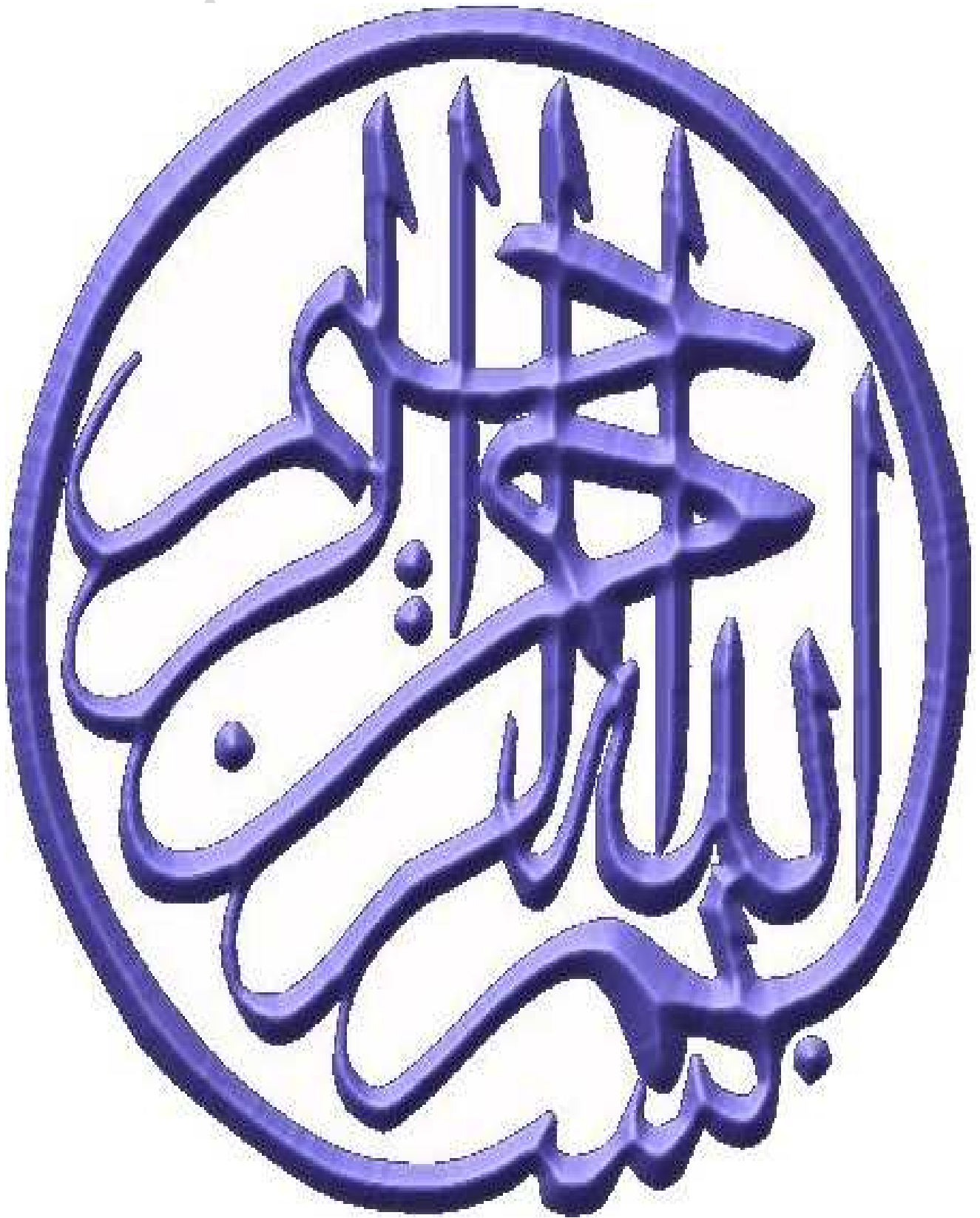


لون حياتك

لون حياتك بالألوان الإيجابية التي تضيء حياتك



المدرّب والمحاظر **عبدالفتاح محمود**



فريق إنسان للتنمية البشرية
لأنك مكرم فكن أهلاً لذلك



مدربون معتمدون محترفون

لون حياتك

أجعل حياتك بالألوان... لونها بالألوان الإيجابية التي
تضيء حياتك

تأليف

المدرّب و المحاضر
عبد الفتاح محمود



تعريف بالمدرّب والمحاضر

عبد الفتاح محمود

Abdelfattah.insan@gmail.com

رئيس فريق إنسان للتنمية البشرية



مدرب معتمد CCT من المركز الكندي للتنمية البشرية



ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية من البورد الأمريكي . ABNLP



ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية من المنظمة العالمية GTC



ممارس معتمد في العلاج بخط الزمن TLT من المؤسسة الامريكية للعلاج بخط الزمن ATLT



حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز سو نايت إنجلترا GONLP



حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية CTCNLP



مدرب معتمد في القراءة السريعة



حاصل على دبلومة في المهارات الإدارية من المؤسسة الدولية للإدارة و الإستشارات



حاصل على دورات في الجودة و أنظمتها



ممثل الإتحاد التطويرى لمسارات الطاقة بالقاهرة



قدم العديد من البرامج والأمسيات مثل برنامج إدارة الوقت العمل داخل فريق ومبادئ الإتصال الفعال



إهداء

أهدى هذا الكتاب

إلى أبى و أمى و أخوتى

إلى كل أسرة فريقنا إنسان

إلى كل من قال لى ستفشل

إلى كل من قال لى ستنجح

فأنى أدين للجميع بالشكر و العرفان

الكاتب



إهداء

إهداء إلى الأخ والصديق وشريك الطريق



المدرّب سعد قنديل

مقدمة :

لقد وهبنا الله الحياة لنعيشها ولنتمتع بكل لحظة فيها فالحياة هي تلك اللوحة التي بها كل ما نريد فإننا نضع بداخلها كل ما نحب فهي الإطار الذى به كل المعلومات والخبرات التي لدينا .

لذلك إجعل يا صديقى فى حياتك ألوان ايجابية تعطى للوحتك الفرحة والبهجة وأيضا تعطى لك تلك الألوان الدافع لتحقيق ما تريد لذا اجعل من الألوان ايجابية لوحة جميلة تصاحبك فى مسيرة حياتك تعالى معى فى رحلتى فى هذا الكتاب لتتعارف على الألوان الايجابية التي تساعدك فى بلوغ هدفك وتمنع عنك التفكير السلبي .

الكاتب

1 - بالأمل

دائماً نبحت عن مكان بعيد نشعر فيه بالدفء بالهدوء بالحب ..
بالصفاء .. بالجمال و لكن ننسى أننا من نملك هذا المكان لأننا
نملك دائماً الأمل لا يوجد إنسان يعيش بلا أمل ربما يعيش
للحظات بلا شعور بالأمل و لكنه يسعى دائماً للحصول على
هذا الأمل المفقود على أمل أن يجد حياة أفضل.

و عندما نشعر بهذا الأمان تجدنا دائماً نبحت عن حياة جديدة و
ننسى أن الله و هبنا الكثير و الكثير و هبنا عقل لا يمكن معرفة
امكانته و هبنا قلباً يميز بين الخير و الشر و هبنا أعين نرى
بها جمال خلقه .. فتري هذا الذى يقول لا يوجد أمل بحياتى ..
تجده عالق بين الحياة و الموت و يحتاج لمن يساعده لمن يمد
له يد العون حتى و أن كان هذا بالكلمات التى تلهب حماسه و
تعيد رغبة الحياة لديه و تغير نظرتة للحياة من رحلة شقاء و
تعب إلى رحلة تحدى و أمل.

دائماً يا صديقى مد يد العون لمن يريد .. حاول أن تساعده و
تقف إلى جانب أى شخص فسيأتى يوم ربما تحتاج لمن يدعمك

و يقف بجانبك.. و ستجد أن هذا الشخص الذى ساعدته سيقف بجانبك ليس هذا فقط و لكنه أيضا سيسعى للوقوف بجانب أشخاص آخرين فتزداد دائرة الأمل لدى هؤلاء الأشخاص.. و كل من هؤلاء الأشخاص سيحاول منح هذا الأمل لشخص آخر يعانى من فقدان الأمل و فقدان شهية الحياة.. ستجد يا صديقى أن من حولك جميعا يحاولون دعمك ستجد أن دائرة الأمل و الرغبة فى الحياة تزداد و تزداد المشاعر و الرسائل الايجابية حولك مما يعطيك دعما قويا فتحاول مساعدة غيرك فتزداد دائرة الأمل و تزداد رغبة الآخرين فى التحدى و مواجهة المشاكل و تزداد الدائرة و يزداد عدد الايجابيين و تتسع دائرة الأمل.. جرب يا صديقى و حاول إن تجعل من نفسك مشعل للأمل يبت الأمل لدى الجميع يبت الحب لدى الجميع.. تذكر أن بالأمل نعيش عيش كل لحظة بالأمل و ستجد أن حياتك قد تغيرت.. هيا جرب و ستنتجح ..

2 - بالمتابرة و الصبر

المتابرة و الصبر هما صماما الأمان لانفلاتنا فباكتسابنا هذا اللون فأننا لا نستعجل النتائج و لكننا نعمل بجد من أجل تحقيق أهدافنا، فتجد بعض الناس يستعجلون الحصول على النتائج و إن لم تأتى ثمارها سريعا فإن إحساس الاستسلام يبدأ فى التسرب أليهم رويداً رويداً و يقلل من عزيمتها و بعد قليل تجد إن طاقة الحماس التى لديهم بدأت فى الخمود فكما يقول توماس أديسون " كثير من حالات الفشل فى الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام " .

و هكذا نرى أن التسرع بالحصول على النتائج يؤدى إلى ضياع الحماس و من تما عدم تحقيق أى من الأهداف .
الله سبحانه و تعالى جعل للناس من أكثر الصفات التى يبشرون و يدخلون الجنة من أجلها صفة الصبر فالعبد الصابر ينتظر إلى النهاية و هو يعلم انه سينجح و سيحصل على ما يريد لأنه

فعل كل ما بوسعه و دائما شعاره بالآية الكريمة " إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا " صدق الله العظيم.

فتجد أن الكانسان الصبور ينتظر نتائج أفعاله و هو مؤمن بتحقيقها و يجعل من الصبر صمام أمان له يشعر معه بالطمأنينة و يشعر بأنه سيحقق هدفه مهما بلغت التحديات و طالت مدة الانتظار.

فكم من الناس وجد توماس أديسون مجنونا انه جرب مرة و مرة و مرة حتى بلغت عدد محاولاته 9999 محاولة.. نعم 9999.. فلم ييأس و لكنه صبر و تابع العمل بجد و قوة و حماس و هو يعلم انه سيحقق هدفه و بالفعل نجح في صناعة مصباح كهربائي أضاء الطريق للكثيرين لكي يبضعوا و يخترعا و كل هذا لكي تنعم البشرية بالرخاء و الزهو بل و أصبحت قصة اختراعه هذا من أكثر القصص التي تظهر معاني الصبر و المثابرة و العمل الدؤب.

صديقي تعرفنا سويا على أهمية الصبر في حياتنا و كيف انه من أكثر العوامل التي نعتمد عليها من اجل النجاح و التفوق

ولكن ليس معنى الصبر إن ننتظر دون بذل مجهود إنما يجب علينا المحاولة مرة و اثنان و ثلاثة حتى نحصل على نتائج دون عجلة لأنه ربما نصل إلى نتائج أفضل مما نتخيل الحصول عليه بانتظارنا و صبرنا.

انظر لشجرة التفاح في البداية ستجد ثمارها خضراء اللون وليست حلوة المذاق لماذا لا تنتظر حتى يبدأ التفاح في النضوج و تحصل على سلة من التفاح الأحمر حلو المذاق بدلا من سلة من التفاح الأخضر لاذع المذاق.

ترى هل ستنتظر الثمار أم ستقطف الأزهار و الأزهار هي بداية الحصول على الهدف و هي التي تبشر بالحصول على الهدف و لكن الهدف هو الثمرة و ليس الزهرة فاحرص أن تحصل على الثمرة و تحقق اهدافك دون استعجال لجنى الأزهار و الثمار غير الناضجة.

3 - بالصدقة

إن الصداقة من أجمل الألوان الإيجابية و أنقاها فى حياتنا و هى من أفضل و أعلى العلاقات الإنسانية بين البشر فكلمة صديق من الصدق فالصديق هو من يصدقك القول و يقف بجانبك و يقوم بدعمك و تقف أنت أيضا بجانبه و تدعمه فى روعة إنسانية و علاقة فريدة من نوعها فتجد أن كل منكما يبحث عن الآخر و يريد دائما أن يعطيه بدون أن ينتظر مقابل منه لأنه وجد لديه الألفة

فالصداقة من أهم الدوائر الناجحة و المثمرة فى بناء العلاقات الإنسانية بين البشر فتجد أن الصديق هو أول شخص تلجأ إليه و أول من تفضى إليه بأسرارك و بهمومك و تريد دائما إرشاده و نصحه لك فكما تقول الحكمة فالصديق وقت الضيق فاجعل لنفسك دائرة من الأصدقاء المخلصين الذين يعتبرون كقوة دافعة فى حياتك نظرا لمؤزرتهم لك و وقفهم بجانبك و كل ذلك بلا أي مقابل مجرد حب صادق و مشاعر نبيلة تساعد

فى نشرها روح التعاون و الإخاء بينكم فتجعل من دائرة
أصدقائك سدا منيعا من أية مشاكل قد تتعرض لها
و هذه الدائرة أيضا تساعدك فى اتخاذ القرارات السليمة لذلك
أحرص دائما على اختيار أصدقائك ممن يتحملون المسؤولية و
يعرفون كيفية اتخاذ القرار فكما قال الرسول صلى الله عليه و
سلم " المرء على دين خليله " فأجعل أصدقائك هم سندك
و إحدى القوة الدافعة لك فى الحياة للتفوق و النجاح.
ستجد يا صديقى أنك فى وسط دائرة متوهجة بالأفكار النيرة و
القوية و أيضا يحرص كل من فى الدائرة على مصلحتك و
نصحك و ستجد نفسك أيضا طرفا فى دائرة أخرى تساعد
شخص آخر و تحرص على مصلحته و هكذا تتداخل الدوائر
فتتوسع الدائرة التى لديك بأصدقائك و أصدقاء صديقك فتجد
الدائرة تزداد فى الإتساع فتشعر بالطمأنينة و الهدوء فتلك
الدائرة بمجرد أن ندخل فيها لا نتمنى أبدا أن نخرج منها لذلك
أحرص دائما على زيادة أصدقاء و ساعدهم و قف بجانبهم لكى
تجد من يقف بجانبك.

4 - بالحماس

ذلك اللون ملتهب في حياتنا الذى يعطينا القوة لتحقيق الأهداف
بمنتهى الفاعلية و القوة .

فالحماس هو تلك القوة الدافعة التى تأتى من داخلك فتدفعك
لتحقيق ما تصبوا إليه .. تدفعك لتقول سأفعل .. سأنجح ، دائماً
نجد انفسنا نبحث عن تلك القوة التى بها تزداد لدينا مساحة
الرغبة فى تحقيق الأهداف فنلون كل ذلك بلون التنفيذ و نبدأ
فى أن نخطو الخطوات من أجل الوصول إلى أهدافنا .

فدائماً تشعلنا و تشجعنا قوة الحماس التى تلهبنا و تعطينا القوة
من أجل تحقيق الهدف فالحماس ذلك العامل المساعد الذى
يساعدنا أن ننفذ خططنا و نحقق أحلامنا .

فهناك من تجدهم يؤدون العمل و يسيرون فى إتجاه الهدف و
لكن دون حماس أو دون تلك الطاقة السحرية الدافعة لتحقيق
الحلم فتجدهم ما يلبثون ان يبدأ الارهاق فى إصابتهم و تتسع
أمامهم دوائر سلبية كالخوف و القلق و تنشر من حولهم و

تصبح كتلة الحديد التي تكبل أرجلهم لتمنعهم من الإنطلاق حتى يتوقفوا عن السير في طريقهم فتذهب أحلامهم بلا رجعة و لا يستطيعون تحقيق أى شئ منها .

و هؤلاء تجد أن حماسهم قد قل أو أختفى نتيجة عدم اقتناعهم داخلياً بالهدف الذين يسرون من أجل تحقيقه و لا يشعلون ذلك الموقد الربانى للطاقة الذى منحه الله لنا و هو الحماس و لكن ترى كيف يمكننا أن نشعله و نجعله دائماً ملتهب دافعاً لنا لتحقيق أهدافنا ؟

لتشعل تلك القوة أحرص يا صديقى ان تحدد أهدافك و تضعها فى أمامك و تلونها بألوان الرغبة و الإحتياج لديك فتجد دائماً أن الحاجة هى أم الإختراع ستجد لوان الإحتياج و الرغبة يدفعانك لتؤدى هدفك و تحقق حلمك بل لتبدع فيه نظراً لأنك فى احتياج دائم للنجاح و التفوق .

ستجد نفسك تطير فرحاً لأنك حققت هدفك بل تفوقت فيه و ستصبح فى تعطش دائم للنجاح لأنك مؤمن داخلياً بأنك تستطيع النجاح بل أنك بالفعل نجحت فى تحقيق أحد الأهداف و

ستبدأ بسؤال نفسك لماذا لا أحقق باقى ما أصبو إليه و هنا تجد القوة التى تبحث عنها قد ظهرت أمامك و هى قوة الحماس التى ستجعلك تبدأ فى أول خطوات نجاحك التالى الذى ما إن تبدأ فى السير إليه حتى تجد نفسك متعطش للتالى فالتالى و هكذا

فتجد أنك قد قد لونت حياتك بلون النجاح الذى بدأ ينشر حولك و يلهب حماسك أكثر و أكثر حتى تحصل على المزيد من النجاح و التفوق .

5 – بالإدراك

لون نحن فى أشد الإحتياج إليه فهو من أكثر الألوان التى تساعدك على الإيجابية فى حياتك فهو سابلنا لكى ننعم بحياة هانئة و هادئة فإدراكك للأشياء و التعرف عليها و فهم معانيها بصورة صحيحة هو طريقك لصنع نجاحك فى حياتك و صناعتك لقرارات عظيمة و الإتصال الفعال مع من حولك .

تتم عملية الإدراك عن طريق حواسنا التى تنقل المعلومات الى عقلنا ليتم مقارنة و تعميم و حذف تلك المعلومات و فقاً لما نفهمه ووفقاً لافكارنا و معتقدنا و لكن ترى كيف نصنع إدراكنا ؟

يمكنك صناعة الإدراك بكل سهولة لان ما يمكنك من ذلك هو التحكم فى ذاتك فانت فقط من تملك كل القدرات لصنع تلك الدائرة و لكن السؤال ما هو الاسلوب الذى يجب ان اتبعه لكى اصنعها ؟

ضع نفسك فى 3 أنماط شخصية مختلفة و هى انا و الآخر و طرف محايد نحتكم اليه يبدو الكلام غريبا و لكن دعنا نشرحها كما شرحها علم البرمجة اللغوية العصبية شخصية أنا أو ذاتى و شخصيتى و أحاسيسى و معتقداتى و كل ما يؤثر على قراراتى أما الآخر هو محاولة لفهم الاخرين و تفهم شخصيتهم و اسباب ما قدموا عليه من افعال او لماذا يحدث هذا و المحايد هو من يحكم بيننا و هو فى نفس الوقت ليس منحازا لاي طرف بل يحكم من الوقائع و الادلة و الاحداث التى حوله لكى يعطى احكاما قوية تساعد فى ادراكك للاشياء هؤلاء الثلاثة بداخلك انت فكر بكل شخصية على حدة ستجد ان هناك معانى جديدة قد اضيفت اليك مما زاد من قوتك على فهم الاشياء .

إن إدراكك للأشياء هو ما يصنع شخصيتك المميزة بين الناس و يقلل من مشاكلك فى الإتصال معهم و كما يقول دكتور إبراهيم الفقى أن الإدراك هو 50 % من عملية التغيير التى بها تستطيع أن تتألف مع من حولك و تحوز على حبهم و

إعجابهم لذلك أحرص دائما على دخول دائرة الإدراك فانها
تساعدك كثير في فهم الاشياء و تفهم الافعال .

6 - بالإنصات

تعتبر من أهم الصفات التي يجب أن نتحلى به في حياتنا فهو
يعنى أنك تترك المجال للآخرين للتعبير عن رأيهم و تجعلهم
يوضحون وجهة نظرهم أو بمعنى آخر يؤكدون شخصيتهم
فتلك الصفة تظهر مدى قدراتك على تقبل و إستيعاب الآخرين
و الإتصال و التفاهم معهم و أيضا توضح قدرتك على التحكم
في ذاتك .

فتلوين حياتك بالإنصات هي المحرك الأساس لعملية الإتصال
فأنت تتكلم و الآخر يريد أن يتكلم ليوضح رأيه و يثبت ذاته
فكما قال أرسطو تكلم حتى أعرفك فالكلام هو ما يعبر عنك
و عن شخصيتك لذا فإن فائدة الإنصات أنه يجعلك تتعرف على
شخصية المتحدث أمامك و ليس معنى الإنصات هو الإستماع
لما يقوله الآخرون و لكن الإنصات معناه فهم معانى كلماتهم و
بذلك يمكنك الرد عليهم بصورة صحيحة .

كلما إتسعت قدرتك على الإنصات للآخرين زاد عدد أصدقائك
و معارفك و زادت قدرتك على فهمهم و التعامل معهم
و بالطبع الإتصال الفعال بهم فالإتصال هو النتيجة التي تحصل
عليها لذا إجعل نفسك دائما منصتا جيدا فتستطيع
أن تتواصل مع الناس بصورة جيدة .

صديقى إجعل الإنصات هو شعارك فى التعامل مع الآخرين
ستجد انك كما تنصت فانه ينصت اليك و ستجد انك لديك
القدرة على الرد و المناقشة .

تستطيع بالإنصات إكتساب صدقات جديدة و فهم أشياء لم تكن
لتفهمها لولا انك انصت الى من يقوله لك فاحرص على
الانصات باهتمام و اجعل تعبيراتك تشير الى ذلك كهز رأسك
و تحريكها مبينا انك تنصت للشخص و ليس مجرد مستمع فقط
للكلام الذى لا يكاد يصل الى احد الاذنين حتى يخرج من
الآخرى دون فهم أو استيعاب فالإنصات يتميز بأنه عملية تتم
بتركيز شديد و بمتابعة كاملة للحديث و فهم ما يقال أما

الإستماع فيتم بدون تركيز مما يؤدي الى فقدان الإتصال مع
من تتحدث و لتعلم يا صديقي ان من يُنصت للناس سينصت
اليه فاحرص ان تكون منصت جيد حتى تتعرف على من
تتحدث معه لتبنى جسور علاقات ودية و صداقة مع جميع من
حولك .

7 - بالخبرات

نطلق من خلال هذا اللون كل ما لدينا من ماضيينا من تجارب و نتائج و مواقف و نستخدم فيها كل الأدوات التي إكتسابها من الماضى ، فماضيك به كل ما تحتاجه لصنع حاضرِك و بناء مستقبلِك ، ففي تلك الدائرة يبدو جليا كيف تعاملنا مع أخطائنا و كيف إكتسابنا القدرة على حل مشاكلنا فالأحداث و التجارب تتراكم يوم بعد يوم لتكون مخزون هائل من المعلومات التي تساعدنا فى حل مشاكلنا و إتخاذ قراراتنا إذا ما تكررت نفس الاحداث و المواقف مرة اخرى و بواسطة هذا الكم من المعلومات نجد أننا بمقدورنا إيجاد حلول سريعة لكل ما يواجهنا .

فالخبرات هى مفتاح للمستقبل لما نملكه بداخلها من ذكريات وإحسايس و مشاعر قد إكتسابها خلال رحلتنا مع الحياة و التى نستطيع أن نوظفها من أجل صنع مستقبل أفضل فأحرص أن تكتسب دائما الخبرات فهى ما يؤهلك لأتخاذ القرارات بصورة سليمة و سريعة و أمنة فى نفس الوقت مع

تقليل المخاطر التي تتعرض اليها أثناء إتخاذك لتلك القرارات التي في كثير من الأحيان تكون حاسمة و لا راجعة فيها و يكون المرجع الاول لك هي خبراتك و معلوماتك التي تملكها و أيضا إحرص على الإنصات لتجارب الآخرين لأنك ستجد بها ما ينفعك و يكسبك معلومات و يوفر عليك عناء خوض التجارب بل و يوفر عليك الوقت و المجهود الذي ستبذله للحصول على تلك المعلومات و أعلم يا صديقي أن إنصاتك يجعل من أمامك يعطيك كل ما لديه لأنك تقدر خبراته و هذا بالطبع يساعدك في بيئة عملك أو بيئتك الإجتماعية .

إنصت لكل من لديه خبرة حتى إن كان أقل منك سناً أو درجة وظيفية لأن ذلك سيوفر لك إتخاذ القرارات بصورة سليمة فالخبرات هي مخزون من أخطاء الماضي و إنجازته التي تعبر بنا إلى أفاق المستقبل و نجاحته .

8- بالدوافع

الدوافع هي المحرك الاساسى للحياة أو هي الدينامو الذى يشحن طاقتنا بالحيوية نشاطتنا اليومية ، فهي المولد الحقيقى للطاقة التى يستغلها الإنسان فى تحقيق أهدافه .

و يمكننا تقسيم الدوافع الى :-

1 - فطرية اى نولد به بمعنى انه كامن بداخلنا و لا نتعلمه مثل الجوع و العطش

2 - مكتسبة و هي من نتائج البرمجة السابقة التى حصلنا عليها فى مراحل حياتنا مثل حب القراءة و حب التعلم و غيرها من المكتسبات التى نحصل عليها بمرور الوقت .

و يمكننا أيضا تقسيم الدوافع الى ثلاثة أنواع :

أولها ما يعرف بدافع البقاء فهو أهم الدوافع لدى الإنسان و هو متعلق بالحفاظ و حماية حياته فكما يقول الدكتور إبراهيم الفقى فى كتابه المفاتيح العشرة للنجاح تخيل أنك عندما عدت للمنزل كنت تعاني من إنهاك شديد و تعب

و لا تستطيع أداء أى نشاط و فجأة سمعت صوت يصيح حريق .. حريق .. ترى ماذا ستفعل ؟

بالطبع ستقفز من مكانك تاركا المكان مهرولا للخارج مسرعا حتى تنجو بحياتك .

لذا فهذا النوع من الدوافع أكثرها أهمية لدى الإنسان فهو ما ينقذ حياته و يبقى على نوعه على قيد الحياة .

أما النوع الثانى فهو الدوافع الداخلية التى هى المحفز الاساسى للإنسان لتحقيق غاياته و اهدافه و هذا النوع هو الذى يفرق بين الانسان الذى يريد التميز و التفوق و الذى لا يريد فكل انسان منا دوافعه الشخصية التى تتطرق له العنان لتحقيق ما يصبو اليه و تمده بالطاقة اللازمة لذلك .

بل تمده بقوة لا حصر لها ليكمل مشواره و يحقق اهدافه فى الحياة ، فهذا النوع بحق من أهم الانواع لدى البشر فالشخص بلا دوافع داخلية لا يستطيع ان يحقق أى شئ و هذا هو الاختلاف بين هذا النوع و النوع الثالث او الدوافع الخارجية

فالدوافع الخارجية هي ناتجة عن تأثرنا بشخص او حدث معين و لكن هذا النوع مؤقت و يزول بزوال المؤثر و ليس هذا فقط و لكنه لا يجعلك تعتمد على نفسك و على دوافعك و قوتك الداخلية بل يجعلك تتأثر بمحفزات خارجية بالطبع هذا لن يجعلك تملك القوة الكافية لتحقيق ذاتك لذلك برزت اهمية الدوافع الداخلية لانها المحرك الاساسى لكل شئ فى حياتك و التى تجعل من احلامك حقائق ملموسة .

فأحرص يا صديقى ان تجد دوافعك و ان تحدد اهدافك و أسأل نفسك لماذا افعل هذا ؟ ما هي دوافعي لذلك ؟ هل فعلا هذا ما احلم به و اريد تحقيقه ؟

ستجد بهذا السؤال ان قوة تحقيق الاحلام و الاهداف قد اشتعلت بداخلك و بدأت فى إشعال حماسك لتحقيق الهدف لتشعر بالفخر و النجاح لأنك بالفعل استطعت فعل شئ ناجح و قوى و إستثمرت قواك الداخلية لتحقيق ذاتك و أهدافك .

9- بالتسامح

من أجمل الصفات التي دائما ما ننصح بها أنفسنا و الناس هي التسامح فالتسامح يجعلك تعيش في الحياة سعيدا بكل الحب تقابل المواقف تستطيع أن تتغلب على الصعاب بل و تتواصل أكثر مع الناس فكما يقول جيرالد ج. جامبولسكي في كتابه التسامح اعظم علاج علي الإطلاق " في البداية يعتبر التسامح من أهم الدروس التي ينبغي علي أن أتعلّمها لذلك فقد كتبت هذا الكتاب لنفسي لأتذكر بأنني أود بالفعل أن انهي المعاناة التي سببتها لنفسي وللآخرين بسبب إصداري للأحكام ومكابرتي أن أسامح " فالتسامح يعطى قوة لمن يملكه فهو يستطيع أن يتواصل و يتصل و يتألف مع الجميع دون أدنى مشكك فالتسامح تمهد طريقك للدخول إلى قلب البشر و بالتسامح تصنع ألفة مع من حولك فالتسامح يعطيك طاقة تسري في داخلك تغلق لك كل ملفات الغضب و البغضاء و الكره بعقلك بل أنه يكسبك قدرة هائلة على التعامل مع البشر و إكتساب حُبهم و إحترامهم فالبعض قد يقوم بأفعال تزعجك أو تصل بك

إلى درجة الغضب مما يجعلك فى حالة إثارة و إن لم تمتلك زمام غضبك قد تحدث مشاكل كثيرة لك فالتسامح يمنع الصراع الداخلى لديك و يجعلك تشعر بالهدوء و السكينة فكما يقول المثل الصينى " إن لم تسامح فحفر قبرك و قبره "فالتسامح يعطيك الشعور بالصفاء و النقاء و يجعلك ممتلك لزمم الأمور بداخلك فكثير من الأحيان تتسبب الصراعات الداخلية نتيجة عدم التسامح إلى فقدان الكثير من الوقت و الطاقة و هدرها فيما هو غير مفيد فالتسامح هو أن نشعر بالتعاطف و الرحمة و الحب و نحمل كل ذلك فى قلوبنا مهم بدا لنا العالم من حولنا فالتسامح هو الطريق إلى السلام الداخلى، و السعادة الطريق إلى أرواحنا و الشعور بهذا السلام متاح دائما لنا ولو للحظة لأنها أعمت بصائرنا عن رؤية غضبنا.

لى صديق يعمل فى مجال السويق كنا نجلس كما نجلس دائما فى إجتماعنا شبة الدورى نتبادل فى الحديث و ماذا فعل كل منا كمجموعة من الأصدقاء نتحاور و نتحدث بدا صديقى كحائر فسألناه ماذا بك قال أواجه العديد من المشاكل فى مجال عملى

فالفريق الذى أعمل معه لا يحبنى فسألته لماذا لا يحبوك فقال بدون أسباب أجدهم دائما يحاولون إثارة المشاكل معى دون سبب و القيام بأفعال تضايقنى بل و تغضبنى كثير فسألته هل تفعل لهم أى شئ يضايقهم قال لا لم أفعل شئ فسألته و ماذا تفعل تجاه تلك المضايقات قال أرد الصاع صاعين و أدافع عن نفسى بشدة فقلت له ماذا سيحدث لو سامحتهم فسكت قليلا فقلت إذا سامحتهم فربما هناك سوء تفاهم بينكم فإنك لا تفهم ربما ماذا يقصدون و لا تعرف وجهة نظرهم و حاول تغيير أسلوبك فى الرد عليهم و حتى إن فعلوا ما يضايقك سامحهم و مرت أيام و غاب عنا صديقنا فترة حيث إنشغل بعمله فسألناه كعادتنا عن أخباره و فقال لقد تحسنت علاقتى بالزملاء و تبين لى أن العيب فى أنا حيث أننى أفعل ما يضايقهم و لا أعرف أن هذا يضايقهم و كنت أسألهم لماذا هذا الهجوم لحين عرفت أننى السبب وراء كل شئ و لكن عندما غيرت تعاملى معهم وجدت أن العلاقات قد تحسنت بيننا قلت الآن أنت تدرك ما الذى كان يضايقهم فالتسامح أزال من أمام عينيك عصبية

الغضب التي قد أبعثتكم عن الطريق الصحيح في التعامل معهم من أكثر الأسباب التي تؤدي لعدم التسامح هي الأنا فكما يقول جيرالد ج. جامبولسكي " من المفيد أن نفكر في الأنا وكأنها نظام له ثوابت خاصة به إذا كنا نريد فيمكن أن نتقبل ثوابته أو نبحث عن طرق أخرى ننظر بها إلى العالم ،فكر في نظام الأنا علي انه قائم علي الشعور بالخوف والذنب واللوم وإذا كان علينا أن نختار مجرد إتباع مبادئها الإرشادية فسنجد أنفسنا دائما في حالة من الصراع وسوف يتسرب كل سلام أو سعادة حصلنا عليها دون أن ندرك ذلك ومع إدراك كيفية عمل الأنا فينبغي ألا يثير دهشتنا أنها لا تؤمن بالتسامح فسوف تبذل كل جهدها لتقنعنا بأن لا أحد في العالم كله يستحق تسامحنا وإنها لتصل الي ما ابعدها من ذلك بان تنقع أن أنفسنا اننا لا نستحق هذا التسامح فهي توهم نفسك وبقوة الاعتقاد بان الناس يفعلون أشياء لا يصح أن نسامحهم عليها.

فالأنا الداخلية هي ما تجبرنا على عدم التسامح فالأنا تدافع عن كيانهها بشراسة و تدافع عن معتقداتها و قيمها بمنتهى القوة مما

يشكل حاجز أمام الاستعداد للتسامح لذلك أنصحك يا صديقي أن تأخذ كل فعل بنية إيجابية فكل واحد مختلف عن الآخر فكلانا نختلف عن بعضنا البعض و كما تحدثنا في الإدراك فلكى تتغير يجب أن تدرك أن لكل شخصية أسلوبها فى طرح وجهة نظرها .

و إليك تلك القصة من كتاب "معجزات صغري: مفارقات عجيبة من حياتنا اليومية " للمؤلف بيتا هالبرتسنام وجوديث ليفنثال " هناك شاب يدعي جوي يبلغ من العمر تسع عشر عاما ترك منزله وتمرد علي أبيه وقد ضاق به والده بشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبه ما لم يغير ما بعقله وبالرغم من ذلك لم يغير من رأيه وتقطعت الاواصر بين الأب والابن وقد هام الابن حول العالم ل يبحث عن حقيقة نفسه وقد وقع في حب سيدة رائعة وبعد مرور فترة من الوقت أحس أن لحياته معني وهدف.

وبعد عدة أعوام وذات يوم في إحدى مقاهي قابل صديق له الذي قال له "أسفا جد لسماعه وفاة أبيه الشهر الماضي" وذهل

جوي فقد كان لأول مرة يسمع هذا النبأ فعاد إلى منزله وبعد قضاء فترة قصيرة في البيت قرر أن يكتب رسالة إلى والده يعبر فيها عن حبه الشديد له ويطلب منه السماح.

وبعد إن كتب الرسالة طواها وحاول وضعها في إحدى فجوات الحائط وفي أثناء ذلك سقطت أمامه رسالة أخرى مطوية واستقرت أمامه فانحنى والتقطها وبدافع الفضول قام بفتح الرسالة ولم يكن خط اليد غريبا عليه فقراها ولدهشته فقد كانت رسالة من أبيه يطلب منه أن يسامحه لأنه تبرأ من ولده ويعبر عن حبه العميق وغير المشروط الذي يكنه لجوي.

وأصاب جوي صدمة شديدة وكيف يمكن ان يحدث ذلك لقد كانت معجزة ورغم صعوبة تصديق ذلك لكن ذلك قد حدث فعلا فقد كانت رسالة مكتوبة بخط يد والده ويعد ذلك دليلا لا يقبل الجدل بان ذلك ليس بحلم.

وبدا جوي يعود الي حياته ودارسته في الولايات المتحدة وبعد عامين دعاه صديقة علي العشاء قابل هناك صديقه القديمة التي تركها منذ أعوام وتزوج منها. وليس من السهل أن نتقبل

دائماً حقيقة ان نغير في الفهم ما يمكن ان يحدث مثل تلك المعجزة ويمحو العوائق التي تعوق أداركنا للحب وتوضح قصة جوي انه حتي الموت لا يمكنه ان يقف في طريق عملية التسامح وكان واقعة هذه الحادثة التي تسببت لنا يوماً ما في الشعور بالخزي قد تلاشت مستبدلة بذلك الحب الكامن هنالك دائماً والذي سيظل موجوداً وإلى الأبد .

و من أروع الأمثلة على التسامح قصة سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم و اليهودى الذى كان دائماً يؤذيه و يضع فى طريقه ما يؤلمه وفى يوم لم يجد النبى المصطفى أى شئ بطريقه فسأل عن جاره اليهودى فقيل له أنه مريض فذهب إليه ليزوره و يعكس ذلك مقدار روح التسامح التى يتمتع بها المصطفى صلى الله عليه و سلم .

إجعل يا صديقى حياتك ملونة دائماً بلون التسامح مما يعطيك الحب و التآلف مع الناس و يجمعك بهم كل جميل و أيضاً ستحصل على السلام الداخلى الذى يمنحك قوة الدفع لتحقيق المزيد من الإنجازات .

10- بالمسئولية

المسئولية تعنى أنك متحمل نتائج إختيارك فأنت المتحكم فى إتخاذ القرار و أخذ بزمام التنفيذ لذا فإن عاتق السئولية يعود إليك فالبدائل كلها أمامك و مع إختيارك لأحد تلك البدائل تصبح مسئولاً عن النتائج .

لذلك تجد أن كثير من البشر يحاول دائماً تجنب تحمل المسئولية و تحمل نتائج إختيارهم فهم فى الحقيقة يحاولون الهروب من ضغط المسئولية و نتائجها و قد يصل ذلك إلى مرحلة الخوف المرضى من تحمل المسئولية و ذلك سببه الأساسى الخوف من الناس المحيطين لهذا الشخص فهو يخاف من نظراتهم إليه و من حكمهم على تصرفاته فى حال تحمله للمسئولية .

فتجد أن البعض عندما يوضع فى موقف الإختيار و موقع إتخاذ القرار يصيبه التوتر و القلق و ذلك إما يعود لبرمجة سلبية سابقة بمعنى موقف قديم تعرض له تم حفظة بداخل العقل الباطن فى صورة ملف سلبى فأصبح يؤثر على هذا

الشخص فى كل مرة يحاول أن يتخذ قرار أو ينتقى أحد البدائل التى أمامه .

أو يكون السبب هو إعتقاد سلبى راسخ بداخل الإنسان سواء تم برمجته برمجة سلبية عن طريق الأبوين أو المحيط الإجتماعى المحيط به أو هو نفسه من أعطى ذلك الإعتقاد السلبى لنفسه فتشير الدراسات بأن أكثر من 80 % من التحدث إلى الذات داخليا سلبى فهناك عبارات أو جمل لا نعرف أننا بها نمرج أنفسنا سلبيا مثلاً :

لن أستطيع

لا أعرف ماذا أفعل

ليس من حقى أن أختار

و هذه الجمل تحول هذه الأفكار و الجمل إلى إعتقاد داخلى سلبى قوى المفعول و ذلك نتيجة تغذية هذا الإعتقاد دائماً بتلك الجمل السلبية التى تمنعك من إتخاذ القرار و تقف كحائل أمامك و أنت تريد أن تتخذ قرار و تصبح فى حالة تخبط

مستمر لأنك لا تعرف إلى أين يجب أن تذهب أو ماذا تريد أن تفعل .

لذلك نجد أن الأشخاص الذين يصيهم الراهب النفسى من المسؤولية دائما يفكرون كيف يهربون و كيف أنهم ينفادوا وراء أى قائد المهم الا يكونوا متحملين لتلك المسؤولية مما يمنعهم ذلك من الوصول إلى المواقع القيادية فى العمل و يمنعهم من الحصول على دور مميز فى الحياة فتذهب أحلامهم دون رجعة لأنهم يخافون من حتى أن يظلموا لأن الحلم فيه مسؤولية لكى يتحقق .

صديقى إجعل تحمل مسؤولية أفعالك هى الأساس لحياتك فالمسؤولية تعطيك قوة الدفع لتبدع أكثر و تغامر و تتعامل مع الأحداث و تفكر فيها حتى تحصل على النتائج التى ترجوها لنفسك فكما يقول أحد الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية " أنا أتحكم فى عقلى إذا أن مسؤول عن نتائج أفعالى " لأنك لديك عقل تفكر به و تدرك به فتتخذ القرار الذى بدورك أنت من تتحمل مسؤوليته لذلك أحرص أن تتخذ القرار السليم

فتتحمل مسئوليته مما يعطيك قوة دافعة لإتخاذ المزيد من القرارات فالشخص المتحمل للمسئولية دائماً يصبح مميزاً في محيط عمله و عائلته و يرشح للمناصب الأعلى و ذلك كله نظراً لقدرته على تحمل المسئولية و إتخاذ القرار بصورة سليمة و العمل على وجود البدائل الجيدة التي يستطيع بها أن يتلافى أى خطأ يحدث .

إجعل يا صديقى شخص يتحمل المسئولية للتذوق طعم النجاح الذى يأتى بسبب إختياراتك و حسن تدبيرك للأمر و فتجد دائماً لديك الدافع للمزيد من النجاح و التفوق .

11- بالثقة فى النفس

من الألوان الهامة جداً التى تعطى للوحة حياتك البهجة و القوة فى نفس الوقت فهى تجعلك قادر على المضى قدما من اجل التقدم و النجاح فى حياتك فأنت تثق بقدراتك و مواهبك اللا محدودة و تطورها من أجل المزيد من النجاح و التفوق والإزدهار الذى تتذوقه نتيجة ذلك التطوير و الثقة .

فأهمية الثقة فى النفس تكمن فى الواقع العملى الحالى الذى فُرض على الجميع فالذى لا يثق فى نفسه و ينمى قدراته سيجد أن قطار الحياة قد رحل دون أن يجد له مكان فيه لأنه لم يكن واثقا فى نفسه إذا كان يستطيع أن يركب القطار أم لا يستطيع أن يلحق به و هذا ما منعه من الحصول على فرصة تساعده على النجاح و التميز .

و الآن دعنا يا صديقى نسال أنفسنا لماذا لا يثق البعض فى أنفسهم أو فى قدراتهم ؟

ستجد أن أكثرهم لديهم إعتقاد سلبى أنه لا يستطيع و لن يستطيع فعل أى شئ و هذا الإعتقاد يزيد يوماً بعد يوم و تغذية

دائماً المشاعر و الجمل السلبية كما ذكرنا فيصبح سداً منيعاً أمام الأحلام و الطموحات و يزداد سمكا و طولاً كل يوم حتى يحجب عنك شمس الحياة و نور الأمل و يصبح هذا الإنسان بلا حلم أو هدف لأنه دائماً معتقد أن لا يستطيع و لن يستطيع و بهذا يخسر الكثير من وقته و مجهوده و هو يقول لنفسه لن أستطيع و هناك أيضاً من الأسباب القلق المستمر الذى يحول حياة الشخص إلى دائرة مشتتة من الأفكار التى تتزاحم داخل عقله فالإنسان دائماً يبحث أن يكون الأفضل و أن يصل إلى درجة الكمال فلذلك نجد أن القلق يدفعه لعدم الثقة فى قدراته الحالية بالرغم من أن قدراته الحالية تؤهله ليثق فى نفسه .

و هناك الخجل من المشاركة فى الأحداث و من أكثر الأنواع التى تسبب فقد الثقة فى النفس هو الخوف من الفشل أو الخوف من المجهول و يبدأ الشخص فى سؤال نفسه ماذا سيحدث لو فعلت هذا .. لا لا لن افعل يجب ان اتجنب ذلك .

فالخوف من الفشل يعمل على تدمير قوة الحماس الملتهبة داخل الشخص الخائف و هز الثقة الداخلية لديه مما يجرمه من الكثير

من الفرص التي كان من الممكن ان تغير حياته لولا أنه لم يثق في نفسه .

لذلك إجعل شعارك أنني أستطيع فعل أى شئ لو كنت أريد ذلك فكما في أحد الفرضيات المسبقة لعلم البرمجة اللغوية العصبية " إذا كان هناك إنسان يستطيع فعل شئ معين فأى إنسان يستطيع القيام بنفس الشئ لو أراد ذلك " فمثلاً لو كنت تريد أن تصبح بطلاً في المصارعة إسأل نفسك هل فعلاً هذا ما أردته لنفسى و أشعر أنه سيحقق ذاتى ؟

من الممكن أنك تريد ذلك فعلاً و ستحققه مادمت واثق في نفسك و فى قدراتك و بالتدريب و العمل ستحقق ما تصبوا إليه و لكن من الممكن أن تكون بهرتك اللعبة و لكن ليس هذا ما تريده أو تحلم به فأنت تحب المصارعة مثلاً كمشاهد و ليس كلاعب تبحث البطولات لذلك لن تهتم أن تصبح بطلاً فيها بل ستشاهدها فقط من بعيد .

لذلك فأذا فتقتك فى نفسك هى ما يحدد الطريق الذى تريده
لنفسك مع وضوح أهدافك ووضع رؤيتك أمام عينيك فتحقق فى
النهاية رسالتك .

شارك فى المناقشات فتستمع للأراء و تدخل فى دائرة الحوار
و تتعلم و تحصل على المعلومات و كل هذا كله يزيد ثقتك فى
نفسك أكثر و أكثر فتزداد معلوماتك و ثقتك فتبحث عن الجديد
و تتعلم الكثير .

دائماً لون حياتك بالثقة فى نفسك فلقد كرمك الله و فضلك على
باقى مخلوقاته فكن دائماً أهلاً لهذا التكريم .

12- بالنشاط

من الألوان الهامة فى حياة الإنسان فالنشاط هو ما يدفع الإنسان للمعرفة و التعلم و إكتساب المعلومات فى جميع المجالات بالصورة التى تعطيه خبرة جيدة فى الحياة .

و النشاط ليس مقصوراً على أداء التمارينات الرياضية فقط انما ايضا فى المجال العلمى و الإجتماعى و الثقافى .

فالنشاط يكسب الحياة قوة و الإنسان النشط يبحث دائماً عن الأفضل و يسعى إليه سواء من معرفة و تعلم و دائماً يريد ان ينجح و يتفوق و يكتسب المزيد من القوة و الصحة فقليلاً جداً ما يتعرض لأمراض جسمانية و ذلك نظراً لأنه دائماً يهتم بصحته فتجده أبعد ما يكون عن الإصابة بأمراض كالقلب و الفشل الكلوى حيث يقول دكتور تشى يوان هسو الأستاذ المساعد للطب فى جامعة كاليفورنيا و رئيس فريق البحث الذى قام بداسة على مجموعة من المرضى تتعدى 400 مريض " أن هناك المزيد و المزيد من الناس يصابون بالفشل

الكلوى و لكن لم يكن يوضع فى الإعتبار إلى حد كبير أن هذا المرض نتيجة مباشرة للبدانة و عدم النشاط " فالشخص النشط تجد أن نسبة الشحوم أقل و الكتلة العضلية لديه أكبر و هذا فى المجال البدنى اما فى المجال التعليمى او المعرفى تجد ان الشخص النشط الذى يبحث دائما عن المعلومات و يبحث عن كل جديد ظهر حتى يواكب العصر و التقدم و كل هذا فى اقل وقت ممكن حتى يواكب التطوير التالى و هكذا ...

لذلك دائما يا صديقى إستيقظ مبكراً و إستنشق هواء الفجر و ذلك لأنه يحتوى على غاز الاوزون المنشط و ايضا الاستيقاظ المبكر يمنع امراض القلب و فى الصباح تكد ان نسبة الكورتيزون اعلى ما يمكن مما يزيد من النشاط فى فترة الصباح فيصبح يومك شعلة من النشاط و الحيوية .

13- بالأهداف

من أكثر الألوان التي تعطى حيوية لحياتنا هي الأهداف فبالأهداف نحدد الطريق للوصول إلى تحقيق الذات و هو قمة هرم الإحتياجات كما أنشائه ماسلو فتحقيق الذات هو مبتغى كل إنسان فى هذا العالم فكل منا يبحث عن تحقيق إحتياجاته و تختلف هذه الإحتياجات من شخص لآخر فتتغير أهداف كل شخص عن الآخر مما يثرى هذا الإختلاف الدنيا فكل منا أهدافه و لكل منا أحلامه التي يضعها أمامه ليحققها فكثير من الأحيان تجدنا نختلف فى الأهداف و لكننا جميعا نتفق أننا نريد تحقيق ذاتنا و إثبات شخصيتنا .

فالأهداف هي طريقنا لتحقيق رؤيتنا و رسالتنا التي نعيش من أجلها فكل منا أهدافه التي بها تسعد حياتك فالأهداف قد تبدو أحلاما فى بدايتها و قد تواجهها الصعوبات و قد تواجهها مشاكل فى بداية تحقيقها و لكن مع العمل الجاد و الصبر تجد أنك كما زرعت تحصد تجد أن مجهودك لم يضيع هباءا بل وجدت أنك حققت الكثير و الكثير و لكن لكى أحقق أهدافى ماذا أفعل ؟

هذا السؤال كثير ما نقابله فى حياتنا دعنا نذكر كيف لنا أن
نحقق أهدافنا

1 – حدد هدفك :

من أهم الأشياء التى دائما تؤثر فى تحقيق الأهداف هى تحديد
الأهداف نفسها فالهدف بدون تحديد ليس بهدف بل مجرد فكرة
ليس لها جذور ستختفى مع التفكير فى أفكار أخرى و لكن
كيف تحدد هدفك ؟

أسأل نفسك ماذا تريد ؟

إن حصلت على ما تريد ما هو شعورك ؟

ماذا سيحدث لحياتك من تغيير إذا حققته ؟

و الآن خذ نفسا عميقا و أكتب أهدافك و أكتب كل ما تريد فى
ورقة صغيرة أمامك ثم فكر كيف تحصل على هدفك و أعلم أن
أقصر طريق لتحقيق الأهداف هى وضعها أمامك فى خط
مستقيم أى أنها دائما أمامك و تبحث عن أقصر الطرق لتحقيق
تلك الأهداف و إجعل هدفك دائما واضح بحيث تراه دائما بدون

أن يشوبه أى شئ فكر الآن بعد أن كتبت أهدافك ما هى
الخطوة التالية .

2 - ركز على هدفك

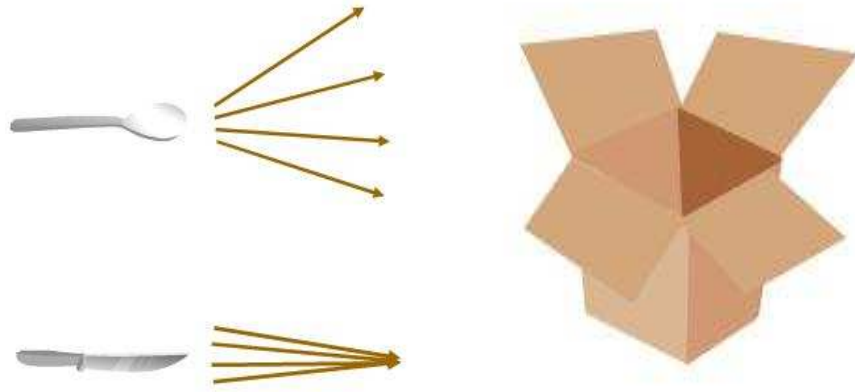
لا تجعل أى شئ يشغلك عن تحقيق هدفك لا تجعل أى شئ
يعرقل طريقك لتحقيق هدفك مهما كان و مهما بلغت التحديات
فكلما كانت الشجرة عالية كلما كان لثمارها طعم أجمل .

ركز كل طاقتك على تحقيق هدفك و لا تحاول تشتيت نفسك بل
جدول أهدافك و أعد ميزانية قوية لوقتك حتى تحصل على
أفضل النتائج .

دعنا نجرب شيئاً ماذا لو كان لديك سكيناً و ملعقـة و طلب منك
أن تثقب صندوقاً كرتونياً و تصنع فيه ثقب كبير أيهما سيكون
أسرع و لماذا ؟

بالطبع تتفق معى يا صديقى أن السكين سيكون أسرع لأن كل
تركيز قوته فى إتجاه واحد بحيث عندما تضرب بيه الصندوق
ستكون كل قوته مركزة فى إتجاه واحد فقط و من هنا يصنع

الثقب أسرع من الملاعقة التي تشتت طاقتها أمام صلابة
الصندوق الكرتونى



و هكذا تتفق معى يا صديقى أن تحديد الهدف و تركيز طاقتك
لتحقيقه يعطيك القوة الدافعة لتحقيقه و من ثما تحقيقه و إنتظار
تحقيق المزيد من الأهداف

حاول دائما أن تكتب أهدافك و تجعلها أمامك دائما و تكتب مقدار ما حققت لأن ذلك يعطيك حماس أكثر لتحقيق المزيد من الأهداف و من ثما إسعاد نفسك بتحقيق ذاتك .

14- بالمبادرة

دائماً نريد نحن أن نصنع قراراتنا بأنفسنا بدون أن نجبر على شئ .. دائماً نبحث عن ما يدفعنا لإتخاذ موقع المسئولية .. دائماً نبحث عن مكان لنا تحت قرص الشمس كما يقال هذه هي المبادرة هل ستنتظر أن تأتيك الفرصة أم انك ستنتقل إليها ستنتقل لتحقيق أحلامك لتشعر بقوة الإنجاز بقوة الحماس بقوة الحياة بقوة القرار هل ستبقى تنظر أن يتخذ أحد لك القرار أم أنك ستأخذ بزمام الأمور

هيا نبادر و نحصل على ما نريد هيا لنبدأ حياتنا لا تنتظر أن تأتيك الفرصة بل قم إليها بادر إليها و أنت تعلم جيداً أن الله سبحانه و تعالى يعطى التوفيق لكل مجتهد و يجعل لكل مجتهد نصيب .. لكل من يريد فعلاً أن يحقق النجاح يعطيه النجاح و التفوق أيضاً .. هيا لتجعل لون المبادرة داخل لوحة حياتك لا تجعل الوقت يمر عليك دون أن تصنع قراراتك هيا بادر لتأخذ بزمام الأمور هيا لتصنع المعجزات فأنت في حد ذاتك معجزة من المعجزات

أنت من خلقك الله سبحانه و تعالى و كرمه و ميزه و أعطه
عقلا فهل ستبقى تنتظر بدون أن تتحرك أم انك سوف تتحرك
لتحقق أحلامك .

لا تجعل ظروفك هي ما يتحكم بك فأنت تملك ما لا يملكه
غيرك فقد ميز الله سبحانه و تعالى كل منا بصفات و جعله
متفردا في أشياء ليجعل من هذا الإختلاف بين البشر هو ما
يحقق التوازن على كوكب الأرض فلكل منا قدرات و صفات
لا محدودة تستطيع أن تكتشفها لو بحث بداخلك .

دعني أروى لك قصة بطل حقيقي إستطاع تحدى الظروف و
أخذ بزمام المبادرة و أنطلق إلى أفاق العالمية بالرغم أنه معوق
نعم معوق و لكن ليس معوق

فالمعوق هو معوق العقل الذى لا يبحث في قدراته الداخلية و
لا في الامكانيات التى حباه بها الله سبحانه و تعالى هذا هو
المعوق و لكن البطل الذى أتحدث عنه لديه ظروف خاصة
إستطاع تحديها كلها و أخذ بزمام المبادرة إنطلق فقد إستطاع
أن يكتب اسمه في سجلات التاريخ كأول سباح معوق يستطيع

عبور بحر المانش عام 1982 إستطاع يقول للعالم كله لا يوجد شئ اسمه المستحيل لقد إتخذت المبادرة لأنجح ولأتفوق لأحز ما حلمت به لم تمنعنى ظروفى من النجاح و التفوق لم تمنعنى كلمات السخرية من أن أفوز و أحقق إنجاز يفخر به كل مصرى و عربى على طول التاريخ .

هناك قصة أخرى ذكرها الدكتور طارق السويدان في احدى محاضراته هي قصة شخص اسمه طويل العمر...أراد طويل العمر أن يقوم بتغيير العالم فمكث عشر سنوات يحاول ذلك لكنه لم يستطع تغيير شعرة منه... فغير رأيه وقرر تغيير دولته ومكث في سبيل تحقيق ذلك عشر سنوات أخرى... فلم يغير شيئاً... فعدل من خطته وقرر تغيير مدينته ومكث في ذلك عشر سنوات أرى وهكذا ... حتى وصل في النهاية إلى تغيير نفسه أولاً... وفي عشر سنوات قضاها في تغيير نفسه تغيرت خلالها أسرته وقبيلته وأهل حارته ومدينته ثم دولته والعالم أجمع...

دائماً خذ زمام المبادرة و أبدأ بنفسك فكما يقول النبي الكريم
صلى الله عليه و سلم " أبدأ بنفسك ثم بمن تعول " هيا أبدأ
يا صديقى أبدأ و إتخذ المبادرة إتخذ أول خطواتك للنجاح و
التفوق و تغيير الحياة

أجعل حياتك يا صديقى سلسلة من إتخاذ المبادرات لا تضع
نفسك تحت طائلة الظروف بل حاول و حاول و حاول و حاول
ستجد أن النجاح حليفك ستجد أنك من تصنع الحياة لا من
تصنعه الحياة .

هيا بادر و إتخذ زمام الحياة فأنت أهلا لتلك الحياة

15- بالإيمان بالله

من أجمل الألوان التي نزين بها حياتنا فالإيمان معناه أنك قد
أمنت و صدقت بأنه سبحانه و تعالى هو خالق كل شئ و بيده
ملكوت كل شئ و هو سبحانه و تعالى قادر على كل شئ و
منزه عن كل شئ من أغراض و أهواء و سبحانه و تعالى ليس
كمثله شيئاً فى الأرض أو فى السماء فسبحانه و تعالى نور
السموات و الأرض و خالق كل شئ بيديه الكريمتان سبحانه و
تعالى .

بسم الله الرحمن الرحيم

"" و لئن سألتهم من خلق السموات و الأرض ليقولن الله قل
أفريتم ما تدعون من دون الله إن أرادنى الله بضر هل هن
كاشفات ضره أو أرادنى الله برحمة هل هن ممسكات رحمته
قل حسبى الله عليه يتوكل المتوكلون ""

صدق الله العظيم

إذا فالإيمان عندما يدخل القلب فإنه ينيره و يشعره بالطمأنينة و
السلام الداخلى و لكن لماذا يحدث ذلك ؟

لأن الإنسان يسلم بأن كل شئ بيد خالق كل شئ جل و على و
لا يوجد من دابة فى الأرض و لا فى السماء الا ويعرف ماذا
تفعل و إلى أين تذهب و يرزقها بما قسم لها من الرزق

بسم الله الرحمن الرحيم

"" و كأين من دابة لا تحمل رزقها الله يرزقها و إياكم و هو
السميع العليم ""

صدق الله العظيم

فسبحانه و تعالى مالك الملكوت و يعلم ما نخفى و ما نظهر .
فيقول الشيخ الشعراوى إمام الدعوة رحمة الله عليه " إذا دخل
الإيمان القلب فلا يجب أن نقيس علمنا بعلم الله سبحانه و تعالى
و لا قدرتنا بقدرات الله سبحانه و تعالى فإذا أمرك الله أن تفعل
فأنت لست مؤهلاً لكى تسأل لماذا لذلك فعلم الله سبحانه و
تعالى و حكمته لا يمكن ضاهاته أو مقارنته بأى علم إنسانى "
فالإيمان بالله عز و جل هو التسليم بقضاء الله و قدره و قوته و
جبروته و رحمته و مغفرته و عفوه .

فسبحانه و تعالى مالك كل شئ و الإيمان بالله يعطيك الصبر و
يزيد من قدراتك و يمنحك الخير و البركة و هذا كله يزيد من
عطاء الله لك و يرزقك السلام الداخلى و الهدوء الروحانى و
يشبعك من روح الإيمان و يجعلك تشعر بالسعادة لأنك تعلم أن
كل شئ بيد من وهبك الحياة فلا تحمل للدنيا هما و تسعى فى
طريقك و أنت مطمئن و تعلم أن الله عز وجل معك فسبحانه و
تعالى قريب منا و يحب عباده المؤمنين الذين يتشبعون بروح
الإيمان فهم منقبليين كل هداياه و عطايه و مؤمنين بحكمته و
علمه فسبحانه و تعالى يعلم كل شئ و له حكمه فى خلق كل
شئ و صنع كل شئ .

المؤمن هو الموقن بوجود حكمة إلهية فى كل شئ يحدث له
سواء بالعطاء له أو بالمنع عنه فسبحانه العليم الخبير الرزاق
الفتاح العليم ملك الملكوت .

إجعل يا صديقى لوحة حياتك مزينة بهذا اللون الذى يساعداك
على أن تعيش الحياة و أنت مطمئن و هادئ البال و يدفعك

للأمام و أنت تعلم أن الله سبحانه و تعالى معك دائما و يقف
بجانبك و يرزقك بالطيبات .

16- بالتحفيز

التحفيز او المحفز هو أداة مساعدة خارجية تؤدي الى زيادة العمل و الجهد و هذا ما يجعله مختلفا عن الدافع فالدافع يأتي من داخل الإنسان وحده و ليس من خارجه كالمحفز .

في القديم ارتبطت كلمة تحفيز بالمال حيث فرض أن ليعمل الإنسان و يبذل جهد أكثر لابد له من أن يحفز بالمال كما أفترض العالم فريدريك تايلور عام 1911 حيث ركز على أن لكي يتم تحفيز العمال مثلا في بيئة العمل يجب أن يتم تحفيزهم بالمال و الرواتب لأنه أفترض أن العمال جميعهم كسال بدون التحفيز المادى و هذا ليس أفترضا صحيحا كما ثبت فيما بعد حيث أن الإنسان لا يحفز فقط بالمال لأنه في كل الحالات في الإنسان يعمل لسد إحتياجاته كما في هرم ماسلوا و إن لم يعمل أو يقوم بواجبه سيخسر كل شئ و لكن بالتحفيز سيؤدي العمل بصورة أكثر قوة و جدية و هذا ما أثبتته دراسة هاوثورن في عام 1924 وفي مصنع Hawthorne التابع لشركة Western Electric تم عزل مجموعة من النساء ووضعهم

في غرفة خاصة لإنتاج أدوات كهربائية لكن في ظروف عمل جديدة. حيث عام الباحثون بتقديم وجبات غداء مجانية، وساعات عمل أقل، وفترات راحة أكثر. كما تم السماح للموظفين بالقيام بالعمل على شكل مجموعات صغيرة. بالإضافة لتغيير في نظام الحوافز المالية. بجانب هذه التغييرات "المادية" تمت تغييرات في نظام الإدارة. حيث أصبح المشرفون اجتماعيين وأكثر تفهماً.

ولاحظ الدارسون أن الإنتاجية قد زادت بعد هذه التغييرات. وكان الاستنتاج الأولي أن "التغييرات المادية" هي السبب. لكن بعد عمل تغييرات سلبية، كتقليل الإضاءة أو زيادة درجة حرارة الغرفة لحد يصعب العمل فيه، كانت الانتاجية لا تزال في ارتفاع. من ذلك استنتج الباحثون أن سبب زيادة الانتاجية ليست التغييرات في بيئة العمل، وإنما في طريقة إدارة العاملين. فكلما زادت الروح الاجتماعية بين الموظفين، زادت إنتاجيتهم.

إذا نستنتج أن ان التحفيز ليس تحفيز مادي فقط و لكن أيضا معنوي فالإنسان ليس كالألة يحتاج فقط للصيانة و قطع الغيار و لكن الإنسان له مشاعر و أحسايس و عقل يفكر به مما يجعل عوامل التحفيز التي لديه مختلفة .

و لكن هل للتحفيز أن انواع نعم هناك أنواع للتحفيز و لكل منهم دوره في حياة الإنسان و أيضا في رفع كفاءته .

1 - التحفيز الذاتي :

و هي قدرتك على تحفيز نفسك و مكفائتها على كل إنجاز تقوم به و هذا ما يدفعك لتحقيق الكثير من الإنجازات فتكافئ نفسك أكثر و تحفزها .

في يوم تم ترقية أحد المدربين الكبار للفنادق و الذي أصبح اليوم رائد التنمية البشرية و هو الدكتور إبراهيم الفقى حيث تم ترقيته إلى درجة مدير عام في أحد الفنادق في مونتريال بكندا و عندما دخل مكتبه الجديد لم يجد أى باقات زهور او كروت تهنئة على الفور قرر ان يكافئ نفسه على هذا الإنجاز الذى إستطاع تحقيقه ليحفز نفسه لتحقيق إنجازات أكثر و أكثر

فأشترى باقة زهور و كتب على كرت بها تهنئة و أرسلها لنفسه و عندما دخل أحد المديرين مكتبه و وجد الباقة و قرأ الكارت الذى زينه إمضاء دكتور إبراهيم تفاجئ و نظر له فقال له دكتور إبراهيم لقد كافئت نفسى لتحقيقى إنجاز فلم يجد المدير ما يقوله من دهشته و فى نفس اليوم تم إرسال العديد من باقات الزهور لمكتب المدير الجديد و لكن كانت اهم تلك الباقات هى ما أهداها لنفسه .

و هكذا فإن التحفيز الشخصى من أقوى أنواع التحفيز فحتى إن لم يحفزك أحد أو يهتم لإنجازك إهتم انت بإنجازك و كافئ نفسك عليه حتى و أن كان بسيطاً هذا سيجعل لديك الدافع لتكمل أهدافك لأنك تعلم أن هناك من يحفزك و هو انت .

2 – التحفيز القيادى :

و هو التحفيز الذى يتم من الأعلى درجة إلى الدرجات الأدنى مثل المدير مع مرؤسيه و الأب مع أولاده و هذا النوع من التحفيز فى غاية الأهمية فهو من أكثر الأدوار الذى يلعبها القائد .

فالتحفيز هو احد الادوار الاساسية للقائد وبه يستطيع الحصول على افضل النتائج و افضل الحلول للمشكلات التى تواجهه .
فالتحفيز قد يكون معنويا ككلمات الاشادة و الشكر و قد يكون عينيا كتقديم هدايا او باقات تهنئة و قد يكون التحفيز مادى مثل علاوة من المدير للمرؤسين او زيادة فى المصروف من الاب لأولاده إذا فجميع أساليب التحفيز موجودة لدى القائد و هى ما تفيد فى زيادة القدرة و الكفاءة على العمل .

3 - التحفيز الجماعى :

و هو التحفيز الذى يتم داخل فريق العمل الواحد بحيث يقوم كل فرد بتشجيع الأفراد الباقية على العمل بحماس من أجل تحقيق الأهداف بقوة و سرعة و كفاءة أكثر حيث أن أحد الأدوار التى يلعبها أعضاء فريق العمل الواحد هى دور المحفز التى بواسطته تزداد الإنتاجية و تزداد كفاءة الأداء .

بعد أن تعرفنا على لون التحفيز و أنواعه ، إجعل من نفسك يا صديقى محفز للآخرين و لنفسك و ضع هذا اللون فى لوحة

حياتك فتجد من حولك يصنعون لك دائرة من التحفيز الإيجابي
تساعدك على الإنجاز و حب العمل .

17- بالإبتسام

إن قدرتك على الإبتسام تساعدك كثيراً على التوافق و التواصل بينك و بين البشر من حولك أو من تقابلهم فى حياتك باختلاف أنماطهم و أنظمتهم التمثيلية و طبائعهم و ثقافتهم و عاداتهم و تقاليدهم و ألوانهم .

فالإبتسامة هى المفتاح الذى يجذب إليك الناس مهما كان موقعك و مهما كان عملك سواء رئيس أو مرؤس سواء كنت أب أو أخ أو زوج أو زوجة أو أخت أو ابن أو ابنة مهما كان موقعك مهما كان محيطك فأنت تحتاج للإبتسام .

فالنبى صلى الله عليه و سلم قال فى حديثه الشريف " تبسمك فى وجه أخيك صدقة " أى جعل للإبتسامة ثواب يأخذه من يبتسم فى وجه الناس و كثيراً ممن ينجحون فى مجال التجارة و المبيعات ينجحون بسبب الإبتسامة فى وجه العملاء فيكسبون رضاهم وودهم قبل حتى أن يبيعوا لهم أو يشتروا منهم فكما يقول المثل الصينى " الرجل الذى لا يستطيع أن يضع إبتسامة

على وجه لا يفتح محلاً " و أيضاً حديث المصطفى صلى الله عليه و سلم " رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع و إذا إشتري و إذا إقتضى " و هكذا نرى أهمية الإبتسام فى عملية التواصل و لكن لماذا هذا القوة ؟

الإبتسام تعطى طاقة إيجابية لمن حولك و تشعرهم بالإرتياح عندما يتعاملوا معك فتستطيع أن تتواصل و أن تتألف معهم بسهولة و يسر .

و الإبتسام الصادقة عندما تخرج من القلب تعطى من أمامك ثقة فى التعامل معك و تسهل كثيراً من عملية التواصل معه و تعطى إنطباعاً جيداً له .

فالإبتسامه هى مفتاح إكتساب الأصدقاء و صناعة العلاقات القوية مع الناس و الإبتسامه لها مفعول السحر فى تعميق التواصل و الإتصال بين البشر و الشخص الذى لا يبتسم أو يضحك من قلبه يخسر كثيراً لأن الإبتسامه أو الضحكة إن لم تخرج من القلب فأنها لا تذهب إلى القلب و يراها من أمامك فتفقد الإتصال معه فكما يقول المثل اليابانى " لا تثق فى الرجل

الذى عندما يضحك بطنه لا تنتفخ معه " المقصود أن تخرج
إبتسامتك من قلبك لأن الذى يخرج من القلب يدخل القلب بدون
أن يواجه أى شئ من العوامل المؤثرة على عملية الإتصال
لذلك نجد أن من أهم الفنون الذين يدرّبون عليها العاملون فى
خدمة العملاء و البائعين و كل من يحتك بالجمهور أو
الأشخاص الذين يقومون بعملية التفاوض هو الإبتسامة الصادقة
فهى مفتاح القلوب و جواز السفر إلى المشاعر و طريقك
لصناعة عملية إتصال جيدة .

إجعل الإبتسامة هى شعارك اليومى الذى تعطيه للناس مما
يجعلك تتألف و تشعر بالطمأنينة بينهم و الإحترام و تكون
حولك دائرة من الطاقة الإيجابية التى تساعدك على إتمام عملية
الإتصال على أكمل وجه .

دائما لون حياتك بالإبتسامة و تقبل كل شئ بالإبتسامة .

18- بالسعادة

دائما ما نسأل أنفسنا هل أنا سعيد ؟

هل أشعر بالسعادة ؟

و نسأل ما هي السعادة هل نحصل عليها أم نصنعها ؟

و نسأل و نسأل عن السعادة بالرغم من أن السعادة من أسهل

الألوان التي نستطيع تلوين بها حياتنا .

و لكن ترى ما هي السعادة ؟

السعادة أن تفعل ما تحب فعندما تقوم بعمل تحبه فإنك تجد

نفسك قد غمرتك مشاعر من الرضا و إحساس بتحقيق الذات

فالسعادة ليست هدفا نبحت عنه إنما هي نتاج ما نحصل عليه

من أداء عمل نحبه و نرغب به و نحب أن نفعله أى أنها نابعة

من داخلك و نتيجة لما تحب أن تفعل و هي أيضا ناتجة عن

أحساسك بأنك تتواصل مع جميع من حولك بشكل جيد

و تتعاون معهم و تتحدث معهم دون أى حواجز قد تمنع

إتصالك بهم فالسعادة تشعر بها عندما تحدد ماذا تفعل عندما

تصنع قرارك بنفسك فتحيا الحياة التي تريدها التي تبحت عنها

و تحقق أهدافك بها فتشعر بإحساس قوة و طمأنينة و راحة داخلية و هذا الشعور مستمتعا بكل لحظة تعيشها كل لحظة تبذل فيها مجهود لكى تحصل على هدف أو تحقق غاية لديك و أنت تسير فى طريق تحقيق رسالتك التى وجدت فى الدنيا لها .

فيقول ديفيد فيسكوت فى كتابه فجر طاقتك الكامنة فى الأوقات الصعبة " إن حياتك قد وهبت لك لكى تصنع لها معناها و إن لم تسير حياتك على النحو الذى ترغبه فلا تلوم إلا نفسك فلا أحد مدين لك بأى شئ إنك الشخص الوحيد الذى يستطيع إحداث إختلاف فى حياتك و له من القوة ما يبقى هذا التغيير راسخا " فأنت من يتحكم فى حياته و يجعلها بأئسة نعسة أو سعيدة مشرقة فأنت من يتحكم فى كل شئ لأنك بأداءك لما تحبه تجعل من حياتك شعلة من السعادة فالسعادة هى عادة كل من يبحث عن النجاح و التفوق فى حياته فكما يقول دكتور إبراهيم الفقى عن السعادة " السادة فى الحياة هم من يجعلون من السعادة عادة " فالشخص السعيد هو من يحقق أمنياته

و أهدافه و يعمل و يجد و يشعر بالنجاح يشعر بطعم التفوق
فكما يضيف ديفيد فيسكوت " إن تحقيق السعادة يتطلب العمل
إعمل فى الحياة طالما أنك تعيش الحياة و طالما أنك تعيش
حياتك الخاصة بك فلعله من الأجدر أن تعيشها بأفضل طريقة
ممكنة " .

نعم يجب أن تختار حياتك أنت و تعيشها لتحصل على السعادة
التي تدفعك للأمام فتحقيقك لأهدافك يجعل لديك قوة الدفع التي
تساعدك أن تكمل مشوار حياتك بقوة من أجل أن تحقق المزيد
من الأهداف فتجنى المزيد من السعادة .

19- بالرضاء

الإنسان عندما يستوعب روح الإيمان و يدرك علاقته بالله بصورة صحيحة يشعر بالرضاء فى كل شئ يحدث له فكما يقولى الله عز وجل فى كتابه الكريم

بسم الله الرحمن الرحيم

" رضى الله عنهم و رضوا عنه "

صدق الله العظيم

فالإنسان الراضى بقضاء الله و المتقبل كل شئ يعلم جيداً حقيقة الكون الذى بيد ملك الملكوت و خالق السماء و الأرض فهو يعمل و يتعلم و يفكر و يتوكل على الله و كل ذلك و هو يعلم قدرة الله سبحانه و تعالى عليه و على كل مخلوقاته مما يجعله يتقبل و يرضى بكل ما يوهب إليه فيشعر بالسعادة و بطعم الرضى سواء الداخلى الذى يمنحه السلام النفسى أو الخارجى فى تعامله مع البشر مما يكسبه قدرة على التواصل مع الناس . فالرضى هو ما يمنح الإنسان السعادة فالعلاقة بين الرضى و السعادة علاقة وثيقة فالإنسان الراضى دائماً نجده سعيد لأنه

يعلم أن كل شئ موجود لحكمة و كل ما يحدث له هو حكمة من الله سبحانه و تعالى و كل شئ قدره الله بقدر معين له فهو متقبل كل شئ و كل الهدايا فيشعر بالسعادة و الراحة و أيضا يسعى و يتوكل على الله حتى يرضى الله سبحانه و تعالى فيشعر بطعم الرضى و السلام و الهدوء الداخلى.

فالرضاء بقضاء الله و حكمته هو من أقوى الأدلة على الإيمان بالله فكما يقول أحد الفقهاء و الأمة الكبار " أعلم الناس بالله أرضاهم بقضاء الله " فالذى يرضى رضاء مطلق بقضاء الله و يستسلم لمشيئته سبحانه و تعالى و هو يعلم جيداً أنه الرزاق الكريم القدير العزيز الرحيم سبحانه ليس كمثله شيئاً فى السماء أو فى الأرض يشعر بهدوء النفس فكما جاء فى الحديث القدسى فيما بلغه النبى صلى الله عليه و سلم عن رب العزة سبحانه " عبدى المؤمن لا أصرفه فى شئ إلا جعلته خيراً، فليرضى بقضائى و ليصبر على بلائى و ليشكر نعمائى وأكتبه يا محمد من الصدقين عندى " فنجد أن الله بشرنا بمنزلة كريمة لديه لكل من يرضى بقضائه و يؤمن بمشيئته .

و لكن ليس معنى الرضاء بقضاء الله و قدره عدم السعى لا بل
الرضاء هو أن نتوكل على الله و نوؤمن أن النتائج بيد مسبب
الأسباب سبحانه و تعالى، لتتعلم و نزيد من قدراتنا و نطورها
و نعمل من أجل أن نكون الأفضل و نحن نعلم أن الله بيده
النتائج و نحن راضون بها مسبقاً فنحن نوؤمن به و بكل حكمه
سبحانه الحكيم العليم .

إجعل يا صديقى من الرضاء صبغة لحياتك تعطيك الشعور
بالطامئنية و الإيمان بالله و السلام الداخلى و تدفعنا للمزيد من
العمل و نحن راضون بقضاء الله و حكمته.

20- بالالتزام

هو القوة التي تدفعك لإستكمال طريقك الذى تحقق من خلاله أهدافك و تكملة مسيرة حياتك فالإلتزام يعطيك الصلابة و قوة التحمل لكى تواجه كل المعوقات التى تقابلك و أنت فى طريقك لتحقيق أحلامك و أهدافك.

فالإلتزام يذكرك دائما بأن لك أحلام و طموحات يجب أن تحققها و تسعى للنجاح فيها لتشعر بالسعادة و تحقق ذاتك و فكثير من الأهداف قد تضيع إن لم يغلفها الإلتزام فكما يقول المدرب العالمى زيغ زيغلير " يفشل الناس أحيانا و ليس ذلك بسبب نقص لب قدرات و لكن بسبب نقص الإلتزام " إذا فالإلتزام يعمل كخط أحمر يندرك إذ أصابك التراخى و الكسل و أنت تسير إلى حلمك فتجد هذا الخط يقول لك " لا تبتعد عن طريقك أبقى على حلمك أبقى و حققك ما تصبوا إليه " .

فالإلتزام يشكل لديك الشعلة الداخلية التي تلهب حماسك و تزيد من قوتك لإستكمال تحقيق أهدافك و تجعلك دائما ترى هدفك و تعيشه و تقول لك هيا هيا حققه.

فكما يقول دكتور إبراهيم الفقى فى كتابه الرائع المفاتيح العشرة للنجاح " يمكن أن تكون درجة حماسك و تكون طاقتك كبيرة و تكون لديك المعلومات الوفيرة و يكون هدفك محدد و واضحاً و يكون حلمك به مستمراً ليلأ نهاراً و تضع حلمك موضع التنفيذ و أيضا تتوقع الإيجابيات لتحقيق هذا الحلم، و لكن إذا لم يكن عندك القدر الكافى من الإلتزام لمواجهة العقبات و الموانع فإنك ستفشل. فإن كثير من الوظائف يتم فقدانها و كثيراً من الشركات تغلق أبوابها و كثيراً من العلاقات الزوجية تهدم و ذلك كله بسبب عدم وجود الإلتزام".

إذا فالإلتزام هو كلمة السر لكل الشخصيات الناجحة والعظماء على مستوى العالم فكل منهم كان له حلم كان له هدف سعى إليه و بالرغم ما وجه فى طريقه و لكنه فى النهاية حقق هدفه و صنع لنفسه إسمأ داخل أوراق التاريخ و سطر أسمه بحروف

من نور فى قاموس البشرية لم يلين أو يفشل أى من هؤلاء
العظماء و لكنه أكمل الطريق بقوة لأنه دائماً يرى النهاية فكما
يقول دكتور إستفين كوفى فى كتابه العادات السبع للأشخاص
الأكثر فاعليه " إبدأ و عينك على النهاية " تلك العادة التى
نجدها بكثرة فى حياة العظماء فهم يعلمون أن النهاية هى
تحقيق الهدف و هم ملتزمين بتحقيقه مهم حدث ووجدوا فى
طريقهم فتجد أن الإلتزام يقوى من يريد تحقيق هدفه و يعطيه
قوة دفع و يذكره دائماً بهدفه حتى يحققه ويفوز بحلمه.

21- بالحب

الحب من أجمل المشاعر الإنسانية الإيجابية التي تعطي قوة دافعة و دفئ في المشاعر فالحب يعطيك طاقة جميلة تجعلك ترغب أكثر في الحياة و تحب أن تعيشها و تتقدم من خلالها و تحقق أحلامك بها.

إن للحب أشكال كثيرة نجدها في حياتنا و حولنا فمنها الحب الإلهي سبحانه و تعالى خلقنا بيده الكريمة و نفخ فينا من الروح و ميزنا عن باقي المخلوقات بالعقل و جعل لنا الكون مسخر لنا فكيف لا نحب من جعلنا في احسن صورة سبحانه جل و على سبحانه من يرزقنا سبحانه من ينجينا سبحانه من يغفر لنا و يعفو عنا كيف لا نحبه و هو من خلقنا و أوجد أبائنا و أمهاتنا و أوجد لنا الدنيا ولم يطلب منا سوى عبادته و حتى إن إبتعدنا عن الطريق بعث لنا الأنبياء ليرشدونا فرحمته بعباده وسعة كل شئ فسبحانه العظيم القوى ملك ملكوت كل شئ الذي وهب لنا نعم لا تعد و لا تحصى .

من أشكال الحب حب الأبوين سبب وجودنا فى الحياة وقد
أمرنا الله بعد طاعته بطاعة الوالدين فهما من ساعدانى هما من
وقفوا بجانبى هما من سهروا على راحتى هما من فعل
المستحيل لإرضائى هما من علمانى كيف أعبد ربي و أشكره
أنه خلقنى وجعلنى مكرماً كيف لا أحب من علمانى أن الدنيا
ليست دنيا سوى بالحب كيف لا أحبهم و هم من أهرب من برد
العالم لدفى قلبيهما كيف لا أحبهم مهما حدث فهم والداى الذان
لولا وجدهما لما كنت فى الحياة .

وحب أخوتى وأصدقائى و كل من حولى كل من يساعدنى
لأشعر أننى إنسان فالإنسان خلقه الله سبحانه و تعالى ليأنس
بمن حوله كيف يعيش الإنسان وحيداً و يشعر بالدفى فالحب هو
وقود الحياة المتجدد المشتعل القوى الذى يدفعنا للأمام و
يساعدنا أن نمسك بأيدي بعضنا لنتقدم للأمام لنتقدم و ننجز و
نحرز من الأهداف الكثير وخصوصاً أن وجدت الزوجة
الصالحة أو الزوج الصالح الذى تتألف معه أو معها القلوب
تجد أن هناك طاقة جبارة تدفعك للأمام دون إنتظار أى مقابل

كل ما تريده أو يريده منك هذا الإنسان أن تنجح و تصبح أعظم الناس فهذا هو ما يريده من يحبك أن تكون الأفضل و تجد نفسك تبحث عنه دائماً لتكتسب القوة و تعطيه أنت قوة من ذلك الحب الذى أصبح وقوداً يدفعك لتصبح الأفضل فتجد أن شريك حياتك ينظر بسعادة كأنه هو من حقق الإنجاز تجده سعيد أكثر منك يطير فرحاً ويغنى كأنه هو من نجح أو تفوق و كل ما يريده منك أن تستمر فى تقدمك دون أن ينتظر منك أى مقابل آخر.

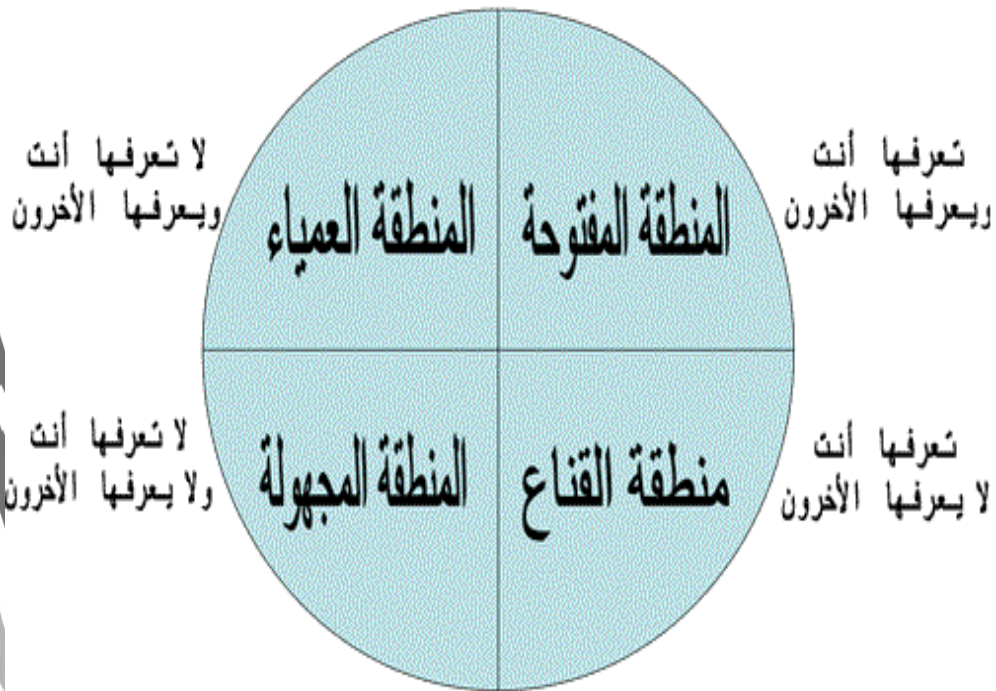
وأيضاً من الأنواع الحب هى تقبل نفسك و حبها فلقد خلقك الله سبحانه وتعالى وصورك فى أحسن صورة وجعل لك كل شئ مسخر لك وأعطك من القدرات ما لا يتسطيع أحد أن يعرف مداها وجعل الصعب لك سهلاً كيف لا تحب نفسك وتشكر الله سبحانه وتعالى على نعمه و تشعر بالتقدير لذاتك التى وهبها الله لك و ليس معنى حبك لنفسك الأنانية و لكنها تقديرك لنفسك فأنت المخلوق الذى قال فيه رب العزة سبحانه " عبدى أطعنى أجعلك عبداً ربانيا تقول للشئ كن فيكون فكيف لا تحب ذاتك .

إجعل الحب هو القوة التي تساندك و تدفعك و تساعدك لتصعد
سلم التقدم و النجاح .. إجعل وقود حياتك هو الحب بادل الحب
بالحب و بادل الكره بالحب فتجد أنه تحول إلى حب فتحصل
على حياة كريمة هادئة تشعر فيها بدفئ المشاعر و تشعر فيها
بالسلام الداخلى و الطمأنينة.

22- بالصدق

الصدق من أجمل الصفات التي بوجودها في حياتنا فأنا نشعر بالهدوء و السكينة و الطمأنينة فهو ما يعطى للحياة معنى و يجعلها واضحة المعالم دون تزييف و يجعل كل ما حولنا إيجابيا فالصدق يمكن أن يكون مع النفس فأنت تعلم ما هي نقاط القوة لديك و ما هي النقاط التي يجب تحسينها فأنت من يحدد كل ما يميزك و كل ما تحب أن يميزك فأنت من يستطيع أن يجعل الصدق هو شعاره حتى إن رأى بداخله عيب فلماذا لا يطوره و يجعله ميزة لديه فصدقك مع نفسك يساعدك كثيراً على التطوير و تحقيق الأهداف فأنت من يتحكم في الأمور فأنت صادق مع نفسك تعرف ماذا تريد و كيف ستحقق ذلك. أيضا هناك الصدق مع من حولك هو ما يساعدك على قوة التواصل معه و خلق بيئة من الألفة بينك و بينهم مما يساعدك على الشعور بالهدوء النفسى فقد قدم عالما النفس جوزف لوفت وماري هينغال في بحثهما حول عمليات التفاعل بين الجماعات رسما هو نوع من النافذة التي تمر من خلالها المعلومات حول

أنفسنا وحول الآخرين التي نعطيها أو نتلقاها وأطلقا عليها اسم نافذة جوهاري ففيها قسم العلماء عملية الأتصال بين الناس إلى أربعة نوافذ منها ما أعرفه عن نفسي و يعرفه عنى الجميع و هى منطقة الصدق وهناك منطقة ما أعرفه عن نفسي و لا يعرفه أحد عنى و هى منطقة القناع و أيضا منطقة ما لا أعرفه عن نفسي وهو واضح للناس و أخيراً المنطقة المظلمة التى لا أعرفها عن نفسي و لا يعرفها أحد عنى.



نافذة جوهاري

وجد العالمان أن أكثر الأشخاص الذين يقومون بالإتصال بصورة جيدة هما من يتواجدون دائماً فى المنطقة الواضحة التى أعرفها عن نفسى ويعرفها عن الآخرين بمعنى أن الصفات الواضحة التى أعرفها عن نفسى و تظهر للناس كما هى دون تشوية أو تأويل مما يسهل عملية الإتصال نتيجة الصدق فى المشاعر مما يساعد على الإتصال الفعال و بناء الروابط السليمة بين البشر.

فالصدق من الألوان الإيجابية التى تسهل الحياة وتجعل أقصر طريق للوصول إلى الحقائق لذلك إجعل حياتك مزينة بالصدق مع كل من حولك و مع نفسك حتى تحقق أكبر قدر من أهدافك و إنجازاتك و أنت مرتاح البال و هادئ النفس.



فكر بأسلوب إيجابي



إسأل نفسك

ماذا أريد؟

متى أريد تحقيق ذلك؟

كيف ستحسن حياتي بإختياري للون معين؟

ما هي لمصادر التي لدى التي تساعدني على تحقيق ذلك و إكتساب

ذلك اللون وجعله فى إطار حياتي؟

ما هي التحديات التي قد تواجهني فى حالة إكتسابي لهذا اللون؟

ما هي أفضل الطرق لمواجهة تلك التحديات؟

ما اللون الإيجابى الذى سوف أختاره أولاً لأبدأ به تزين حياتي؟

**الآن فكر و أنظر إلى إجابتك و أنطلق فى
حياتك ولونها بالإيجابية**

الفهرس

الصفحة	الموضوع
8	مقدمة
9	بالأمل
11	بالمثابرة والصبر
14	بالصداقة
16	بالحماس
19	بالإدارك
22	بالإنصات
25	الخبرات
27	بالدوافع
30	بالتسامح
37	بالمسئولية
41	بالثقة بالنفس
45	بالنشاط
47	الأهداف
52	بالمبادرة
56	بالإيمان الله
60	بالتحفيز
66	بالإبتسام
69	بالسعادة
72	بالرضاء
75	بالإلتزام
78	بالحب
82	بالصدق

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

المدرّب والمحاظر عبد الفتاح محمود

Abdelfattah.insan@gmail.com