

غداً أفضل ما

للكاتب

محمد أحمد راتب

أصغر كاتب في التنمية البشرية في مصر

المقدمة

النجاح والطموح ، حلم يتطلع إليه كل إنسان

وهو قيمة من أغلى القيم في حياتنا ، يسعى إليها كل منا حسب

طاقته ، والسعي يحتاج إلى الصدق والثبات

سر النجاح في الحياة ، هو أن نعرف كيف يمكن ، وكيف يجب

أن نواجه مصاعبها بثبات الطير في ثورة العاصفة

فليس الفخر أن لا نسقط ، بل الفخر في أن ننهض كلما سقطنا

كي لا نبقى حيث سقطنا

ولعل الفشل اليوم ليس أكثر من تمهيد للنصر والنجاح في

الغد

في ألم التجربة لذة المعرفة

إن البعيدين عن تجارب الحياة ، هم أولئك المنعزلون

المنفردون عن المجتمع ، هؤلاء هم أسرى أوهامهم البعيدة

عن واقع الحياة التي تأبى أن تفتح لهم أبوابها وذراعيها

لإنهم عاقون ، والعقوب من الكبائر

لذلك الناجح في حياته هو من يتقن فن السعي على ضوء العقل

وعياً وإدراكاً وإحساساً بالمسؤولية

الناجح .. من يجيد لغة الصبر على مواجهة الصدمات وتحدي

الضربات ، وهو من يستطيع تجاوز العقبات وتحقيق الأمنيات

من ثمار تجاربي في حياتي إدراكي لثلاث أشياء :

النفاق ، الغيبة ، الظلم

وهناك ثلاث أشياء أعمل على إنمائها وتعزيزها ونشرها :

العدل ، الحق ، الخير

كل إنسان ... ينشد النجاح في الحياة .. وهو أمر نسبي

يختلف باختلاف الزمان والمكان

الإخلاص ... ثمرة الصدق وابن الإيمان وهو نقاء الحب

ومرأة العاطفة الروحية ونبيل المشاعر الإنسانية

والقيد الذي نحبه ونقبله بإرادتنا ، انه الرقيب الذي لا نضيق به

ذرعاً وهو باب النجاح ، ومختبر التجربة

النجاح ، هو حصاد البذل وثمره الجهد والعرق والسهر

وليس النجاح أمراً نحققه بسهولة كما يتصور بعض الناس

أسباب النجاح في الحياة :

حسن اختيار الموضوع والنقاش الهادئ والحوار اللين والإشارة

اللبقة والابتسامة الحلوة والبعد عن التشدد والقوة ...

نقابل القبيح بالحسن والإساءة بالإحسان بروح التسامح

ورحابة الصدر ...

أساس النجاح في العلاقات بين الناس ، هي تلك التي تقوم على

أساس من الثقة والإخلاص في القول والعمل

في الاحترام المتبادل ، فضلاً عن الصدق والإيمان

وهذا كله يعزز روح الترابط ويقوي أواصر التعاون والبر والتقوى

الكنز الوحيد الذي يستحق أن ننقب عنه هو أن نبحت عن هدف

لنا في الحياة ...

الإدمان على طاعة الله وصالح الأعمال في ظل التقوى ونور الإيمان

من أمهات الفضائل ... انه إدمان سامي وراقي ومشرف

الإرادة تقول من أعماقنا :

أدر الدفة ولا تخف تابع المسير وواجهه عنف الموج فليس شئ

مستحيل ... وليكن شراeck الرجاء بالوصول

تقدم ولا تتراجع

قال أحد الشعراء :

دع الحسود وما يلقاه من كمد يكفيك منه لهيب النار في
كبده

إن لمتَ ذا حسد فرجت كربته وإن سكتَ فقد عذبتَه بيدك

إهداء . أ. احمد حسين البشبيشي

الكاتب والمحاضر في التنمية البشرية

الشكر

اشكر كل الأساتذة الذين كان لهم الفضل على وأخص
منهم:

الأستاذ / أحمد-د البشبيشى

الأستاذ / إبراهيم-م الشهاوى

الأستاذ / أحمد-د الغندور

الأستاذ / إبراهيم أبو الفتوح

الأستاذ	/	مرعى	أبو	الفتوح
الأستاذ	/	على	أحمد	على
الأستاذ	/	أحمد	سامي	
الأستاذ	/	أحمد	صالح	
الأستاذ	/	مجدي	عباس	
		وغيرهم		

الإهداء

إهداء إلى

أمي
الغالية
..
إلى الحب الذي أوليه حبي . ومصباح أضاء سناه
دربي.. إلى القلب الذي إن حن يوما.. على بعد المزار..
لمست جنبي.. إلى عين سقتني إذ رعتني .. ببذل لست
أوفيه وربي.. أقبل كفك الغالي.. وابكي .. وادعوا الله
غفرانا" لذنبي .. فيا أماه انك لي دواء" ..فأن ترضي علي
فذاك
حسبي.
في نظر العالم أنت أُمي وفي نظري أنت العالم

أبي

الحبيب

..

أنت النور الذي يضيء حياتي والنبع الذي أرتوي منه
 حبا وحنانا، أنت الأب الذي يشار إليه بالبنان ويفتخر به
 بين الأنام، فهنئاً لي بك أيها الأب العظيم، فمهما قلت
 ومهما كتبت يعجز لساني عن أن يجد كلمات تعبر عما
 في قلبي لأوفيك حقك، فما في قلبي لك أكبر من أن
 أوفيه بالكتابة وما أكنه لك من حب واحترام يفوق كل
 وصف، لذا فإنني لن أستطيع أن أصف ما بداخلي من
 مشاعر نحوك فأنت خير.. علمتني كيف أحب الحياة
 وأعيشها.. فأنت خير قدوة لي أقتدي بك وأسير على
 نهجك، إن هذه السطور التي أدونها يا أبي قليل من
 كثير أحمله لك في قلبي الذي يحبك كثيراً.

الفصل الأول

ول

المعتقدات

المعتقدات

هي توصيات لمفاهيم موجودة ومنظمة مسبقاً ترشح

تواصلنا مع أنفسنا بشكل دائم وبصورة مستمرة .
من أين تأتي المعتقدات ؟

1- الأحداث

فالأحداث سواء كانت صغيرة أو كبيرة يمكن أن تولد لدينا إيمان ، فهناك أحداث في حياة الإنسان لا يمكن نسيانها ، أين كنت مثلا في اليوم الذي تم فيه اغتيال الرئيس السادات ؟ لو كنت كبير السن بالقدر الكافي فسوف تعرف أين كنت وقتها ، وعلى يقين من ذلك وبالنسبة لكثير يعتبر مثل هذا أمرا غير من وجهات نظرهم السياسية ، وعلى مثل ذلك المنوال فإن لدى معظمنا تجارب لا تنسى أبدا ، تجارب لها وقع قوي جدا علينا لدرجة أنها انطبعت في ذاكرتنا إلى الأبد هذه التجارب هي التي تشكل معتقداتنا وتتحكم في تشكيل عملية الإيمان الذي يمكن أن يغير حياتنا .

2- التجربة والمعرفة

التجربة المباشرة " إحدى أشكال المعرفة " وهناك طرق أخرى متعددة للحصول على المعرفة كمشاهدة وقراءة الكتب وهي طرق نشاهد فيها العالم كما يصوره لنا الآخرون ، والمعرفة تعتبر طريقة رائعة من الطرق التي تحطم أغلال البيئة التي تحد من قدرات الإنسان ، ومهما كان العالم كئيبا من حولك فمن خلال الإطلاع

على إنجازات الآخرين تستطيع أن تخلق المعتقدات
التي تسمح لك بالنجاح.

3- النتائج السابقة

وهي التي من خلالها يمكننا تحقيق النتائج المستقبلية ،
ومن ضمن الطرق لخلق المعتقدات لقدراتك على فصل
شيء ما وفعل هذا الشيء مرة واحدة فقط ، فإذا
استطعت أن تحقق النجاح مرة فسوف يكون من السهل
بالنسبة لك أن تخلق الاعتقاد في قدرتك على تحقيقه
مرة أخرى.

4- خلق التجربة

يمكنك شحن العقل بالإيمان من خلال خلق التجربة
التي ترغبها في المستقبل .
وتخيلها في عقلك كما لو كانت أمرا واقعا ، وكما أن
التجارب الماضية يمكنها أن تغير من تمثيلك الداخلي
وبالتالي تغير ما تعتقد مع إمكانية حدوثه ، فذلك الأ
مر لديك نتائج مستقبلية ، فعندما لا تساندك النتائج
المحيطة بك كي تكون في حالة نفسية تتمتع فيها بـ
القوة والقدرة والفاعلية ، فإن بإمكانك أن تخلق عالما

جديدا يتماشى مع الصورة التي ترغب فيها وأن تدخل في هذه التجربة وبالتالي تغير معتقداتك وسلوكياتك وحالتك النفسية

ومن المسلم به أن المال ليس الوسيلة الوحيدة التي تعمل على دفعك ، فبغض النظر عن هدفك ، لو صنعت في خيالك صور واضحة للنتيجة التي ترغب فيها وتتمثلها في نفسك كي أنك لو حققتها بالفعل عند ذلك سوف تدخل في أجواء نفسية تساعدك على تحقيق النتائج التي ترغب فيها .

5- الحيلة

هل ينجح الذين يتمتعون بسعة الحيلة ؟ بالتأكيد نعم ، ولكن هل تؤدي المعتقدات الثابتة إلى النجاح في كل مرة ؟ غالبا لا ، لو قال لك شخصا ما أن لديه وصفة مضمونه تكفل تحقيق النجاح بشكل دائم لا غبار عليها ، فلا تستمع له ، فالتاريخ أثبت مرارا وتكرارا أن من يتمسكون بالمعتقدات التي تمدهم بالقوة فسوف تمدهم بالقيام بأفعال ، ويكون لديهم سعة الحيلة الكافية للنجاح في نهاية المطاف ، فحين خسر (إبراهيم لينكولن) انتخابات مهمة في بداية حياته السياسية

استمر في الاعتقاد في قدرته على النجاح ، ورفض أن يتمكن الفشل من إصابته بالخوف أو الرهبة و لقد كان اعتقاده موجهاً صوب النجاح ، وهو ما حققه في نهاية الأمر ، وعندما تحقق له النجاح استطاع أن يغير مجرى تاريخ بلاده وتاريخ العالم كذلك .

المحاكاة

إن محاكاة التفوق تبدأ بمحاكاة الاعتقاد في وبعض الأمور تتطلب القليل من الوقت لمحاكاتها ، ولكن إن كان بمقدورك أن تفكر وأن تقرأ وأن تسمع فبمقدورك أن تحاكي اعتقادات أنجح الناس على وجه الأرض ، عندما بدأ (جي بون جيتي) حياته قرر أن يكشف عن اعتقادات أنجح الناس، ثم تقليدهم في معتقداتهم ، أن بإمكانك أن تحاكيه هو ومعظم القادة العظماء من خلال قراءتك لسيرتهم الذاتية ، المكتبات مليئة بها ومليئة أيضاً بأسئلة وإجابات حول كيفية تحقيق النتائج التي ترغب فيها .

أسئلة تطرح نفسها

ما هو مصدرك في استقاء المعتقدات ؟

وهل مصدرك هو رجل عادي ؟
هل هو التلفاز أو المذيع ؟

أم هو كلام المتحدثين الأعلى صوتا والأطول حديثا ؟
إذا كان هدفك النجاح فمن الحكمة أن تختار معتقداتك ومصادرك بعناية بدلا من التحرك هنا وهناك مثل الريشة في مهب الريح والإيمان بأي اعتقاد يصادفك ، ومن المهم إدراك أنه كلما أطلقنا العنان لقدراتنا الكامنة كلما حصلنا على النتائج وهي جميعا أجزاء من العملية النشيطة التي تبدأ بالاعتقاد ، ولتنظر معي إلى هذه العملية من خلال المثال التالي:

لنقل أن هناك شخصا ما يؤمن بعدم قدرته على فعل شئ معين ، وهو يقول لنفسه بشكل دائم أنه طالب فاشل ، فإذا توقع الفشل فما هو مقدار القدرات التي يستطيع استدعاؤها ؟

ليست كبيره بالتأكيد فقد أقنع نفسه بأنه لا يقدر ولا يستطيع ، لقد أرسل إلى عقله الباطن رسالة بتوقع الفشل ، ومع البدء بمثل هذه البداية من توقعات ، فما هي نوعية الأفعال التي سوف يقوم بها ؟

هل ستكون أفعالا تتصف بالنشاط والفاعلية والثقة بالنفس ؟ هل ستعكس قدراته الإيجابية الحقيقية ؟ هذا أمر غير محتمل ، وإذا كنت واثقا من فشلك ،

فلماذا تسعى من أجل إحراز النجاح . ومن هنا فقد بدأت تعتقد في عدم قدرتك ، وهو الاعتقاد الذي يحمل جهازك العصبى قدرات محدودة أدت بك إلى القيام بأفعال ضعيفة تفتقد الثقة ، فما هى النتائج التى تتوقع أن تحرزها من تلك الأفعال ؟ أكثر الاحتمالات أنها ستكون هزيمة جدا.

1- الفشل بغير اعتقاد

من الطرق الأخرى لتغيير المعتقدات ، أن تحدث لك تجربة تتعارض مع المعتقدات القديمة ، وهذا سبب آخر وراء سيرنا فوق النار ، ولا يهمنا أن يستطيع الناس فعل المستحيل بل ما يهمنا هو أن يفعلوا ما كانوا يعتقدون استحالة ، فلو فعلت شيئا واحدا أعتقد من قبل أنه مستحيل فإن هذا سوف يجعلك تغير من معتقداتك .

2- أفسح الطريق لأفكار جديدة

في أفلام الرسوم المتحركة يرمز للأفكار بمصباح يضى فوق رأس الشخص الذي تخطر في باله الفكرة و أفسح أنت أيضا الطريق إلى الفكرة الجديدة أن تخرج إلى

الوجود بأن تسارع في احتضانها في الحال متى
خطرت .

3- سارع بالتنفيذ

إذا وصلت إلى فكرة مبتكرة فسارع فوراً في تنفيذها
فإذا كان هذا الحل خطة رسمتها لتسهيل زواجك مثلاً
فبادر إلى نقل هذه الخطة إلى حيز التنفيذ ، وإذا كانت
فكرة جديدة للوحة فنية مثلاً فلا تدعها فكرة عابرة ، و
لا تتركها فريسة للنسيان والتلاشي.

4- ابحث عن الأمان

فمن الصعب على المرء أن يبدع في ظل الشعور بـ
الخوف وعدم الأمان والاطمئنان على نفسه وحياته ،
لذلك عليك أن تجد شخصاً يمكنك أن تعتمد عليه
لتوفير جو الأمان الذي يمكنه أن يساعدك على الإبداع
الذي تسعى إليه ، إذ أن القلق يعيق تدفق الإبداع بشكل
طبيعي .

5- كن نفسك

إذا وقع شخص في الإعجاب بشخصيه ما قد يتقمصها ، وذلك يغير أفعاله وخصائصه الشخصية بخصائص وأفعال تلك الشخصية ، وبالتالي يفقد القدرة على إنجاز ما يريد بالشكل الذي يريده ، أو كما يجب أن يكون .

6- توقف عن العمل واخلد إلى الراحة

أنت وسط كل هذا في حاجة إلى وقت لكي تستمتع بالراحة والهدوء ، وتكبح فيه من جماح نشاطك وحركاتك ، حتى يستطيع العقل إنجاز العمليات الفكرية ، وذلك يعني أن تستسلم لأحلام اليقظة فأحلام اليقظة نمط من أنماط النشاط العقلي لا يلقي ارتياحاً من الآباء والمدرسين وأبنائهم وطلابهم ، رغم ما فيه من فائدة وما يتجه من مجالات جديدة أمام الفرد ، كذلك يمكنك أن تتذكر أحداث الماضي وتدع عقلك يستعرض تجاربك الناجحة والفاشلة من أجل إعادة التقييم .

7- كن منظماً

ربما يبدو هذا الطلب مناقضاً لخصائص الإبداع السابقة ، ولكن الحقيقة أن البيئة المنظمة هي أكثر البيئات صلاحاً

احية

للإبداع

8- داوم على كتابة ملاحظاتك

قد تستطيع ملاحظة أفكار عابرة من هنا أو هناك لا تدرك قيمتها في حين وقتها ، ولكن تلك القيمة قد تتضح فيما بعد .

إذا لا يمكن للمرء أبداً أن يعرف العلاقات التي يمكن أن تقوم بين ما هو جديد بالنسبة له ، وما يجب عليه القيام به بشكل إعتيادي .

9- أفضل أوقات الإبداع

إن الإيقاع البيولوجي لدى أي شخص يؤثر على تفكيره وهناك وقت معين من الليل أو النهار يكون فيه المرء مهيباً للتفكير والإبداع بشكل أكبر من الأوقات الأخرى و ربما كنت تعرف أنت هذا الوقت ، ولعل أفضل الأوقات هو الذي تكون فيه حرارة جسدك أعلى من معدلها .

10- أفضل مكان للإبداع

إن المكان الذي سبق وألهمك الأفكار هو أفضل مكان للإبداع

إبداع ، فبعض الناس يفضلون الاستغراق في التفكير وهم راقدون في مغطس حمامهم الممتلئ بالماء الدافئ بينما يفضل الآخرون التفكير أثناء المشي أو أثناء العمل اليدوي .

11- قم بتسجيل إحباطاتك

إذا أنتابك الإحباط أو أحسست أن الأمور قد تعقدت وطال مخاض الأفكار التي تنتظر مجيئها ، سجل في مذكراتك أو على شريط كاسيت ما يزعجك وما يسبب لك حالة الإحباط ، فغني ذلك الإحباطات فسوف يساعد على التخلص منها ، وسوف يهيأ للعمل المبدع بشكل أفضل .

12- هيا عقلك للإبداع

من خلال التعبير عن كل ما يصدر عن عقلك من أفكار سواء بشكل خطي عن طريق الكتابة أو بشكل شفهي عن طريق الحديث ، واترك عقلك يصول ويجول هنا وهناك متفحفاً كل أشكال الحلول الممكنة ، وبإمكانك أن تهين نفسك التربة الخصبة للإبداع عن طريق استخدام القياس التمثيلي ، كأن تقول مثلاً : " أريد أن

أرسم لوحة أفضل " ولكن ذلك يشبه عصر أنبوبة
معجون أسنان لاستخراج آخر نقطة منه .

13- قبل إصدار الحكم

استمع إلى ما يدور في عقلك من أفكار دون الحكم
الفوري عليها فلا ، تقل مثلا "هذه فكرة خرقاء" أو "غير
عملية" لأن إصدار .

الأحكام السلبية بشكل متعجل يعوق تواردها إلى عقلك
حاول دائما أن تفكر في حلول مهما بدت لك مفتقرة
إلى المعقولية ، فالكم الكبير الذي يفرزه عقلك سيؤدي
حتما إلى الحل المعقول .

الفصل الثاني

التفكير الـ

يجابي

و

التفكير السلبى

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

ما هو التفكير الإيجابي؟؟؟ ما هو تأثيره على حياتنا العملية واليومية؟؟؟ وهل له تأثير على صحتنا النفسية والجسدية والروحانية.

بداية يجب علينا تعريف مصطلح التفكير الإيجابي و التفكير السلبي:

التفكير الإيجابي: هو سلوك عقلي يقوم بترجمة الأفكار والكلمات والتصورات العقلية ويجعلها قابلة للنمو والتوسع وتحقيقها بنجاح. وهو جهد عقلي يتوقع نتائج جيدة ومَرْضِيَّة. العقل الإيجابي يدفع إلى السعادة و الفرح وصحة أفضل ونتائج ناجحة لكل عمل وموقف تقوم به. هو التفاؤل والنظر إلى الحياة بالجمال، وكل شيء يحدث لنا نحبّه ونعتز به.

التفكير السلبي: هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم المواقف، هو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة لا شك بها، هي الأفكار السلبية التي تجتاحنا في كل مكان وفي كل موقف. تزداد قوة الأفكار السلبية عندما نفقد ثقتنا بنفسنا وثقتنا بالآخرين. الأفكار السلبية والكلمات والسلوك السلبي يؤدي إلى عدم السعادة والمزاج السيئ وأفعال سلبية. عندما تفكر بسلبية، يتم إفراز بعض السموم بالدم مما يزيد الشعور بالكآبة وعدم الرضا والسلبية. وبالتالي يؤدي ذلك إلى الفشل والإحباط وخيبة الأمل.

من المؤكد بأن مجموعة منا ربما يعتقدون بأن التفكير الإيجابي غير منطقي، وحتى هؤلاء الذين يؤمنون بالتفكير الإيجابي قسم منهم لا يعرفون كيف يستخدموه بفعالية من أجل الحصول على نتائج إيجابية وحسنة.

مع هذا بدأ يحصل تغيير فكري لدى الأشخاص وبدأنا نسمع عن إقامة دورات وندوات في موضوع التفكير الإيجابي وكتب الكثير من المقالات والكتب في هذا المجال.

ليس من السهولة الحصول على الراحة النفسية و
الجسدية والروحانية في عالم مليء بالحوادث و
الكوارث والأمراض. ولكن مع هذا يمكننا التكيف مع ما
يحصل معنا وتقبل الأمور بتفهم.
من هنا وإذا بدأنا بتفهم الأمور وتقبل ما يحصل لنا من
حوادث إيجابية وسلبية، فهذه البداية الصحيحة
للتفكير بشكل منطقي. إذ أن إحدى أسس التفكير الإ
يجابي هو التفكير المنطقي لما يحدث لنا ومن حولنا. .
لذلك لكي نغير ونسيطر على مشاعرنا وسلوكنا على
الرغم من المصاعب والتحديات فلا بد من مراقبة
أفكارنا، ومحاولة تغييرها لأفكار إيجابية ومنطقية، لأ
نها حتماً ستؤثر على حاضرتنا ومستقبلنا.

من الأسس الصحيحة للتفكير الإيجابي هو السلام
الداخلي الشخصي والذي يجعل الشخص يتحكم
بمواقفه لوحده. للوصول للسلام الداخلي الشخصي
يجب التحكم بمشاعرنا للسيطرة على المواقف، هذه
غاية صعبة وتتطلب جهداً كبيراً ويمكن تحقيقها بجهد.
وحيثما نصل إلى السلام الداخلي نستطيع السيطرة
على مشاعرنا وعلى توازن نفسي ولا نغرق في بحر من
التيارات الفكرية المليئة بالسلبية.

لهذا، قال المفكرون والعلماء والكتاب الكبار بأن "قوة

أفكارنا تحدد واقعنا ومستقبلنا". لذا ولكي نستطيع الوصول للتفكير الإيجابي إليكم بعض النصائح العملية:

- 1 - الثقة بالنفس، فهذه من الأسس الأساسية للتفكير الإيجابي، تأمل نفسك فتجد أن لديك الكثير من القدرات التي منحك إياها الله ولم يمنحها لغيرك. إذا كانت لديك عيوب كما لدى الآخرين، حولها إلى إيجابيات وبأن هذه العيوب خصصها لك الله من معزته لك ولتميذك عن الآخرين.
- 2 - الاسترخاء والتأمل والهدوء أمر ضروري لاستعادة التوازن النفسي والعاطفي والذهني.
- 3 - ضع لنفسك أهدافاً عملية ويمكن تحقيقها.
- 4 - تواجد في المجتمع وشارك في الحياة الاجتماعية وحاذر من الانطواء والعزلة.
- 5 - تعامل مع الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.
- 6 - حاول التمييز بين الحقيقة والخيال واحذر من العيش في وهم وخيال.
- 7 - إحذر من الغضب وتماسك نفسك وإياك من الاسترسال والانفعاليات في تصرفاتك.
- 8 - في الصباح ابدأ يومك دائماً بالابتسامة. فهي تجلب الطاقة الإيجابية لك.
- 9 - في حياتك اليومية ركز على قوتك وحول عيوبك

إلى قوة.

10 - إذا شعرت بأي ضغط أو بفكرة سلبية تحاول السيطرة عليك. قف خذ نفساً عميقاً حاول أن تتبع أسلوب التأمل، تخلص من الأفكار السلبية من خلال التفكير الإيجابي.

من أهم مميزات التفكير الإيجابي:

- 1 - الإيجابي يرى في العمل متعة.
- 2 - الإيجابي يناقش بليوننة وتغيير.
- 3 - الإيجابي يبيع العنب ويشترى الذهب.
- 4 - يرتب الحلول ثم المشاكل.
- 5 - يترك ماضيه و ينتظر مستقبله.
- 6 - لديه حل لكل مشكلة.
- 7 - يمدح الشيء.
- 8 - ردة فعله بطيئة.
- 9 - يولد الإحساس بالسعادة والنجاح.
- 10 - متفائل والابتسامة على شفتيه دائماً.
- 11 - الإيجابي يتعلم من أخطائه.
- 12 - يتعلم من الآخرين ويشكرهم.
- 13 - لديه أحلام ليحققها.
- 14 - يعامل الناس كما يحب أن يعاملوه.
- 15 - الإيجابي يختار كلماته وأقواله.

طبعاً هناك الكثير من المميزات للتفكير الإيجابي والتي لا يمكن ذكرها كلها هنا. أما مميزات التفكير السلبي فهي نقيض التفكير الإيجابي مما ذكرتها سلفاً. لذلك للتفكير الإيجابي أو السلبي له تأثير قوي على حياتنا وعلى علاقاتنا الاجتماعية والعاطفية وتأثيرها علينا كبير من الناحية الجسدية والنفسية والروحانية. قال المفكر الكبير مهاتما غاندي:

- 1- انتبه لأفكارك فإنها تصبح كلمات
- 2- انتبه لكلماتك فإنها تصبح أفعالاً
- 3- انتبه لأفعالك فإنها تصبح عاداتك الملازمة لك
- 4- انتبه لعاداتك فإنها تكون شخصيتك
- 5- انتبه لشخصيتك فإنها تحدد مصيرك !!!

مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

م	التفكير الإيجابي	التفكير السلبي
1	يفكر في الحل	يفكر في المشكلة
2	يساعد الآخرين	يتوقع المساعدة من الآ

آخرين		
يري حل لكل مشكلة	يري مشكلة في كل حل	3
الحل صعب لكنه ممكن	الحل ممكن لكنه صعب	4
لديه أحلام يحققها	لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدها	5
يعامل الناس كما يحب	يخدع الناس قبل أن يخدعوه	6
يري في العمل آملا	يري في العمل ألما	7
يختار ما يقول	يقول ما يختار	8
يناقش بقوة وبلغة لطيفة	يناقش بضعف وبلغة فظة	9
يتمسك بالقيم ويتنازل	يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم	10
يصنع الأحداث	تصنعه الأحداث.	11

الوصايا العشرة للتفكير الإيجابي

لكي يصل أي إنسان للنجاح يجب أن تكون أفكاره إيجابية.. فكلنا أحياناً الأفكار السلبية تسيطر علينا ولكنها تكون عائقاً أمام التفكير أو السير في أي خطوات.. فقد قال الشيخ الشعراوي أن الفكر هو المقياس الذي يميز فيه الإنسان البدائل.. ويختار ما يراه أحسن لسعادته وأحفظ لمستقبله.. لذلك علينا أن نحول تلك الأفكار السلبية إلى إيجابية.. د.

إبراهيم الفقي في كتابة قوة التفكير وضع الوصايا العشر للتفكير الإيجابي .. وهي كالتالي :

1- الرغبة المشتعلة:

عندما سأل شاب حكيم ياباني اسمه كوشيديو ما هو الشيء الذي ينقصني لكي أكون حكيماً رد عليه قائلاً

الرغبة المشتعلة، وتعرف الرغبة المشتعلة بأنها الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوه للسلوك ، وإذا أراد الإنسان فعلا أن يحقق شي فليدعه أولا يمشي في عروقه ، ويفكر فيه باستمرار، ويخطط له ثم يضعه في الفعل، ومهما كانت التحديات فلا يتركه على الإطلاق وتذكر أن الله لا يضيع اجر من أحسن عملا.

2- القرار القاطع:

كثير من الناس يقرر أشياء ثم لا يضعها في الفعل ، ولو وضعها في الفعل يكون ذلك لفترة قليلة يعود بعدها كما كان من قبل. فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قرارا قاطعا لا رجعه فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية.

3- تحمل المسؤولية الكاملة:

عندما تتحمل مسؤولية حياتك فانك تركز أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، فاحرص على تحمل المسؤولية.

4- الإدراك الواعي:

إن إدراكك لقدراتك واستخدامها ايجابيا يجعل من حياتك تجربه من السعادة و راحة البال، لذلك كن

مدركا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله لصالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه .

5- تحديد الأهداف:

الأهداف من أهم عوامل التفكير الايجابي؛ لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على ما لا تريد .

هناك سبعة أركان أساسيه للحياة المتزنة هي كالآتي :

- 1-الركن الروحاني: يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى ، والتسامح المتكامل ، والعطاء الغير مشروط.
- 2-الركن الصحي: يتكون من التفكير الصحي , وشرب المياه, ونظام تغذية صحي, والتدريبات الرياضية.
- 3-الركن الشخصي: يتكون من الثقة في النفس, تنميته الذات, التقدير الذاتي , والصورة الذاتية.
- 4-الركن العائلي: يتكون من العلاقات العائلية و الزوجية, وعلاقة الوالدين بالأبناء.
- 5-الركن الاجتماعي: يتكون من علاقاتك الاجتماعية , وقدرتك على الاتصال بالآخرين.
- 6-الركن المهني: يتكون من أهدافك المهنية, عملك, تميزك في مهنتك, تحسين مهاراتك المهنية.

7-الركن المادي: يتكون من دخلك الحالي, وأهدافك

المادية.

لكي تكون سعيدا ومنتزنا يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تماما بالنسبة لك.

كيف تخطط لأهدافك في الأركان السبعة؟

- 1- اجمع المعلومات اللازمة
- 2- قيم المعلومات
- 3- اكتب ما الذي تريده في الأركان السبعة ورتبهم حسب أهميتهم بالنسبة لك
- 4- ثم اكتب المدة الزمنية التي تعتقد أنك تستطيع أن تحقق هدفك فيها
- 5- اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريده
- 6- اكتب التحديات التي من الممكن أن تقابلها وأنت في طريقك إلى تحقيق أهدافك
- 7- اكتب ما الذي سيتحسن في حياتك عندما تحقق هدفك
- 8- اكتب عندما يتحقق هدفك ماذا تفعل بعد ذلك؟
- 9- التأكيدات المتضامنة:

ومعناها أن تعرف قدراتك وتقدرها وتقع نفسك بأنها حقيقية، وتقول لنفسك دائما أنا ناجح.

وتساعد التأكيدات المتضامنة على عدة أمور منها :

- تساعد على التركيز على قدراتك
- على تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك
- تساعدك على معرفه من هو أنت حقيقة
- تساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي تقولها أنت لنفسك أو يقولها الآخرون لك

ويجب الانتباه أن التأكيدات المتضامنة لا تعني انك لا تفعل أي شي طالما انك بهذه الروعة. ولا تعني احتقار آراء الآخرين أو أن تتكبر على الآخرين .

7- الوقت الإيجابي:

الغرض من وصية الوقت الايجابي هو أن تستخدم عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، ومن المهم الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف ايجابيا بطريقه تلقائية، فحدد وقتا تفكر فيه بشكل إيجابي وبعيدا عن أي ضغوط.

8- التنمية الذاتية:

التنمية البشرية ليست علما ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمها الإنسان لكي يعيش حياه أفضل ، و يمكنها أن تغذي عقلك بالمعلومات والمهارات التي تجعلك

تستخدم قدراتك وإمكانياتك وقوه تخيلك في تحقيق أهدافك.

9- السكون والتأمل اليومي

فتعاسة الإنسان تكمن في عدم قدرته على السكون، خصوصا أن الضوضاء حولنا في كل مكان، بجانب وجود ضوضاء داخلية من كثرة الأفكار التي تأتينا، لذلك فنحن في حاجة للسكون لعدة دقائق يوميا لتنقية العقل، وهذا السكون يساعد على إيجاد الحلول لأكثر المشاكل صعوبة ويصل بنا للسلام الداخلي، ويقلل من التعب ويقوي القدرات، وقل دائما الحمد لله وتخيّل الكلمة أمامك.

10- الاهتمامات الشخصية والنشاطات

اليومية:

من خلال الأمثلة التي ذكرها الدكتور إبراهيم الفقي حول الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية يتبين لنا أن تنشيط التفكير في العمل يبرز في تلك الأنشطة، إذن فالعمل والراحة وجهان لعمله واحد، ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم وأيضا في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بـ

الراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز أكبر
في عملك وفي صحة أفضل في حياتك، فيجب أن
تمارس هواية تحبها مهما كانت، لأن الهوايات تشعر الإ
نسان بالسعادة وتساعد على التفكير الإيجابي.

الفصل الثالث

المبادرة الا

إيجابية

1- عندما تريد تحقيق ذاتك وإنجاز أمرا ما فكن خارج نطاق الراحة مؤقتا . النجاح دوما يتطلب خوضا لبعض المغامرات والمخاطر وتحملا للمتاعب والمشقة التي ستواجهك حتما في طريقك إلى الأمام .

ومن يهيب صعود الجبال يعيش أبدا الدهر بين الحفر.

2- لا تتوقف أبدا عن محاولة ما تريده أغلب تجاربنا تمنى بالفشل من أول مرة ولكن هذا لا يعني أن نفقد الأمل ونتوقف عما نريد تحقيقه ، لأن عدم نجاح التجربة الأولى لا يعني أنها لن تنجح أبدا فالمشكلة كانت في الطريقة وليست في الهدف ، ولو كنت تعتقد أن ما تريد تحقيقه سهل لحققه قبلك الكثير ولن تكون

هناك أي فرصة لك لتحقيقه مره أخرى .

3- إحذر الانسحاب من تجربتك فقد تكون قريبا من النجاح أكثر مما تظن هناك حقيقة مؤكده وهي أن إغراء الانسحاب من أي تجربه أو مشروع يكون كبيرا جدا حينما تكون على وشك النجاح .. لو شعرت بذلك فلا تنسحب فقد تكون على بعد خطوات من تحقيق الحلم وأنت لا تعلم

4- ركز على ما تريد تحقيقه بالضبط لأن ما تفكر في تحقيقه سيتحقق بإذن الله . فأهم شئ التركيز .

5- لا تتوقف عن المضي قدما للتطوير والابتكار فحتى لو أنجزت نجاحا في عملك لا يعني أنك تتوقف لأن أي عمل لا يتطور ولا يتجدد سيموت حتما .

وتذكر دائما مفهوم الكايزن عند اليابانيين .

6 - كن سريعا في اتخاذ القرار ف خطة عمل سريعة اليوم أفضل بكثير من خطة مثالية متكاملة غدا (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك) .

7- قس كل شئ حسب أهميته باستمرار فكل شئ

يقاس ويراقب سيتطور مع مرور الوقت .

- 8 - كن على يقين بأن أي عمل لا يدار جيدا سيتدهور لا محالة وإن كنت تريد أن تكتشف المشاكل التي لا تعلم عنها فابحث في المناطق التي لم تفكر فيها منذ فترة
- 9- أعد انتباهك لمنافسيك ولكن أعط انتباهها وتركيزا أكبر على ما تفعله أنت وليس غيرك
- 10 - لا تسمح لأي شخص بأن يدفعك بعيدا عن تحقيق هدفك لأنك تمتلك الحق في عمل ما تريد
مثلك مثل أي شخص آخر شرط أن يكون هذا العمل غير مخالف للنظام ببساطة اعتبر عالم الأعمال كملعب الكرة وأنت أحد اللاعبين فيه.

11- حل مشاكلك بنفسك عندما تطرح لنفسك حلو
لا خاصة لمشاكلك سوف يمنحك هذا الأمر

ميزة تنافسية وتذكر ما قاله مؤسس شركة
سوني اليابانية عندما قال لن تنجح في عالم
التقنية والأعمال إذا كنت تتبع ما يفعله الآ
خريين

12- هناك دائماً سبباً ما يدعوك للابتسام وهو أنك
مازلت على قيد الحياة حتى الآن.
(ابتسم تبتسم لك الحياة)

لا تخف من الأخطاء

إذا أخفقت مرة في الوصول إلى هدفك فلا تيأس فقد
زادك الإخفاق خبره وأصبحت تعرف إحدى السبل التي
لم تصل في نهايتها إلى هدفك ، وعليك إذا تجرب سبب
لا آخر ، أما إذا لم تواجه فيه مصاعب ، فمعنى ذلك أنك
لست على الطريق ، لأن السبل السهلة التي تكتشف

وتوصل إلى الأهداف من أول مرة قد تعني أنك محظوظ ولكنها ليست نتاج فكري إبداعي ، وهي تفتقر إلى العلاقات والإشارات التي تحدد الاتجاه كما أن ذلك قد يعني أنها مليئة بالأخطاء .

لا تبرر : دائماً ما يلجأ الناس إلى تبرير عدم مقدرتهم على الإبداع بإلقاء المسؤولية على أمور معينة ، كالسن والعجز وضيق ذات اليد ولكن نادراً ما يكون لهذه الأذذار أساس من الصحة ، فالرسام العالمي الخالد (بابلو بيكاسو) كان يحتفظ بأدوات الرسم قرب فراشه وهو في التسعين من عمره كي يكون مستعداً للعمل إذا أيقظته في الليل فكره جديدة ، فيستطيع أن يقتنصها ويخرجها في الحال .

عن المشكلات العملية وحلولها المنهجية

لا يمكن أن يتواجد أحداً في محيط يخلو من المشكلات ، وقد تتنوع أشكال تلك المشكلات وأحجامها وأنواعها ، فمنها ما هو أسري وعاطفي وعملي ومادي وغيرها من المشكلات . لكن القاسم المشترك بين جميع المشكلات أنه لا توجد مشكلة لا حل لها .

منهج حل المشكلة

يقوم هذا المنهج على مجموعه من الخطوات المتتابعة والمكمل بعضها لبعض وتبدأ من حصر المشكلة حتى تنتهي باختيار أنسب الحلول .

تحديد المشكلة

إن المشكلة هي أساس المحك ، وهي سبب اتخاذ القرار ، ومن ثم فمن الضروري أن يتم تحديدها بشكل دقيق حتى يتثني فيما بعد اتخاذ القرار بصدد حلها .

وتحديد المشكلة عادة ما يكون عن طريق ملاحظة وجود خلل ما بين النتائج التي تمنع الوصول إليها وبين الأهداف التي تم تحديدها من قبل .

ولسنا نعني بتحديد المشكلة ذلك المعني العام ، ولكننا نعني توصيف المشكلة بشكل أكثر وضوحاً ، بحيث تتبين الأوجه التالية :

حدد قوة المشكلة أو ضعفها .
حدد تكرارها وهل هي مزمنة تحدث بشكل متكرر أو لأول مرة .

حدد أهمية المشكلة "مهمة - حيوية - قليلة الخطر"
المدة الزمنية للمشكلة "هل هي وقتية قصيرة الأجل ؟

أم يبدو أنها مستمرة ؟
 حدد توافي المعلومات لدينا عن المشكلة .
 مصدر المشكلة ، وهي داخلي أو خارجي ؟
 حدد إمكانية حصر المشكلة والتعبير عنها رقمياً .
 وبناءاً على تلك التوصيفات يمكننا تعريف المشكلة
 تعريفاً جمعياً . مانعاً على حد تعبیر علماء المنطق
 بحيث يصبح في الإمكان بث حلول منطقية لها .

جمع المعلومات عن أسباب المشكلة

من المعروف أن لكل شئ سبباً ، ولا يوجد شئ في الحياة
 ينشأ وليد الصدفة بل إن هناك دائماً مسببات ومن هنا فالأ
 سباب التي تؤدي إلى وقوع المشكلات في حياتنا كثيرة لا
 نستطيع حصرها . لذا فبعد وقوع المشكلة وبعد تحديدها
 ووصفها يجب البدء في البحث عن أسبابها الحقيقية .

وسائل جمع المعلومات

إن الوسائل التي تعين على جمع المعلومات حول المشكلة
 كثيرة ومتعددة ، ولكنها تنحصر جميعاً في فئتين محددتين .

الوسائل الشخصية

وهي الوسائل المتمثلة في كل ما يتم طرحه وتبادله بشكل شفهي من تساؤلات واستجابات واستفسارات ومناقشات وما شابه ذلك .

الوسائل المكتوبة

ويقصد بها كل ما هو مكتوب في الأوراق التي تعود للشركة والتي من شأنها التوصل إلى جميع المعلومات و البيانات حول المشكلة ، والتي تمثل طرف خيط يساعد على البحث والاستقصاء ، ومن أمثلة الوسائل المكتوبة : الإحصائيات المختلفة والتقارير والاستبيانات .

البحث عن الحلول الممكنة

ومن المفيد جداً بالنسبة لنا أن نضع قائمة معينة ، ومن الممكن استخدام الرسم البياني ، وكل ذلك يساعد في حصر الحلول الممكنة ، كما يفضل أن يجلس صاحب المشكلة في هدوء لكي يطلق فكرة من أجل البحث عن حل ناجح للمشكلة (موضوع البحث) ، ويجب ألا يقوم الفرد بإلغاء أي من الحلول .

الفصل الرابع

المفاتيح

العشرة

للنجاح

المفتاح الأول

الدوافع والتي تعمل كمحرك للسلوك النسياني ذهب شاب يتلمس الحكمة عند حكيم صيني فسأله عن سر النجاح ، فأرشده أنها الدوافع ، فطلب صاحبنا المزيد من التفسير ، فأمسك الحكيم برأس الشاب وغمسها في الماء ، الذي لم يتحرك لبضعة ثواني ، ثم بدأ هذا يحاول رفع رأسه من الماء ، ثم بدأ يقاوم يد الحكيم ليخرج رأسه ، ثم بدأ يجاهد بكل قوته لينجو بحياته من الغرق في بحر الحكمة ، وفي النهاية أفلح .

في البداية كانت دوافعه موجودة ولكنها غير كافية ، بعدها زادة الدوافع لكنها لم تبلغ أوجها ، ثم في النهاية بلغت مرحلة متأججة الاشتعال ، فما كانت من يد الحكيم إلا أن تنحت عن طريق هذه الدوافع

القوية

من لديه الرغبة المشتعلة في النجاح سينجح ،
وهذه بداية طريق النجاح .

المفتاح الثاني

الطاقة التي هي وقود الحياة فالعقل السليم يلزمه
الجسم السليم ، ولا بد من رفع مستوى كليهما حتى
نعيش حياة صحية سليمة .

خير بداية هي أن نحدد لصوص الطاقة اللازمة لحياتنا
نحن البشر ، وأولها عملية الهضم ذاتها ، والتي تتطلب
من الدم (وسيلة نقل الطاقة لجميع الجسم) أن يتجه
80% منه للمعدة عند حشو المعدة بالطعام ، وصلي الله
وسلم على من قال "جوعوا تصحوا " .

القلق النفسي هو اللص الثاني للطاقة ، ما يسبب الشعور بـ
الضعف والثالث هو الجهد الزائد دون راحة .

والآن كيف نرفع من مستويات الطاقة لدي كلاً منا على
المستوي الجسماني والعقلي والنفسي ؟

الرياضة والتمارين ، ثم كتابة كل منا لأهدافه في
الحياة ، ومراجعتها كل يوم للوقوف على مدى ما

حققناه منها ، ثم أخيراً الخلو بالنفس في مكان مريح
يبعث على الراحة النفسية والهدوء والتوازن .

المفتاح الثالث

المهارة والتي هي بستان الحكمة : جاء في فاتورة إصلاح
ح عطل بماكينة أن سعر المسمار التالف كان دولار واحد
، وأن معرفة مكان هذا المسمار كلف 999 دولار . يظن
البعض أن النجاح وليد الحظ والصدف فقط ، وهؤلاء
لم يعرفوا النجاح ولو نزل بساحتهم .

المعرفة هي القوة ، وبمقدار ما لديك من المعرفة تكون
قويا ومبدعا ومن ثم ناجحا .

كم من الكتب قرأت وكم من الشرائط التعليمية سمعت
مؤخراً ؟ وكم من الوقت تقضي أمام المفسديون ؟
شكت شاكية حضرت محاضرة لدكتور أنها فصلت من
عملها كنادلة في مطعم ، فسألها هل تعلمتي أو قرأتي
أي شيء لتكوني مؤهلة للعمل في المطاعم ، فجاء ردها
بأن العمل في المطاعم لا يحتاج إلى تعلم أي شيء ،
وهذا الجهل كلفها وظيفتها .

لتصل إلى غد أفضل ومستقبل زاهر بادر بتعلم المزيد دون
توقف ، وتذكر الحكمة الصينية القائلة بأن (القراءة للعقل كـ

الرياضة للجسم (.

أود هنا ذكر معلومة لغوية ألا وهي معنى كلمة حظ في اللغة العربية ، تعريف الحظ في اللغة الربية هو النصيب ، في القرآن نجد أية "وما يلقاها إلا الذين صبروا ، وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم " وفي اللغة يقال فلانا على حظ من القوة وفلانة ذات حظ من الجمال ، وكلها تعني النصيب والقدر ، فهل كان أجدادنا العرب لا يعرفون - أو قل لا يعترفون- بما أتفق على تسميته الحظ اليوم ؟

المفتاح الرابع

التصور (التخيل) هو طريقك إلى النجاح :
فإن إنجازات ونجاحات اليوم هي أحلام الأمس ، فالتخيل بداية الابتكار وهو أهم من المعرفة ذاتها ، وهو الذي يشكل عالمنا الذي نعيش فيه .

الكثير من الأحلام كانت محط سخرية العالم قبل تحقيقها ، مثل حلم فريد سميث مؤسس فيدرال إكسبريس ، وحلم والت ديزني الذي أفلسه ست مرات حتى تحقق .

يحدث كل شئ داخل العقل أولا ، لذا عندما ترى نفسك ناجحا قادرا على تحقيق أهدافك مؤمنا بذلك في قلبك

، كل هذا سيخلق قوة ذاتية داخلية تحقق هذا الحلم .
 تموت بعض الأفكار العظيمة قبل أن تولد لسببين : عدم
 الإيمان الداخلي ، وتثبيط المحيطين بنا . المكان
 الوحيد الذي تصبح أحلامك فيه مستحيلة هو داخلك
 أنت
 شخصيا .

المفتاح الخامس

الفعل (تطبيق ما تعلمته)
 فالفعل هو الطريق إلى القوة . المعرفة وحدها لا تكفي
 فلا بد أن يصاحبها التطبيق العملي ، والاستعداد وحدة
 لا يكفي ، فلا بد من العمل .
 بل إن المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدي إلى الفشل
 والإحباط . الحكمة هي أن تعرف ما الذي تفعله ، و
 المهارة هي أن تعرف كيف تفعله ، والنجاح هو
 أن تفعله !! !

فإن الإنسان العادي يتذكر 10% مما يسمعه و 25% مما يراه و 90% من الذي يفعله .

ينصحنا أصحاب النجاح دوماً أنه ما دمنا مقتنعين بالفكرة التي في أذهاننا ، فيجب أن ننفذها على الفور .
موانع الناس من التحرك لا يخرجون عن اثنين : الخوف (من الفشل أو من عدم التقبل للتغيير أو من المجهول أو الخوف من النجاح ذاته) والمماطلة والتلكؤ و التسويف .

حل هذه المعضلة هو وضع تخيل بسوء شئ يمكن أن يحدث وأفضل ما يكون حدوثه نتيجة هذا التغيير ، ثم المقارنة بين الاثنين .

ليس هناك فشل في الحياة بل خبرات مكتسبة فالقرار السليم يأتي بعد الخبرة التي تأتي من القرار غير السليم .

لا تقلق أبداً من الفشل ، بل الأولي بك أن تقلق على الفرص التي تضيع منك حين لا تحاول حتى أن تجربها .

الحكمة اليابانية تقول "أنك لو وقعت سبع مرات ، فقف في المرة الثامنة " ، " الحياة هي مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شئ على الإطلاق " ، " التصرف بدون خطة

هو سبب كل فشل " ، هيا لا تخجل فالحكمة أغلى من
أن تهدرها بالنسيان .

المفتاح السادس

التوقع هو الطريق إلى الواقع نحن اليوم حيث أحضرنا
أفكارنا ، وسنكون غداً حيث تأخذنا .
ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك .
كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً .
سافر دكتور خارج البلاد ومعه عائلته ، وفي خلفية
عقله راودته فكره سلبية أن بيته سيتم سرقة .
وفعلاً حدث ما توقعه الدكتور فقد أرسل عقله - دون
إدراك منه - إشارة إيجابية للصوم بأن تفضلوا ،
وهكذا يفعل الكثيرون منا بقلقهم الزائد ، فنحن غالباً ما
نحصل على ما نتوقعه .

نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز من التراب ثم
بعدها نشكو من عدم قدرتنا على الرؤية بوضوح .
عندما تبرمج عقلك على التوقعات الإيجابية فستبدأ
ساعتها في استخدام قدراتك لتحقيق أحلامك عندما
تضبط نفسك وهي تفكر بشكل سلبي قم على الفور
بلسع نفسك بشكل يسبب لك الألم البسيط بشكل

يجعلك تنفر من التفكير السلبي وليكون الحديث الشريف "تفاءلوا بالخير تجدوه" شعارك في الحياة .

المفتاح السابع

الالتزام : يفشل الناس في بعض الأحيان ، ليس ذلك بسبب نقص في القدرات لديهم ، بل لنقص في الالتزام . من يظن نفسه فاشلاً بسبب بضعة صعاب داعبته عليه أن ينظر توماس إديسون الذي حاول عشرة آلاف مرة قبل أن يخترع المصباح الكهربائي ، وهناك قصة الشاب الذي أرسل أكثر من ألفي رسالة طلب توظيف فلم تقبله شركة واحدة ، ولم ييأس فأعاد الكرّ في ألفي رسالة أخرى ولم يصله أي رد ، حتى جاءه في يوم عرض توظيف من مصلحة البريد ذاتها ، التي أعجبها التزامه وعدم يأسه .

الالتزام هو القوة الداخلية التي تدفعنا إلى الاستمرار حتى بالرغم من أصعب الظروف وأشقها ، والتي تجعلك تخرج جميع قدراتك الكاملة .

المفتاح الثامن

المرونة وقوة الليونة : كل ما سبق ذكره جميل ، لكن لا

ابد من التفكير والتدبر ، فتكرار ذات المحاولات غير
المجدية التي لا تؤدي إلى النجاح لم يغير من النتيجة
مهما تعددت هذه المحاولات .

لم تستطع الديناميكا صوراً التأقلم مع تغيرات البيئة التي
طرأت من حولها فانقرضت ، على عكس وحيد القرن
(الخرتيت) الذي تأقلم لليوم .

إذا أصبحت فوجدت طريقك المعتاد للذهاب للعمل
مسدوداً فماذا ستفعل ؟ هل ستعلن الزحام أم تبحث
عن طريق جديد ؟

إن اليوم الذي تعثر فيه على فرصة عمل هو اليوم الذي
تبدأ فيه البحث عن عمل آخر ، فعليك أن تفعل الفرص
دائماً متاحة أمامك .

نعم التفاؤل والأفكار الإيجابية مطلوبان بشده ، لكن هذا
لا ينفي إمكانية حدوث معوقات وتداعيات يجب ألا
ستعداد لها مسبقاً ، فالطريق ليس مفروشا بالورود .
اجعل لنفسك دائماً خطة بديلة ، بل أكثر من خطة
واحدة .

المفتاح التاسع

الصبر : كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم

يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح عندما استسلموا .
 الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان كل شيء .
 ويكفيها النظر في القرآن وتدبر مغزى عدد مرات ذكر
 الصبر والصابرين والصابرات لنعلم أن عدم الصبر هو
 أحد أسباب الفشل ، لأنك قبل النجاح ستقابل عقبات
 وموانع وتحديات مؤقتة ، لن يمكنك تخطيطها ما لم
 تتسلح بالصبر .

للصبر قواعد هي العمل الشاق والالتزام ، حتى يعمل
 الصبر لمصلحتك .

لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح في سلسلة المفاتيح
 هو الذي سيفتح الباب .

المفتاح العاشر

الانضباط هو أساس التحكم في النفس جميعنا
 منضبطون ، فنحن نشاهد المفسديون يوميا بانتظام ،
 لكننا نستخدم هذا الانضباط في تكوين عادات سلبية
 مثل التدخين والأكل بشراسة ... بينما الناجحون
 يستعملون هذا الانضباط في تحسين حياتهم والارتقاء
 بمستوي صحتهم ودخلهم ولياقتهم .

العادات السيئة تعطيك اللذة والمتعة على المستوى

البعيد

إذا لم تكن منضبطاً فتداوم على الرغبة في النجاح
وتتسلح بالإيجابية بشكل يومي وبحماس قوى فحتماً
ستفشل

الانضباط الذاتى هو التحكم فى الذات ، وهو الصفة
الوحيدة التى تجعل الإنسان يقوم بعمل أشياء فوق
العادة ، وهو القوة التى تصل بك إلى حياة أفضل ، ف
المثابرة تقضى علي أي مقاومة .

الفصل الخامس

قالوا..

عن النجاح

1- الأمل

- الثقة بالله أذكى أمل ، والتوكل عليه أوفى عمل.
مصطفى صادق الرافعي

- الإنسان دون أمل كنبات دون ماء ، ودون ابتسامة
كوردة دون رائحة ، ودون إيمان بالله وحش في قطيع
لا يرحم

إيمان السباعي

- أنا متشائم بسبب الذكاء ، ولكني متفائل بسبب العزيمة.

انطونيو جرامسكي

- العقل القوي دائم الأمل ، ولديه دائماً ما يبعث على الأمل.

توماس كارليل

- أحياناً يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه ، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق ، بدلاً من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه.

إبراهيم الفقي

الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء.

توماس إديسون

- إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود ، لرأيت الجمال شائعاً في كل ذاته.

مصطفى السباعي

- المؤمن كالورقة الخضراء ، لا يسقط مهما هبت العواصف.

- ليس المهم ما يحدث لك ، بل المهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك .

روبرت شولر

- الأفضل دائماً أن نتطلع للأمام بدلاً من النظر إلى الخلف.

جيروم

- يجب أن يكون إحساسك ايجابياً مهما كانت الظروف ، ومهما كانت التحديات ، ومهما كان المؤثر الخارجي .

إبراهيم الفقي

- لا تيأس ، فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب.

نورمان فنسنت بيل

- استعن بالله ولا تعجز.
إبراهيم الفقي

- لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس.
مصطفى كامل
- يصبح الإنسان عجوزاً حين تحل الأعذار محل الأمل .
جون ناريمور

- الزهرة التي تتبع الشمس تفعل ذلك حتى في اليوم
المليء
روبرت ليجتون

- هناك من يتذمر لأن للورد شوكا ، وهناك من يتفاعل لأن
فوق الشوك وردة.
جبران خليل جبران

- التفاؤل يمنحك هدوء الأعصاب في أخرج الأوقات .
بورمان

- إذا شعرت بالتشاؤم ، تأمل الوردية .
ألبير ساميه

- سيكون يومك مشابهاً للتعبير المرتسم على وجهك سواء ،
كان ذلك ابتساماً أو عبوساً .
ستيفن كوفي

- الفرق بين نظرة الإسلام والنظرة التشاؤمية ، هو أن الإسلام
م ينظر للحياة كما ينبغي أن تكون ، أما التشاؤم فإنه ينظر
للحياة كما هي .
علي أدهم

- المتشائم ، أحرق يرى الضوء أمام عينيه ، لكنه لا يصدق .
بيرون

- يرى المتشائم الصعوبة في كل فرصة ، أما المتفائل فيرى
الفرصة في كل صعوبة .

ونستون تشرشل

في القلب حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفة الله .
ابن القيم

2- التفاؤل

- إياك . . . إياك أن تستسلم
ونستل تشيرشيل - رئيس وزراء بريطانيا الأسبق

- أيستطيع أحد إرجاع الزمن إلى الخلف و بدء حياة
جديدة ، ولكنه يستطيع الآن أن يضع بداية جديدة

ليسيطر نهاية جديدة "

ماريا روبنسون -كاتبة أميركية

- المتشائم يلعن الرياح و المتفائل يتوقع أن تكون سبباً
في تغيراً لحال الراكد بينما الواقعي يضبط الشراع على
وجهته

ويليام ارثر وارد - أديب أميركي

- المتفائل هو مسافر بلا رحلة يرحل من الا مكان إلى
السعادة

مارك توين - مفكر أميركي

- التشاؤم يفضي إلى الضعف. بينما التفاؤل يقودك إلى
القوة

ويليام جايمس - فيلسوف أميركي

- لا يجب أن ندع مخاوفنا تمنعنا من تحقيق أمانينا

جون كيندي - الرئيس الأمريكي الأسبق

- عندما يغلق في وجهك باباً، يجب أن تفتح آخر

هيلين كيلر - كاتبة أميركية

- يسعى الإنسان دوماً إلى السعادة وفي طريقه إلى ذلك

يحتاج إلى ثلاثة أشياء : الأمل و المغامرة و التغيير

برتنارد راسل - فيلسوف بريطاني

- عندما تصبح متفائلاً فكل شيء ممكن

كريستوفر ريف - ممثل أميركي

- المستحيل ... هي كلمة موجودة فقط في قاموس

الحمقى

نابليون بونابرت - الإمبراطور والقائد العسكري الأشهر في

التاريخ الفرنسي

- ما نراه مصائب في أغلب الأحيان ما هي إلا نعم

مستترة

أوسكار وايلد - كاتب إيرلندا الأشهر

- نرى أشياء موجودة في حياتنا ونتساءل لماذا ، بينما
أنا أحلم بأشياء غير موجودة في الواقع وأقول في
نفسي لم لا

جورج برنارد شو - الكاتب الإيرلندي الشهير

3- الإصرار

- مجموعة أقوال في العزيمة والإصرار والكفاح ، من
شأنها أن تجعل إصرارك وعزيمتك أكثر قوة وصلابة
لتحقق أحلامك وأهدافك في الحياة ، وتصبح إنساناً
ناجحاً.

- الإرادة هي الفكرة ، والعزيمة هي الروح .

آرثر شوبنهاور

- الإرادة هي ما يدفعك للخطوة الأولى على طريق الكفاح، أما العزيمة فهي ما يبقيك على هذا الطريق حتى النهاية .

- كل الشدائد والعقبات التي واجهتها في حياتي زادت من عزيمتي .. قد لا تدرك هذا وقتما تلاقيك المحنة .. ولكن ركلة على أسنانك قد تكون أفضل ما يحصل لك في العالم .

والث ديزني

- قد تكون أفضل الطرق أصعبها ولكن عليك دائماً إتباعها ، إذ أن الاعتياد عليها سيجعل الأمور تبدو سهلة .

- على قدر أهل العزم تأتي العزائم ... وتأتي على قدر الكرام المكارم وتعظم في عين الصغير صغارها ... وتصغر في عين العظيم العزائم .

أبو الطيب المتنبي

- الأفعال لا الأقوال دليل العزيمة الصادقة .
- توقع العقبات، لكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم .
شولر روبرت
- الموهبة وحدها لا تكفي .. استمر دائما، فلا يوجد
شيء في العالم يمكنه أن يحل محل الإصرار.
راي كروك
- العقبات هي تلك الأشياء المخفية التي تراها عندما
ترفع عينيك عن الهدف .
حنا مور
- سقوط الإنسان ليس فشلا ، ولكن الفشل أن يبقى
حيث سقط .
- أنا مصمم على بلوغ الهدف، فإما أن أنجح ...
و إما . . . أن أنجح .

- تتحقق الكثير من الأشياء المهمة في هذا العالم لأ
ولئك الذين أصرّوا على المحاولة على الرغم من عدم
وجود الأمل .

دیل کارنیجی

- كرهت كل لحظة من التدريب ولكني كنت أقول : لا
تستسلم ، اتعب الآن ثم عش بطلا بقية حياتك .

محمد علي كلاي

- لست الأفضل ولكن لي أسلوب .. سأظل دائماً أتعلم
رأي الناقد والحاسد، فالأول يصحح مساري ، والثاني
يزيد من إصراري .

- لا شيء ضروري لتحقيق النجاح بعد التوكل على الله
أكثر من المثابرة لأنها تتخطى كل العراقيل .

- اقبل التحديات ، لكي تتمكن من الشعور بنشوة
النصر .

جورج باتون

- لا تقل قد فشلت، قل لم أنجح بعد .

- فقط من يتحدى هو من يعيش .

روث فريدمان

- إن الضربات التي لا تقصم ظهرك تقويك .

عمر المختار

- قد تثبت لك الأيام أن ما ظننته قلاع من صخور إنما هي حصون من ورق

- فريق منا تصرعه الضربة الأولى ، وآخرون تخلق منهم الضربة الأولى أبطالاً .

مصطفى أمين

- كنت قد بدأت من الصفر، وفعلت أمرين قبل أن أصبح مليونيراً .. الأول أنني قررت أن أكون مليونيراً، والثاني أنني حاولت أن أكون مليونيراً .

مليونير أمريكي

4- السعادة

- أن تكون سعيداً فهذا لا يعني أن كل شيء مثالي ،
لكن هذا يعني أنك استطعت تجاهل كل شيء غير
مثالي

- السعادة هي هدف البشرية الحقيقي
أرسطو

- أن تكون سعيداً فهذا أحد وجوه الحكمة

- إن أردت أن تكون سعيداً فكن "
تولستوي

- معظم البشر يستسهلون الشعور بالحزن والكآبة بدلا
من أخذ مخاطرة الشعور بالسعادة.

روبرت أنتوني

- أفضل طريقة لتشجيع نفسك هي أن تشجع شخصا
آخر

مارك توين

- اعلم أنه لا أحد يكثر بكونك حزيناً .. لذلك كن سعيداً.

- أن تستطيع الابتسامة من دون سبب فقد توصلت إلى حقيقة السعادة.

- هناك هدفان في الحياة ؛ أن تحقق ما تريد ومن ثم تستمتع به ... الرجال الحكماء فقط يستطيعون فعل الثانية.

لوغان بيرسال سميث

- السعادة كالفراشة لو لاحقتها فإنك لن تمسكها ، لكن لو جلست فإنها ستأتي لتقف على كتفك

- السعادة هي إحدى وجوه الشجاعة هولبروك جاكسون

- ليس هناك تأخير أبداً في السعادة بيرك بريثد

- السعادة هي توجه وليس هدف نصل إليه
سيدني هاريس

- ليس هناك مادة تجميل للسيدات أفضل من السعادة
- السعادة ليست حالة واقعية مثالية وإنما مثالية في
الخيال

إيمانويل كانت

- تتوقف سعادتنا عندما نتمنى أن نكون أكثر سعادة.
والتر سافيج لاندور

- في العالم كثيرون من يبحثون عن السعادة وهم
متناسين فضيلة القناعة
لارسون دوغ

- البحث عن السعادة أحد مصادر عدم السعادة
إريك هوفر

- السعادة هي الشعور الذي عندما يصيبك تتمنى أن يستمر.
- الناس لا يدركون إن كان صيفاً أو شتاءً في حال كانوا
سعداء.

نتون تشيسكوف

- الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة، أو لا شيء
هيلين كيلر

- إذا غامرت في شرف مَرُوم * * فُلا تقنّع بما دون
النجوم

المتنبى

- ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللا
قرار هو عادته الوحيدة

وليام جيمس

- غالباً ما يكون النجاح حليف هؤلاء الذين يعملون
بجرأة، ونادراً ما يكون حليف أولئك المترددين الذي
يتهيّبون المواقف ونتائجها

رونالد اسبورت

- إذا كنتَ ذا رأي فكن ذا عزيمة . , , , فإن فسادَ الرأي
أن تتردد

المتنبى

- إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته , فأنت لا تتقدم أبداً

رونالد اسبورت

- تعود على العادات الحسنه وهي سوف تصنعك

رونالد اسبورت

- من يفعل الخير لا يعدم جوازيه لا يذهب العرف بين الله والناس و الخطيئة

- ينقسم الفاشلون إلى نصفين: هؤلاء الذين يفكرون ولا يعملون ، وهؤلاء الذين يعملون ولا يفكرون أبداً

جون تشارلز سالاك

- لا يصل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمروا بمحطات التعب والفشل واليأس، وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه المحطة.

- إننا ندفع ثمننا غالياً من جراء خوفنا من الفشل؛ إنه عائق كبير للتطور يعمل على تضيق أفق الشخصية ويحد من

لاستكشاف والتجريب، فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة وتجربة من الخطأ والصواب ..
 - وإذا أردت الاستمرار في المعرفة عليك أن تكون مستعداً طيلة حياتك لمواجهة خطورة الفشل

جون جاردنر

- يلوم الناس ظروفهم على ما هم فيه من حال؛ ولكني لا أؤمن بالظروف فالناجحون في هذه الدنيا أناس بحثوا عن الظروف التي يريدونها فإذا لم يجدوها وضعوها بأنفسهم.

برنارد

- عندما أقوم ببناء فريق فأني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز، وإذا لم أعثر على أي منهم فأني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة .

روس بروت

- إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار

ونستون تشرشل

- لعله من عجائب الحياة، إنك إذا رفضت كل ما هو دون

مستوى القمة ، فإنك دائما تصل إليها

سومرست موم

- إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو ، أما
الدنيء فيسعى لما لدى الآخرين

كونفوشيوس

- قد يتقبل الكثيرون النصيحة ، لكن الحكماء فقط هم
الذين يستفيدون منه

بابليلوس سيرس

- من يعيش في خوف لن يكون حراً أبداً

هوراس

- أن العالم يفسح الطريق للمرء الذي يعرف إلى أين هو
ذاهب

رالف وأمرسون

- إن ما تحصل عليه من دون جهد أو ثمن ليس له قيمة

- إذا لم تفشل ، فلن تعمل بجد

- ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح
- الهروب هو السبب الوحيد في الفشل ، لذا فإنك تفشل طالما لم تتوقف عن المحاولة.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	
2	المقدمة	1
8	الشكر	2
10	الإهداء	3
13	الفصل الأول المعتقدات	4
14	المعتقدات	5
14	الأحداث	6
15	التجربة والمعرفة	7
15	النتائج السابقة	8
16	خلق التجربة	9
17	الحيلة	10
18	المحاكاة	11
19	أسئلة تتطرح نفسها	12
21	الفشل بغير اعتقاد	13
22	إفسخ الطريق لأفكار جديدة	14

22	سارع بالتنفيذ	15
23	ابحث عن الأمان	16
23	كن نفسك	17
24	توقف عن العمل واخلد إلى الراحة	18
24	كن منظماً	19
25	داوم على كتابة ملاحظاتك	20
25	أفضل أوقات الإبداع	21
26	أفضل مكان الإبداع	22
26	قم بتسجيل إحباطاتك	23
27	هياً عقلك على الإبداع	24
27	قبل إصدار الحكم	25
29	الفصل الثاني التفكير الايجابي والتفكير السلبي	26
30	التفكير الايجابي والتفكير السلبي	27
35	من أهم مميزات التفكير الايجابي	28
37	مقارنة بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي	29
39	الوصايا العشرة للتفكير الايجابي	30

31	كيف تخطط للأهداف في الأركان السبعة؟	42
32	الفصل الثالث المبادرة الايجابية	47
33	لا تخف من الأخطاء	53
34	عن المشكلات العملية وحلوله المنهجية	54
35	منهج حل المشكلة	54
36	تحديد المشكلة	55
37	جمع المعلومات عن أسباب المشكلة	56
38	وسائل جمع المعلومات	57
39	الوسائل الشخصية	57
40	الوسائل المكتوبة	57
41	البحث عن الحلول الممكنة	58
42	الفصل الرابع المفاتيح العشرة للنجاح	59
43	المفتاح الأول	60
44	المفتاح الثاني	61
45	المفتاح الثالث	62
46	المفتاح الرابع	64

47	المفتاح الخامس	66
48	المفتاح السادس	68
49	المفتاح السابع	69
50	المفتاح الثامن	70
51	المفتاح التاسع	72
52	المفتاح العاشر	73
53	الفصل الخامس أقوال عن النجاح	74
54	1- الأمل	75
55	2- التفاؤل	82
56	3- الإصرار	86
57	4- السعادة	93
58	الفهرس	103

مع تمنياتي لكم ،،