتسانده، تحاول الارتقاء بمستوى الأدب وتهدف إلى احترام الكاتب والقارئ من خلال نشر كل ما هو جيد دون الإساءة لشخص، أو أشخاص، أو مؤسسات، أو أفكار، أو عقائد، أو ديانات، أو أنظمة سياسية.

### إصدارات المشروع: 623

للتواصل مع الدار والمشروع

هاتف / واتساب

+2 01091985809 +2 02 // 37390893

الموقع الإلكتروني

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

البريد الإلكتروني

[Lotusfreepub@gmail.com](mailto:Lotusfreepub@gmail.com)



lotusfreepub

دار لوتس للنشر الحر

مصرية مغربية، تأسست في مايو ٢٠١٧

# اصنع نفسك بنفسك

تنمية ذاتية

سعيد الفضيلي

مشروع النشر الحر

الإصدار رقم: 623 - نوفمبر 2021

رقم الإيداع: 2021/30061

الترقيم الدولي: 978-977-6883-74-1

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف