

نظام القوة
تسلح بأسباب القوة في الحياة

مصرياته

اشعر بالقوة

القوة المطلقة

www.ibtesama.com

أسباب القوة الشخصية المطلقة

حك
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

جيمس لي فالنتين

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القوة المطلقة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القوة المطلقة

أسباب القوة الشخصية المطلقة

جيمس لي فالنتين





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © James Lee Valentine 2005

All rights reserved

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ٤٦٦٦١ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ٤٦٦٦١

PURE POWER

personal
ULTIMATE \wedge EMPOWERMENT

JAMES LEE VALENTINE



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القوة المطلقة

استفد من

قوتك السامية

لتخرج طاقتك

اللامحدودة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القوة المطلقة... هي

القدرة على الفعل.

إن ما يغير حياتك

ليس تعلم المزيد،

ولكن ما يغير حياتك

هو اتخاذ القرارات

واستخدام قوتك الشخصية

والتصرف... الآن!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

مقدمة ١

القسم الأول

قوة الاختيار

٧	الاختيار هو أعظم قوة لديك	الفصل ١
١٥	اختياراتك توجه خطواتك فى الحياة	الفصل ٢
٢٣	اختيارات عظيمة من أجل حياتك	الفصل ٣
٣١	ما السعادة والنجاح إلا خياران	الفصل ٤
٣٩	الاختيار بلا عمل هو محض هراء	الفصل ٥

القسم الثانى

قوة الحياة

٥١	اختر الحياة! فهذا هو الاختيار الأعظم	الفصل ٦
٥٩	تجرأ على خوض المخاطر	الفصل ٧
٦٧	استغل كل أوقاتك فى الحياة	الفصل ٨
٧٥	عش والعاطفة تملأ قلبك	الفصل ٩
٨٣	عش حياتك لأقصى حد فيها	الفصل ١٠

القسم الثالث

قوة الأحلام

٩٣	الأحلام تشعل نيران الرغبة بداخلك	الفصل ١١
٩٩	حدد أولويات حياتك	الفصل ١٢

الجوانب العشرة المكونة لحياتك	١٠٧	الفصل ١٣
ابتكر قائمة أحلام القوة الخاصة بك	١١٥	الفصل ١٤
عش أحلامك لأقصى حد ممكن	١٢٣	الفصل ١٥

القسم الرابع قوة الأهداف

اختر أهدافاً رائعة	١٣٥	الفصل ١٦
قيمك تحدد شخصيتك	١٤١	الفصل ١٧
كيفية وضع أهداف فعالة	١٤٩	الفصل ١٨
ضع لحياتك أهدافاً طويلة المدى	١٥٧	الفصل ١٩
بيان القوة المطلقة الخاص بك	١٦٣	الفصل ٢٠

القسم الخامس قوة الفعل

عليك بالفعل، ثم الفعل، ثم الفعل!	١٧٣	الفصل ٢١
قوة الحماس	١٧٩	الفصل ٢٢
هاجس رائع	١٨٥	الفصل ٢٣
الإلهام أمر ساحر	١٩١	الفصل ٢٤
الالتزام بالتفوق	١٩٧	الفصل ٢٥

القسم السادس قوة الحديث الذاتي

توكيدات فعالة من أجل حياتك	٢٠٧	الفصل ٢٦
التخيل الإبداعي	٢١٥	الفصل ٢٧
التطبيع على النجاح	٢٢١	الفصل ٢٨
قدر ذاتك الراححة	٢٢٩	الفصل ٢٩
قوة الإيمان السامى	٢٣٥	الفصل ٣٠

القسم السابع قوة التوجه

٢٤٥	توجهك هو المفتاح الرئيسي	الفصل ٣١
٢٥١	تبين فلسفة رابحة فعالة	الفصل ٣٢
٢٥٧	صورتك الذاتية مهمة للغاية	الفصل ٣٣
٢٦٣	اختر التفوق الشخصي	الفصل ٣٤
٢٦٩	الحياة رحلة استكشاف لا تنتهي أبداً	الفصل ٣٥

القسم الثامن قوة العقل

٢٧٩	قوة عقلك	الفصل ٣٦
٢٨٥	قانون البذر والحصاد	الفصل ٣٧
٢٩٣	القوانين السامية للتفكير	الفصل ٣٨
٣٠١	المظاهر الفعالة لقوة العقل	الفصل ٣٩
٣٠٧	إنك تخلق واقعك المطلق	الفصل ٤٠

القسم التاسع قوة النجاح

٣١٧	المفاتيح الثلاثة للقوة	الفصل ٤١
٣٢٥	التفكير - الخطوة الحاسمة	الفصل ٤٢
٣٣١	العمل - هو المفتاح الرئيسي	الفصل ٤٣
٣٣٩	الإصرار - هو العامل الأساسي	الفصل ٤٤
٣٤٥	قم عزيمة للإنجاز	الفصل ٤٥

القسم العاشر
قوة الثروة

٣٥٧	إدراك الازدهار	الفصل ٤٦
٣٦٣	فرص لامحدودة للازدهار	الفصل ٤٧
٣٦٩	أن تكون ثرياً فهذه مسئوليتك	الفصل ٤٨
٣٧٧	الاستقلال المالى	الفصل ٤٩
٣٨٣	احصد مكافآت النجاح	الفصل ٥٠
٣٨٩	الخاتمة	

مقدمة

لقد تم تأليف هذا الكتاب (والسلسلة الكاملة من كتب التحفيز الشخصي المسماة بنظام القوة) وفي ذهن مؤلفه موضوع إرشادي واحد ومفهوم أساسي واحد؛ فهو مزيج فعال من الرغبة والطموح والرؤية والهدف والمشاركة والتفوق والعمل والمثابرة والإيمان والعاطفة التي لا تخمد لعيش الحياة بكل معنى الكلمة.

إن الفرض من كل شيء ورد خلال هذه السلسلة – سواء في صورة كلمات أو حكمة أو مبادئ – هو أن يضيف على حياة كل شخص معنى هائلاً، وأن يساعد الناس على تطوير هدف رائع لحياتهم ليتخذوا خطوات نحو الإنجاز كل يوم.

الموضوع الموجه للكتاب هو: بالنسبة لك... أن تكون مؤملاً لعيش الحياة!

ونصحتي لك هي أن تقرأ الكتاب بهدوء وأن تطور طوال الوقت حالة ذهنية متفتحة تصبح من خلالها متحرراً من جميع المعتقدات التي كنت تتصورها سلفاً عن شخصيتك. وبينما تتشرب هذه الكلمات، تعلم أن تتواصل مع ذاتك الحقيقية، والكائن الداخلي الساكن في مركز روحك.

"إذا سميت لفهم الكون كله، فلن تفهم أى شيء على الإطلاق،

وإذا سميت لفهم نفسك، فسوف تفهم الكون كله".

استشعر القوة السامية التي توجد في الجزء المتأصل من شخصيتك الحقيقية... فهذا هو مصدر قوتك الشخصية المطلقة. دع هذه القوة تنتشر داخل جسدك وفي عقلك وروحك، ودع هذه القوة تضيء القوة على كل فكرة وكلمة وحركة تصدر منك بينما تطلق العنان لشخصيتك الرائعة الحقيقية.

"إنني أعيش من أجل هدف عظيم، وأنا فخور بشخصيتي": هذه الجملة تنطبق على أي إنسان يعيش ولديه اتجاه إيجابي ومركز في حياته أو حياتها، لأن أي شخص

يجد هدف حياته المطلق فى الحياة، وينقب لإنجاز هذه المهمة، فإنه يشع قوة فائقة ولا يمكن لأى شىء أن يوقفه.

وهذا هو الأساس الذى يدور حوله هذا الكتاب: مساعدة الناس على فهم ذاتهم الحقيقية، ومساعدتهم على العثور على هدفهم المطلق فى الحياة، وأن يريهم كيف يعيشون حياتهم لأقصى درجة فيها بوفرة من الحماس من أجل تحقيق رغبات قلوبهم.

إن كل إنسان يحتاج إلى التشجيع والدعم للشعور بالقوة، وكل إنسان يواجه، كل يوم، بعض العوائق أو العقبات أو الإحباط. ولذا فإن فلسفة القوة - التى تعتبر المبدأ الفعال لهذه السلسلة من الكتب - لن تسمح لهذا العدد الوافر من الإحباطات أن يتحول إلى مشاعر من الفشل أو فتور الهممة.

فلكى يكون كل شخص قوياً فهو يحتاج إلى الأمل فى مستقبل أفضل، وكل شخص يحتاج إلى إشعال "نيران الرغبة" لديه، كما أن كل شخص يحتاج إلى الشعور بأن الآخرين يحترمونه ويحبونه، وكل شخص يحتاج إلى اكتشاف العاطفة الحقيقية تجاه حياته، وكل شخص يحتاج، كل يوم، إلى رفع حالته المعنوية من خلال هدف ذى مغزى فى الحياة.

ويوضح لك هذا الكتاب بالتفصيل الطريقة التى يمكنك أن تكون متمكناً تماماً من خلالها أن تدرك إمكانياتك الكاملة، وأن تتمكن من السيطرة الكاملة على جميع مظاهر وجودك. فسوف تتعلم كيف تسخر نقاط قوتك الشخصية، وتصمم حياتك بشكل يسمح بإنجاز هدف رائع، وتمهيد الطريق لتصبح سيد حياتك.

فاستمعوا بالرحلة أيها الأصدقاء الأقوياء!

المخلص لكم؛

"جيمس لى فالنتين"

قوة الاختيار

القسم الأول

قوة الاختيار

قوة الاختيار

"عندما تتلهف للوصول إلى ذاتك العملاقة، ستجد صفاتك الطيبة كأمينة بداخلك، وأن تلك اللهفة تعتريك تماماً. إن بعضاً من لهفتك تلك يمثل تياراً جارفاً يندفع بقوة تماثل قوة البحر، ويجعل أسرار منحدرات التلال وأغنيات الغابة. بينما يمثل البعض الآخر مجرى ساكناً يضيع نفسه فى الزوايا والمنعطفات والأزقة قبل أن يصل إلى الشاطئ".

"خليل جبران"

الاختيار

أنت تمتلك الاختيار - تمتلكه دائماً؛ ففي كل يوم من أيام حياتك تستيقظ ولديك قوة غير محدودة تحت إمرتك. إنها قوة مذهلة ورائعة، بل قوة استثنائية! ما هي هذه القوة المدهشة؟ بكل بساطة، إنها قدرتك على اختيار أفكارك - هذه هي القوة التي تتدفق منها كل قدراتك.

فأنت - وأنت فقط - الشخص الوحيد الذي يقرر ما يفكر فيه بين اللحظة والأخرى، وفي أي لحظة يكون بإمكانك أن تقرر اتخاذ الطريق السريع نحو النجاح والازدهار، وذلك عندما تختار أن تحيا بتألق، وتعيش تجربة الحياة الحافلة بكل تألقها، أو يمكنك أن تسلك الطريق المنخفض نحو المستوى المتوسط في الحياة.

إن جودة أفكارك تحدد جودة حياتك، وخلال هذا الكتاب أريد منك أن تعرف أن ما تفكر فيه هو اختيارك دائماً، وأن الأمر عائد إليك للتحكم في هذه القوة الرائعة لإعادة توجيه حياتك حيثما ترغب.

اختر الأفكار التي تنطوي على البهجة بدلاً من أفكار الإحباط وأفكار السعادة بدلاً من الدموع، والصحة الرائعة بدلاً من المرض. اختر الأفكار التي تنطوي على الحسم بدلاً من التردد، والنمو بدلاً من الجمود، والصحة بدلاً من الوحدة. اختر الأفكار التي تنطوي على القوة بدلاً من الخوف، والحيوية بدلاً من اللامبالاة، والحب بدلاً من الغضب.

قرر أن تغذي عقلك بالأفكار الإيجابية من الوفرة العالية المدهشة التي تحيط بك؛ فبذلك سوف تجسد بشكل مباشر في حياتك وفرة غزيرة من جميع الأشياء الجيدة التي تقدمها الحياة: كل الحب والضحك، وكل البهجة والسعادة، والراحة والنجاح، وكل الثقة والعفوية، وكذلك جميع الصحة والثروة والحكمة والإنجاز الذي قد ترغب فيه - كل هذا متاح لك الآن إذا ما اتخذت هذا القرار: "نعم، هذا ما أريده حقاً من أجل حياتي".

لقسم الأول

قرر أن تسخر القوة المذهلة لمملك بحيث توجه مصيرك فى الحياة؛ فالاختيار هو
عظم قوة لديك.

الاختيار هو أعظم قوة لديك

— ١ —

الاختيار هو أعظم قوة لديك

"إن حياتك هي النتيجة الإجمالية لكل القرارات
التي تتخذها، سواء على مستوى الوعي أو اللاوعي. فإذا استطعت
التحكم في عملية الاختيار، فسيتمكنك
التحكم في جميع جوانب حياتك، وبعثك حينئذ
العثور على الحرية التي تنتج عن تحملك مسؤولية نفسك".
روبرت إف. بينيت

أعظم قوة لديك

يعد الاختيار هو أقوى مفهوم في فلسفة القوة كلها. حاول أن تفهم وتستوعب القوة المذهلة التي تستقر داخل عقلك؛ حيث إنها تتعلق باتخاذ القرار بأن تكون أي شيء من الممكن أن ترغب أن تكون عليه وأن تفعل أي شيء يرغب فيه قلبك. اختر أن تبدأ ببعض عمليات التفكير الجديدة واختر اللحظة التي ستخذ فيها بعض التغييرات المهمة لتشكيل حياتك في الإطار والاتجاه اللذين ترغب فيهما مهما كانا. فكري

إن حياتك تتألف من سلسلة من الاختيارات التي تتخذها - الواحد تلو الآخر، مكونة شخصيتك بداية ومشكلة مصيرك في النهاية. وإذا أردت أن تكون قوياً، فقرر التفكير في أفكار القوة... فإنها حقاً تكون مفيدة عند تطوير طرز تفكير جديدة للقوة في عقلك، وعند التخلص من طرق التفكير السلبية والقديمة.

إذا كنت ترغب في وابل عظيم من الصحة النابضة بالحياة أو أنهار ممتدة من الثراء المتألق لتتدفق خلال حياتك، ابدأ باختيار التفكير في أفكار تتميز بهذه الطبيعة. ولكي تبدأ في عملية الحصول على صحة نابضة بالحيوية، فعليك فقط أن تفكر في أفكار تتميز بالحيوية الزائدة، والطاقة العالية، والقوة الاستثنائية، والنشاط المدهش، والديناميكية الرائعة. وبالمثل، لكي تجتذب الثراء المتألق، فما عليك سوى التفكير في أفكار تتميز بالوفرة المذهلة، والثروات الاستثنائية والثراء الضخم والازدهار اللامحدود.

"لديك فرشاة وألوانك، فترسم

الجنة، ومن ثم تدخلها".

نيكوس كازانتازكس

ويمكن تشبيه حياتك بلوحة ذات إمكانيات لامحدودة يمكنك الرسم عليها، وأنت فنان مميز وفريد من نوعه تمسك بالفرشاة والألوان لتبتكر الحياة التي ترغبها لنفسك مهما كانت. إذن... فلماذا لا تختار أن ترسم منظرًا شاملاً متألقاً، وبعد ذلك تقفز في وسطه وتحيا حياة تنبض بالحيوية والطاقة؟

الاختيار هو أعظم قوة لديك

إنك تتمتع بالقوة اللازمة لتصميم حياة مدهشة - ويمكنك فعل ذلك - ولكن عليك أن تعي أن كل هذا يبدأ بالاختيار: يجب أن تتحمل مسئولية شخصية لتصميم حياتك كجنة بديعة ورائعة، أو لبناء حياة توصف في أسوأ الأحوال بأنها جحيم مستمر.

قرر أن تحيا حياة حافلة

قال "إبراهام لينكولن" ذات مرة إن الناس يكونون سعداء للغاية إذا ما صمموا عقولهم على أن يكونوا سعداء. وبمعنى آخر، فإن الناس هم الذين يقررون ما إذا كانوا سعداء أم لا؛ فهذه الرسالة الأساسية تعرض الحقيقة المطلقة لفلسفة القوة، كما أنها أحد الأمور الواقعية في الحياة نفسها. وهذا يعني، أنه لكي يحيا المرء حياة حافلة ومشبعة، يجب أولاً أن يكون سعيداً ومقتنعاً بنفسه. وبالنسبة لك، فهذه القناعة تأتي من خلال اتخاذك لقرار أن تحيا حياتك بشكل حافل - لأقصى حد - مدركاً أنك بذلت أفضل ما لديك في كل موقف تعرضه الحياة لك، وأنت تخطيت أقصى حدود مقدرتك على العطاء في كل الظروف.

وفي الأساس، فإن هذا السعى لتحقيق التميز يمكن تحقيقه على أحسن وجه من خلال اتباع هذه المبادئ الرئيسية الثلاثة التالية، الخاصة بالقوة المطلقة بإخلاص:

◀ فكر: قرر ما ترغب فيه... بالضبط!

◀ افعل: افعله الآن... بحماس!

◀ ثابر: واطب على فعله... بامتياز!

أولاً: خذ الوقت اللازم لتفكر وتحدد بالضبط النتائج الناجحة التي تريد تحقيقها، وتمن هذا النجاح بشغاف قلبك وطور عاطفة متقدمة لإدراكه، وتعرف بدقة على النتائج التي تريدها من خلال تطوير خطط عمل مفصلة. ثانياً: تحرك واتخذ من التسويف عدواً لك من خلال الالتزام بأداء المهام التي بين يديك.

كن شخصاً موجهاً بالنتائج، وكن منجزاً متحمساً وانطلق نحو تحدياتك وفرصك بطاقة متجددة وقوة مطلقة، وأخيراً، ثابر واستمر في القيام بخطوات الفعل التي ستقودك في النهاية إلى النجاح الذي ترغب فيه، وتذكر أنه ليس من المهم السرعة التي نسير بها للأمام، طالما أنك تسير نحو وجهتك المقصودة.

قرر أن تغير اتجاهك

إن مكانتك في الحياة الآن هي اتجاه ناتج عما يدور بعقلك على مدار فترة طويلة من الزمن. ولذا، فبإمكانك تغيير مكانتك وشخصيتك من خلال تغيير ما يدور بعقلك من هذه اللحظة فصاعداً. ويمكنك فعل ذلك من خلال تطوير قوى عقلك وتعزيزها. ومن خلال تطوير عقلك، سوف تدرك أن الأفكار تعد طاقة حقاً وبها قوة فعالة. وبالمثل، فإن الأفكار القوية والمركزة تعد قوى مركزة وقوية، في حين تعد الأفكار الضعيفة والمشتتة قوى ضعيفة ومشتتة.

"كل فرد منا يمثل قدوة لفرد آخر،
وكل فرد منا يتحمل المسؤولية لتشكيل المستقبل
كما نتمنى أن يكون".
الماهتما غاندى

إذا كنت تريد تغيير اتجاه حياتك، أو تغيير أحوالك للأفضل، فيجب عليك اكتساب وعى بالظروف التي تشدها من خلال التفكير في أفكار حول الطبيعة التي ترغب فيها بالضبط. على سبيل المثال: يفكر الأشخاص الواثقون بأنفسهم في أفكار الثقة بالنفس، ويكون لديهم وعى قوى بالثقة بالنفس، كما يفكر الأشخاص الناجحون في أفكار التفوق وتحقيق الأهداف ويكون لديهم وعى بالناجح، وكذلك يفكر الأشخاص الأثرياء في أفكار الازدهار والوفرة وبالتالي يكون لديهم وعى بالازدهار.

فأنت - وأنت فقط - يجب أن تقرر الظروف التي ترغب أن تكون حياتك عليها، وبعد ذلك تغذى عقلك بالأفكار التي تتطوى على هذه الظروف الإيجابية بانتظام وبشكل مستمر.

قرر أن تكون متحمساً

إن الحماس هو البريق الذي يضىء نيران الرغبة لديك، والحماس يجعلك مهتاجاً؛ لأنه يضىء عليك الشعور بالإثارة ويمنحك شعوراً كهربياً يجعلك تقول: "أنا

الاختيار هو أعظم قوة لديك

يقظ ومتحمس للانطلاق". إنه ينتج بداخلك شعورًا مفعماً بالحيوية والحماس الذي يجعلك تحيا كل يوم حياة حافلة.

"لكي تكون متحمساً،

عليك ببساطة أن تقرر التصرف بحماس".

فالحماس يزودك بالثقة اللازمة للتعبير عن معتقداتك نحو العالم، ويعتبر كذلك بمثابة مغناطيس مشع يساعدك عندما تجد صعوبة في تحقيق أصعب طموحاتك وأسمائها.

إنك بشر، ومن ثم عليك أن تكون في المنزلة التي تسعى إليها، ولذا فاتخذ قرارك من اللحظة الحالية فصاعداً لكي تكون متحمساً، وتصرف على هذا الأساس، وأن تكون متحمساً حيال ما تستمتع بأدائه، وأن تكون محبباً للحياة، وأن تحيا حياة حافلة، وأن تكون فقط سعيداً. وتذكر دائماً انه عندما يكون قلبك متعلقاً بما تفعله، فإن السماء تكون هي حدودك... لذا، فاجعل المتعة هي منهجك في الحياة.

قرر أن تؤمن بنفسك

الإيمان بالنفس هو ضرب من الإيمان - الإيمان بنفسك وبالنتيجة الناجحة لـ رغباتك؛ فالإيمان بالنفس هو حجر الأساس لكل خطوة يتخذها البشر للتقدم، وكل الرغبات التي تحتفظ بها يمكنك تحقيقها إذا كان لديك فقط ثقة في نيتها النهائية؛ فالإيمان بالنفس يشمل الإرادة الحديدية لمواصلة الطريق حتى يتم تجسيد طموحاتك بنجاح.

والشيء الوحيد الذي يمكن أن يضمن إنجاز أي مهمة بنجاح هو الإيمان بإمكانية أداء تلك المهمة؛ فالإيمان بالنفس هو ما يحيا به الأشخاص الناجحون؛ فهو إيمان داخلي يتمثل في الثقة بالنفس بحيث يجمع بين الإيمان والحماس لتحويل ما يبدو مستحيلاً إلى حقيقة.

وربما يكون أصعب جزء في تحقيق النجاح هو الإيمان بأن بإمكانك النجاح. فإذا لم تكن على يقين حقاً بأنك تستطيع فعل شيء ما، فإنك لن تبذل الجهد الصادق اللازم لفعل هذا الشيء. والإيمان بالنفس عامل مساعد؛ حيث إن الإيمان الصادق بالنفس يحفز العقل عند التوصل لطرق ووسائل يمكنك من خلالها تحقيق أكثر أهدافك روعة.

" دليل الإنسان قلبه " .

كتاب ديني

إحدى أعظم القوى تأثيراً وفعالية في الوجود هي إرادة شخص يؤمن بنفسه، ولديه الجرأة على الطموح لأعلى الأهداف، ويسعى بثقة لتحقيق الأشياء التي يرغبها بشدة من هذه الحياة. فجملة " يمكنني فعلها " هي عبارة تعزيز قوية رائعة. عليك بالإيمان: عليك أن تؤمن حقاً بأنك تستطيع فعل أي شيء وأنت من المؤكد ستحققه، شريطة أن تخفف من حدة وضخامة اعتقادك بخطط عمل مفصلة وخطوات تحرك حماسية.

قرر أن تكون لديك حماسة للحياة لا يمكن إخمادها

إننا كبشر، نمتلك أكثر الصفات روعة - وهي الحياة والحب والرغبة... وهذه الكلمات الثلاث من أعظم الكلمات في الكون. وعند اجتماعها معاً، فإن الحياة والحب والرغبة تشكل أعظم القوى روعة وإثارة للدهشة؛ ألا وهي: الحماس؛ فحياتك الخاصة من الممكن أن تكون حقاً جنة على الأرض إذا أحببت كل شيء بحماسة قوية.

اكتسب حماسة للحياة وأطلق العنان لحياة حافلة بالحماس، واستفد من قوة عقلك الهائل لتحقيق هدفك النهائي، واستخدم خبراتك الفريدة والرائعة للتغيير باستمرار والنمو في اتجاه إيجابي. فأنت، وأنت وحدك، المهندس المعماري لمستقبلك... فشيء لنفسك المستقبل المتألق الذي ترغب فيه.

الاختيار هو أعظم قوة لديك

"تعد الحياة جنة لهؤلاء الذين يحبون
الكثير من الأشياء بحماسة متقدة".

ليو بوسكاجليا

أحبُّ كل شيء في حياتك بماطفة قوية لا تتزعزع، وعليك أن تصبح محبًا للحياة،
وعليك بحب كل مظاهر الحياة. أحبُّ نفسك وأحب أن تحيا حياة حافلة، وعليك
بحب الابتكار والتلقائية والمتعة والنمو والتعلم والتطور والطبيعة والناس والحيوانات
والزهور والأشجار والسماء والنجوم والقمر؛ فكلما كنت أكثر حماسة في حب العديد
من الأشياء الآن، أصبحت أكثر قربًا من الحياة في جنتك على الأرض الآن.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٢ —

اختياراتك توجه خطواتك فى الحياة

"إن البشر لم يهيكوا نسيج الحياة،

ولكننا أحد خيوط هذا النسيج.

ولذا فهما كان ما نفعله لهذا النسيج، فإننا نفعله لأنفسنا.

فكل الأشياء تتماسك مع بعضها، وكل الأشياء ترتبط ببعضها".

تشيف سياتل

وجه خطواتك فى الحياة

لكى تجرب أعظم مكافأة وإنجاز فى حياتك، ليس عليك أن تغير العالم - فهذا الكوكب رائع بشدة - ولكن عليك أولاً أن تتعهد بتحقيق التفوق الشخصى من خلال بذل أقصى ما لديك من جهد، وهذا الأمر يمكن تحقيقه بأن تختار تغيير توجهك بشكل إيجابى.

فإذا كان لديك اليوم مكان لتنام فيه وطعام وفير تأكله وملابس ترتديها وحذاء تلبسه فى قدمك، فحرى بك أن تكون أكثر سعادة مما قد تكون عليه، وأن تدرك أن حياتك أفضل مما تتصوره. وبمجرد أن تمى الأهمية المدهشة لمدى حظك فى أن تكون هنا فى هذا الموقف، فعدتخذ هذه الحقيقة الأساسية وابدأ اليوم حياتك الجديدة بتوجهك الإيجابى الجديد وأفكارك القوية الجديدة واختياراتك الجديدة، وكن ممتناً لما تمتلكه بالفعل، ثم انطلق وجاهد من أجل تحقيق أى هدف مهم لديك.

" ليس عملى هو أن أعيد صنع نفسى،

ولكن أن أحقق أعظم شىء مما خلقه الله".

روبرت براونينج

من أين يبدأ كل هذا؟ إنه يبدأ بالاختيار. لذا عليك أن تعرف أنك تمتلك القوة لتغيير ما يدور بعقلك من خلال تغيير طرز أفكارك بشكل مستمر، ومن خلال اتباع تلك التغييرات بخطوات تحرك نحو الأهداف التى تتمنى تحقيقها.

وعندما تبدأ فى استيعاب العظمة والقوة المطلقتين لعقلك فإن كل جانب من جوانب حياتك سيتم تعزيزه، وسيكون بمقدورك التأثير فى الظروف المحيطة بك وتغيير حالتك الراهنة، وتوجيه أحوالك وتحقيق الأهداف التى ترغب فيها. إن عقلك أقوى بكثير مما تظنه على الإطلاق، ونظم اعتقادك السلبية والمحددة الخاصة هى فقط ما يعوقك عن تحقيق كل ما يمكنك إنجازه. إن الاختيار هو أروع قوة لديك... فقرر الآن تحقيق أعظم استفادة منه.

اختياراتك توجه خطواتك فى الحياة

غير أفكارك من خلال تغيير ما يدور بعقلك

إذا كنت تريد تغيير حياتك، وإذا كنت تريد ظروفك، وإذا كنت تريد تغيير وضعك فى الحياة، فعندئذ يمكنك... فقط تغيير أفكارك. ويمكنك فعل هذا من خلال تغيير ما يدور بعقلك؛ فالمحفزات الخارجية التى تحيط بك فى كل يوم تؤثر على تفكيرك وتوجه ظروفك فى الحياة. وأسهل طريقة لتغيير طرز التفكير المسيطرة عليك هى أن تغذى عقلك بمحفزات إيجابية مثيرة للتفكير بحيث يمكنها التأثير على أفكارك وتدعيم تحركاتك فى الاتجاه الذى ترغبه.

"إن شخصيتك ومكانتك فى الحياة تتشكل من خلال ما يدور فى عقلك،

ومن ثم يمكنك تغيير شخصيتك ومكانتك

من خلال تغيير ما يدور فى عقلك".

زيج زيغلر

يجب أن ترعى المنهج الرابع الخاص بتنفيذ عقلك، بشكل يومية، بالأشياء الجيدة والتنظيف والنقبة والقوية والإيجابية. وأكثر الطرق فعالية لفعل ذلك هى، أولاً: من خلال الاستماع لأشرطة الكاسيت المحفزة الخاصة بتنمية الذات، وقراءة الكتب التحفيزية والملهمة، ومرافقة الأشخاص الناجحين والسعداء والمتفائلين. ثانياً: تجنب جميع المصادر الرئيسية للأفكار السلبية، مثل معظم البرامج التلفزيونية والصحف والثرثارين والشكائين والمتذمرين والضجرين. ولأنك أنت الذى تمتلك القرار باختيار المحفز الذى يدور فى عقلك، فعليك اتخاذ القرار بحكمة - وبالفعل فإن جودة أفكارك تحدد جودة حياتك.

جودة أفكارك تحدد جودة حياتك

إنك ستصبح أى شىء تفكر فيه باستمرار حيال نفسك: فإذا كانت أفكارك تتركز بشكل ثابت على النجاح والحظ الطيب والثراء والتميز والإنجاز، فإنك فى النهاية ستمر بظروف الحياة الناجحة، وإذا كانت أفكارك تتركز بشكل ثابت على الصحة

الرائعة والطاقة العالية والحيوية المطلقة فإنك ستجذب لنفسك أفضل الأحوال الصحية.

"إن العقل هو الذى يخلق الواقع، وبإمكاننا تغيير واقمنا من خلال تغيير أفكارنا".

أفلاطون

إنك تمتلك القوة للتفكير حياى نفسك بأى أفكار تختارها. ولذا فإنك عندما تدرك أن جميع نقاط ضعفك ومشاكلك والمصاعب التى تواجهك والحدود التى تعوقك هى مجرد حقائق سطحية تأتى إليك من خلال أفكارك، فإنك حينئذ تستطيع أن تخلق لنفسك أى ظروف متألفة تختارها لحياتك، وسوف تحتفظ لنفسك بالتفوق الإجمالى للوجود البشرى عندما تستطيع التحكم فى الطريقة التى تتصرف أو تتفاعل بها مع جميع أفكارك - الإيجابية والسلبية - التى تدور فى عقلك طوال الوقت؛ فأنت الشخص الوحيد الذى تتحمل المسئولية كاملة عن أفكارك فى كل لحظة.

اختر أن تحيا حياتك بشكل حافل

إنك المبتكر والمهندس المعمارى والمخطط الرئيسى لحياتك الخاصة؛ فحياتك من ابتكارك ويمكنك بناؤها طبقاً لأى خطة رئيسية تختارها، ولذا فعليك الآن أن تأخذ لحظة للتفكير فى الظروف التى ترغب فيها لحياتك... فالاختيار قرارك:

- ◀ اختر أقصى حدود المتعة
- ◀ اختر أقصى حدود الحب
- ◀ اختر أقصى حدود الصحة
- ◀ اختر أقصى حدود اللياقة
- ◀ اختر أقصى حدود النجاح
- ◀ اختر أقصى حدود الضحك
- ◀ اختر أقصى حدود اللطف
- ◀ اختر أقصى حدود الرخاء

اختياراتك توجه خطواتك فى الحياة

◀ اختر أقصى حدود القوة

◀ اختر أقصى حدود امتلاك المشروعات

إن كل شىء ممكن لك كإنسان، ومهما كان ما تستطيع تخيله وتؤمن به تمامًا فى عقلك، بإمكانك تحقيقه؛ فأنت تمتلك قوة مذهلة لاختيار الإمكانيات اللامحدودة لحياتك، وأى شىء يمكنك تخيله بحيوية فى عقلك يمكنك فعله عندما تعمل بجد وتقرر التحرك نحو تلك النتيجة النهائية.

إذن... فابدأ باستخدام القوة المذهلة لأفكارك على الفور فى اتجاه إيجابى، وراقب التحول المثير الذى سيحدث بالقطع فى حياتك.

اختر أفكارًا جديدة لتغيير مشاعرك

أمامك الخيار لتكون الشخص الذى تريد أن تكون عليه حقًا وتشعر بالمشاعر التى ترغب فيها حقًا. فمشاعرك هى بالمعنى الحرفى الأفكار التى تسرى فى جسدك. ومن الممكن تغيير أفكارك، ومن ثم يمكن تغيير مشاعرك أيضاً؛ فالأمر كله يتعلق بالاختيار، ولذا فعليك أن تغير أفكارك لتغير الطريقة التى تشعر بها.

"لقد اعتاد أبى أن يخبرنى فى لحظات انهيارى أنتى لا
"أنهار" ولكننى بالأحرى أخرجُ أمام خطوب الحياة".

شانكار ميرشاندانى

غير طريقتك فى التفكير من أن تكون ضحية للظروف لتصبح متحكماً فى مصيرك فى الحياة. غير الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء وحاول أن تصبح ممتناً للحياة التى تمتلكها. فإذا كنت ترغب فى الشعور بالقوة الفائقة والسعادة الجمة، فعليك ببساطة أن تغذى عقلك بأفكار تتطوى على هذه الطبيعة.

إن الشعور يأتى قبل الحالة الفعلية التى يظهر عليها المرء، ولذا فما عليك إلا التفكير فى المشاعر التى تتمناها؛ فمن السهل حقاً عليك أن تجرب مشاعر الحالات

التي تتمناها. لذا فعليك أن تبدأ على الفور فى التفكير فى أفكار تتطوى على الإيجابية والتفاؤل والقوة.

اختر أن تغذى عقلك بالتوكيدات القوية لتشعر بشعور خيالى

بمجرد أن تتمكن من تغيير أفكارك بشكل جذرى - بأسلوب إيجابى وفعال - فإنك ستذهل من النقلة السريعة التي سيؤثر بها هذا التغيير على الطريقة التي تشعر بها. وعلى المستوى الشخصى، فإننى عندما أشعر بالقليل من الإرهاق أو التعب أو مجرد الإنهاك، فإننى أغذى نفسى بالتوكيدات القوية التي تكون بطبيعتها مضعمة بالحوية مثل هذه:

- ◀ أنا قوى!
- ◀ اليوم يوم رائع حقاً!
- ◀ إننى أبدمدهشاً وأشعر بالإثارة!
- ◀ أعتقد أننى أستطيع... وأعرف أننى أستطيع... وسوف أفعل!
- ◀ هناك شيء أسطورى واستثنائى يحدث لى كل يوم!
- ◀ نعم... نعم... نعم!

وبدلاً من ذلك، فإننى سوف أكرر الأفكار الفعالة مراراً وتكراراً - بينما أقوم فى ذات الوقت بشحن أعضائى كأن أقوم بالنفخ فى قبضة يدي - لرفع مستويات طاقتى باستمرار والحفاظ على نفسى فى حالة من القوة اللحظية مثل هذا:

- ◀ أنا مضعم بالقوة!
- ◀ أنا مضعم بالقوة!
- ◀ أنا مضعم بالقوة!
- ◀ أنا مضعم بالقوة!
- ◀ أنا مضعم بالقوة!
- ◀ أنا مضعم بالقوة!

اختياراتك توجه خطواتك فى الحياة

ويمكن لدقيقتين من تغذية عقلى بهذه النوعية من التوكيدات القوية والفعالة والمعززة للثقة أن تصنعنا المعجزات فى الطريقة التى أشعر بها حقاً. لذا، فما عليك سوى أن تجرب ذلك بنفسك فى المرة القادمة التى تتطلب فيها زيادة فورية لمستويات طاقتك الشخصية؛ فما تختار أن تغذى به عقلك بشكل منتظم سوف يكون له أثر مثير على الطريقة التى تشعر بها طوال الوقت.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٣ —

اختيارات عظيمة من أجل حياتك

"تحفز من خلال الاعتقاد بأن الحياة عبارة عن دعوة عظيمة

ونبيلة، وليست مجرد شيء حقير ووضيع يجب

أن نجتازه بحذر قدر الإمكان، بل إنها مصير

جليل وشامخ".

ويليام إي. جلادستون

اختيارات عظيمة

الآن هو الوقت المناسب - في هذه اللحظة - لك لتتخذ قرارات جريئة في حياتك، ولتكون محددًا للغاية لحيال ما تريده وما لا تريده بالفعل. يجب أن تعرف ما تريده قبل أن تتمكن من الحصول عليه، ومن ثم فعليك أن تقرر ما ترغب فيه بالضبط. اتخذ هذه القرارات المهمة الآن، وكن شجاعًا ومحددًا في اختياراتك... ولا تكن غامضًا؛ فهذه حياتك وليست تدريبيًا تؤديه؛ ولذا فعليك أن تقرر ما إذا كنت تريد أن تحقق منها أقصى استفادة أم لا، فالقرار قرارك. لذا، فحدد بالضبط ما تريده ثم اسع للحصول على جميع ما ترغب فيه حقًا.

"إن أعمق رغباتنا الذاتية ليست مجرد المتعة،

ولكنها إلى حد ما غرض أسمى يستنفر جميع قوانا

ويوحدها ويوجهها لصالح حياتنا".

هنرى جيه. جولدنيچ

إنك أنت من يملك الكلمة الأخيرة في تحديد الطريقة التي تشعر بها حيال نفسك، وسوف تكون متسقًا دائمًا مع ما تعتقد أنها شخصيتك وطبيعتك. ولذا فإنه من المهم بالنسبة لك أن تكون لديك نظرة صحية للذات بشكل ضخم وأن تشعر بالعظمة حيال نفسك. ويجب أن تكون لديك وفرة من الإيمان بذاتك في قدرتك على النجاح لكي تتفوق في الحياة وتجرب الحد الأقصى من المكافأة والإشباع الناتجين عن هذا. فتحمل مسئولية شخصية عن حياتك وقرر الآن تغييرها إلى الأفضل.

"عندما أنظر إلى المستقبل، فإننى

أجده مشرقًا بدرجة تؤذى عيني".

أوبرا وينفري

قرر ما تحب أن تكون عليه. وإليك بعض الاختيارات التي يمكنك اتخاذها من أجل حياتك الخاصة:

اختيارات عظيمة من أجل حياتك

- ◀ أحب أن أكون محبًا للحياة
- ◀ أحب أن أكون صديقًا محبًا وعطوفًا
- ◀ أحب أن أكون صانع قرار شجاعًا
- ◀ أحب أن أكون رجل أعمال حماسيًا
- ◀ أحب أن أكون ناجحًا ومزدهرًا
- ◀ أحب أن أكون قادرًا على تصميم حياتي على النجاح
- ◀ أحب أن أكون سليمًا صحيًا وقويًا ومفعمًا بالطاقة

فبإمكانك أن تصبح أى شيء أو على أى حالة من الممكن أن تتخيلها لأنك تمتلك قوة لامحدودة للتحكم فى أفكارك وتميزها. فقرر أن تجعل أفكارك من تلك الأفكار التى تنطوى على السعادة والازدهار والصحة الرائعة والحيوية والراحة والطاقة والنجاح والبهجة والحكمة إذا كانت تلك هى الحالة التى تنشدها؛ فالأمر عائد إليك... والقرار قرارك.

على الرغم من أن الحياة رحلة فإن "الذهاب إليها" ليس مقصدًا

إن الحياة رحلة عظيمة ورائعة تستحق أن تتذوق وتستمتع بكل خطوة منها طوال الطريق... لكنها ليست مقصدًا، وأنت ترتكب خطأ جسيمًا إذا كنت تتعامل مع الحياة وكأنها مكان بعيد يجب الوصول إليه، وربما تكون. مثل العديد من الناس، تنوى فعل شيء معين فى كل يوم: كأن تنوى أن تكون ناجحًا، أو تطلع عن التدخين، أو تخسر بعض الوزن أو تحصل على وظيفة أفضل، أو تبدأ برنامجًا تدريبيًا، أو تتوقف عن الانتقاد، أو تصبح أبًا أكثر حبًا، أو تبدأ خطة استثمارية.

إن هذا الأمر يبدو وكأنك تسير وتساfer دائماً، ولا عجب إذن ألا يكون لديك الوقت الكافى لتحقيق نجاحًا ملحوظًا. والحقيقة هى أن النية هى مقصد لن تصل إليه مطلقاً. ولذا، فعليك من الآن فصاعداً، أن تقطع عهدًا على نفسك أن تتوقف تمامًا عن استخدام عبارة أنك تنوى تفعل كذا.

وكبديل معزز قوى جيد لهذا، تعلم أن تقول بدلاً من ذلك: سوف! سوف! سوف! سوف! سوف! سوف! هذا... فى التو واللحظة: سوف أكون ناجحاً، سوف أقلع عن التدخين، سوف أخسر بعض الوزن، سوف أحصل على وظيفة أفضل، سوف أبدأ برنامجاً تدريبياً، سوف أتوقف عن الانتقاد، سوف أصبح أباً أكثر حباً، سوف أبدأ خطة استثمارية.

قل: سوف أفعل كذا... وافعله فى التو واللحظة.

فقط افعله... الآن!

اتخذ منهجاً رابحاً بأن تفعل فقط أى شىء تريد فعله، وأن تتخذه عادة جديدة بأن تقوم بها... الآن! فالآن هو الوقت المناسب دائماً، ولذا فاتخذ القرار الآن بأن تحول حياتك بشكل إيجابى وتجعلها تتحرك فى اتجاه مفيد.

"ينبغى أن نخبرنا شخص ما فى بداية حياتنا تماماً

بأننا نموت. وعندئذ فإننا سنعيش حياتنا لأقصى حد فيها!

أى كل دقيقة من كل يوم. وأنا أقول لك افعل ذلك الآن!

فهما كان ما تريد فعله... افعله الآن!

فهناك الكثير فى المستقبل".

ميتشيل لاندون

قرر الآن بالأ تقبل إلا الأفضل لحياتك، واختر أن تصبح شخصاً مفعماً بالطاقة ومتحمساً ومتحفزاً وجريئاً ونشيطاً وأميناً ومتحمساً وفعالاً وناجحاً وسليماً صحياً ولائقاً بدنياً ومحباً وعطوفاً وأهلاً للثقة ومتأملاً وحنوناً وسعيداً للغاية - اتخذ القرار وتحرك وافعله... الآن!

إن أحد الجوانب الأساسية لامتلاك القرار هو أن يكون لديك بدائل لتختار من بينها... بل الكثير من البدائل أيضاً، فالشخص الذى يتمتع بالثقة وطمأنينة النفس هو الذى يمتلك بدائل عديدة لكل موقف يظهر فى حياته.

اختيارات عظيمة من أجل حياتك

بالضرورة أن يأتي لكونك الأفضل، ولكن لتحقيق الأفضل ولتبدل أقصى ما بوسعك في كل الظروف.

إن الحظ الطيب يخدم العقل المجهز قطعاً، ولذا ففى سعيك للتحسين الذاتى تعلم أن توظف القوة السحرية لهذه الأشياء الثلاثة: القلم والورقة والتخطيط؛ فإن التخطيط المتقن سوف يساعدك بالقطع فى استعداداتك لعيش الحياة لأقصى درجات الإشباع فيها، وسوف يزيد بلا شك من فرص تحقيق نتيجة ناجحة فى مساعيك. قرر أن تكون أكثر ذكاء فى طريقة تعاملك مع الحياة من خلال استغلال حكمة العصور المتاحة لكل الذين يسمون لتطوير أنفسهم على المستوى الشخصى؛ فالتفكير والتخطيط واتخاذ القرارات جميعها خطوات مهمة فى رحلة الإنجاز - وليست هناك أى مهام يمكن إنجازها بنجاح دون أن يعرف المرء وجهته فى المقام الأول.

فقرر أن تصمم لنفسك حياة رائعة ومثالية، ثم اسع لتحصيل الأمر برمته.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٤ —

ما السعادة والنجاح إلا خياران

" إن الناس مثل النوافذ ذات الزجاج الملون: حيث تسطع وتشرق
عندما تكون الشمس بالخارج، ولكن عندما يحل الظلام فإن جمالها
الحقيقي يظهر فقط، إذا كان هناك ضوء تابع من داخله".

إليزابيث كوبلر - روس

المسئولية التي على عاتقك

إنها لحقيقة صحيحة ومدهشة أن النجاح والسعادة هما خياران! إذن، فلماذا يوجد ملايين من الناس ليسوا سعداء أو ليسوا ناجحين؟ ربما يكون السبب هو البساطة الشديدة لتلك الحقيقة، ومن ثم فإن الناس لم يستوعبوا تأثيرها الكامل. والإجابة عن هذا السؤال هي أننا نستطيع في أي لحظة أن نفكر في أفكار تنطوي على السعادة الرائعة أو النجاح اللامحدود، وهذا بدوره يظهر الظروف التي ننشدها لأنفسنا... على الفور.

"إن الحياة تحدُّ... فلتواجهها والحياة أغنية... فلتغنّها والحياة حلم... فلتدركه

والحياة لعبة... فلتلعبها والحياة حب... فلتستمع به!"

المعلم الهندي سري ساثيا ساى بابا

فلتدرك القوة المذهلة لعقلك والقوة الرائعة التي تنطوي عليها اختياراتك؛ فإنك من خلال اختياراتك تستطيع أن تغير حياتك بشكل ملحوظ. وأنه لأمر حقيقى أن معظم الناس يكون سعداء بقدر ما يبرمجون عقولهم على ذلك، ونفس الأمر ينطبق على النجاح أو أى من الأحوال الإيجابية اللامحدودة التي يرغبها الناس لحياتهم.

إن السعادة تتبع من الداخل، وهى عبارة عن حالة حياتية، ونحن الذين نتحكم فى ظروفنا الحياتية من خلال قوة عقولنا، وليس بمقدور الآخرين أن يجعلونا نشعر بالسعادة أو الحزن أو الغضب ما لم يحصلوا على إذننا أولاً؛ فالشئ الوحيد الذى يبعدنا عن الشعور بالسعادة هو عقولنا نحن. لذا، فبإمكاننا الآن أن نختار أن نكون سعداء أو ناجحين أو أصحاء أو واثقين أو أقوياء أو على أى حالة نحرص على تجربتها الآن.

إن الهدف الأسمى للحياة البشرية هو السعادة، وإذا كانت الحالة الحياتية الخاصة بك تأتى حسب رغبتك أنت، فعليك أن تعى أن لديك القوة بداخلك لتحقيق تلك الحالة الحياتية، ومن ثم يمكنك اختيار السعادة الهائلة على جميع الأحوال الأخرى. والتغيير الناتج، فى بعض الأحيان، عن الظروف الخارجية ربما يكون مؤثراً، ولكن كيفية استجابتك أو رد فعلك تجاهه هى اختيارك أنت: فعلى المستوى الداخلى، يمكنك أن تقرر أن تكون سعيداً باستمرار. إن الأمر بسيط حقاً عندما يتعلق باتخاذ قرار واع بأن تكون سعيداً، ومن ثم عليك فقط... أن تكون سعيداً.

السعادة والنجاح هما مسئوليتك .

تذكر أن لديك السيطرة الكاملة على عقلك، لذا فلتركز إذن على أفكار السعادة والنجاح إذا كانت تلك هي أهدافك. فلكي تكون سعيداً، عليك فقط أن تفكر في أفكار البهجة والمرح والسرور والنشوة والحب والسعادة، ولكي تكون ناجحاً، عليك فقط أن تفكر في أفكار الجدارة والامتياز والاستحقاق والازدهار والمجهود والأداء والجودة وحب المغامرة.

" اليوم هو أفضل يوم لتكون سعيداً " .

تحمل مسئولية سعادتك ونجاحك، وركز على ما تملك وليس على ما لا تملك؛ فلديك القدرة على التغلب على الظروف عندما تتعلم أنه لا يوجد شيء لديه القدرة على أن يجعلك غير سعيد أو غير ناجح إلا إذا سمحت أنت له بذلك، وما من أحد بإمكانه أن يجعلك تشعر بالحزن أو الإحباط دون إذنك؛ فحالة السعادة أو النجاح مثل صيانة منزل لطيف... عليك أن تحافظ فيه على الأشياء الثمينة وتخلصه من الأشياء الرثة.

" إن السعادة ليست مقصدًا يجب الوصول إليه،

ولكنها بالأحرى أسلوب للسفر " .

صامويل جاكسون

وتتطلب حالة السعادة أو النجاح البحث عن الأشياء الجيدة؛ فهناك شخص قد يرى زجاج النافذة القذر، بينما هناك آخر يرى المشهد الجميل الكائن فيما وراء النوافذ. فأنت تختار ما تراه، وتختار ما تفكر فيه، وما تشعر به.

سوف تحل بك أوقات السعادة والنجاح عندما تختار طريقاً لرحلة حياتك يكون مرسومًا بالضحك والابتسامات والبهجة والسرور وروح الدعابة. فعليك إذن أن تكون مسئولاً مسئولية شخصية عن حياتك من الآن وأن تقرر مدى الإشباع الذي تريد الحصول عليه منها؛ فالقرار دائماً عائد إليك في اختيار الأفكار التي تفكر فيها، والكلمات التي تنطق بها، والطريقة التي تستجيب بها تجاه ظروفك.

فكر فقط فى الجوانب الإيجابية فى حياتك

اختر أن تركز أفكارك فقط على الجوانب الجيدة والنظيفة والنقية والقوية والإيجابية فى حياتك. وهناك مكان جيد يمكنك أن تبدأ به - ألا وهو الاعتراف بقوة الأسباب العديدة التى تجعلك سعيداً الآن.

واليك صيغة فعالة، وفى نفس الوقت بسيطة، مكونة من أربع خطوات للتفكير فى الأفكار السعيدة فقط:

١. ضع قائمة بالأسباب التى تجعلك غير سعيد فى حياتك فى هذه اللحظة الحالية. وينبغى أن يظهر فى تلك القائمة كل شيء سلبى.
٢. ضع قائمة أخرى بكل الأشياء العديدة التى يجب أن تكون ممتناً من أجلها فى هذه اللحظة من حياتك، وهذه الأشياء من قبيل أنك حى، ولديك قدمان وذراعان وعينان وأذنان، وأنت تناولت إفتاراً هذا الصباح وعشاءً ليلة أمس، وأنت نمت على سرير بالأمس وليس على الأرض، وأن بحوزتك نسخة من هذا الكتاب الذى من الممكن أن يمنحك القوة بشكل مثير - ضع فى هذه القائمة كل شيء إيجابى فى حياتك.
٣. تخلص من القائمة الأولى "السلبية": احرقها أو مزقها أو ادقنها فى الأرض... فقط تخلص منها!
٤. خذ القائمة الثانية "الإيجابية" وفكر فقط فى هذه الجوانب الإيجابية، فما عليك سوى التركيز فقط على الأشياء المفضلة فى حياتك، وليس على الأشياء السلبية أو القاتمة والكئيبة. ركز تفكيرك على الهبات الرائعة للحياة، وهذا تماماً هو ما ستجذبه لنفسك.

كن محباً للحياة: انظر حولك وشاهد الروعة المطلقة للطبيعة وجميع العجائب فى حياتك... فهى لديك وحولك فى كل مكان. تناغم مع بيئتك وسوف ترى الجوانب المدهشة عندما تكتسب المنهج الرابع فى البحث الدائب والمستمر عنها؛ فبذلك سوف تحصل على ما تسعى إليه.

اختر أن تنظر دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة

إن فن السعادة يتضمن السخرية من المتاعب قدر الإمكان عند ظهورها. فهناك فرد يتعرض لمحنة شديدة قد يقاوم الشعور بالسعادة لمدة عامين، بينما هناك فرد آخر ربما يقرر بعد أسبوعين أن الوقت قد حان للتوقف عن النحيب وإعادة بناء حياته - فالشخص الأول مضطر للبقاء في حالة البؤس أكثر من الشخص الثاني بخمسين مرة. إن كل شخص على هذا الكوكب لا بد أن يعاني من سوء الحظ والإحباط والمآسى، وليس هناك من هو في منعة من المرض والمصائب، ولكن الأشخاص المتفائلين يختارون تجنب الانتظار لوقت طويل جداً حتى يروا الجانب المشرق من الحياة مرة أخرى، فهم يثبون سريعاً مرة أخرى ويسيرون على ما يشبع حياتهم بشكل تام.

الأشخاص السعداء المتفائلون الناجحون لديهم منظور مناسب تجاه الحياة ولا يأخذون الأمور على محمل الجد بشكل مبالغ فيه؛ فهم يعرفون كيف يقولون: "لا عليك"، و"لا يهم"، و"لا تقلق"، كما أنهم يعرفون أن الحياة مستمرة من أجلهم، ولذا فإنهم يختارون التفكير والحديث والتصرف بالطريقة التي يريدونها، وليس بالطريقة التي يراها الآخرون مناسبة لهم.

" انظر دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة " .

مونتى بايثون

اختر أن تكون شخصاً مبهجاً يتمتع ببهجة دائمة في قلبه وابتسامة مشعة على وجهه، وعندما يحدث أي شيء سيئ غير متوقع، فإنك حينئذ ستكون مستعداً لرؤيته من منظور مضيء.

إياك وأن تصل إلى نهاية حياتك وتجد أنك عشت نصفها فقط. فابتهج بالحياة الآن وتجنب أن تذهب إلى قبرك بينما لا تزال البهجة بداخلك، وعش وأنت تمتلك وفرة من الحماس في روحك، والحب في قلبك، والابتسامة السعيدة على وجهك... وتعامل مع نفسك بشكل أكبر بهجة.

" لماذا تطير الطيور؟ "

لأنها تتعامل مع نفسها ببهجة".

باولين بالمر

كما أن الأشخاص السعداء والناجحين لهم نصيبهم من الأوقات العصيبة أيضاً، فإن حياتهم ليست مفروشة بالنورود أكثر من حياتك، ولكن أكثر الناس سعادة يميلون للنظر إلى الطبقة الفضية التي تعلق كل غمامة، ويرون كل التحديات التي تواجههم كتجارب قيمة للتعلم، ويعرفون أن الشمس دائماً ما تشرق فوق السحاب، وهذا هو ما يطمحون إليه دائماً - التحليق مع الطيور عالياً. فالأشخاص الأكثر سعادة يحركون حياتهم باستمرار نحو الأوقات الأكثر سعادة وإشباعاً للروح.

اختر أن تشبع أعظم رغباتك

تعد الرغبة هي حجر الأساس لكل الإنجازات، ومن ثم فإن الشيء المطلوب بشدة من الفرد هو أن تكون لديه نقطة للبدء في الحصول على ما يريد، فالرغبة هي الحافز المطلق للحياة، إلا أن القليل من الناس هم الذين يعرفون بالفعل ما يريدونه حقاً، والقليلون هم الذين يحددون بطريقة ملموسة ومفيدة ودقيقة ما يريدونه حقاً من الحياة.

ولكنك - من هذه اللحظة فصاعداً، ومن خلال القوة الرائعة للاختيار - يمكنك تحديد احتياجاتك، وأن تجاهد للحصول على كل ما تطلبه من الحياة؛ فالاختيار هو مفتاحك لدخول مستقبل جديد، ولذا فعليك أن تتخذ قراراتك بحكمة وأن تتطلق في تحقيق أهدافك المستقبلية من خلال الأفكار والكلمات والخطط والتصرفات الملهمة والداعمة.

" إن حياتنا عبارة عن رحلة مستمرة... ويجب أن نتعلم وننمو عند كل منعطف

في طريقنا، وأحياناً سنتمش في طريقنا، ولكننا دائماً سنتحرك

تجاه أفضل ما لدينا".

جيرالد إل. كوفي

ما السعادة والنجاح إلا خياران

لقد أثبت البشر في كل لحظة على مر التاريخ، مرارًا وتكرارًا، أن بإمكانهم فعل أي شيء إذا قرروا ما يريدونه، ثم انطلقوا ببساطة لتحقيقه. فيجب أن تختار وأن تتطلب وألا ترضى بالاستسلام وأن تتخذ إجراءً فوريًا وأن تبذل ما يستحقه الأمر من جهد وأن تصر على كل صغيرة وكبيرة... فهذا هو ما يتطلبه الأمر لتكون شخصًا يحيا حياة مشبعة تمامًا، وهذا هو ما يتطلبه الأمر لتكون شخصًا قويًا محبًا للحياة، شخصًا يواجه ظروفه من خلال قوة الاختيار.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



الاختيار بلا عمل هو محض هراء

"معظم الناس لا يذهبون إلى أبعد من ميولهم الأولى ليستكشفوا إذا
ما كان لديهم ميول أخرى أم لا، لذلك امنح أحلامك كل ما تحصل
عليه، وسوف تذهل من الطاقة التي تنطلق منك".

ويليام جيمس

خيارات العمل

عليك بالعمل! ثم العمل! ثم العمل! لا تقع في فخ التفكير أكثر من اللازم في فعل شيء ما... تعلم أن تبرع في النظام الرابع الذي يتمثل في اتخاذ إجراء عملي على أساس ثابت وفوري... الآن! وعند اتخاذ أى إجراء عملي، هناك مبدآن حيويان رئيسيان للعمل على تحقيق أى طموحات ترغب فيها بنجاح، وهما:

◀ الخطط العملية

◀ الخطوات العملية

إن أقوى الطرق اللازمة لتطبيق التغيير في حياتك هي أن تلزم نفسك، أولاً، بوضع خطط عملية مكتوبة، وثانياً، أن تتخذ خطوات عملية نحو تحقيق كل رغبة من رغباتك. فليس ما تفعله بين الفينة والأخرى هو ما يشكل مصيرك في الحياة، ولكن ما تفعله بجهد مستمر ومتواصل والتزام تام تجاه اختياراتك وقراراتك. وأخيراً فإن النتائج هي الأهم في لعبة الحياة، والنتائج هي التي تميز الشخص الناجح من الشخص المحطم.

وتأتى النتائج الناجحة عندما يلتزم أى شخص بوضع خطط عملية مفصلة ويتخذ خطوات عملية محددة. فجميع الأحلام والرغبات والثقة الموجودة في العالم سوف تكون بلا معنى ما لم تكن هناك خطط مكتوبة وخطوات يتم اتخاذها في عملية تحقيقها؛ فوجود أهداف محفزة ورغبة ملتهبة لتحقيق هذه الأهداف، سوف يساعد بالتأكيد على التغلب على الكسل واتخاذ الخطوة الأولى نحو النجاح الممكن، ولكن في النهاية فإن المسار الذي يتم تكريسه من خلال الخطط والقوة الدافعة التي تسببها الخطوات العملية هي التي ستجسد النتائج.

الأشخاص الوحيدون الذين يفشلون هم هؤلاء الذين لا يقومون

حتى ولو بالمحاولة. لذا، عليك أن تتحرك الآن".

عليك فقط بالفعل... الآن! فإن الطاقة الإيجابية التي تتحرر من خلال اتباع هذا المبدأ مدهشة للغاية. افعل هذا الأمر الآن، وسوف يتدفق الأدرنالين في سائر جسدك،

الاختيار بلا عمل هو محض هراء

احتفظ بسجل مكتوب للتحسينات اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية التي تقوم بها في الاتجاه نحو تحقيق هدفك. وإذا فعلت الخطوات الفردية اللازمة لتحقيق هدفك ورسمت رسمًا بيانيًا لتقدمك، فعندئذ كافي نفسك بين فترة وأخرى بوجبة خاصة، وواظب على جعل العملية الكاملة لتحقيق أهدافك أمرًا محفزًا وممتعًا - اختر الآن على الفور أن تتبع المبادئ العملية الأربعة المهمة للغاية المذكورة آنفًا.

لو كان الأمر عائدًا لأحد... فإنه يعود لى!

"لو كان الأمر عائدًا لأحد... فإنه يعود لى!" هذه هي أقوى ثمانى كلمات على الإطلاق وأكثرها فائدة، والمقصود من هذه الكلمات هي أننا نخلق واقعنا وحظنا وظروفنا بأنفسنا.

يجب أن تكون لدينا الرغبة في اتخاذ العمل اللازم لتحريك هذه العملية لتحقيق طموحاتنا، وبمعنى آخر: لن يحدث أى شيء في حياتنا ما لم نعمل نحن على حدوثه. لذا، تعلم أن تفتح كل فرصة بمجرد أن تظهر في حياتك، وقل لنفسك هذه الكلمات: "لو كان الأمر عائدًا لأحد... فإنه يعود لى!"، وعندئذ تحل بالشجاعة لاتخاذ إجراء عملى فورى وحماسى، فهو الذى سيمكنك من قهر اللحظة.

يجب أن تتبع جميع الخيارات المغيرة للحياة مباشرة بوضع الأهداف وتطوير الخطط العملية، وهذا بدوره يجب أن يُتبع بخطوات عملية دءوبة وحماسية من أجل تحقيق تلك الأهداف؛ فالقوة اللازمة للعمل موجودة بداخلك بالفعل، وإذا لم تكن قادرًا على استحضارها، فقد حدث هذا فقط لأنك فشلت في وضع أهداف لحياتك تجعل الأدرينالين يتدفق لديك. لذا ضع العديد من الأهداف المذهلة الآن لتثير الحماس الخاص بك.

ثابر بحماس

قرر أنك سوف تثابر من خلال اتخاذ إجراء عملى مستمر وحماسى على أساس فورى من أجل بلوغ أعظم رؤية لديك حىال مستقبلك. لماذا لا تضاعف ثلاث مرات من

حجم الحماس الذى تبذله فى حياتك؟ كن مستعداً لرؤية بعض النتائج الرائعة حقاً فى حياتك عندما تتفد هذا الأمر بإصرار.

تعد صفة المثابرة والتوجه القائل: "لن أستسلم أبداً" ، إحدى أروع العادات التى يجب أن تحافظ عليها من أجل تحقيق نتيجة ناجحة فى جميع مساعيك. وإذا تجاهلت تماماً أى نصيحة أخرى واردة فى هذا الكتاب، فإنه لا يزال بإمكانك أن تتجح فى معظم الأشياء التى تحاول فيها إذا ما طبقت هذا المبدأ فقط، لأن المنجزين لا يستسلمون، مهما كانت الإحباطات والإخفاقات والعقبات التى تواجههم؛ لأنهم فقط ينهضون وينفضون عن أنفسهم الغبار ويستكشفون ما حدث بشكل خاطئ ويعيدون المحاولة مراراً وتكراراً.

"تأتى السعادة فقط عندما ندفع عقولنا وقلوبنا لأبعد الطموحات
التي يمكننا الوصول إليها. إن الهدف من الحياة هو أن نهتم ونأخذ
بعين الاعتبار ونناصر شيئاً ما، وأن نحدث قارقاً
يؤثر فى حياتنا جميعاً".

ليو روستين

هل أنت ملتزم بالتحكم فى حياتك وتستخلص منها جميع العاطفة والقوة والمتعة التى تعرف أنها من الممكن أن تكون ملكك؟ يعرف العديد من الناس ما يجب عليهم فعله فى الحياة، ولكنهم لا يفعلونه، والسبب فى هذا هو أنهم يفتقرون إلى الحافز مع أنه هو الأمر الوحيد الذى من الممكن أن يوفر لهم مستقبلاً رائعاً ومبهراً.

إن قوة الاختيار لديك هى أعظم أصولك، والحقيقة هى أنك تمتلك قدرة لا محدودة على اختيار الأفكار التى ترد إلى ذهنك فى أى لحظة معينة. وهذا الكتاب يقدم لك فرصة مذهلة الآن لتتحرر من قيودك الذهنية وتحلم على أعلى المستويات. أمامك فرصة رائعة للمعصف ذهنى بأهدافك التى ستنتقل حياتك نحو الإنجازات المذهلة. ومن خلال القوة المطلقة لعقلك، سوف تستطيع أن تجد أهدافاً كبيرة وعظيمة بما يكفى لتثير التحدى بداخلك للانطلاق لما هو أبعد من حدودك ولاكتشاف إمكانياتك الحقيقية.

الاختيار بلا عمل هو محض هراء

"هناك طريقتان لنشر الضوء: أن تكون الشمعة

أو المرآة التي تمكسها".

إيديث وارتون

ومن خلال قوة الاختيار لديك، فإنك تمتلك فرصة غير مسبوقه الآن لاكتشاف
الرغبات التي ستشعل طاقتك التحفيزية وتحافظ على توهجها. لذا، فاذهب إليها
الآن وكن محباً للحياة، وضع الخطط، واتخذ خطوات عملية حماسية للتسلح بأسباب
القوة، واختر أن تحيا حياتك لأقصى درجة فيها...بوميأ.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة الحياة

القسم الثاني

قوة الحياة

قوة الحياة

إن الحياة ليست غاية فى حد ذاتها، بل إنها مجرد رحلة. ونحن جميعًا نقابل منحنيات ومنعطفات وقمم جبال ووديانًا. وكل شيء يحدث لنا يشكل ما نصبح عليه. ومع المغامرة الخاصة بكل يوم، نكتشف أفضل ما فى أنفسنا.

الحياة

اليوم هو عيد ميلادك، وبالفعل، فهو عيد ميلادى أيضاً وعيد ميلاد كل شخص على هذا الكوكب؛ فكل يوم هو بمثابة عيد ميلادك وعيد ميلادى أنا أيضاً. ما سبب قولى هذا؟ لأن اليوم هو يوم جديد ويمثل بداية جديدة؛ فالיום هو اليوم الأول من حياتك الباقية، وهو يمثل فرصة جيدة لتصمم حياتك الجديدة التى ترغب فيها.

عندما تستيقظ كل صباح، فإنه تكون أمامك فرصة جديدة لاتخاذ قرارات جديدة بأن تولد من جديد - بالمعنى الحرفى لهذه الكلمة - حيث تكون شخصاً جديداً ناجحاً. إذن، هيا نقرر من ذلك اليوم - أى كل يوم - أن نحتفى بكل يوم باعتباره هبة رائعة حقاً، نظراً للإمكانيات التى يحملها لكل شخص منا لاتخاذ قرارات تعمل على تغيير حياتنا بشكل إيجابى.

إننا نستيقظ كل يوم ونتمتع بالقوة التى تمكننا من اختيار أفكارنا واتخاذ قرارات حاسمة تحدث أثراً على حياتنا. نحن الذين نتحكم فى عقولنا ونتمتع بالسلطة على أفكارنا، ولذا، فالأمر عائد إلينا فى اختيار ما ن فكر فيه ونؤمن به على أساس يومى.

يقول "بوذا" إن شخصياتنا تتشكل من خلال أفكارنا، وأنتا نشكل عالمنا بتلك الأفكار. وقد كتب "ماركوس أورولوريوس" قائلاً إن حياة الإنسان تتشكل مما تتكون منه أفكاره. كما تحدث الفيلسوف اليونانى "أفلاطون" عن قوة أفكارنا عندما قال إن الواقع يتكون من خلال العقل، ومن ثم يمكننا تغيير واقعنا من خلال تغيير الأفكار التى تدور فى أذهاننا.

وهناك عبارة أريد منك أن تسخها فى عقلك وتتذكرها باستمرار، ألا وهى: **إن ماضى لا يساوى مستقبلى!**

اليوم نستطيع جميعاً أن نبدأ حياتنا بشكل جديد، فبإمكاننا أن نتخلص من الأنماط السلوكية السلبية، ونغير أفكارنا المحبطة ونبدأ فى تبنى قواعد سلوكية رابحة لتغيير حياتنا للأفضل، ويجب أن نقرر جميعاً أننا سنعيش حياتنا لأقصى درجات الإشباع، ونتصور أفكاراً قوية تتطوى على النجاح والإنجاز، ومن ثم ننتقل ونحتفى بالحياة بشكل كامل.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

اختر الحياة! فهذا هو الاختيار الأعظم

— ٦ —

اختر الحياة! فهذا هو الاختيار الأعظم

"إن من يصنع الإنسان أولاً يصنمه هو نفسه، وهذا من خلال
الاختيار المناسب الذي يرتقى من خلاله. وككائن يمتلك القوة
والذكاء والحب والتحكم في أفكاره الخاصة، فإنه يملك بمفتاح كل
شيء في حياته".

جيمس آلان

عش حياة مشبعة

إن أعظم شيء نمتلكه نحن البشر هو الحياة، فحيث وجدت الحياة، وجد الاختيار، وحيث وجد الاختيار وجد الأمل الدائم. ولذا فإننا يجب أن نختار الحياة وأن نختار أن نحيا هذه الحياة الخاصة بنا بأقصى درجات الإشباع وأن نبدأ على الفور - من اليوم.

إن هناك الكثير من الأشخاص من حولنا يدورون ويتحدثون عن أشياء سلبية كالموت والإحباط والغم واليأس. فإذا كنت تريد ذلك في إمكانك الحصول عليه أينما شئت: ما عليك سوى قراءة الصحف اليومية أو تشغيل جهاز التلفاز الخاص بك؛ فكلاهما مصدر جيد للعتالة السلبية، أو تستطيع أن تختار أن تقول إن الحياة عظيمة ورائعة ومذهلة؛ فلديك دائماً القدرة على اختيار ما تفكر فيه وتؤمن به وتقبله وتقبله.

من هذه اللحظة فصاعداً، لماذا لا تقطع على نفسك عهداً بأن تقرر اكتساب عاطفة ملتتهبة تجاه عيش كل لحظة من حياتك حسبما تستطيع من الإشباع؟ فالأمر حقاً يرجع إليك. فمن الممكن أن تكون حياتك مومضة لدرجة التألق، وخيالية لدرجة السطوع، وساحرة لدرجة أنها تشع بالروعة حينما حلت!

"إن الأمر يتطلب الكثير جداً لتصبح إنساناً منجزاً، لدرجة أن القليلين جداً هم الذين يكون لديهم الحب والشجاعة لدفع الثمن. وينبغي على المرء أن يتغلب على البحث عن الأمان تماماً ويخرج في سبيل المخاطرة بحياته بكلتا ذراعيه. وعلى المرء أن يحتضن الحياة وكأنها محبوبته".

موريس ويست

يقدم القاموس عدة تعريفات بارزة لكلمة الحياة، وأحد هذه التعريفات هو: "الحياة هي الصفة التي تميز أي كائن حي يؤدي كل وظائفه بشكل كامل عن أي كائن ميت". لماذا لا تسأل نفسك إذا ما كنت حياً وتؤدي وظائفك بشكل كامل، أو إذا ما كنت فقط تدور مع أحداث الحياة. وهناك تعريف آخر للحياة في القاموس يقول: "الحياة هي فترة صلاحية شيء ما". في شتى الحالات هناك عدد مهول من الأشخاص الميتين الذين يعيشون بيننا! وهناك تعريف ثالث يقول: "الحياة هي المرور خلال فترة من

اختر الحياة! فهذا هو الاختيار الأعظم

الزمن أو قضاؤها". فهل أنت من بين الأشخاص الكثيرين الذين يمرون خلال حياتهم ويقضون فترة عمرهم، أم أنك أحد الأفراد القلائل الأقوياء الذين يسعون وراء النجاح، والملتزمين بعيش حياة حافلة، والمفعمين بالحماس تجاه هذا العالم ولديهم عاطفة ملتهبة لتجربة كل لحظة من حياتهم بأقصى درجات الإشباع؟

وكما وضعنا بالتفصيل في القسم الأول من هذا الكتاب - قوة الاختيار - فإنك يجب أن تتحمل كامل المسؤولية عن تصميم خطتك الرئيسية لحياتك الخاصة، ويجب أن تكون أنت الشخص الوحيد الذي يقرر البناء طبقاً لهذه الخطة الشخصية.

إن الأشخاص الذين يعيشون حياتهم بأقصى درجات الإشباع هم هؤلاء الأشخاص الذين يحتضنون حياتهم وكأنهم يعانقون محبوبهم؛ هؤلاء هم المحبون للحياة، لأنهم قد قرروا أن يكونوا تلقائيين، كما قرروا خوض المخاطر والاستمتاع بالأنشطة المرحية وأن يكونوا أكثر جرأة وأن يكونوا مبهجين وأن يبتسموا في وجه كل شخص يقابلونه، وقرروا أيضاً ان يهتموا لأمر الآخرين وأن يُحدثوا اختلافاً إيجابياً، ليس فقط في حياتهم الخاصة وأو حياة الآخرين فحسب، بل في العالم الذي يعيشون فيه.

يقول "ثورو": "يا إلهي! لقد خاب من وصل إلى لحظة الموت دون أن يكون قد عاش حياته على الإطلاق". إن كل هذا السحر للحياة يحيط بنا، ولكننا ندعه يمر مرور الكرام. فعليك الآن من هذه اللحظة فصاعداً أن تتخذ القرار بأنك ستميش حياتك بتوجه ينطوي على الروعة. فهناك الكثير جداً من الأشياء الرائعة لتراها وتسمعها وتشعر بها وتجربها في هذا العالم. لذا، فاصنع لنفسك معروفاً وأحكم قبضتك الآن على حياتك بينما لا تزال لديك القدرة على أن تحياها لأقصى ما تستطيع من درجات الإشباع. فإذا عشت كل لحظة من حياتك، وكل لحظة يهبها الله لك لأقصى درجات الإشباع، فإنك بالفعل ستجرب العيش في جنتك الخاصة على الأرض في التو واللحظة.

استثمر في حياتك

إن الاستثمار في عيش الحياة بأقصى درجات الإشباع هو استثمار في التغيير؛ فحيثما كان وضعك في الحياة فهو نتيجة مباشرة لما كان يدور في عقلك لفترة طويلة

من الوقت. ولذا فبإمكانك تغيير وضعك ومكانتك في الحياة من خلال تغيير ما يدور في عقلك. ولكن لا يجب أن يكون التغيير مربعاً أو مروعاً، بل إنه من الممكن أن يكون تجربة رائعة ومثيرة ومبهجة.

"إنك مضطر للمكوث في حياتك حتى ترحل،

ولذا فحرى بك أن تستمتع بها".

هيلين كيلر

عندما تواجه تحدياً جديداً، يجب أن تلتزم بتبني التغييرات التي يحدثها، وذلك من خلال الاحتفاظ بالجانب الإيجابي لديك في المقدمة في كل الأوقات. وعندما تواجهك عقبة، فيجب أن تستمر في تكييف نفسك على التغييرات حيث ستعرضك عقبات جديدة باستمرار، وهذا لا يعتبر شيئاً مهماً لتخاف منه، بل هو جزء من متعة وروعة عيش الحياة لأقصى درجات الإشباع. وبمجرد أن تصبح جزءاً من عملية تحقيق المزيد، فلن يوقفك شيء خلال رحلتك الساحرة طوال طريق حياتك لذا، فابتهج بالحياة... فبإمكانك من رحلة رائعة وفخمة ومذهلة حقاً!

إذا كانت الحياة الحافلة تثير اهتمامك، فالأمر عائد إليك لتعيشها

عندما يخاف الناس من الحياة الحافلة، فإنهم لا يجربون بشكل كاف كل الروعة المتاحة في هذه الحياة، ولا يرون بشكل كاف ولا يشعرون أو يتذوقون عظمة الحياة بشكل كاف، كما أنهم لا يفهمون بشكل كاف ولا يبدون الاهتمام الكافي... ولا يعيشون بشكل كاف.

"قل "نعم" للحياة والمعجزات والبهجة واليأس.

قل "نعم" للألم ولما لا تفهمه. جرب أن تقول "نعم"، "دائماً"،

"ممكناً"، "مفعماً بالأمل"، "سوف أفعل"، "أستطيع".

ليو بوسكاليجا

الحياة تعنى الانخراط فيها بنشاط، وتعنى أيضاً القفز في وسط الأحداث، وتعنى

اختر الحياة فهذا هو الاختيار الأعظم

الذهاب لما هو أبعد من الحدود المفروضة ذاتياً والتوجه للنجوم المتألقة، كما أنها تعنى تجربة الوجود السحري والملزم لأقصى ما تطمح إليه.

وقد لخصت "جوان أتواتر"، فى كتابها الرائع *The Simple Life* ، أساس الحياة الحافلة المشبعة عندما كتبت هذه الفقرة الرائعة:

إن حياتنا مثقلة بما لا نطيق، كما أنها تبدو دائماً بالنسبة لنا أمراً معقداً بشكل مروع؛ فمشاكل العالم معقدة بشكل لا يصدق، ومن الممكن ألا نجد أية حلول سهلة لها. ودائماً ما يترك فينا هذا التعقيد شعوراً بالعجز وقلة الحيلة. ومع ذلك، فإننا نستمر، وبشكل مذهل، فى حياتنا اليومية، ودائماً نتوق بشكل شبه غير واع للحصول على شيء أكثر بساطة وفائدة.

لذا فإن الكيفية التى ننظر بها لحياتنا والمعيش فيها تصبح مهمة بشكل هائل؛ فالأمر بأيدينا لنضفى على تلك الكيفية المصادقية والبساطة والصراحة والوضوح الخالى من الأعباء. فإذا كان هناك شيء مثل الحياة الحافلة يثير اهتمامك، فالأمر بيدك حينئذ لتتعلم عنه وتعيشه. إننى أكررها للمرة الثانية أنه إذا كان هناك شيء مثل الحياة الحافلة يثير اهتمامك، فالأمر بيدك حينئذ لتتعلم عنه وتعيشه.

يجب أن نقرر لأنفسنا ما تعنيه الحياة بالنسبة لنا على أساس فردى وشخصى. فإذا قضى كل منا نصف الوقت فى كل يوم للتفكير فعلاً فى حياتنا الخاصة والتخطيط لها، والتدبر فى الطرق التى تمكنا من تجربة الحياة الحافلة قدر استطاعتنا، كما نخطط لوجباتنا، فإننا سنصبح حينئذ أناساً بارزين.

قرر أن تشعر بالمتعة

هناك كلمة دقيقة وصغيرة للغاية ضائعة من حياة الكثيرين منا، وهى كلمة صغيرة فى الحجم ولكنها ضخمة فى الأهمية وهائلة فى التأثير - هذه الكلمة هى "المتعة". فتحن جميعاً نحتاج إلى المتعة فى حياتنا... المزيد من المتعة والمزيد من الضحك والمزيد من الابتسامات والمزيد من البهجة والمزيد من الفرح والمزيد من السعادة. لماذا لا نتخذ لنفسك عادة رابحة بأن تنظر دائماً إلى الجانب المشرق للحياة؟ كن متفائلاً واكتسب توجهاً يكون أكثر انفتاحاً على التسلية والمتعة، وتبين الاختلاف الرائع الذى قد يحدثه

هذا فى حياتك. جرب المزيد من الحياة والفعل والحصول على المزيد من الأشياء،
وجرب كل ما تستطيع تجربته فى حياتك بحيوية وحماس وانتعاش فى كل لحظة من
لحظات حياتك.

أصدر تصريحًا مبهجًا ومفعمًا بالحيوية وأضف أبعادًا ملونة لحياتك من خلال
تبني هذه الممارسات بشكل معتاد:

- ◀ المزيد من الابتسام...
- ◀ المزيد من الضحك...
- ◀ المزيد من الفناء...
- ◀ المزيد من الرقص...
- ◀ المزيد من اللعب...
- ◀ من المرح الصاخب...
- ◀ المزيد من... ..
- ◀ المزيد من بهجة...
- ◀ المزيد من... ..
- ◀ بتهاج...
- ◀ المزيد من المرح...
- ◀ المزيد من الحب...
- ◀ المزيد من الحياة...
- ◀ المزيد من كل شيء...

وبالبدء الآن، واليوم، فإنك تستطيع أن تحيا حياة أكثر إثارة وربحًا وازمًا - وهى
نوعية الحياة التى ترغب فيها دائماً، ونوعية الحياة التى تستحقها. تخيل حياتك وهى
حافلة بالمتعة والضحك والابتسامات، وتخيل حياتك وهى حافلة بالأوقات البهيجة
والسعيدة والمرحة، وتخيل حياتك وهى حافلة بالعلاقات العظيمة والتجارب الملهمة
والأوقات الممتعة واللحظات الرائعة.

اختر الحياة فهذا هو الاختيار الأعظم

"إنك تذهب إليها، وتخطو كل الخطوات نحوها وتحذر من الريح وتصارع
بكل ما لديك؛ فهذه هي المتعة الحقيقية للمبة".

دان ديردورف

ابدأ اليوم فى تغيير حياتك بإيجابية وابدأ فى عيش الحياة التى طالما أردت أن
تعيشها. وإذا كنت ستختار الابتهاج بالحياة وتعظم دورك فيها، فعندئذ سوف يتجسد
لك كل شىء بوفرة لتحيا حياتك بشكل حافل وتجروء على تحقيق أى حلم تريد.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



تجراً على خوض المخاطر

"تكون الحياة بلا معنى إذا لم يعيشها الإنسان بإرادة، على الأقل على مستوى الحد الطبيعي لإرادة المرء؛ فالفضيلة والخير والقيم مجرد كلمات لا تمثل أى شيء ما لم يستعن المرء بها ليبنى شيئاً ذا معنى، وهي لا تكتسب معناها الحقيقي إلا عندما يعرف المرء كيف يطبقها في حياته".

بول جاوجوين

تجراً على خوض المخاطر

تجراً على خوض المخاطرة، وعلى الحياة بحماس، وتجراً على المخاطرة بإحداث تغيير إيجابى وتجراً على أن تحيا حياتك لأقصى درجات الإشباع. والحافز الرئيسى لهذه المبادئ الفعالة هى أن ترافق أشخاصاً يتميزون بالفعالية. وهؤلاء هم الأفراد الذين لديهم الشجاعة اللازمة للمخاطرة بتغيير حاضريهم العادى والباهت إلى مستقبل مزدهر ورائع.

"إننى لا أريد أن أصل إلى نهاية حياتى وأجد أن كل ما قمت به هو أننى عشت حياة عادية، ولكننى أريد أن أكون قد عشتها بكل ما فيها".

ديان أكرمان

لا بد أن هناك أشياء فى حياتك تريد الحصول عليها وتحقيقها والطموح إليها. حسناً...ها هى فرصتك للتجرؤ على فعل هذه الأشياء. لذا فتحل بالشجاعة لمواجهة التحديات التى تنطوى عليها تلك الحياة المحفوفة بالمخاطر، وتصرف فى اللحظة الحالية - أى اليوم وليس غداً - وتجراً على فعل الأشياء العديدة الشيقة التى تود فعلها قبل أن يتمكن العمر منك ويعوقك عن فعلها.

تعلم إظهار الحماس الشديد عندما تعترض الفرص طريقك باستمرار، واكتسب مهارة العفوية والتلقائية تجاه شتى أنواع الاحتمالات، وتحل بالشجاعة لخوض المخاطرة، وتحذ تقليات الدهر وانشد الحظ الطيب وتغلب على الهزيمة وحقق المزيد من الربح؛ فهذا هو المقصود من الحياة بحماس. تمسك بالفرصة واتخذ القرار وعش أعظم طموحاتك؛ فلكى تختار الحياة وتحيا حياة حافلة يجب أن تكون لديك الرغبة فى خوض المزيد من المخاطر، فالمخاطرة بأى شىء تعد جزءاً من اختيار الحياة. ولكن ماذا بعد؟ يمكن أن يحدث التغير الشخصى والنمو والتفوق فقط عندما تكون لدينا الرغبة فى المخاطرة وتجربتها فى حياتنا؛ فكل شىء فى الحياة ما هو إلا مخاطرة، ولكن ماذا بعد؟ يجب أن نتعلم أن نحتفى بالحياة لمجرد الحياة وأن نضل ذلك فقط بأى طريقة كانت.

تجراً على خوض المخاطر

إن هذا الموقف الآن وما يليه وما يليه وما يليه سوف ينتهي سريعاً جداً، وسرعان ما ستنتهي حياتنا جميعاً، ولذا فيجب أن نستغل ميزة هذه الفرصة الآن؛ فهذه اللحظة هي كل ما نمتلكه. هل يمكنك أن تفكر في أي شيء أهم من أن تحيا كل لحظة بأقصى درجات الإشباع؟ لذا، فلنعيش حياة خيالية ورائعة وحافلة بالحب والرغبة والعاطفة... فهذا هو المقصود من الابتهاج بالحياة.

"لا تسهب في التفكير في الماضي، ولكن استخدمه لتستوضح منه شيئاً معيناً، ثم ألق به وراء ظهرك؛ فلا شيء يهم حقاً إلا ما تفعله الآن في التو واللحظة. ومن هذه اللحظة فصاعداً، يمكنك أن تكون شخصاً مختلفاً تماماً يفيض بالحب والتفاهم ومسلحاً بيد مبسوطة ومرفوعة وإيجابية في كل فكرة وفعل".

إيلين كادي

ما الذي نسعى وراءه؟ وما الذي نعاني من أجله؟ وما الذي نطمح إليه، وما الذي نحبه؟ الإجابة عن كل هذا هي الحياة. وعندما نضيع أي لحظة فيها، فهذه هي أفدح خسارة من الممكن أن نتكبدها. ولكن إذا كانت لدينا الرغبة في خوض المزيد من المخاطر وبذل المزيد من الكفاح والمعاناة والطموح والحب، فعندئذ نكون في أقصى درجات القوة ونجرب الحياة بكامل أشكالها ومعانيها.

هذا هو المقصود من عيش الحياة بكل أشكالها ومعانيها قدر الإمكان، ويجب أن نتعلم أن نثق في أنفسنا مرة أخرى وأن نؤمن بقدراتنا الطبيعية. بالطبع تعد الحياة مخاطرة، ولكن أي شيء عبارة عن مخاطرة. لذا، يجب أن نذهب لما هو أبعد من مجرد الحياة العادية، بل يجب أن نكون على تواصل مع فكرة الحياة الحافلة؛ فبينهما فرق كبير. فلتكن إنساناً فعالاً في التصرفات والحياة، وخاطر بتجربة الحياة في أكثر مما تحياه الآن وحاول لمسه والشعور به، ولتجعل عواطفك منفتحة على العالم:

- ◀ فلکی تحاول النجاح يجب أن تخاطر بالفشل...فماذا بعد؟
- ◀ ولکی تعيش يجب أن تخاطر بالموت...فماذا بعد؟
- ◀ ولکی تحيا بالأمل يجب أن تخاطر بالإحباط...فماذا بعد؟
- ◀ ولکی تحب يجب أن تخاطر بالرفض...فماذا بعد؟
- ◀ ولکی تضع هدفاً معيناً يجب أن تخاطر بالهزيمة...فماذا بعد؟

- ◀ ولكي تلمس شيئاً يجب أن تخاطر بالتورط فيه... فماذا بعد؟
- ◀ ولكي تشارك الآخرين بأفكارك يجب أن تخاطر بالتعرض للسخرية... فماذا بعد؟
- ◀ ولكي تعبر عن مشاعرك يجب أن تخاطر بجرحها... فماذا بعد؟
- ◀ ولكي تبكى يجب أن تخاطر بالظهور بمظهر انفعالي... فماذا بعد؟
- ◀ ولكي تضحك يجب أن تخاطر بالظهور بمظهر الأحمق... فماذا بعد؟

يجب أن نتعلم أن نقول "وماذا بعد؟" وأن نصبح أكثر تلقائية، ومن ثم نفعل فقط ما نريد فعله. وقد قال "ليو بوسكاليجا": "لا بد من خوض المخاطر؛ حيث إن أعظم مخاطرة في الدنيا هي ألا تخاطر على الإطلاق. فالأشخاص الذين لا يخاطرون على الإطلاق، لا يمثلون شيئاً ولا يمتلكون شيئاً ولا يفعلون شيئاً ولا يصبحون شيئاً".

"لا يمكنك استكشاف محيطات جديدة ما لم تكن لديك

الشجاعة للابتعاد عن الشاطئ".

فرديناند ماجلان

ويستمر "ليو" في حديثه فيقول: "إن الأشخاص الذين لا يخاطرون بشيء في حياتهم ربما يتفادون المعاناة والندم، ولكنهم ببساطة لا يستطيعون التعلم والشعور والتغير والنمو والحب والحياة. ولأنهم مقيدون بمخاوفهم، فإنهم مجرد عبيد فقدوا حريتهم؛ فالشخص الحر حقاً هو فقط الشخص الذي يخوض المخاطر". جرب الأمر بنفسك وانظر ما سيحدث. خض المخاطر، وتمتع بحس التلقائية الرائع وانشد المغامرة والابتهاج حيثما ذهبت واجذب إليك كل لحظة من حياتك بحماسة لا تخمد، وعندئذ راقب حياتك وهي تنطلق في أبهى صورة تتمثل في التألق المدهش وروعة المنظر.

تجراً على أن تمش
أعظم طموحاتك

دائماً ما تقف الجرأة مع المخاطرة جنباً إلى جنب. والمقصود من الجرأة هو أن تكون لديك الشجاعة لمواجهة تحديات الحياة بثبات وأن تقرر محاولة القيام بأنشطة

تجرأ على خوض المخاطر

جديدة ومحفزة - فلماذا لا تغامر بالخروج من الحيز الضيق الباهت للحياة العادية وتدخل الضوء المشع لعالم يكون المعيار فيه دائماً هو المرح والبهجة والإثارة والانتعاش والمغامرة والسعادة والإنجاز؟ فيإمكانك ذلك حقاً؟

"تجرأ على فعل الأشياء التي تود القيام بها قبل أن

ينال العمر منك ويموقك عن فعلها".

أظهر المزيد من التلقائية عندما تعترض الفرص طريقك، وليكن لديك الدافع والشجاعة لاستغلال أى فرصة تلوح لك؛ فهذا هو المقصود من الجرأة، ولكن يجب عليك أيضاً أن تخطط مسبقاً لتربح لعبة الحياة، وأن تتجرأ على تحقيق أكثر أحلامك خيالاً... ومن ثم تعيشها:

- ◀ تجرأ على العمل بالخارج
- ◀ تجرأ على تأليف أفضل الكتب مبيعاً
- ◀ تجرأ على العدو لمسافة ماراتون كامل بطول ٤٢ كيلومتراً
- ◀ تجرأ على الحصول على درجة جامعية
- ◀ تجرأ على تأسيس شركتك العالمية الخاصة
- ◀ تجرأ على الإبحار على يخت سباق فى المحيط
- ◀ تجرأ على بناء منزلك الأسطوري الذي تراه فى خيالك
- ◀ تجرأ على الزواج من أجمل سيدة فى المدينة

إننى أشجعك على أن تحيا أعظم أحلام طموحاتك والحصول على أفضل أهدافك وتحقيق النجاح المذهل، كما أحتك على تكوين بنية رياضية لائقة واكتساب صحة رائعة نابضة بالحياة، وأحتك أيضاً على بناء عقل كمحطة توليد القوى يكون مسلحاً بالأفكار والتوجه المتفائل، كما أحتك على اكتساب التواضع والحكمة والعاطفة والإحسان.

"قف الآن وتحدث عن أفكارك، وأفصح عن الحقيقة التي بداخلك،

والتي قد تشاركها مع الآخرين، وكن شجاعاً وأعلن عن ذلك فى كل مكان:

هذه الحياة موجودة فقط للجريئين".

لويس موريس

إننى أحثك على تصميم حياتك باعتبارها تحفة معمارية من الإنجاز البارز، وأحثك على رسم برنامج للتجارب الصعبة لتتوج ملكاً على السنوات الباقية من حياتك، وأحثك على فعل أى شئ يرغب فيه قلبك حقاً، وأحثك على فعل هذا كله بمساعدة الله... بدءاً من هذه اللحظة.

إنك تستطيع إحداث فارق إيجابى فى العالم إذا رغبت فى ذلك وكان هذا هو اختيارك. لذلك، استعد لغزو مخاوفك، واستجمع شجاعتك وحدد أهدافك وضع خططاً للتحرك واتخذ الخطوات العملية الحماسية واجعل حياتك تتحرك فى اتجاه مركز الآن! فالיום هو أعظم فرصك لإحداث فارق رائع فى حياتك الخاصة، وكذلك إحداث تأثير مثير فى حياة هؤلاء الأشخاص المقربين منك.

هل سبق وضبطت نفسك وأنت تفكر أنك تحيا حياة وضيعة؟ هل تمثل حياتك جريمة ضد الخير لأنك لا تجرؤ على أن تحياها بشكل حافل أو بحماس؟ لماذا تسمح لنفسك بأن تحيا حياة تافهة فى حين يكمن بداخلك الكثير والكثير... من الإمكانيات التى يمكنك استغلالها بشكل أضخم، وحياة ذات مغزى أكبر؟

عليك أن تمنى أنك تستطيع أن تنتشل نفسك من الحياة التافهة التى تتطوى على الرتابة المملة والاستكانة المميتة إلى حياة أكثر روعة من اكتشاف القوة الذاتية وتشع بالبهجة والروعة والإثارة. لذا، تجرأ على الابتهاج بالحياة للعظمة التى تحويها، وبالتأكيد سوف تجسد لك كنوزها.

استوعب هذه القطعة الرائعة من تأليف "جورج برنارد شو"، والتى تصف مشهد المتعة البالغة فى الحياة إذا عشتها بشكل حيوى:

هذه هى البهجة الحقيقية فى الحياة، وهى أن تدرك بنفسك الفرض من وجودك كقوة رائعة فى الطبيعة بدلاً من أن تكون كتلة أنانية محمولة من الاعتلال والضميم، والتى تشتكى من أن العالم لن يكرس نفسه ليجمعك سعيداً.

وأنا مع الرأى القائل إن حياتى تنتمى إلى المجتمع ككل، ومادمت حياً فهذه ميزتى لأفعل له كل ما أستطيعه. ويجب أن أكون مستهلكاً تماماً عندما أموت؛ حيث إننى كلما عملت بجد أكبر، زادت حياتى.

تجراً على خوض المخاطر

إننى أبتهج بالحياة من أجل الحياة نفسها، لأنها ليست شمعة قصيرة الأجل بالنسبة لى، ولكنها بمثابة بطارية كهربائية متوهجة يجب أن أمسك بها فى اللحظة الحالية، ويجب أن أجعلها تشتعل بتوهج قدر الإمكان قبل أن أسلمها للأجيال القادمة فى المستقبل.

لا تنظر إلى حياتك كما هى عليه الآن، ولكن انظر إلى ما يمكن أن تكون عليه، واستخدم القوة الإبداعية اللامحدودة لمقلك لتتخيل ما يمكن أن يحدث فى مستقبلك الرائع، وعندئذ تجرأ على تطوير خطط عملية محفزة واتخذ خطوات عملية فعالة من أجل أن تصبح أحلامك حقيقة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



استغل كل أوقاتك في الحياة

"إن رحلة إستكشاف أنفسنا في الحياة ليست خطأ مباشراً ينشأ من مستوى معين من الوعي إلى مستوى آخر، بل إنها عبارة سلسلة من الارتفاعات الشاهقة والسهول المستوية، ويمد ذلك المزيد من الارتفاعات. وعلى الرغم من أننا جميعاً نتعامل مع هذه الرحلة من اتجاهات مختلفة، فإن سماتها العامة واحدة بين الجميع".

ستيوارت وايلد

كن محباً للحياة

يجب أن تنشُد البراعة طوال رحلتك الخاصة خلال الحياة؛ حيث إنها حياتك أنت وحدك. قرر أن تدعم نفسك وأن تكون المشجع الأول لها، وقرر أن تبتهج من عظمة قوتك الذاتية. حدد الهدف من حياتك، ثم ابذل الجهد للتغيير والنمو وابدأ أن تعيش حياتك من جديد، وكما ورد فيما مضى من هذا القسم: "اليوم هو عيد ميلادك، لأن اليوم يوم جديد وهو اليوم الأول من حياتك الباقية" - لذا فمِن اليوم تمسك باللحظة وأحكم قبضتك على حياتك واستخرج منها كل الحماس والتنوير والمرح الذي تعرف أنه من الممكن أن يكون بحوزتك.

"إن أساس الحياة هو أن تجد شيئاً تحبه حقاً، وعندئذ تجمل

من حياتك اليومية تجربة جديرة بالاهتمام".

دينيس وايتلى

كن محباً للحياة وخذ الوقت لتحيا حياتك فعلاً بأكبر قدر من الإشباع قدر استطاعتك:

- ◀ خذ الوقت للتفكير؛ فإنه مصدرك للقوة والإلهام والإنجاز.
- ◀ خذ الوقت للضحك؛ فإنه موسيقى روحك ومصدر بهجتك.
- ◀ خذ الوقت للعب؛ فإنه سر شبابك وحيويتك الدائمين.
- ◀ خذ الوقت للقراءة؛ فإنها ينبوع الذي تتدفق منه معرفتك وحكمتك.
- ◀ خذ الوقت للدعاء؛ فإنه أعظم قوتك على وجه الأرض وأكثرها إلهاماً.
- ◀ خذ الوقت للحب؛ فإنه ميزة إلهية يجب أن نتشاركها مع جميع الكائنات الحية.
- ◀ خذ الوقت للابتسام؛ فإنه طريقك للبهجة والصداقة والسعادة.
- ◀ خذ الوقت للمطاء؛ فإنه مفتاحك لاستكشاف هدفك الأسمى على هذه الأرض.
- ◀ خذ الوقت لتعمل فيما تستمتع به؛ فإنه سر وفرتك وازدهارك.
- ◀ خذ الوقت لتحيا، وعش حياتك حقاً بأقصى درجات الإشباع في كل يوم فيها.

استغل كل أوقاتك في الحياة

"إن فلسفتي هي الصدق مع نفسي؛ فإنني أصبح حراً

من خلال التعبير عن تفردى".

ستيوارت وايلد

وهناك مقولة لدى بعض الطوائف الدينية تقول: "إننا نستيقظ مثل الملائكة ولكننا ننام مثل الشياطين، لأننا نندفع طوال اليوم بحثاً عن الأمان". اهدأ وانظر إلى عظمة العالم من حولك؛ فالناس دائماً ما يناضلون ويندفعون للتحرك قدماً، ربما لأنهم يعتقدون أنه يجب عليهم ذلك؛ أو ربما لأنهم يكونون خائفين، أو ربما لأنهم نسوا أن يتوقفوا ويتدبروا فيما هو أساسى حقاً. فهم لا يرون الأمور المهمة حقاً؛ فالأمان الذى ينشأ من سكينة العقل، يوجد بالفعل فى أعماق روحك.

أنت فقط من تمثل الأمان لحياتك...ولذا فخذ الوقت لتصمم حياتك الحافلة التى ترغب فيها. فإنه لشعور منعش بالنسبة لك أن تجرب أعلى طموحاتك الخيالية فى الحياة! لماذا لا تجرب العديد من الانتصارات التى يمكنك تحقيقها؟ ابسط أجنحتك وحلق عالياً مثل النسور.

خذ الوقت لتكون سعيداً

قصيدة السعادة التالية توضح تماماً أن القرار قرارك - وقرارك أنت وحدك - إما بتجربة السعادة أم لا. لذا، فاتخذ القرار الآن بأنك ستكون سعيداً، وأنت ستخوض المخاطرة، وأنت ستتجراً على أن تحيا حياة رائعة.

إن السعادة لا تأتى من تلقاء نفسها

فأنت من تتسبب فى حدوثها أو عدم حدوثها

فعدم السعادة فى الحياة قرارك أنت

والرضا فى الحياة أيضاً قرارك أنت

وكيفية تمالكك مع أحداث الحياة

تحدد بهجتك وتعاستك

وسواء كانت مشاعرك وضيفة أو عظيمة

فإن توجهك فى الحياة هو العامل الرئيسى لهذا.

بإمكانك أن تصمم عقلك على أن تكون سعيداً
وستكون الحياة أكثر مكافأة لك إن فعلت ذلك،
فالسعادة حالة عقلية
أنت من ينشئها ويتحكم فيها.

لا تنتظر السعادة حتى تكون الأمور مناسبة
ولا تدع خطوب الحياة الهينة تعترض طريقك
فيمكنك أن تكون سعيداً إذا قررت ذلك
ويمكنك أن تقرر أن تكون سعيداً اليوم.

عليك أن تعي أنك في كل لحظة من حياتك أمامك الخيار لتقرر أن تكون سعيداً أم لا؛ فالسعادة تنبع من الداخل، وعلينا أن ندرك قوة هذا المفهوم؛ فالسعادة والإنجاز الحقيقيان هما نتاج عيش حياتك الخاصك باختياراتك أنت وليس بقرارات بعض المستبدين، والذين يعتقدون أن بإمكانهم إدارة حياتك لك. يجب أن تضع القواعد لحياتك الخاصة، ومن المعروف أن السعادة هي نتيجة الحياة الجديرة بالاهتمام. فالسعادة هي اكتساب احترام الذات وقيمة الحياة الناجحة من خلال أسمى المعايير التي يمكنك وضعها لنفسك. لذا فضع أعلى المعايير الشخصية لحياتك ولا تقلق بشأن ما لا تستطيع تغييره وركز فقط على تلك الأشياء التي تستطيع فعلها.

"لا تتوقع سوى الأفضل،

وأيضاً لا تقبل سوى الأفضل".

السعادة أيضاً هي نتاج وجود اتجاه مركز تضع فيه أهداف حياتك. هل لديك رؤية واضحة لحياتك؟ وهل لديك اتجاه مركز؟ وهل تعرف إلى أين تتجه؟ وهل تعرف أين ستكون بعد عشر سنين من الآن؟ وهل الطريقة التي تعيش بها منسجمة مع هدفك في الحياة؟ سوف تجد على مدار صفحات هذا الكتاب الملهم مفاتيح الإجابة عن هذه الأسئلة بأسلوب ثابت ومؤكد.

استغل كل أوقاتك في الحياة

ادرس هذه المبادئ المانحة للقوة، وعندها سوف تفهم ما يعنيه أن تكون شخصاً
فعالاً واثقاً من نفسه ويعرف النتائج المطلوبة من حياته وكيفية تحقيقها، سواء:

- ◀ السعادة في المنزل
- ◀ الإيمان الروحاني الراسخ
- ◀ الرضا والإشباع المهني
- ◀ حب واحترام الآخرين
- ◀ تحقيق بعض الأمان المالي
- ◀ الحصول على قوة جسدية نابضة بالنشاط والحيوية
- ◀ الاعتراف والتقدير الصادق
- ◀ حياة اجتماعية مسلية وأسرة
- ◀ التحرر من التوترات والمخاوف وعدم الأمان
- ◀ سلامة العقل، بالإضافة إلى القوة الذهنية

اتبع المبادئ العديدة التي نتحدث عن بناء الثقة واكتساب القوة الموضحة في هذا
الكتاب لتحيا حياة تحفل بالنجاح؛ فأنت لست تحت رحمة قوة أعظم من نفسك،
بل إنك في الحقيقة أعظم قوة موجودة في حياتك. وسوف يوضح لك هذا الكتاب
بشكل تام كيفية استخدام مصدرك من القوة المطلقة - المتمثلة فيك - لتحقيق أسمى
أهدافك، وإبراز أكثر طموحاتك خيالاً.

قرر أن تشعر بالشباب الدائم

بالنسبة لأي عملية تحدث ببطء وبشكل لا يمكن تخيله، فإن التقدم في السن
يلقى بغمامة قاتمة بشكل خاص على خيال الناس بينما يتقدمون في العمر. إن البلوغ
ومنتصف العمر والشيخوخة من الممكن أن تكون جميعها أقل ترويحاً وأكثر ربحاً عما
قد تبدو عليه من بعيد، وكل ما يتطلبه الأمر لتحيا في طمأنينة مع تقدمك في العمر
هي أن تكون لديك نظرة إيجابية للحياة، وشخصية سعيدة ووفرة من الابتسامات
وإدراك حقيقة أن الحكمة والتجاويد مرغوب فيهما تماماً كالشباب والجمال.

اعلم أن الجمال الداخلى هو علامة أى رابع فى الحياة، وليس العمر أو المظهر الخارجى للجسم. لذا، فينبغى أن يكون للعمر تأثير بسيط على مشاعرك أو أفعالك.

"لا تهم السنوات التى قضيتها فى حياتك، ولكن المهم

الحياة التى قضيتها فى سنينك".

أدلای ستيفينسون

من الصحيح أنك تكبر حسبما تشعر، وعلى العكس تماماً، فمن الصحيح تماماً أيضاً أنك تكون صغيراً حسبما تشعر. فإذا كنت ترغب فى الشعور بالشباب، فإنك يجب أن تحرص على أن تكون لائقاً بدنياً وسليماً صحياً قدر الإمكان. جرب التصرف بأسلوب أكثر شباباً، وانس الفكرة النمطية بأنك يجب أن تتصرف حسب سنك، وألق بهذا الاعتقاد من النافذة، وتصرف بالطريقة التى تريد أن تتصرف بها واختر دائماً أن تكون شاباً فى مشاعرك.

"إن الشباب ليس فترة فى الحياة، بل إنه حالة عقلية. فأنت تكون كبيراً

فى السن بمقدار شكك وخوفك وإحباطك. والطريقة التى تجعلك تحافظ على

شبابك هى أن تحافظ على شباب إيمانك. لذا، فاحتمظ بشباب ثقة بنفسك

وكذلك بشباب أملك".

لويلا فين

يمكن للأوقات العصيبة أن تجعلنا نشعر بالتقدم فى السن أكثر مما قد نكون عليه بالفعل، وفى هذه اللحظات يكون هذا هو الوقت الذى يجب فيه أن نستدعى مخزوننا من القوة الداخلية لنرى أنفسنا من خلال أوقات المصاعب والحظ العاثر. واليك مقولتان محفرتان يجب أن تطبعهما فى روحك مراراً وتكراراً إذا كنت تريد بناء احتياطات ضخمة من القدرة على الاحتمال والشجاعة والأخلاق لتتصرف بها فى أثناء فترات الإحباط أو المصائب:

"كلما ضاقت حلقاتها فُرجت".

"الأوقات العصيبة لا تدوم، ولكن الأشخاص القساء موجودون باستمرار".

استغل كل أوقاتك فى الحياة

يقول قانون الكون إن كل شىء يسير فى دورات: فالنهار يأتى بعد الليل، والصيف بعد الشتاء، والمد بعد الجزر، وهكذا - ونفس الأمر ينطبق على حياتنا. فإذا مررت بأوقات يبدو فيها كل شىء مأساويًا، فما عليك سوى أن تتذكر أنك إن صبرت لوقت طويل بما يكفى، وقاومت بشدة وطبقت مبادئ النجاح القيمة الموضحة هنا، فإن الأمور فى النهاية سوف تتحسن من أجلك...وتلك حقيقة لا تقبل الشك!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٩ —

عش والعاطفة تملاً قلبك

" كلما عشت لوقت أطول أصبحت الحياة أكثر جمالاً، وإذا تجاهلت
الجمال بحماقة فإنك سرعان ما ستجد نفسك بدونه، وستكون
حياتك فقيرة. ولكن إذا استثمرت في الجمال، فإنه سيبقى معك
طوال حياتك ".

فرائك لويد رايت

عش بالعاطفة

إن فلسفة القوة تتطلب أن تكتسب عاطفة متقدمة للحياة من أعماق محيط روحك، وهي تتطلب منك أن تعيش حياتك حتى أقصى إمكاناتها وأن تتجرأ على إنجاز أشياء رائعة؛ فهذه فلسفة قوية في الحقيقة، لأنها تعتمد على أن يلتزم أى فرد ببذل نسبة مائة فى المائة من الجهد ليحيا حياة مشبعة ورايحة وأن يختار دائماً أن يحيا بنيران العاطفة المتأججة للريفة المتألقة والصادقة.

قرر أن تحيا حياتك بنيران الريفة المتأججة تألقاً وأن تجرب كل ما يمكنك تجربته بطاقة وقوة لكل لحظة ودقيقة من حياتك. لماذا لا تحيا بحماس فى روحك، وحب فى قلبك، وابتسامة على وجهك؟ ولماذا لا تكتسب فضولاً رائعاً لتجرب بصدق المنظور الكامل المتعدد الجوانب للحياة؟

اكتسب عاطفة تجاه الحياة

كما ذكرنا فيما مضى، فإن أعظم الصفات الرائعة التى نمتلكها هى الحياة والحب والريفة... أعظم ثلاث كلمات على وجه هذا الكوكب. وإذا اجتمعت الحياة والحب والريفة فإنها تشكل قوة رائعة: العاطفة، وهذه هى أقوى الانفعالات، وأكثرها حيوية على الإطلاق؛ فالعاطفة هى الشعور المكثف الذى يجربه الناس بشكل أكثر عظمة فى جميع أوجه وجودهم هنا والآن. وبالعاطفة، فإن البشر يظهرون إدراكاً أعظم للحياة ويتحركون نحو حياة أكثر إشباعاً وثراءً.

"هناك شيئان يجب أن تطمح إليهما فى الحياة: أولاً،

أن تحصل على ما تريد، وبعد ذلك، تستمتع به -

وأحكم البشر فقط هو من يحقق الهدف الثانى".

لوجان بيرسول سميث

إنك المهندس المعمارى لغدك، فابن المستقبل الذى ترغب فيه لنفسك. فإذا كنت تتوق حقاً لأن تحيا حياة عظيمة ورائعة، وتتوق لتحقيق جميع طموحاتك، وأيضاً تتوق

عش والماطفة تملأ قلبك

لتجربة الروائع المتعددة لهذا العالم، فيجب عليك حينئذ أن تعيش بنيران متأججة في قلبك وتترك جذوة مستعرة في روحك. اكتسب حماسة لتحيا حياتك بشكل حافل، واستخدم قوة عقلك الضخمة واللامحدودة لتبرمج نفسك على أن تصبح محفزاً ذاتياً، واستخدم هذا الحافز الداخلى من النشاط لتعزز مستويات العاطفة لديك تجاه كل شيء.

ويمكنك أن تكون متحمساً للحياة إذا كان هذا هو ما تختاره؛ فالأمر كله مجرد مسألة تتعلق بأن تخبر نفسك يومياً بأنك متحمس تجاه كل شيء، ومن ثم تضبط نفسك على جميع المعائب المحيطة بك وأن تظهر الوفرة تجاه كل ما يحدث. اكتسب منهجاً رابحاً من خلال التحمس تجاه جميع الأشياء التي تراها وتجربها، وتعلم أن تلاحظ أدق التفاصيل المحيطة بك، وابحث عن النقاط الجيدة في كل موقف وحب الحياة بكل ما فيها من خلال عاطفة متقدة لا تخمد.

" اكتسب اهتماماً بالحياة كما تراها: في الناس والأشياء والأدب والموسيقى؛
فالعالم ثرى للغاية، لأنه ببساطة ينبض بالكنوز الثرية والأرواح الجميلة
والأشخاص الشيقين".

هنرى ميللر

أحبّ كل شيء! أحب روعة غروب الشمس وشروقها، وأحب برودة الأيام المكفهرة، وأحب سماء الليل بملايين نجومها المتألقة، وأحب تغريد الطيور، وأحب تحول اليسروع والفراشات؛ فكلما كنت أكثر حماساً في حبك للأشياء اليوم، أصبحت أكثر قرباً من أن تحيا في جنتك الخاصة على وجه الأرض في اليوم الحالى.

**زد من حماسك لتكتسب
عاطفة متقدة لا تخمد**

إن الأشياء التي تحبها إلى أقصى درجة هي هذه الأشياء التي يجب أن تزيد من مستويات حماسك تجاهها للوصول إلى حالة مكثفة منها - على سبيل المثال: إذا كانت السيارات الكلاسيكية هي ما تثير مشاعرك حقاً، فعليك حينئذ أن تظهر حماسة

شديدة تجاهها: اعرف كل شيء عن أسعارها وأدائها وخصائصها وامكانية الحصول عليها، وادرسها وشاهدها والمسها وقدها، وابتكر خطة عمل يمكنك من خلالها بذل العطاء للحصول والحفاظ على السيارة الكلاسيكية التي تحلم بها. وكلما ضاعفت من حماسك تجاه ما تحبه بأقصى درجة، فإن المشاعر الجياشة التي تنتج عن ذلك سوف تكون أضعافاً مضاعفة. وكلما زدت من حماسك، زادت الطاقة الإيجابية المنبعثة منك، وأصبحت المشاعر العاطفية التي سوف تكتسبها أكثر قوة.

"إن العواطف فقط - وخاصة العواطف الرائمة - هي التي تستطيع

أن ترقى بالروح لأعظم الأشياء".

دينيس ديبروت

استمتع بالإبداع، لأن المجهود الإبداعي يرتبط بكل من الحماس والعاطفة، وكلما زادت قوة مشاعرك تجاه إنجاز أى شيء إبداعي، زادت مستويات إثارته، وزادت أيضاً فرص نجاحك فيه. يتوق العديد من الناس لأن يكونوا أكثر إبداعاً ولكنهم يفتقدون الثقة بالنفس اللازمة للبدء فى مشروعهم المقصود ويفتقرون أيضاً إلى التصميم اللازم للتمسك به. ومن المفترض أن الفنانين والمؤلفين والرسامين والموسيقيين والمصممين وكافة العاملين بأنواع الأنشطة الإبداعية الأخرى يركنون بشكل أساسى إلى الإبداع، ولكن الأمر ليس كذلك؛ حيث إن هناك فناً بداخل كل منا، وكل ما يتطلبه الأمر لهذه المقدرة الإبداعية هو أن يتم التعبير عنها بشعور قوى من الثقة بالنفس ورغبة فى التعبير عن النفس بشكل إبداعي.

وبمجرد أن تتخذ قرارك بشأن مجهودك الإبداعي الخاص، سيجلب إليك هذا قدرًا عظيمًا من الرضا، وهذا لأنه ينتج تعبيرًا محفزًا عن القدرة الإبداعية على مستوى الشعور بقيمة الذات. قرر أن تعبر عن قدراتك الإبداعية بأى أسلوب يكون أكثر جذبًا وتفردًا بالنسبة لك، وهذا قد يعنى البدء فى مشروع معين أو تصميم اختراع أو بناء منزل أو تأليف كتاب أو إظهار موهبتك الإبداعية من خلال أى وسيلة ترغب فيها. وطالما كان لديك الحماس لتحقيق مشروعك الإبداعي، وكذلك العاطفة اللازمة لمواصلة العمل فيه حتى إكماله، فبإمكانك حينئذ أن تنجح.

عش بشخصيتك الحقيقية

كن مبدعاً - ومختلفاً - ومتفرداً. تصرف على طبيعتك فأنت إنسان مميز. ولن يكون في هذا الوجود شخص آخر يشبهك تماماً؛ فأنت إنسان عظيم ورائع وموهوب ولا يضاهيك أحد، ويمكنك تحقيق أى شيء ترغب فيه فقط إذا آمنت بتدراتك. لذا، فافعل أشياء فريدة ومفيدة لك على المستوى الشخصى لتذكر نفسك بمدى تميزك، ولا يجب عليك بالضرورة أن تتبع الآخرين كالشاة التى تسير بإرادتها نحو المذبح، لكن كن مبدعاً ومختلفاً ومتفرداً، وأظهر حماسك للحياة بطرق تمنحك القوة على المستوى الشخصى.

" غالباً ما يحاول الناس أن يعيشوا حياتهم بشكل عكسى: فهم يحاولون

الحصول على المزيد من الأشياء أو المزيد من المال ليفعلوا المزيد مما يريدونه حتى يصبحوا أكثر

سعادة. ولكن ما يجدى حقاً هو العكس؛ فيجب عليك أولاً أن تتصرف

على طبيعتك، ومن ثم تفعل ما يجب عليك فعله لكى تحصل. على ما تريد".

مارجريت يونج

إن أحد الجوانب المهمة فى فلسفة القوة هو أن تدرك الفرق الشاسع بين الامتلاك والحياة... وهناك بون شاسع بينهما: فالحصول على المزيد من الأشياء المادية أو المزيد من المال - أى الامتلاك - لن يكون دائماً هو الحل للتغيرات الإيجابية التى تسعى إليها فى حياتك. ولكن التعبير بحماس عن ذاتك الحقيقية من خلال حماس مكثف للحياة سوف يقودك دائماً طوال الطريق للحصول على القوة الشخصية.

إنك شخص مميز وفريد من نوعه... بالفعل، ولا يضاهيك أحد، ولك كامل الحرية فى الاختيار للتعبير عن ذاتك الحقيقية. فتمسك بإيمانك بذاتك وأفصح للعالم عما تؤمن به بحماس وإبداع، وسوف يكون مستقبلك مجيداً حقاً.

إنك حياتك هى- تعبير عن أفكارك، وهى بالفعل انعكاس تام وإبراز للأعمال الداخلية لعقلك. فالأفكار التى تعتنقها وتؤمن بها على أساس ثابت تظهر ظروف حياتك، ولديك القوة المطلقة فى اختيار أفكارك، ومن خلال هذه القوة تستطيع تشكيل مكانتك فى الحياة.

عليك أن تدرك أنه كلما زاد مستوى الحماس الذى تقرر إظهاره تجاه الحياة، زاد مستوى العاطفة التى تقرر إظهارها، وبالتالي زادت أفكار القوة لديك، ومن ثم زادت روعة الظروف التى ستلوح لك.

العاطفة والإبداع يحققان السعادة

السعادة هى حالة مبهجة للعقل تسود من خلالها أفكار الفرح والتفاؤل مسببة مشاعر التفاؤل والبهجة، والسعادة هى حالة عاطفية يتم اكتسابها من خلال العيش بعاطفة وإبداع. فأى فرد سوف يفكر ويشعر ويؤدى بشكل أفضل ويصبح أكثر إبداعاً عندما يكون أكثر سعادة، والعكس صحيح أيضاً؛ فأى إنسان يصبح أكثر سعادة عندما يكون مبدعاً ويؤدى بشكل أفضل.

إن السعادة حالة داخلية - وبالطبع من الممكن أن يكون للمثيرات الخارجية تأثير هائل، ولكن الأفكار الداخلية لأى رجل أو امرأة وتوجهاته التى يمكنه تخيلها واكتسابها بغض النظر عن البيئة الخارجية هى التى تحدث الاختلاف الأعظم فى مشاعره.

" الشخص الذى يمتد أنه أسعد البشر هو كذلك بالفعل " .

تشارلز كالب كوتون

إن أسعد البشر لديهم مهمة استثنائية فى حياتهم وهم متحمسون لها، والناس يميلون ليكونوا أكثر إثارة عندما يتم توجيههم نحو الأهداف القيمة. والسعادة هى عرض من وظائف الطبيعة... حيث إن أى فرد يسعى بحماس عظيم للحصول على أهداف مفيدة. سوف يشعر بإحساس مضاعف بالهدف والقيمة المرتفعة، بغض النظر عن الظروف التى تحيط به.

سوف تصبح شخصاً أكثر سعادة وتعاطفاً، وكذلك أكثر تحمساً للفرص الجديدة، عندما تستطيع توجيه إحساسك بالهدف؛ فإظهار الحماس الشديد لهذه المهام مع أعلى درجات الإصرار القيمة بالنسبة لك يحقق لك هذا؛ فسوف ينفجر إحساسك بالهدف إلى شعلة من الحماس عندما تعمل فى اتجاه تحقيق مهمة استثنائية. وكأى

عش والعاطفة تملأ قلبك

شخص موجه نحو الإنجاز والتحفيز العالي، فسوف تستغرق بسعادة فيما تفعله
وتتحمس لبذل أقصى ما لديك من جهد.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



عش حياتك لأقصى حد فيها

" حاول قدر الإمكان أن تعيش حياتك بكاملها ويكل ما أوتيت من قوة،
وعندما تضحك، فاضحك ملء شديفك، وعندما تغضب فاغضب
بإيجابية. حاول أن تكون مغمما بالحيوية،
فإنك سرعان ما ستموت".

ويليام سارويان

عش حياتك لأقصى حد فيها

بإمكانك اتخاذ قرارات لتحسين جميع جوانب حياتك في كل يوم من خلال قوة أفكارك: فبإمكانك أن تقرر أن تعيش والبهجة تملأ قلبك وبحماس غير محدود في روحك وبإبتسامة متألفة على وجهك، وأن تعبر طوال الوقت عن عاطفة متقدة تجاه تجربة الحياة بأقصى درجة فيها؛ فهذا هو الإظهار المطلق للحياة الحافلة.

"إن الغرض من الحياة، على الرغم من كل شيء، هو أن تعيشها
وأن تتذوق التجربة بأقصى ما فيها، وأن تصل بحماس وبلا
خوف لتجارب جديدة وثرية".

إليانور روزفلت

إذا كان هناك أمر واحد أسمى يمكنني أن أمله عليك، فهو أن أطلب منك أن تعيش حياتك لأقصى درجة فيها... وأن تجرب كل ما تستطيع تجربته ببهجة وحماس وانتعاش كل لحظة. من الذي يمهد السبيل لحياتك، سواء كان سريعاً أو بطيئاً؟ إنه أنت! لذا فمهد لنفسك طريقاً سريعاً وأسرع من وقع حياتك، وتناغم مع أيامك بتألق وحيوية.

استمتع وجرب القليل من الجنون واختر المغامرة وكن دائماً على استعداد لتجربة أشياء جديدة؛ فأى شيء يستحق العمل يستحق أن تعمله بشكل جيد ويستحق أن تعمله حتى نهايته؛ فالعالم بحاجة لطاقتك. لذا فانطلق وأشعله بمخزونك اللامحدود من طاقتك وبعاطفتك المتقدة تجاه الحياة.

الحياة تبدأ اليوم

عش اللحظة الآن لتموت وتزيد من إدراكك للحياة نفسها؛ فالعيش في اللحظة يجعل اللحظة الحالية أكثر إثارة وحيوية وأكثر فائدة. إنك تمتلك القرار ثانياً بثانية لتعيش فعلاً اللحظات الجديدة من حياتك لأقصى إمكاناتها، وبإمكانك أن تختار أن تلتهم جميع المناظر والأصوات والروائح والمشاعر والأحاسيس الخاصة بموقفك الحالي،

عش حياتك لأقصى حد فيها

بغض النظر عن موقعك الآن، وأن تسمح لنفسك بالتأثر بها جميعاً.

في سلسلة اللحظات الحالية، تكمن جميع قوتك اللازمة للإنجاز، وكل مقدرتك على اتخاذ القرارات، وكل قدرتك على أن تكون فعالاً، وكل قدراتك على بذل أقصى درجات السيطرة الشخصية على حياتك.

"عش اللحظة... واستمتع بيومك".

كما ذكرنا فيما سلف، فإن اليوم هو يوم ميلادك، وهذا لأنك اليوم تستطيع أن تبدأ العيش في حياة جديدة ناجحة، مثلما أنت قوى بشكل جديد إذا كان هذا هو ما قررت ان تفعله. واليوم تستطيع أن تستغل معظم فرصك لتحقيق الإنجاز الناجح واليوم تستطيع أن تقرر أن تعيش اللحظة ... فهذا قرارك أنت.

"دع المصاعب ترفع من روحك القتالية؛ فلا يمكنك الوصول إلى أي مكان دون أن يكون لديك روح قتالية جيدة. لذا فاسمح لها بالانطلاق؛ فيوجود الحماس الملتهب في قلبك يمكنك أن تلهب قواك وأن تدفع نفسك نحو التحرك".

نورمان فينسينت بيل

يعيش بعض الناس كل حياتهم في حالة نشطة وحماسية من الحركة المستمرة مع وجود مخزون ضخم من الطاقة والحماس اللذين لا ينضب، بينما هناك آخرون لا يعيشون حياتهم على الإطلاق حقاً؛ فيتناقلون خلال أيام حياتهم ويميشون في حالة فاترة تشبه فقدان الوعي.

كيف تقيم نفسك على مقياس من واحد إلى عشرة؟ إن رقم واحد يمثل شخصاً كسولاً متبلداً يستيقظ بالكاد ولا يستطيع التحكم في حياته، بينما يمثل الرقم عشرة شخصاً متحمساً مفعماً بالحيوية وفي حركة مستمرة ولديه مخزونات هائلة من الطاقة ومشغول كالنحلة ودائماً ما ينجز أشياء رائعة.

بالنسبة لبعض الناس، فإن الحياة لم ولن تبدأ مطلقاً، وهؤلاء يعيشون طوال حياتهم والعبوس على وجوههم والتجاعيد العميقة في قلوبهم، وبالنسبة للبعض الآخر، فإن الحياة عبارة عن عيد مستمر. فما هو اختيارك؟ هل هو عشرة من عشرة:

أن تحيا حياة تستغل بشكل تام جميع الأشياء المثيرة والفرص الموجودة؟ أم واحد من عشرة: وهو أن تحيا حياة تتسم بالملل واللامبالاة؟

طور حالة حياتية إيجابية

كل شيء عبارة عن قرار تم اتخاذه في عقلك؛ فالسعادة والمرح والضحك والصدقة والقدرة على العمل الجاد ... هذه هي كل القرارات التي تتخذها أنت، وكل شخص لديه المقدرة الطبيعية في أي لحظة على أن يكون سعيداً أو حزيناً، محبباً أو حاقداً، مبتهجاً أو غاضباً، جريئاً أو خائفاً، مغامراً أو جباناً، واثقاً أو خجولاً، عطوفاً أو شريراً. لذا، فحاول أن تعي القوة المدهشة لهذه القرارات؛ فسوف يكون لها تأثير هائل على جودة حياتك.

" الطريقة الوحيدة لتستفيد من التغيير هي أن تفوض فيه،

وأن تتحرك به، وأن تتناغم معه "

ألان دبليو. واتس

إن الحالات الحياتية هي أمور معدية؛ فعندما تكون في حالة إيجابية فإن المحيطين بك يميلون للشعور بهذا الشعور الإيجابي، والعكس صحيح. فاجعل لنفسك هدفاً بأن تكون العامل المحفز الذي يبيث روحاً متألقة من المغامرة والبهجة في نفوس الآخرين، ولتجعل لنفسك هدفاً آخر وهو أن تكتسب حساً أعظم من روح الدعابة، وكذلك حساً متزايداً من الابتهاج.

قرر أن تكون سعيداً واجعل من الحصول على أي حس لا يقاوم من المغامرة المرحية جزءاً من طريقتك الأساسية في الحياة؛ فليدرك القوة بداخلك لتجسد أي حالات حياتية ترغب في تجربتها. وأي حالة حياتية ترغب فيها يمكنك أن تقرر الشعور بها على الفور. واعلم أن هذا صحيح ثم طور حالة حياتية إيجابية وطبقها في جميع أمور حياتك.

" أفضل طريقة لتحب الحياة

هي أن تحب الكثير من الأشياء "

فان جوخ

عش حياتك لأقصى حد فيها

احرص على أن تحب الحياة بحماس! فأفضل طريقة لحب الحياة هي أن تحب الكثير من الأشياء بحماس. عليك أن تصبح محباً للحياة، وإذا كنت تريد أن تعرف نوعية حبك للحياة حقاً فأنصت لحديثك الذاتي الخاص. فكم مرة فى خلال اليوم تقول فيها: أنا أكره هذا، أنا أكره ذلك، أن أكره تلك النوعيات من الناس، أنا أكره ذلك النوع من الطعام، أنا أكره المرور، أنا أكره الطقس بدلاً من أن تقول: أنا أحب...؟ وإذا كنت محباً للحياة حقاً، فكم عدد المرات التى تقول فيها على مدار كل يوم: أنا أحب هذا، أنا أحب ذلك، أنا أحبك، أنا أحب المطر، أنا أحب الناس، أنا أحب السماء والنجوم والقمر، أنا أحب كل شيء؟

قرر أن تحب الحياة

يوجد أمام البشر دائماً خيار آخر: فبإمكانهم الاختيار بين اتخاذ الطريق السريع للإنجاز والنجاح من خلال الحياة بتألق وحماس متقدين، وتجربة بهاء الحياة الحافلة بكل تألقها، أو اتخاذ الطريق البطيء نحو الخمول والبلادة... فالقرار قرارهم، وبإمكانهم اختيار النمو المفعم بالحيوية بدلاً من الجمود، والتحرك المفعم بالحماس بدلاً من اللاقرار، والتركيز الموجه بدلاً من اللاهدف. وبإمكانهم أيضاً اختيار السعادة بدلاً من ذرف الدموع، والبهجة بدلاً من الإحباط، والنشاط والصحة المفعمة بالحيوية بدلاً من الصحة العليلة والمرض. وبإمكانهم أيضاً اختيار القوة بدلاً من الخوف، والانتعاش عن الخمول، والحب بدلاً من الغضب - كما يمكن للناس أن يختاروا إظهار انفعالات العاطفة والحماس فى كل يوم من أيام حياتهم.

ينبغى أن تقرر أن تعيش حياتك لأقصى درجة منها، وأن تقرر اكتساب عاطفة متقدة تجاه عيش كل لحظة من حياتك لأعظم درجة منها قدر استطاعتك. لماذا لا تختار أقصى درجة من المتعة لحياتك؟ وأقصى درجة من الضحك؟ وأقصى درجة من البهجة؟ وأقصى درجة من المغامرة؟ وأقصى درجة من الصحة؟ وأقصى درجة من الحب؟ وأقصى درجة من الازدهار؟ وأقصى درجة من الإنجاز؟ وأقصى درجة من النجاح؟ فالقرار بيدك... ولذا، عليك أن تتخذه بحكمة.

كل رجل وامرأة لديه نفس الأربع والعشرين ساعة فى كل يوم، والأمر إليك تمامًا سواء لتقرر أن تستخدم وقتك بحكمة وتنجز شيئاً جديراً بالاهتمام اليوم نحو تحقيق أهدافك الرئيسية أم لا. وكل شيء فى الحياة ممكن طالما اكتسبت عقلية الراح التى يتمتع بها أى شخص فعال ومفعم بالقوة.

ومهما كان ما يمكنك أن تعتقد فيه وتؤمن به فى عقلك فبإمكانك إنجازها؛ فأنت تمتلك قوة مذهلة لاختيار إمكانيات لامحدودة لحياتك. وأى شيء يمكنك أن تتخيله فى عقلك، تستطيع فعله عندما تركز نفسك بالتفوق الشخصى وتقرر اتخاذ خطوات التحرك الملهمة تجاه تحقيق النتيجة التى تشدها.

القمة

سوف يُختتم هذا القسم - بشكل مناسب - بمقولة لمؤلف مجهول حول ما يتطلبه الأمر من أى إنسان للوصول إلى القمة، وهذا ينطبق بشكل مماثل على صعود تل أو تسلق جبل أهدافك التى قد تضعها لنفسك للوصول إلى الحياة الحافلة والرابحة التى يمكن أن تقرر اختيارها لنفسك:

لا تنظر إلى المحن والمضايقات الصغيرة التى تنطوى عليها كل ساعة من اليوم، ولكن انظر لهدف واحد وخطط لكل ما يقود إليه. فإذا كنت تتسلق جبلاً وترتكز عينيك على كل مكان حجرى أو به صعوبة أثناء تسلقك ولا ترى سوى ذلك، فبإكثرة الإرهاق وعدم النفع اللذين ينطوى عليهما تسلقك، ولكن إذا اعتقدت أن كل خطوة تؤدى إلى قمة الإنجاز، وأنه منها ستفتح أمامك آفاق من الجمال والمجد، فإن تسلقك حينئذ سيكون مختلفاً تماماً.

وأنه انطلق بكامل قوة قلبك وروحك، ثم عانق حياتك بحماس كما لو كنت ستعانق محبوبك. وكن محباً للحياة، وتجراً على اختيارها، وقرر أن تعيش حياتك بشكل حافل فى كل لحظة وثانية منها، وقرر أن تحتفى بالحياة وتجرب المشاعر الرائعة للبهجة المطلقة، والتى يمكن أن تنتج فقط عن الحياة الحافلة - فهذه هى قوة الحياة.

احتف اليوم بالحياة الحافلة واستمتع باليوم الأول من باقى حياتك ... عيد ميلادك السعيد! وانطلق الآن إليها وعشها لأقصى درجة منها بحيوية...إلهام وحماس وفعالية وبكل جذوة من نيران العاطفة القوية والمتألقة والحقيقية التى تتقد بداخلك.

قوة الأحلام

القسم الثالث

قوة الأحلام

قوة الأحلام

إن آمالك وأحلامك وطموحاتك جميعها أمور مشروعة،
وجميعها تحاول أن تخلق بك عالماً فوق السحب
وبعيداً عن العواصف...
ولكن، فقط، إذا سمحت لها بذلك.

ديان روجر

الأحلام

للأحلام قوة هائلة، وأحلامك وطموحاتك وأهدافك وأعظم تصوراتك للمستقبل تحوى جميعها القوة لتحفيز أفعالك وتوجيه قدرك فى الحياة، والآن هو الوقت المناسب لك لتأخذ بزمام الأمور وتخطط للمكان الذى تود أن تصل إليه حياتك. لذا فأحکم قبضتك على القوة التى تنشأ عندما تكون لديك أحلام ملهمة تمكنك من العمل بقوة.

وبمجرد أن تتخذ القرار لإطلاق العنان لهذا المصدر من الطاقة الشخصية الرائعة، فلن يمكن لأى شىء أن يوقفك فى سبيل خلق وفرة جسدية وذهنية وروحية وعاطفية ومادية تفوق أكثر طموحاتك جموحاً وخيالاً. وسواء كانت أحلامك تتجسد على الفور أم تتشكل تدريجياً بمرور الوقت، فاعلم أن الحد الوحيد لما يمكن أن تتجزه خلال أيام عمرك يحكمه حجم خيالك. وكذلك حجم قائمة أحلام القوة الخاصة بك ومستوى التزامك بالوصول إلى أحلامك.

عندما كنت فى العشرين عمري، فعلت شيئاً واحداً غير حياتى ... لقد وضعت قائمة طويلة بأحلامى، وقد ساعدنى هذا على تحديد الاتجاه المستقبلى لحياتى ومنحنى الثقة بالنفس لفعل شىء لنفسى. وقد دونت فى هذه القائمة أى شىء أريد تحقيقه أو الحصول عليه أو امتلاكه أو فعله أو ابتكاره أو الوصول إليه أو الإسهام به فى المجتمع، كما ذكرت أيضاً كل مكان مثير فى هذا العالم أحب زيارته، وكذلك كتبت جميع الطموحات المذهلة التى من الممكن أن يتخيلها أى شاب على الإطلاق.

إننى لا أستطيع أن أصف تماماً القوة الرائعة التى بثتها كتابتها تلك القائمة بداخلى، فلا بد أن تجرب ذلك بنفسك؛ فدافعى الرئيسى هنا هو أن أقنعك بأهمية هذا التدريب، حيث إنه سيحدد اتجاه ومدى تركيز أحلام القوة الخاصة بك. قرر أن تسخر القوة المذهلة لعقلك لتتصور وضعك فى هذه الحياة؛ فهناك قوة رائعة تكمن فى أحلامك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ١١ —

الأحلام تشعل نيران الرغبة بداخلك

" احلم أحلامًا سامية؛ فمثلما تكون أحلامك، ستصبح أنت. وتعتبر
رؤيتك هي الدليل على ما ستصبح عليه ذات يوم، كما أن مثلك
الأعلى هو النبوة لما قد يكشف عنه النقاب في النهاية".

جيمس ألان

نيران الرغبة

يملك الراحون الأكفاء قدرًا جيدًا من الصفات القيمة، وإحدى أبرز هذه الصفات هى القدرة على تصور الحالة التى يرغبون فيها تمامًا ويرسخونها من خلال وضعها فى حلم محفز. ومن الصحيح أنه لا يمكن للمرء أن ينجز أى شىء فى هذا العالم لا يتم تصويره على شكل فكرة داخل العقل، بحيث يتم التعامل معها على أنها حقيقة ملموسة.

"لا يحدث شىء إلا وكان حلمًا فى البداية".

كارل ساندبيرج

الأحلام هى رؤى المستقبل، وجميع الأشخاص الناجحين لديهم تصورات للحياة الرائعة التى يطمحون إليها... بالإضافة إلى الأمل والتوقع الحماسى والثقة فى تحقيق مستقبل أفضل. وتتطور أحلام الناجحين وتتبلور بينما تصبح رغباتهم أكثر قوة. فالرغبة هى القوة المحفزة اللازمة لتحقيق أى حلم، وعندما يتم مزج تلك الرغبة بإيمان قوى وحماس متوهج، فإنها تصبح رغبة عارمة ملتبهة تعتبر منصة الانطلاق التى يمكن منها الوصول إلى أسنى الطموحات.

"لقد سمعت أن العنصر الأول من عناصر النجاح، والشرارة الأولى

فى أحلام الشباب هى هذا: احلم حلمًا عظيمًا".

جون إيه. أبيلمان

تخيل أعجب حياة ممكنة لأى إنسان على وجه الأرض على الإطلاق، وتصور أعظم أساليب الحياة التى من الممكن أن يريدها أى شخص، وفكر فى جميع الإنجازات التى يمكن للمرء أن يسعى لتحقيقها على الإطلاق. اسمح لى أن أخبرك هنا للتو أنك تستطيع تحقيق كل هذا - بل وأكثر منه - خلال حياتك إذا بدأت رحلتك نحو الإنجاز والنجاح، وذلك من خلال إجراء بسيط يتمثل فى تدوين قائمة قيمة من أحلامك القوية... الآن!

ومن المقطوعة الموسيقية الرائعة التالية القادمة إلينا من منطقة المحيط الهادى

الأحلام تشعل نيران الرغبة بداخلك

جنوبي خط الاستواء، نقتبس الكلمات التالية، والتي تلخص أساس وجود الأحلام بشكل لطيف: "إذا لم تتحدث بسعادة ولم يكن لديك حلم على الإطلاق، فلن يتحقق لك حلم مطلقاً". يجب أن يكون لديك أحلام أساسية وملزمة لما تريده في حياتك، ويجب أن تدونها. ولكن هناك كلمة تحذير - وهى أنك يجب أن تدون فقط تلك الأحلام التي تريد تحقيقها بالفعل.

"تحدث بسعادة، تحدث بسعادة، تحدث عن الأشياء التي تحب أن تفعلها.

ويجب أن يكون لديك حلم، فإذا لم يكن لديك حلم،

فكيف يمكن لأي حلم أن يتحقق؟".

"أوسكار هامرشتاين الثاني

إن الأمر يرجع إليك فيما إذا كنت تريد تجربة الإشباع الرائع الذي ستشعر به عند الحصول على بعض من الرغبات التي تكنها في أعماقك ام لا. فإذا كنت قد اخترت بالفعل السعى لتحقيق أحلامك، فمليك حينئذ أن تتابع عن كثب التوجيه الوارد في هذا الكتاب. ومن المهم بالنسبة لك الآن أن تحلم بالأشياء التي ترغب فيها بشدة وتدونها في قائمة، وبعد ذلك عليك أن تحاول بكل ما أوتيت من قوة أن تحقق تلك الأحلام بكل حماس.

"هناك بعيداً في شروق الشمس توجد أعلى طموحاتك. وربما لا تصل إليها

مطلقاً، ولكن يمكنك النظر لأعلى ورؤية جمالها والإيمان بها ومحاولة الاستمرار

في الطريق الذي يقود إليها".

إن بذل الجهد لتحقيق رغباتك سوف سوف يمنحك قوة داخلية وشعوراً فعالاً بالقوة الرائعة التي سوف تحملك خلال حياة طويلة وناجحة وحافلة بالإنجازات. وهناك شيء مهم يجب أن تتذكره، وهو أن الأحلام مجانية...لذا فخذ منها ما شئت. إننى لدى ما يزيد على مائتى حلم فى قائمة أحلام القوة الخاصة بى. وعلى المستوى الشخصى، فأنا أعتقد أنه كلما زادت أحلامك، زاد إنجازك وأصبحت حياتك أكثر ربحاً.

وتعد أحلام القوة الخاصة بك فرصة لتطلق العنان لخيالك وتحلم على أعلى المستويات الخاصة بكل ما تطمح إليه؛ فهذه فرصتك للتحكم فى أفعالك وتوجيه حياتك بقوة أفكار التصور الخاصة بك.

اخلق مستقبلاً رائعاً وملزماً لك

يقضى معظم الناس وقتاً فى التخطيط لعطلاتهم أكثر من الوقت الذى يقضونه للتخطيط لحياتهم. وبالفشل فى التخطيط فإنهم بذلك يخططون للفشل بالفعل، لأنه إذا لم يخطط الناس لحياتهم الخاصة فإن الظروف سوف تتولى أمورهم وتدير لهم حياتهم فى عدة اتجاهات ضعيفة وغير مثمرة وكئيبة.

"من الممكن أن تؤمن أن الماضى ما هو إلا بداية البداية، وأن كل هذا ما هو إلا شفق الفجر. ومن الممكن أن تؤمن أن كل ما أنجزه العقل البشرى ما هو إلا حلم تراءى له قبل أن يستيقظ." .
إتش. جى. ويلز

والآن، حان الوقت بالنسبة لك لتتولى القيادة وتخطط لما تريد أن تصل إليه حياتك. أحكم قبضتك على قوتك الفائقة... القوة التى تنشأ عندما تكون لديك أحلام تحفزك نحو التصرف بحماس. وبمجرد أن تقرر تحرير القوة العظيمة التى بداخلك، فإنك ستصبح شخصاً نشيطاً وحيوياً فى خلق وفرة جسدية وذهنية وروحية وعاطفية ومالية تتخطى ما هو أبعد من أكثر خيالاتك شروداً.

وسواء كانت أحلامك تتجسد على الفور أم تستغرق وقتاً لتتشكل تدريجياً بمرور الوقت، فاعلم أن الحد الوحيد لما يمكن أن تنجزه خلال حياتك محكوم فقط بحجم خيالك ومقياس قوة أحلامك ومستوى التزامك بتحقيق أهدافك.

"إنك تمتلك مصباحاً سحرياً لا يقتصر فقط
على مجرد ثلاث أمنيات".
أنطونى روبينز

فى قصة علاء الدين والمصباح السحري، يكون كل ما على علاء الدين هو أن يحك المصباح ليظهر له جنى يمنحه ثلاث أمنيات. فهل بإمكانك أن تفهم أن قائمة أحلامك لديها قوة مصباح سحري بدون عدد محدد من الأمنيات التى من الممكن أن

الأحلام تشمل نيران الرغبة بداخلك

تُمنح لك؟ الآن، قد حان الوقت بالنسبة لك لتدون أحلام القوة بالنسبة لك وتستجمع القوة التي بداخل روحك لتخلق لنفسك مستقبلاً رائعاً ومبهراً.

سجل قائمة أحلام القوة لديك وكأنها نص لأحد الأفلام الضخمة

تخيل فيلماً ضخماً مثيراً تلعب فيه دور البطولة بعنوان: حياة وأيام مليونير هوى. هذه هي الكيفية التي يمكن أن تصبح عليها حياتك، وليس عليك سوى التفكير في قائمة أحلام القوة لديك باعتبارها نص فيلم يدور حول حياتك المثالية. وفي هذا الفيلم تكون أنت المؤلف والمخرج والمنتج، ومن ثم تكون لديك القوة المطلقة للاتجاه بالفيلم إلى الاتجاه الذي تختاره. وإن أردت، فبإمكانك أن تدعم النص بالعديد من التجارب المهمة والمغامرات المثيرة؛ فخيالك هو فقط الحد لمدى التألق الذي يمكن أن يكون عليه فيلم حياتك هذا. وتذكر هذا: من الأفضل كثيراً أن تطمح إلى ملامسة النجوم وتلمس القمر بدلاً من المكوث على الأرض، يكن ينتهي بك الحال في الثرى!

"إن الرؤية التي تعظمها في عقلك، والمثالية التي

تتوجها في قلبك، هما ما ستبنى حياتك بهما،

ومن ثم تحدد وضعك في هذه الحياة".

ستانتون كيرهام دافيس

خطط حياتك حول أحلام القوة الخاصة بك وعشها وكأنها الفيلم الضخم المثير الذي كنت تريد إنتاجه... بكل نشوة وابتهاج ومتمعة ساحرة رائعة وحسب المكافآت التي تجنيها. والعكس صحيح: عش حياتك بلا أي أحلام راسخة، وبذلك سوف تكون عرضة لأن تحيا حياة عادية بها العديد من الكدح والإخفاقات والإحباطات. وكما أردت كثيراً، فالقرار دائماً هو قرارك، وسوف تبدأ في تحقيق هذا القرار بشكل شامل عندما تستغرق الوقت في وضع قائمة ممتدة ومحفزة بأحلام القوة الخاصة بك، والتي يمكنك من خلالها تحويل حياتك بإيجابية والانتقال بها إلى المستوى التالي من الإنجاز الحافل بالنجاح.

حدد أولويات حياتك

إنها لحقيقة أنك لا يمكن أن تشعر بالإحباط الشديد إذا كان لديك العديد من الأشياء الرائعة والمثيرة والسعيدة التى تطمح إليها فى حياتك! فعندما تجلس وتدون بإمعان أحلام القوة الخاصة بك، فسوف يمنحك هذا الشرارة اللازمة لإشعال حياتك بالحماس، والذي سيكون هو العامل المحفز الذى سيزيد من سرعتك على طريق الحياة المثيرة إلى المكان الذى يحوى القوة الشخصية المطلقة.

طور منهجًا رابعًا يتضمن دراسة قائمة أحلام القوة الخاصة بك بشكل مستمر. وحرر مشاعر الحماس الهائل لديك؛ حيث لا يزال أمامك العديد من الأشياء الرائعة التى تريد فعلها، والعديد من الأماكن المثيرة التى تود زيارتها، والعديد من الأشياء العظيمة التى لا تزال تريد إنجازها. واعلم أن لديك القوة للتطلع نحو مستقبل مجيد - المستقبل الذى يكمن فى أعظم الطموحات التى تحققها. فالقلق والخوف والجزع سوف تخفى الفشل عندما تتطلق فى طريقك فى الاتجاه الذى يؤدي إلى مستقبل مبهج ومزدهر ومشيع.

إن جميع الإنجازات - سواء فى العمل أو على المستوى الاجتماعى أو الشخصى أو الفكرى - هى نتيجة التفكير الموجه؛ فالأهداف الملموسة الثرية هى أفضل طريقة - وربما تكون هى الطريقة الوحيدة - لتوجيه تفكير المرء. فلا أحد سوى المرء نفسه هو الذى يقرر أى فكرة يختارها، ومن ثم فليس هناك سوى المرء نفسه هو الذى يغير ظروفه الخاصة فى الحياة بشكل إيجابى. ومهما كانت ظروف المرء فى الوقت الحالى، فإنه إما ينهض أو يسقط، يقوى أو يضعف؛ وهذا يعتمد على قوة عقله ومدى قوة طموحاته.

إن النجاح يبدأ أولاً بكتابة قائمة أساسية بكل حلم تريد أو ترغب فى تحقيقه فى حياتك، ويتبع هذا التخطيط الجاد والتطبيق والإصرار والمراقبة الشاقة للطريقة التى تحدد بها أولوياتك فى الوقت والمهام والأنشطة. لاحقًا فى هذا الكتاب، سوف نوضح لك كيفية تدوين قائمة أحلام القوة المحفزة لك، ولكن قبل ذلك سوف نستكشف معًا طريقة رائعة لتحديد أولويات وقتك، أو بالأحرى، أولويات "حياتك".

— ١٢ —

حدد أولويات حياتك

"لم يحدث أبدًا أن كانت الضرورة هي أولى أولويات المرء؛ فالمطاردة
الحماسية للأشياء غير الأساسية والمتهورة هي إحدى الصفات
الرئيسية للتغرد البشرى. وعلى النقيض من الأشكال الأخرى
للحياة، فإن أعظم جهود المرء ليست هي التي تُبدل من أجل
الضروريات، ولكن من أجل الأشياء الهامشية".

إيريك هوفر

حدد أولويات حياتك

كل شخص - والمقصود هنا كل شخص بالمعنى الحرفي - لديه طموحات يرغب في تحقيقها، ولكن السر الأساسي للإنجاز يكمن في وضع خطط عمل مفصلة والقيام بخطوات عملية مفعمة بالطاقة والقوة لتحقيق تلك الطموحات. وكما قلنا من قبل في مرات عديدة من خلال سلسلة نظام القوة: "إذا كان هناك أحد بيده القرار... فهذا الشخص هو أنت"، وفي النهاية يجب أن تكون المسئول الوحيد عن نجاحك في الحياة.

"هل تحب الحياة؟ إذن فلا تضيع الوقت؛

حيث إن الوقت هو المكون الأساسي للحياة".

ويليام شكسبير

هناك مثل قديم يقول إن الوقت مثل كتل الثلج الرقيقة - يختفى بينما تحاول أن تقرر ما يجب أن تفعله به. فالوقت - وأقصد وقت "حياتك" - هو أعظم الأصول لديك في سعيك لتحقيق أحلامك. ويعتقد العديد من الناس أن المال هو أعظم الأصول لديهم، ولكنهم على خطأ. فإذا كنت تضيع المال فلا تزال أمامك فرصة لزيادة إجمالي المال الذي تمتلكه، وفي الغالب يمكنك أن تزيده لكمية أكبر مما تمتلكه على الإطلاق. ولكنك إذا ضيعت الوقت فإنه سيضيع للأبد، لأنك ستكون قد ضيعت جزءاً من حياتك وليس مقداراً من المال الذي قد يعود إليك. ولذا فأنفق وقتك بحكمة، وأدر وقتك من خلال تحديد أولوياتك، وتطلع لأن تحيا كل يوم لأقصى درجات الإشباع التي فيه.

كتاب أعمال القوة: أداة تحديد أولويات حياتك

هناك وسيلة واحدة لتوفير الوقت فعالة إلى حد كبير، والتي إذا تمت الاستفادة منها فإنها تزيد من سرعتك على طريق تحقيق أهدافك، ومن ثم إدراك أهدافك وكأنه لم يكن هناك شيء قد استخدمته من قبل، ولهذه الأداة قوة مذهلة على إنجازاتك وتتميز نتائجها بالروعة. وإحدى النقاط الجديرة بالذكر هنا هي أن هناك

حدد أولويات حياتك

منظمات شخصية إلكترونية رائعة عديدة وكذلك منبهات متاحة في الأسواق اليوم، وجميعها أدوات رائعة لتحديد أولويات مهامك وزيادة فعالية وقتك. ويمكن استخدام هذه الأدوات مجتمعة - أو منفصلة - مع كتاب *أفعال القوة الخاصة بك*، والتي تنتج معاً إستراتيجية فعالة للغاية في توفير الوقت:

- ◀ كتاب *أفعال القوة*
- ◀ قائمة *أفعال القوة المستقبلية*
- ◀ قائمة *أفعال القوة الشهرية*
- ◀ قائمة *أولويات أفعال القوة*

١. كتاب *أفعال القوة*

ابدأ بالحصول على مفكرة جديدة ينبغي أن تكتب على غلافها الاسم والعنوان التالي: "كتاب *أفعال القوة الخاصة بي*"، وتعد المفكرات - التي تبلغ صفحاتها ٨٠ صفحة - أو مفكرات الجيب هي الأفضل من الناحية العملية وكذلك الأقل تكلفة. وسوف تصبح هذه المفكرة هي كتاب *أفعال القوة الخاص بك*، ومن هذه اللحظة فصاعداً ينبغي أن تحملها معك حيثما ذهبت، لأنها سوف ترد إليك الأفكار والابتكارات في أكثر اللحظات غير المتوقعة، والتي ينبغي أن تكون دائماً مستعداً للانقضاض عليها في كتابك من خلال تدوينها في الأقسام المتعلقة بها على الفور.

٢. قائمة *أفعال القوة المستقبلية*

خصص أول ثلاث صفحات من كتاب *أفعال القوة الخاص بك* على أنها "قائمة *أفعال القوة المستقبلية*"، واكتب هذا العنوان كعنوان رئيسي أعلى الصفحة الأولى. وابدأ بوضع قائمة لكل مهمة ونشاط يمكنك أن تعتقد أنه ينبغي عليك أدائه خلال الشهر الجاري. ويجب أن تضم هذه القائمة كل شيء يجب عليك فعله، وبهذا الطريقة لا يمكن أن يتم نسيان أي شيء. على سبيل المثال: من الممكن أن تدون في قائمتك ما يلي:

- ◀ حضور حفل "جوناثان" يوم ٢٢ يوليو
- ◀ الاشتراك في ماراثون سنغافورة في شهر سبتمبر

- ◀ تجديد ضريبة وتأمين السيارة خلال شهر أكتوبر
- ◀ التخطيط لحفل عيد ميلاد "ميتشيل" الذي سيحل يوم ٦ نوفمبر
- ◀ ترتيب كيفية قضاء عطلة رأس السنة للعائلة في أستراليا
- ◀ السفر إلى لندن في يناير القادم لحضور مؤتمر عمل

وببذل قدر صغير من الوقت والجهد، سوف يكون بقائمتك على الأقل ثلاثين هدفًا مستقبليًا أو أكثر قليلًا، وتكمن القوة الحقيقية من وراء هذه القائمة في أنك لن تنسى أى شيء بعد ذلك أبدًا. وعندما تبدأ فى طريقك الراححة - التى تتمثل فى تدوين كل مهمة مستقبلية أمامك، وكذلك أى فعل أو نشاط مستقبلى - فإنك حينئذ سوف تحرر عقلك من الحاجة الملحة لتذكر كل شيء ... مما سيؤدى إلى المزيد من سلامة العقل والمزيد من الحرية فى الوقت.

٣. قائمة أفعال القوة الشهرية

على رأس الصفحة الرابعة من كتاب أفعال القوة الخاص بك، اكتب اسم الشهر الجارى كعنوان رئيسى ويجواره كلمة "مهام": على سبيل المثال "مهام - مايو". ومرة أخرى، خصص ثلاث صفحات لهذه القائمة، وعندئذ دون جميع المهام والأنشطة التى تأمل فى تحقيقها خلال هذا الشهر، على هذا المنوال:

- ◀ ارتياد دار العبادة (أيام ٤، ١١، ١٨، ٢٥ من مايو)
- ◀ تسديد فاتورة الكهرباء (١٤ مايو)
- ◀ الذهاب لصيانة السيارة (فى أى وقت من هذا الشهر)
- ◀ السفر إلى هونج كونج فى رحلة عمل (١٩ مايو)
- ◀ اصطحاب "روتشيل" و "روز آن" إلى حديقة الحيوان (٢٤ مايو)

وللمرة الثانية، فإن روعة تدوين قائمة كاملة بالأنشطة والمهام الشهرية هى أنك لن تنسى أى شيء وستحرر ذاكرتك من الحاجة الملحة لمحاولة تذكر كل شيء؛ فمن الصحيح أن العقل غير المشتت سوف يؤدى إلى حياة أكثر تنظيمًا وأفضل اتزانًا.

٤. قائمة أولويات أفعال القوة

إنك بحاجة لتدوين قائمة أولويات أفعال القوة عن كل يوم من الشهر الجارى، لذلك استخدم صفحة واحدة فقط فى كل يوم واكتب على رأس الصفحة الأولى تاريخ اليوم، وأتبعه مباشرة بقائمة أولويات أفعال القوة الخاصة بك. وسوف يجرى تدوين تاريخ الفد على الصفحة التالية وهكذا، وعندئذ ينبغى أن تكرر هذا الفعل خلال كل يوم باق من الشهر. وفى كل شهر سوف تدون على صفحة واحدة لكل يوم المهام اليومية المهمة بالنسبة لك، وعلى كل صفحة أضف عبارة "المهام ذات الأولوية". على سبيل المثال: "المهام ذات الأولوية - ليوم ١٦ يوليو".

وعندما تضيف مهمة أو نشاطاً إلى قائمة أفعال القوة الشهرية الحالية الخاصة بك، فإنك يجب أن تضيفها تلقائياً إلى قائمة أولويات أفعال القوة الخاصة بك لذلك التاريخ المعين؛ وبهذه الطريقة، فإنك لن تنسى مطلقاً أى شىء طالما داومت على هذا النهج على أساس يومى. وبمجرد أن ينصرم أحد الأيام، اقطع تلك الصفحة من الكتاب وألق بها جانباً على الفور. ولكن قبل أن تفعل هذا، أضف تلك المهام التى لم تنجز إلى مهام اليوم التالى، أو إلى اليوم الأكثر صلة بتلك المهام لكى يتم التعامل معها مرة أخرى.

"لا تدر الوقت، ولكن عليك بإدارة الأولويات. قسم أهدافك الرئيسية إلى قطع صغيرة الحجم؛ فكل أولوية صغيرة أو متطلب بسيط على طريق تحقيق الهدف النهائى، يصبح هدفاً صغيراً فى حد ذاته".

دينيس وايتلى

احمل معك كتاب أفعال القوة الخاص بك... دائماً

عندما تفكر فى أية مهمة يجب عليك فعلها - ككتابة خطاب لصديق أو مقابلة مدير البنك أو تسديد فاتورة الكهرباء أو الاتصال بوالدتك أو حضور حفل زفاف أحد أصدقائك أو كتابة خطبة أو تقديم عروض بيع أو شراء زوج جديد من الأحذية أو أى

مهمة - أى مهمة تود إنجازها، اكتب هذه المهام فى كتاب أفعال القوة الخاص بك على كل صفحة خاصة باليوم الذى تنوى فيه أداء تلك المهمة المحددة.

" سوف تتحسن صورتك الذاتية عندما تنجز المزيد من المهام فى الوقت المناسب، ولن تضطر للانفعال بتلك المهام فى ذهنك أو القلق بشأن نسيان أدائها".

وعندما تنجز إحدى المهام، اشطب عليها فى القائمة على الفور. فقبل أن تذهب إلى الفراش فى كل ليلة افحص قائمة ذلك اليوم، ثم انقل المهام غير المنجزة إلى اليوم التالى أو اليوم الأكثر صلة بها. وعند الاستيقاظ فى اليوم التالى ألق نظرة على قائمتك وحدد المهام ذات الأولوية لذلك اليوم؛ فمن الصحيح أن صورتك الذاتية سوف تتحسن عندما تنجز المزيد من المهام فى الوقت المناسب، ولا تضطر للانفعال بتلك المهام بشكل غير مفيد فى ذهنك أو القلق بشأن نسيان أدائها. إذن فتعلم أن تحمل معك كتاب أفعال القوة الخاص بك... دائماً.

قانون ٢٠/٨٠

هناك قانون - قانون باريتو - يقول إن نسبة ٨٠% من النتائج تأتي من نسبة ٢٠% فقط من الأفعال التى يتم أدائها. ومن الممكن أن يترجم هذا فى حياتك بحيث نقول إن نسبة ٢٠% فقط من المهام أو الأنشطة التى يمكنك اختيارها لقضاء وقتك سوف تجنى لك ٨٠% من النتائج التى تشدها. وفيما يلى أمثلة لقانون "باريتو" من الممكن أن تتعلق بحياتك اليومية:

- ◀ نسبة ثمانين بالمائة من المنتجات التى يتم بيعها، تشتريها نسبة عشرين فى المائة فقط من العملاء.
- ◀ نسبة ثمانين بالمائة من الملابس التى ترتديها تأتي من نسبة عشرين بالمائة من دولاب الملابس التى تفضلها.
- ◀ نسبة ثمانين بالمائة من الوقت الذى تقضيه فى قراءة إحدى الصحف، ينقضى على قراءة عشرين بالمائة فقط من الصفحات.
- ◀ نسبة ثمانين بالمائة من الرسائل القصيرة التى ترسلها، تصل إلى نسبة عشرين بالمائة فقط من الأسماء الموجودة فى دليل هاتفك الجوال.

حدد أولويات حياتك

وعندما يتعلق الأمر بتحقيق أهدافك، فإنك سوف تتجزز المزيد منها بشكل أسرع بكثير من خلال تحديد نسبة العشرين بالمائة من المهام ذات الأولوية بالنسبة لك وقضاء القدر الأعظم من الوقت في العمل على تحقيقها.

” عندما يتعلق الأمر ببلوغ أحلامك، فإنك سوف تتجزز المزيد منها بشكل أسرع بكثير من خلال تحديد نسبة العشرين بالمائة من المهام ذات الأولوية بالنسبة لك، وقضاء القدر الأعظم من الوقت في العمل على تحقيقها ”.

ركز طاقتك الذهنية والجسدية يومياً على تحديد وأداء نسبة العشرين بالمائة من المهام ذات الأولوية بالنسبة لك، والتي ستنتقل حياتك من الوقت الموجه بشكل سيئ والطاقة التي يتم إهدارها إلى إحدى صور الفعالية الشخصية المذهلة. وتكمن قوة قانون "باريتو" - عندما تفهمه وتستخدمه - في أنك سوف تحقق الكثير جداً في حياتك ولكن بأقل قدر من الجهد، لأنك سوف تحدد أولويات وقتك ومن ثم تزيد من تقديرك لذاتك وقيمك الشخصية.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ١٣ —

الجوانب العشرة المكونة لحياتك

"إن الدقة صفة يتميز بها جميع الأشخاص الناجحين. والعبقرية هي فن تحمل الألام اللامحدودة، وجميع الإنجازات العظيمة تتسم بالاهتمام البالغ وتحمل الأثم اللامحدود، والموجود حتى في أدق التفاصيل".

إلبرت هوبارد

الجوانب العشرة المكونة لحياتك

من الممكن تقسيم حياتك إلى عشرة جوانب مميزة، ينبغي أن تختار لها أحلاماً رائعة وتحدد أهدافاً مفيدة إذا كنت تريد تعيش حياة ناجحة وذات اتزان جيد. وهذه الجوانب العشرة المكونة لحياتك هي:

- ◀ البدنى
- ◀ المالى
- ◀ العملى
- ◀ المهنى
- ◀ الذهنى
- ◀ الاجتماعى
- ◀ الروحى
- ◀ العائلى
- ◀ المادى
- ◀ جانب المغامرة

وبمجرد أن يتم تحديد كل جانب منها على حدة، فمن المهم أن تقرر الطموحات التى تريدها لحياتك فى هذه الجوانب العشرة؛ إذ أن السعى لتحقيق أحلامك هو الذى سيملؤك بحس المغامرة الذى سيتطور بداخلك؛ مما يؤدي بدوره إلى دفعك للأمام وبحماس نحو مستقبل مبهج ومبهر.

وفيما يلي أمثلة للأهداف التى يمكنك تحديدها فى مملكة كل جانب من جوانب حياتك على كل من المدين، القصير والطويل، على السواء:

١. الجانب البدنى

هذا الجانب يشمل صحتك وسلامتك ولياقتك وحيويتك، وجسدك ومظهرك وجميع مظاهر طبيعتك الجسدية.

الجوانب العشرة المكونة لحياتك

- ◀ اشترك في ماراثون نيو يورك سيتي
- ◀ كن لائقًا وسليمًا صحيًا حتى عمر المائة عام من حياتك

٢. الجانب المالى

يشمل هذا الجانب كل شيء تفضله بالثروة والدخل المالى؛ فالأرباح والمدخرات والاستثمارات جميعها مدرجة هنا.

- ◀ ربح مبلغ مائة ألف دولار فى العام الواحد
- ◀ جمع مليون دولار ببلوغى عامى الستين

٣. الجانب العملى

هذا الجانب العملى هو حافظتك المالية للدخل طوال حياتك، وهى تناقض الجانب المهنى، والذي يمثل بشكل أساسى الأجر اليومى للعمل اليومى.

- ◀ أن تحقق مؤسستى مبلغ خمسمائة ألف دولار كربح سنوى لهذا العام
- ◀ تأسيس شركة تترك تراثًا إيجابيًا للبشرية

٤. الجانب المهنى

إن مهنتك هى ما تفعله من أجل الحصول على أجر يومى، ومن الممكن أن تكون وظيفة لمدة يوم أو تخصصًا تعمل به طوال حياتك. وإذا كنت موظفًا ذاتيًا، فإن المهنة هى المنصب أو العمل الذى تعمل به فى شركتك الخاصة.

- ◀ أن أصبح أفضل مؤلفى "القوة" مبيعًا فى جنوب شرق آسيا
- ◀ أن أحصل على ترقية لتقلد منصب رئيس الشركة التى أعمل فيها

٥. الجانب الذهنى

يشمل الجانب الذهنى جميع الأنشطة العقلية؛ فالتعلم والتوجهات والانفعالات والذكاء والمهارات والمعرفة - جميعها موجودة فى هذا الجانب.

- ◀ الحصول على درجة جامعية فى علم النفس
- ◀ تعلم اللغة الإسبانية تحدثاً وكتابة بطلاقة

٦. الجانب الاجتماعى

يشمل الجانب الاجتماعى صداقاتك، كما أنه يشمل تلك الأنشطة الاجتماعية التى تشارك فيها.

- ◀ أن أصبح رئيساً لأحد الأندية الاجتماعية
- ◀ أن يكون لى دور بارز فى أحد العروض المسرحية الضخمة

٧. الجانب الروحى

يشمل الجانب الروحى جميع الأمور الدينية والخيرية، وهو يركز على الإسهامات الاجتماعية وتحسين العالم بشكل عام.

- ◀ تأسيس صندوق تمويل خيرى من مالى الخاص
- ◀ التبرع بنسبة عشرة بالمائة من إجمالى دخلى للأنشطة الخيرية

٨. الجانب الأسرى

ببساطة، يشمل الجانب الأسرى جميع الظروف والمناسبات والعلاقات داخل عائلتك الأساسية وعائلتك الممتدة وجميع أقاربك ... الآن وفى المستقبل.

- ◀ توفير المال لإلحاق ابنى بإحدى الجامعات العريقة
- ◀ الاحتفال مع زوجى باليوبيل الذهبى لزواجنا

٩. الجانب المادى

يشمل الجانب المادى العقارات والممتلكات والأصول، ولكنه لا يشمل الثروة المالية. وتعد الأشياء التى على شاكلة السيارات والمنازل والمراكب والمجوهرات والأثاث والملابس والأجهزة الكهربائية من قبيل الأشياء المادية.

الجوانب العشرة المكونة لحياتك

- ◀ أن أعيش في منزلى الرائع، والذي يطل على المحيط
- ◀ شراء سيارة جديدة من طراز "جاجوار" لأبى

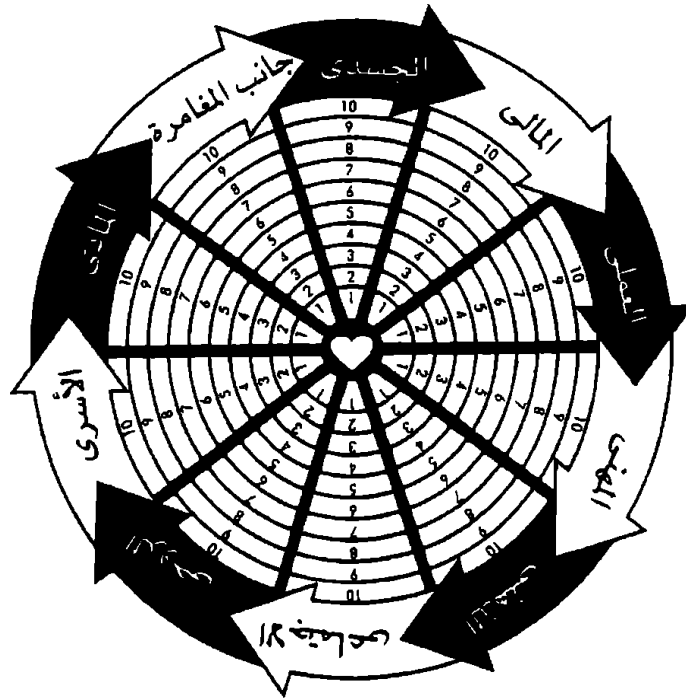
١٠. جانب المغامرة

يشمل هذا الجانب جميع الأنشطة الشيقة والمثيرة فى حياتك، ويندرج فى هذا الجانب كل من الأنشطة الترفيهية والهوايات، وكذلك السفر وقضاء العطلات.

- ◀ تسلق جبل فيجى فى اليابان
 - ◀ الفوص فى حاجز الشعاب المرجانية العظيم
- بعد هذا القسم من الكتاب مهمًا للغاية، لذا لا تمر عليه مرور الكرام، بل راجع الجوانب العشرة المكونة لحياتك حتى تفهم مدى اتصال كل منها بالآخر. ولمساعدتك على استيعاب هذا الأمر، سوف نلقى نظرة الآن على عجلة الحياة.

عجلة الحياة

إنه لمنطق رائع أن تفكر فى حياتك وكأنها عجلة: عجلة الحياة، وكل قطاع داخل العجلة يمثل أحد الجوانب العشرة المكونة لحياتك، وكلما كنت أكثر إشباعاً فى حياتك



اليوم فى أحد جوانب الحياة، فإن هذا سيحدد مدى قوة ذلك القطاع المحدد، وذلك على مقياس متدرج من عشرة إلى واحد؛ حيث تمثل العشرة أعلى درجة - ممثلة (الامتياز)، ويمثل الواحد الدرجة الأقل - ويمثل عدم الرضا على الإطلاق.

سوف تنتج الحياة المتزنة والناجحة عجلة حياة تتسم بالمرونة فى كل قطاعاتها العشرة كاملة، أى أنها ستحقق درجة عشرة من عشرة فى كل جانب محدد من جوانب حياتك. فلماذا لا تتحدى نفسك لتزيد بشكل مثير من مستويات طاقتك الانفعالية التى تظهرها للوصول إلى المستوى المستهدف فى كل جانب من تلك الجوانب؟

ماذا عن الحب؟

دائمًا ما يثار هذا السؤال: "أين يقع الحب فى عجلة الحياة؟" - إذا ألقى نظرة عن قرب، سوف تجد أن الحب يقع فى مركز العجلة، وهذا يدل على أن الحب يقع فى مركز عالمك... فى قلبك.

إن الحب فى أنقى أشكاله يمثل طاقة إيجابية؛ بل إنه أعظم قوة فى هذا الكون. يقول "خليل جبران" ببلاغة فى كتابه الرائع "النبى": "عندما تحب فلا ينبغى أن تقول: "إن الحب فى قلبى"، ولكن قل: "إننى فى قلب الحب"، ولا تمتد أنك تستطيع توجيه مسار الحب؛ حيث إنه إن وجدك مستحقًا له، فإنه هو الذى سيوجه حياتك".

عش حياة متزنة

كهدف مطلق لقائمة أحلام القوة الخاصة بك، لماذا لا تكتسب الاتزان والانسجام والنجاح فى جميع الجوانب العشرة فى حياتك؟ لا تركز جهودك فقط على تحسين جانبين أو ثلاثة أو حتى أربعة جوانب؛ بل وسع من آفاقك وانشد التقدم المثير فى محيط حياتك بأكملها. فالآن، واليوم، إذا حصلت على درجة خيالية (من عشرة إلى واحد) فى كل جانب من جوانب حياتك العشرة لتحدد المستوى الذى بلغته بشكل مثير للبهجة - بالنسبة لأهدافك - فما الشكل الذى قد تبدو عليه عجلة حياتك؟ وما

الجوانب العشرة المكونة لحياتك

مدى براعتك فى إدارة العجلة طوال طريق حياتك لبلوغ المقصد النهائى من النجاح والإنجاز؟

" إذا لم نغير اتجاهنا، فإننا على الأرجح

سننتهى إلى ما بدأنا منه".

مثل صينى

ومثلما لا يستطيع المستكشف الوصول لمقصده بنجاح دون مساعدة بوصلة جيدة فإنك لن تستطيع بلوغ أحلامك ما لم تعرف أولاً الاتجاه الذى ينبغى أن تتوجه إليه. وبالنسبة لمن ينشد الإنجاز، تعد عجلة الحياة كالبوصلة... فهى تمكنك من معرفة الموضع الذى تحتله الآن وتحفظك على المسار الصحيح أينما ذهبت؛ فلكى يصل المستكشف إلى مقصده، يجب أن تشير إبرة بوصلته إلى الاتجاه الصحيح. وبالمثل، إذا كنت ترغب فى النجاح، يجب أن تكون قطاعات عجلة الحياة الخاصة بك قوية بما يكفى للتغلب على جميع العقبات والتحديات التى تعترض طريقك طوال رحلتك إلى القوة والمجد.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ١٤ —

ابتكر قائمة أحلام
القوة الخاصة بك

"ركز على رغباتك أكثر من تركيزك على شكوكك، وسوف تعتني
الأحلام بنفسها؛ فقد تقاجأ بمدى السهولة التي تحدث بها، كما أن
شكوكك ليست أعظم قوة من أحلامك إلا إذا جعلتها أنت كذلك".

مارشا ويدر

أحلام القوة

إن إنجازك يبدأ من داخل إطار العمل الخاص بقائمة مكتوبة من أحلام القوة. فالفعالية المطلقة لهذه القائمة تساوى ألف مرة من الجهد المطلوب لتخيل أحلامك وكتابتها على قطعة من الورق، لأن التصور الذى تتخيله لحياتك سوف يقفز قفزة هائلة للأمام بفعل تأثير هذه القائمة.

من خلال كتابة أحلام القوة الخاصة بك واستبصارها سوف يتدفق التحكم فى حياتك واتجاهها. وسوف ينشأ الكثير مما ستكون قادراً على إنجازه - بدءاً من هذه اللحظة فصاعداً - من خلال خطوة عملية واحدة هى كتابة جميع أحلامك، وبالتأكيد فإن المهمة الرئيسية لحياتك سوف تصبح محددة بشكل أكثر وضوحاً.

"إذا تقدم المرء بثقة تجاه أحلامه، وسعى ليعيش الحياة التى يتخيلها،

فإنها سوف يلقى نجاحاً غير متوقع فى اللحظات العادية".

هنرى ديفيد ثورو

استخدم أكثر أصولك قيمة، وهو خيالك، لتعصف ذهنك للوصول إلى الأشياء التى تريدها بشدة خلال حياتك. فبإمكانك التحكم فى مصيرك وتوجيهه، فى الحال، من خلال القوة المطلقة لعقلك؛ فأنت تمتلك القوة الذهنية لتتولى زمام حياتك، لذا فأمسك بزمام الأمور الآن من خلال تصور أحلامك وكتابتها على الفور.

اعصف ذهنك للوصول إلى الأفكار،

واستمر فى الحلم

اطرح على نفسك الأسئلة الثمانية التالية كما لو لم تكن هناك أية قيود على حياتك وكانت لديك وفرة من المال، وتخيل النجاح والسعادة والحظ الطيب على أنها هى فقط النتائج الممكنة.

س. ما الذى أود امتلاكه؟

ابتكر قائمة أحلام القوة الخاصة بك

- س. من الذى أود مساعدته؟
- س. ما المكان الذى أود الذهاب إليه؟
- س. ما الذى أود فعله؟
- س. ما الوضع الذى أود أن أصبح عليه؟
- س. ما الذى أود ابتكاره؟
- س. ما الذى أود الإسهام فيه؟
- س. ما الذى أود إنجازه؟

ابدأ بكتابة جميع الأحلام التى ترد إلى ذهنك. ربما يبدو بعض هذه الأفكار خيالياً وغير عملى ولكن معظمها سوف يملؤك بالإثارة عند التفكير فى تحقيقه. واحدى أفضل المزايا الرائعة لهذا المبدأ هى أنه كلما زادت الأحلام التى تكتبها، أصبح هناك المزيد من الأحلام الجديدة التى سوف ينتجها خيالك. إذن، اكتب أحلامك على ورقة... الآن!

اكتب أحلامك على ورقة... الآن!

لكى تبدأ بداية رحبة لقائمة أحلام القوة الخاصة بك، ينبغى أن تعصف ذهنك لفترة محددة من الوقت وتمنح نفسك على الأقل من ثلاثين دقيقة إلى ساعة واحدة، واكتب كل شىء يمكن أن تعتقد بأنك تجرأت على تمنيه من قبل، وحافظ على تدفق أحلامك واحتفظ بتحريك قلمك ولا تمارس دور الرقيب على نفسك، وأفسح المجال لأى خيال يرد إلى ذهنك، واسأل نفسك دائماً عما قد تريده لحياتك لو أمكن الحصول عليه بأى طريقة أردت. فلو كان النجاح هو النتيجة المضمونة ولم يكن المال يمثل هدفاً، فما الذى كنت تتمنى الحصول عليه خلال مسار حياتك؟ تذكر أن القيود الوحيدة أمامك هى تلك الخاصة بخيالك؛ فالرؤية هى شىء لا يستطيع أى شخص آخر أن يراه... سواك أنت فقط، وأحلام القوة الخاصة بك هى وسيلة توضح الأشياء التى تثيرك وتبهجك. فتحفز وتحمس وتقوُّ بهذه القائمة، وتخيل مدى الروعة التى قد تكون عليها حياتك إذا حققت كل هذه الأشياء وأصبح كل طموح من طموحاتك أمراً واقعاً بالفعل.

"لا يمكن أن تحلم حلمًا دون أن تكون لديك القوة التي تمكك من تحقيقه،
ولكن ربما يكون عليك أن تعمل من أجل تحقيقه".

ريتشارد باتش

ماذا لو كان بين يديك اليوم تذكرة ياناصيب فائزة تساوي الملايين والملايين من الدولارات؟ تخيل أنك تمتلك أموالًا لا حصر لها تحت تصرفك الآن، ثم اطرح على نفسك الأسئلة التالية: ما البلاد الأجنبية الرائعة التي أود السفر إليها؟ ومن الذى أود أن يرافقتنى؟ وأين المكان الذى أود أن أحتفل فيه؟ وكيف أود أن أنفق أموالى ووقتى؟ وما المصارف الخيرية التى أود أن أتبرع لها بالمال؟ وما الهدايا التى أود أن أشتريها؟ ولئن أقدمها؟ وما المكان الذى أريد أن أؤسس فيه بيتى؟ هل أعيش فى فيلا أم قصر فسيح أم سقيفة ضخمة؟ وهل أود أن يكون لى يخت للإبحار يرسو على ميناء خاص؟ وما السيارة التى الفارهة التى أود قيادتها؟ وهل أود ارتداء أفخم الملابس وأشتري المجوهرات والماس لمن أحب؟ وكيف يمكننى أن أعيش حياتى لأقصى درجات الإشباع فى كل يوم منها لو كان لدى أموال لا حصر لها؟

"ليس هناك حدود سوى تلك التى توجد فى الخيال دائمًا".

جيمس بروجتون

والآن، عليك أن تعى أن فرصك منعدمة تقريبًا فى الفوز بأى تذكرة ياناصيب فائزة على الإطلاق، ولكن حاول أن تعى القوة الرائعة والمذهلة التى تكمن خلف قائمة أحلام القوة الخاصة بك. فإنها حقًا تذكرة الياناصيب الفائزة الخاصة بك. اتبع الإجراءات الموضحة فى هذا القسم وسوف تتمكن قطعًا من تحقيق كل ما تطمح إليه؛ فبإمكانك تحقيق أى شىء ترغب فيه لحياتك، ولكن الأمر يبدأ بأن تقرر بالضبط ما تريده لكل جانب من جوانب حياتك، وأن تتخيل وتتصور هذه الأشياء، وبعد ذلك تكتبها على قائمة أحلام القوة الخاصة بك.

أغلق عقلك الرشيد خلال هذا التدريب وانس حياتك الواقعية، وركز فقط على ما ترغب فيه لمستقبلك الذهبى، ولا تتأثر بظروفك الحالية. وحتى لو كنت فى الوقت الحاضر مكتئبًا وغير سعيد فى حياتك، فلا يزال بإمكانك تحقيق أشياء عظيمة. وكلما استمررت فى إضافة المزيد من الأحلام إلى قائمتك، فلا تفكر حتى فى موقفك

ابتكر قائمة أحلام القوة الخاصة بك

المالى الحالى، أو فى مستوى ثمتك أو قدرتك على الاعتقاد بأنك قد تحصل عليها أو لا تحصل. استمر فى تصور المزيد من الأحلام وواظب على إضافتها إلى قائمتك؛ فليست هناك أحلام مستحيلة أو طموحات خاطئة... هناك فقط تلك الأحلام التى تضيفها إلى قائمتك وتلك الأحلام التى لا تضيفها. فاستمر فى الحلم!

صيغة مكونة من أربع خطوات لابتكار قائمة أحلام قوة فعالة

١. أحضر قلمًا وورقة: أولاً: اجلس فى استرخاء وخذ قلمًا وقطعة ورق جديدة للكتابة. وعلى رأس الورقة، اكتب اسمك وتاريخ اليوم والعنوان التالى: "أحلام القوة الخاصة بى".

٢. اعصف ذهنك لابتكار الأفكار: استخدم أهم أصولك قيمة، وهو خيالك، لتعصف ذهنك للوصول إلى أهم الأشياء التى تريد بشدة فى حياتك - وهى الأشياء التى ترغب فيها بشكل مطلق وإيجابى وصريح ودون أدنى شك. ووعندما تتخيل أى حلم، اكتبه على الفور. وعندما تفكر فى أى شىء آخر تريده، فأضفه إلى قائمتك. وأعط كل حلم منفصل رقمًا معينًا واستمر فى كتابة الأحلام الواحد تلو الآخر؛ فإن قدرك فى الحياة يمكن التحكم فيه وتوجيهه من هنا من خلال استخدام قوة عقلك لبلورة عصارة إبداعك إلى أفعال. فالقرار قرارك، سواء كنت تريد أو لا تريد تجربة البهجة الرائعة التى ستشعر بها عند الحصول على أعظم رغباتك.

٣. اطرح أسئلة القوة: اطرح الأسئلة الثمانية التالية كما لو لم يكن هناك قيود على حياتك، ولديك الأموال بوفرة، ولا يمكن سوى تحقيق نتيجة ناجحة:

- س. ما الذى أود امتلاكه؟
- س. من الذى أود مساعدته؟
- س. ما المكان الذى أود الذهاب إليه؟
- س. ما الذى أود فعله؟
- س. ما الوضع الذى أود أن أصبح عليه؟

س. ما الذى أود ابتكاره؟

س. ما الذى أود الإسهام فيه؟

س. ما الذى أود إنجازه؟

اكتب كل حلم يرد إلى ذهنك وكل نتيجة تطمح إليها على الإطلاق؛ فلن تستطيع فقط سوى إنجاز ما تدركه أولاً ثم تؤمن به بعد ذلك... وهذه الأسئلة هي نقطة إدراكك.

٤. استمر في الحلم: هذه قائمة أحلام قوة مستمرة طوال الحياة بلا مواعيد نهائية لتحقيق أى من طموحاتها. وهي أيضاً قائمة متطورة باستمرار، لذا فأضف إليها المزيد من الأحلام الجديدة التى ترد إلى ذهنك أو أى شيء تعتقد أنك قد ترغب فى تحقيقه حقاً فى يوم من الأيام - واستمر فى الحلم ودون أحلامك باستمرار.

وعندما يضاف إلى القائمة عدد وفير من الأشياء، فإن قوة إنجازك سوف تصبح مركزة وكأنها شعاع ليزر، وسوف يكون بمقدور طاقاتك الجسدية والذهنية والروحية اجتياز جميع العقبات وتحريكك بشكل مباشر نحو تحقيق أهدافك.

عندما تحقق حلماً، سجل التاريخ وكافئ نفسك

عندما تحقق أى حلم من أحلامك، ينبغى أن تعترف بالحقيقة بطريقتين:

١. سجل التاريخ: اكتب تاريخ تحقيق الحلم على قائمة أحلام القوة الخاصة بك واتركه هناك ليذكرك بقدرتك على النجاح فى أى شيء تقرر فعله.

٢. كافئ نفسك: فى كل مرة تصل إلى هدف معين كافئ نفسك. وينبغى أن تكون المكافأة لها علاقة مباشرة بحجم الحلم والمجهود الذى تم بذله من أجل تحقيقه. وحافظ على تجدد حياتك من خلال التأكد من أن تكون المكافآت محفزة.

ابتكر قائمة أحلام القوة الخاصة بك

تبينُ منهجًا رابعًا يتمثل في مراجعة قائمة أحلام القوة الخاصة بك على أساس منتظم. احملها من وقت لآخر واسترخ بشكل حالم واقرأها ببطء ابعان، وتخيل نفسك وأنت تفعل تلك الأنشطة المدهشة سواء كانت تتمثل في السفر إلى تلك الأماكن الأجنبية الساحرة أو الحصول على تلك الممتلكات الرائعة - فسوف تمنحك هذه القائمة إشراقة نفسية وارتفاعًا في الحالة المعنوية، ومن الممكن أن تزودك ببريق إضافي مطلوب للتحرك نحو تحقيق أحلامك بخطوة أقرب مما تعتقد؛ فإن قائمة أحلام القوة الخاصة بك تقود أعمالاً فذة من العظمة الرائعة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ١٥ —

عش أحلامك لأقصى حد ممكن

" انظر إلى هدفك وكأنك تنظر إلى نجمك الذي ترغب في الوصول إليه، وشاهده أحمر متوجهاً، واشعر به وهو يعترق؛ فلا بد أن يفمرك لتجمل منه هدفك الحقيقي، واستمد أيها الصديق عندما تؤمن به حقاً؛ فإنك سوف تحققه بالطبع، وسوف تحصل عليه في الغالب من خلال الإرادة الإلهية".

بوب سميث

احلم لأقصى حد ممكن

إن قائمة أحلام القوة الشخصية الخاصة بي - والتي طورتها منذ ما يزيد عن ثلاثين عامًا - بها حاليًا ما يزيد على ألفي حلم مع تحقيق أقل من نصفها حتى الآن. ولا يمكنني أن أشرح بشكل كامل القوة الرائعة التي تحققها تلك القائمة، ولكن من المستحيل بالنسبة لي أن أشعر بالاكثاب عندما أنظر إلى كل مكان من الأماكن الرائعة التي مازلت أرغب في زيارتها ورؤية جميع الأشياء الخيالية هناك، والتي مازالت أمامي لأفعلها وأنجزها خلال حياتي.

"تسلق عاليًا وحلق بعيداً، واجمل

وجهتك السماء ومدفك النجوم".

ويليامز كوليدج

ليست هناك حدود للعدد الإجمالي للأحلام التي يمكنك إضافتها إلى قائمتك الخاصة؛ فالذي يحدد أحلامك هو فقط عمق رؤيتك وقوة رغبتك وسعة خيالك. فهدفى الخاص هو أن يكون لدى مائتان وخمسون حلمًا محفزًا على قائمة أحلام القوة الخاصة بي، وأن أحقق كل واحد منها، بما في ذلك حلمى النهائى بأن أتمتع بالصحة الفائقة واللياقة البدنية البالغة وأنا أبلغ من العمر مائة عام. أوه، أتريد أن تقر منى...؟ إنها فقط فكرة لحلم محفز آخر لأضيفه إلى قائمتى الممتدة باستمرار والمانحة للقوة الشخصية.

"إننى دائماً ما أبتهج عند رؤية يوم جديد ومحاولة

نشيطة وابدأية جديدة، مع احتمالية وجود بعض السحر الذى

ينتظر فى مكان ما خلف صباح هذا اليوم".

جيه. بي. بريستلى

ليس المقصود من كتابة رغباتك فى قائمة من الأحلام أنك يجب أن تقطع على نفسك التزامًا قاطعًا بتحقيقها جميعاً. ولكن بالأحرى، فإن كتابة الأحلام يعد فقط وسيلة فعالة للغاية لتوضيح تلك الرغبات التى تثيرك بشدة، ويأتى الالتزام بإنجاز الأحلام فقط عندما تحولها إلى أهداف. وسوف تتم مناقشة المنهجية الكاملة لوضع

عش أحلامك لأقصى حد ممكن

الأهداف بالتفصيل فى القسم التالى – قوة الأهداف. فاقرأه واستشعر القوة المطلقة التى تمتلكها.

تحكم فى حياتك وتحول ١٨٠ درجة

إن حياتك سوف تتحول ١٨٠ درجة متجهة فى اتجاه النجاح والإنجاز بمجرد أن تبرع فى فن ابتكار قائمة أحلام القوة الخاصة بك، مقترناً بتحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك الشخصية؛ فهذه القائمة تستحوذ على قوة استثنائية، ولكنك يجب أن تفهم أنك المسئول الوحيد عن حياتك وما يحدث فيها.

"فى أعماق الإنسان تسكن تلك القوة الهاجمة، وهى القوة التى قد تدمشه
والتي لم يكن يحلم بامتلاكها قط، وهى تلك القوة التى قد تحدث انقلاباً ثورياً
فى حياته إذا ما استثيرت ووضعت موضع التنفيذ".

أوريسون سويت ماردين

سوف تتحكم فى حياتك ومصيرك عندما تقبض على أحلام القوة وتجعلها جزءاً متكاملًا منك. لذا فدعها تستحثك للعمل، ودعها تستحثك لابتكار أفكار جديدة وتمقب مشروعات جديدة بنشاط لم تره أو تعهده منذ نعومة أظفارك، ودعها تستحثك نحو التغير الإيجابى. وحيث إن النجاح يولد نجاحًا أعظم فإنك سوف تبدأ فى الشعور بأنك تستطيع فعل أى شىء. والحقيقة هى... أنك تستطيع فعل أى شىء حقًا!

إنك تستطيع فعل أى شىء

فيما يلى قائمة مركبة من الأحلام والرغبات لتحفيز خيالك. وربما ترغب فى إضافة بعض هذه الأحلام والرغبات أو أكثرها إثارة وفائدة إلى قائمة أحلام القوة الخاصة بك:

- ◀ التحرر من الديون
- ◀ الحصول على درجة جامعية
- ◀ التزلج على الجليد فى سويسرا

- ◀ قيادة سيارة رياضية من طراز فيرارى
- ◀ قراءة أحد الكتب الدينية من الغلاف إلى الغلاف
- ◀ التنزه على الأقدام فى جبال الهيمالايا
- ◀ ركوب الجمل حول الأهرامات بمصر
- ◀ التحليق فوق نهر "جراند كانيون" فى الولايات المتحدة
- ◀ التنزه فى لاس فيجاس
- ◀ القيام برحلة بحرية على متن السفينة كيواى تو الفارحة
- ◀ الزواج من فتى أو فتاة أحلامى
- ◀ البقاء حياً حتى عمر المائة عام
- ◀ مقابلة ملك أو ملكة إنجلترا
- ◀ تأليف كتاب يحقق أفضل المبيعات
- ◀ الظهور فى أحد الأفلام السينمائية
- ◀ زيارة مدينة ملاهى عالم ديزنى
- ◀ القيام برحلة تجارية فى الفضاء
- ◀ الإبحار فى المحيط بيخت
- ◀ امتلاك الدراجة البخارية الخاصة بـ "هارلى ديفيدسون"
- ◀ ركوب الدراجة فى رحلة تزيد على ١٠٠٠ كيلومتر
- ◀ امتلاك كلب صغير
- ◀ الذهاب إلى معسكر فى الصحراء الأسترالية
- ◀ مشاهدة مسرحية على مسرح برودواى فى نيويورك سیتی
- ◀ الشعور برذاذ مساقط المياه من شلالات نياجرا
- ◀ تعلم فن الأيكيدو للقتال
- ◀ الطيران فى طائرة عمودية
- ◀ امتلاك منزل
- ◀ امتلاك مبلغ ١٠٠٠٠٠٠ دولار باسمى
- ◀ الالتحاق بإحدى الطوائف الدينية
- ◀ أن تطلاً قدمى جميع القارات السبع
- ◀ السباحة فى كل من المحيطات الخمسة

- ◀ صعود قمة برج إيفل فى باريس
- ◀ زيارة قصر تاج محل فى الهند
- ◀ السير على سور الصين العظيم
- ◀ امتلاك شركة خاصة ناجحة
- ◀ أن أصبح محاسباً عاماً معتمداً
- ◀ شراء منزل لوالدى
- ◀ أن أكون أباً روحياً لأحد الأطفال
- ◀ ملاطفة الكانجارو ودب الكوالا
- ◀ القيام بقفزة حرة بالباراشوت
- ◀ القيام بقفزة من مكان مرتفع وأنا مربوط بالحبال
- ◀ ركوب بالون جوى ساخن
- ◀ امتلاك حيوان أليف
- ◀ حضور منافسات بطولة ويمبلدون للتنس
- ◀ امتلاك كوخ للمطلات فى إحدى الجزر الخلابة كالجنة
- ◀ إصابة ضربات رائمة فى لعبة الجولف
- ◀ أن أصبح أباً
- ◀ حضور آخر أيام الكرنفال فى ريو دى جانيرو بالبرازيل
- ◀ زيارة مائة دولة
- ◀ الفوص فى البحر الأحمر
- ◀ الطواف فى البحر الميت بفلسطين
- ◀ زيارة مكان ميلاد السيد المسيح فى بيت لحم
- ◀ أن أصبح أستاذاً جامعياً كفوفاً
- ◀ احتساء الشراب فى فرنسا
- ◀ تسلق قمة جبل فوجى باليابان
- ◀ القيام برحلة بحرية فى نهر النيل
- ◀ لعب مباراة تنس مع سيرينا ويليامز
- ◀ التنزه فى جبال الإنديز بدولة شيلي
- ◀ السباحة فى بحيرة تيتيكاكا بأمريكا الجنوبية

- ◀ زيارة وادى الموت بالولايات المتحدة الأمريكية
- ◀ ركوب قطار الشرق السريع
- ◀ الطيران على متن مكوك فضاء
- ◀ رؤية أحد الفيلة فى غابات تايلاند
- ◀ أن أصبح رائد فضاء
- ◀ أن أسجل باسمى أحد الأرقام القياسية فى موسوعة جينيس للأرقام القياسية
- ◀ لعب الجولف مع تايجر وودز
- ◀ الجرى لمسافة ميل فى أقل من ست دقائق
- ◀ امتطاء حصان عربى أبيض
- ◀ الالتحاق بالقوات الجوية
- ◀ تعلم العزف على البيانو
- ◀ تحدث اللغة البرتغالية بطلاقة
- ◀ القيام برحلة سفارى فى إفريقيا
- ◀ الفوز بميدالية أوليمبية
- ◀ تمثيل بلدى فى أى شىء
- ◀ الظهور على خشبة المسرح فى دار أوبرا سيدنى
- ◀ ركوب أحد الزوارق فى فينيسيا بإيطاليا

ولكى تحقق أيًا من أحلامك الشخصية الموجودة بقائمة أحلام القوة الخاصة بك، فلست بحاجة للبدء بمبلغ ضخيم من المال، أو للحصول على تعليم خاص، أو للتعرف على شخصيات ذات نفوذ قوى؛ فكل ما تحتاج إليه هو أن ترفع الحدود المفروضة ذاتياً عليك، وأن تكتسب إيماناً أعظم بنفسك، وأن تتخذ خطوات عملية حماسية، وأن تبدأ اليوم خطوة واحدة فى كل مرة.

"نطلع إلى النجوم بغض النظر عن مدى بعدها، فإنك يجب أن تصل إلى ما هو أعلى، وأن تلمس حياتك بحب، ويجب ألا تنظر وراءك أبداً، ولكن واصل طريقك بكل طاقتك!" .

بوب سميث

عش أحلامك لأقصى حد ممكن

وعندما تتمكن من رؤية نفسك على أنك المسئول الأول تماما عن حياتك، فإنك ستكون لديك سيطرة أعظم على أحلامك التي تريد تحقيقها، وسوف ترى الإنجاز بوضوح أعظم. وبالمزيد من ذلك والمزيد سوف ترى الإمكانيات بدلاً من المشكلات وتتمسك بالفرص بدلاً من الخضوع للعقبات؛ فإمكانك أن تصبح أى شيء يعجبك فى الآخرين، ويمكنك أن تفعل أو تمتلك أو تكون أى شيء من الممكن أن تحلم به. عليك فقط أن تراه وتعرفه وتؤمن به... وبعد ذلك تتجزه!

قرر أنك بدءاً من اليوم سوف تتحرك نحو تحقيق أحلامك بكل الحماس الذى يمكنك حشده. افعل هذا وسوف تذهل من الحظ الطيب الذى سوف تجنيه جهودك المفعمة بالحيوية.

"إننى لدى أحلام فى حياتى، وهى الأحلام التى بقيت معى لأطول الفترات

وغيرت أفكارى وسرت فى أوصالى وغيرت لون أفكارى".

إميلى برونسى

من خلال قائمة أحلام القوة الخاصة بك، أمامك فرصة رائعة فى هذه اللحظة للعثور على الرغبات التى ستلهب نيرانك التحفيزية وتحافظ عليها مشتعلة ومتوهجة. اسأل نفسك ما هى أشد خيالاتك جموحاً وأكثر أحلامك جنوناً، والتى يمكن أن تتمناها لحياتك على الإطلاق؟ اذهب إليها واطمح إلى أكثر أحلامك خيالاً وكن محبباً للحياة، وضع الخطط وتصرف والتزم بالتفوق واختر دائماً أن تعيش حياتك لأقصى درجة من الأشباع فيها.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة الأهداف

القسم الرابع

قوة الأهداف

قوة الأهداف

لا ينبغي على المرء أن يبحث عن معنى مجرد للحياة؛
فكل شخص له وظيفته أو مهمته الخاصة في الحياة
لتنفيذ هدف ملموس يتطلب الإنجاز.
ومن ثم فذلك الشخص لا يمكن استبداله أو استبدال
حياته.

ولذا فإن هدف كل شخص في الحياة هو هدف
فريد كتفرد فرصته الخاصة لتنفيذ هذا الهدف.

الأهداف

تعد الأهداف هي خارطة الطريق التي توجهك طوال رحلتك في الحياة وتوضح لك ما يمكن تحقيقه؛ فهي أحلام أصبحت مفعمة بالحيوية من خلال العمل. وتساعدك الأهداف في أن تحصر تلك الطاقة في اتجاه الإنجاز والنجاح؛ فمن خلال أهدافك، يصبح اتجاه حياتك واضحاً تماماً، وخاصة من خلال أكثر أهدافك روعة.

ويعد وضع الأهداف هو أعظم فعل إيجابي في حياة المرء. فعندما تضع أهدافاً لنفسك، فإن ما تفعله هو أنك تصمم حياة لنفسك؛ وهي حياة من الممكن أن تكون ناجحة ورائعة حسبما تخطط لها أن تكون. فالأهداف تمنحك القوة للاستفادة من المخزون الهائل من القوة التي بداخل روحك، والتي من الممكن استخدامها لتشكيل قدرك.

والهدف هو نتيجة محددة وملموسة تريد تحقيقها في وقت معين في المستقبل؛ فأهدافك هي نقاط الانطلاق نحو إدراك أحلامك بشكل مطلق... وهي حجارة البناء التي تساعدك في تشييد حياة أكثر إثارة - فالأهداف المحفزة سوف تساعدك في التحليق نحو القمم اللامحدودة للإنجاز.

لا يمكن لأحد أن يتنبأ بأي قمة نبيلة سوف تصل إليها خلال حياتك، حتى إنك لن تعرف حتى تضع بعض الأهداف الرائعة لإضفاء التوجيه والتركيز والمتعة على حياتك.

وتنشأ الأهداف من الصور الذهنية... فهي أحلام بها تاريخ محدد لإنجازها. والأشخاص الذين يتمتعون بالإنجاز هم الحالمون وأيضاً هم الذين يضعون الأهداف. إنهم يدونون أهدافهم ويراجعونها بانتظام ويضعون خططاً عملية محددة لتركيز طاقتهم من خلال خطوات عملية حماسية لتحقيقها؛ فالأشخاص الذين يتمتعون بالإنجاز متحمسون دائماً... لأن لديهم أهدافاً تحفزهم.

سلح نفسك بأسباب القوة الآن من خلال وضع أهداف محفزة بإمكانها أن تقودك إلى أسلوب حياة رائع ومثير.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ١٦ —

اختر أهدافاً
رائعة

"إن بلوغك لأهدافك في الحياة أو عدم بلوغك لها يعتمد تماماً على مدى استمدادك لها، ومدى رغبتك الملحة في الحصول عليها. فأنت كالنسر فابسط أجنحتك وحلق في السماء".

رونالد ماكنير

الأهداف العظيمة

ستصبح جميع الأحلام والطموحات فى العالم هباء منثورًا ما لم يكن هناك تصرف يتم اتخاذه تجاه عملية الإنجاز؛ فالعمل هو المكون الحيوى لهذه العملية، إلا أن الأهداف المحفزة ووجود رغبة استثنائية فى إنجاز هذه الأهداف سوف تزيد بشكل رائع من تحفيز المرء على اتخاذ الخطوة العملية الأولى اللازمة للتغلب على الكسل فى سبيل السعى لتحقيق نتيجة ناجحة.

" عندما تحفزنا الأهداف ذات المنزى العميق، والأحلام التى تحتاج إلى تحقيق،

والحب النقى الذى يحتاج إلى تمبير، فإننا حينئذ نعيش حياتنا بعق".

جريج أندرسون

ويمكن لجميع الناس أن يتغلبوا على الكسل، ويهزموا التسويف ويبدأوا فى العيش من خلال إمكانيات الإنجاز إذا ما وضعوا أهدافًا رائعة تحيل نيرانهم التحفيزية إلى لهيب مستمر من الرغبة. ولتحقيق أعلى درجات النجاح، يجب على كل من الرجل والمرأة وضع الأهداف التى تحولهم تمامًا إلى طاقة متفجرة من العمل.

" إذا كانت الحاجة هى أم الاختراع،

فلا بد أن تكون الأهداف هى أباه".

ميشيل ليبوفيتش

ومن الممكن أن تساعد الأهداف الملزمة أى فرد على تحقيق أشياء مذهلة، ولكن لن يعرف المرء مطلقًا ما يستطيع تحقيقه ما لم يضع أولًا لنفسه أهدافًا من المحتمل أن تغير حياته. فيجب أن تكون مثل النسر: تبسط أجنحتك القوية وتحلق عاليًا لبلوغ قمة إمكانياتك.

ويمكنك فعل هذا من خلال بناء الأحلام ووضع الأهداف الرائعة المحفزة، ومن ثم القيام بعمل فوري وحماسى نحو تحقيق هذه الأهداف؛ فبناء الأحلام ووضع الأهداف ووضع خطط عملية واتخاذ خطوات عملية جميعها تدريبات محددة يمكنك فعلها اليوم ولكى تقودك طوال الطريق السريع نحو المقصد الرائع الذى تختاره.

اختر أهدافاً رائعة

وأحد أعظم مبادئ النجاح التي تقود جميع تلك الأهداف المحددة والواضحة مدعومة بالالتزام المطلق لا بد وأن يؤتى أكله. وبشكل أساسي، فإن الهدف المحدد والواضح هو هدف مكتوب. فلماذا لا تضمن أن تكون أهدافك محددة وواضحة من خلال كتابتها على الفور؟

إن وضع الأهداف هو عمل... بل وعمل أساسي في السعي وراء النجاح. وفي الحقيقة، فإن وضع الأهداف هو أهم عمل إيجابي فردي يمكن للمرء أن يقوم به من أجل تحقيق طموحاته.

"المزيمة هي أن تختار هدفاً، وتحدد طريقاً من العمل يحقق لك جزءاً من هذا الهدف، وعندئذ تتمسك بذلك العمل حتى تصل إلى الهدف؛ فالسر يكمن في العمل".

ميتشيل هانسون

النجاح، حسبما تراه، هو الإنجاز التدريجي لأهدافك، ولكن يجب تنفيذ عملية وضع الأهداف أولاً قبل إدراك أية أهداف يمكن تحقيقها؛ فوضع الأهداف هو المفتاح الرئيسي للفوز والإنجاز، لأنه يخلق بداخلك رغبة ملتهبة وإيماناً قوياً وثقة عميقة بالنفس والتزاماً ثابتاً لمواصلة العمل بإصرار نحو تحقيق أهدافك. وأي هدف تتم بلورته فإنه يركز هدفك الشامل ويساعدك على الحفاظ على حياتك متدفقة في اتجاه إيجابي، والأهداف التي تتم بلورتها تبدو وكأنها تجذب كل شيء ضروري لإنجازها. وسواء كان ما تحتاج إليه هو تعاون الناس، أو المزيد من المال، أو أفكار ملهمة أو مزيد من الوقت، فإن جميع مكونات النجاح تبدو وكأنها تتحد مع بعضها في الجدول الزمني المضبوط لتحقيق هدفك في موعده.

الأهداف

طور أسباباً ملزمة لتحقيق أهداف محددة، وأنت بحاجة إلى قوة محفزة لإنجازها... وهي محفز قوي بما يكفي ليثيرك للعمل! وعندما تأتي الأسباب أولاً، فإن الحلول سوف تتبعها. وإذا كان لديك هدف ملهم فإنك تستطيع إنجاز أكثر الأشياء إثارة للدهشة؛ فأى هدف فعال سوف يغير اتجاهك وتركيزك بالكامل. وربما يكون لديك

وفرة من القدرة والذكاء والمعرفة، ولكن إذا لم تجرب النجاح على نطاق ضخم، فإنه يجب عليك إيجاد المزيد من أسباب القوة وهدف محفز لسبب رغبتك فى النجاح الذى تجاهد لتحقيقه.

"لكى تكون متحمساً دائماً... اختر أهدافاً عظيمة تمل على تحفيزك".

إن الطريقة اللازمة لتحقيق نجاح عظيم هى أن تكون ذا عقلية عظيمة؛ فلا يمكنك أن تتوقع تحقيق مكافآت عظيمة من خلال التفكير بعقلية صغيرة. والمقصود من التفكير بعقلية عظيمة هو أن تحتفظ بالأمر ذات الأهمية الأعظم – كأهداف القوة الخاصة بحياتك – فى المقام الأول فى حياتك طوال جميع الأوقات. فلا تضيع وقتك فى إنجاز المهام غير المهمة، واتخذ لنفسك أهدافاً تحفزك وابدل نفسك لتحقيقها، والزم صحبة المفكرين الذين يتمتعون برؤية محفزة؛ فهؤلاء هم الفائزون الذين سيساعدون فى إعطائك توجيهاً مركزاً ويلهبون روح التحدى لديك. إن النجاح لا يتحقق من خلال وجود أى أهداف فقط... بل إنه يتحقق من خلال جودة الحياة التى تعيشها طوال طريقك نحو تحقيق تلك الأهداف، والأهداف العظيمة تمكنك من تجربة جائزة الحياة بجودة أفضل.

"أى شخص بلا أهداف عظيمة محددة هو شخص

عاجز. كالسفينة التى بلا دفة قيادة".

نابليون هيل

إن وضع الأهداف العظيمة هو صفة يجب أن تعدها بالرعاية، لأنها سوف تجنى لك نتائج مذهلة فى جميع مجالات حياتك؛ فوضع الأهداف العظيمة هو أمر محفز وملهم ومثير للتحدى؛ حيث إن الأهداف العظيمة سوف تقويك لتصل إلى أقصى حدودك... ولأن حدودك لانهائية فسوف تستمر فى التوسع ما دمت تتقدم نحو تحقيق أهدافك.

الإعداد أمر مهم من أجل النجاح طويل المدى

إن وجود سلسلة من الأهداف العظيمة المخطط لها جيداً وذات المدى الطويل سوف يضمن التركيز والنظام على جهودك. فالكثير جداً من الأشخاص يقعون فى

اختر أهدافاً رائحة

فخ عملية أداء مهام ليست ذات أهمية حقيقية بدلاً من تصميم حياتهم على تحقيق أقصى حد من النجاح. إنهم يصبحون غارقين في هذه الأعمال التي بلا هدف لدرجة أنهم يفقدون تماماً الرؤية الأساسية التي قد يستمتعون بها عند بلوغهم أقصى حدود مستقبلهم المشرق، وتصبح المهام التي يقومون بها نهايات زائفة في حد ذاتها بدلاً من أن تكون درجة ارتقاء نحو النجاح طويل المدى. وبالتخطيط الماهر لأهدافك سوف تؤدي بأفضل أشكال قدراتك، مما سيضفي السهولة على المهام التي يمكن إنجازها مهما كانت، وسوف يكون بمقدورك إنجاز أهدافك بمستويات متزايدة من السرعة والمهارة والجلد، وسوف تنتج جودة أعلى من الجهد مع كمية أكبر من الأداء.

"إن إعداد اليوم يحدد إنجاز الغد".

توماس أديسون

ومن خلال الإعداد شديد التدقيق، يعرف المرء الناجح كيفية أداء كل الأنشطة المعقدة وغير المهمة في نفس الوقت، بينما يحتفظ بعقله مركزاً بقوة على الهدف النهائي. وإذا كان لأي شخص أن يحقق نتائج بارزة، فإنه يجب أن يستثمر جزءاً من الوقت والتفكير والمجهود اليوم في تحديد أهداف عظيمة ذات مكافآت طويلة المدى؛ فهذه الأمور هي ما سيدفعه نحو إنجاز الغد.

خطوات العمل

يبدأ إنجاز الغد من خلال الإنجاز الناجح للأهداف الصغيرة – خطوات العمل – اليوم، وهذه الخطوات قد تكون أهدافاً يومية أو أسبوعية أو شهرية، وهي المهام اللازمة لبلوغ أهدافك الكبرى لعام كامل، ولخمس أعوام، ولأهدافك الممتدة طوال العمر.

واليك مثالاً لخطوات العمل اللازمة لتحقيق هدف جسدي لعام واحد:

◀ هدف جسدي لعام واحد:

في الأول من يناير من العام القادم، سيكون وزني ١٦٠ رطلاً.

خطوات العمل:

١. تحديد موعد مع أحد أطباء الصحة العامة لفحص حالتى الجسدية – اليوم
٢. طلب المساعدة من عائلتى فى تحقيق أهدافى المصغرة المكونة لهدفى الجسدى خلال عام – اليوم.
٣. وضع جدول لفترات المشى لبناء لياقتى الخاصة بالقلب والأوعية الدموية لأعلى المستويات – اليوم.
٤. شراء كتاب جيد حول عادات الطعام الصحية ورسم خطة للطعام الصحى – خلال ثلاثة أيام.
٥. تحديد الحمية الغذائية الجديدة الخاصة بى المنخفضة الدهون/والمحتوية على الطعام الطازج وإعادة تموين الثلاجة – خلال ثلاثة أيام.
٦. الالتحاق بصالة محلية للألعاب الرياضية والبدء فى برنامج خاص للياقة البدنية وتدريبات الأيروبيكس مرتين فى الأسبوع على الأقل – خلال أسبوع.
٧. الاحتفاظ بعقلى مركزاً بإيجابية على النتيجة النهائية بأن يكون وزنى هو ١٦٠ رطلاً – يومياً.
٨. الاحتفاظ بسجل لتقدمى للحفاظ على قوة الحماس ملتبهة بداخلى – يومياً.

واحدى النتائج الضخمة لخطوات العمل هى أنها تبنى ثقة هائلة بالنفس؛ فعندما يتم تقسيم الأهداف إلى أجزاء صغيرة فى الحجم، فإنها تبدو أقل رهبة لبلوغها. فبينما تبدأ فى إنجاز الخطوات المنفردة المكونة للهدف بكامله، فإنك ستشعر بالفخر النفسى عند إنجازه، وستبدأ فى الاستمتاع بمزايا عملية النجاح. ومع الثقة المتزايدة، سيأتى مستوى أعلى من القوة، والذى سيدعم بدوره من قدرتك العامة على التفوق.

ومن المهم للنجاح المستمر طويل المدى أن تكون جميع الخطوات العملية المؤدية لأهدافك طويلة المدى من اختيارك الخاص وليس من اختيار أى شخص آخر. فلا تدع الآخرين يحددوا لك أهدافك... فهذه حياتك وليست حياتهم. فتحمل المسئولية وحاول بلوغ هذه الأشياء التى تمثل أعظم فائدة بالنسبة لك؛ فالنجاح الحقيقى فى الحياة هو أن تعيش حياتك بطريقتك الخاصة. وكما يفتى "فرانك سيناترا" قائلاً: "لقد فعلتها بطريقتى الخاصة" فانطلق الآن فى العالم وعش بطريقتك الخاصة بشكل مثير.

١٧

قيمك تحدد شخصيتك

" تصبح حياة أى فرد حياة عظيمة عندما يصر المرء على الهدف
أو الأهداف التى يؤمن بها حقاً، والتى يمكن أن يلزم نفسه حقاً
ببلوغها، والتى من الممكن أن يكرس لها قلبه وروحه".

برايان تراسى

قيم القوة

ما القيم؟ ببساطة، تعرف القيم بأنها أهم الظروف بالنسبة لنا فى حياتنا؛ فهى الأشياء التى نؤمن بها والصفات التى نضعها فى أعلى الدرجات، وهى الحالات التى نربط بها أكثر الأشياء متعة. ومثال ذلك: السعادة والحب والثروة وطمأنينة العقل وحرية الوقت والقرب من العائلة والقرب من الله والصحة العظيمة واللياقة البدنية الرائعة والأمان المهنى والحرية المالية والصدقات المميزة.

إن القيم هى المعايير الأساسية التى نحفظنا على الطريق الرابع، والقيم هى الأساس لأى توجيه مركز، وهى التى تساعدنا على التحكم فى ما نوجهه بشكل أفضل.

"فى كل مرة تولد قيمة جديدة يأخذ الوجود معنى جديداً، وفى كل مرة

تموت قيمة جديدة بنهار جزء من ذلك المعنى".

جوزيف وود كروتش

القيم تعطى حياة الشخص أسساً متينة، ويمكن القول إن إنجاز النجاح الحقيقى يرتكز بشدة على القيم الراسخة؛ فالرجل - أو المرأة - الذى ينشد حياة ناجحة يجب أن يكون لديه رؤية واضحة لأهم القيم بالنسبة له، وعندئذ يجب عليه اتخاذ القرار بالعيش من خلال هذه القيمة بغض النظر عن مدى سهولة أو صعوبة رحلته فى الحياة، لأن قيمه سوف توجهه على المسار الصحيح وستحدد له نوعية الشخصية التى سيصبح عليها فى نهاية المطاف... ومدى القوة التى سيتمتع بها.

قيم القوة الخاصة بك

إن القيم التى نتناولها بالتفصيل فى هذا الفصل يشار إليها بشكل خاص باسم "قيم القوة". وسوف نربطها هنا بأهدافك الشخصية. فمن المهم بالنسبة لأى حياة ناجحة ومنتزعة جيداً أن تكون قيمك فى تناغم مع أهدافك. ولتحقيق أقصى استفادة، يجب عليك أن تعرف أولاً قيم القوة الخاصة بك، وعندئذ تؤسس أهدافك عليها وليس العكس.

قيمك تحدد شخصيتك

إن الاقتدار إلى التناغم في حياتك سوف يحدث حتماً عندما تتضارب أهدافك الشخصية مع قيمك. بمعنى آخر:

- ◀ أولاً: اختر قيم القوة الخاصة بك
- ◀ ثانياً: ضع أهداف القوة الخاصة بك

حدد المهم حقاً بالنسبة لك، وابن حياتك على ذلك بدلاً من العيش في الحياة بأسلوب مسايرة التيار وعدم تحمل المسؤولية؛ فإنك تحدد اتجاه حياتك من خلال تحديد قيمك، ومن ثم اختيار الأهداف التي تتناغم معها.

ما قيم القوة الخاصة بك؟

في القسم الثالث من هذا الكتاب – قوة الأحلام – ناقشنا عجلة الحياة. والمطلوب في هذه اللحظة الآن أن تختار قيمة أو أكثر تمثل كل جانب من جوانب حياتك.

وهاك أمثلة للقيم الموجودة في الجوانب العشرة:

- ◀ البدني
- الحرية الصحية
- اللياقة الرائجة
- الحياة لعمر مديد
- ◀ المالي
- الأمان
- الثروة الضخمة
- الحرية المالية
- ◀ العملي
- امتلاك مشروع
- القوة والسلطة
- المكانة والأهمية
- ◀ المهني
- التقاعد
- وظيفة مفيدة
- الشهرة والتقدير

الفصل السابع عشر

سلامة العقل	◀ الذهني
الذكاء المتزايد	
حس الإنجاز	
الاحترام	◀ الاجتماعي
الصدقة	
حرية الوقت	
السعادة	◀ الروحي
العلاقة مع الله	
المشاركة في المجتمع	
الحب	◀ الأسري
وجود أطفال	
الزواج الرائع	
النجاح	◀ المادي
امتلاك منزل	
امتلاك أشياء مادية	
تحقيق أقصى متعة	◀ جانب المغامرة
السفر لأماكن مثيرة	
الشجاعة على فعل أي شيء	

ويعد فهم القيم التي تتعلق بذلك بشدة أمرًا مهمًا في تحديد أولويات حياتك ووضع أهداف ذات مغزى في كل جانب من الجوانب العشرة. وعندما تضع أهدافك الشخصية، يجب أن تكون حكيماً بما يكفي لتطرح على نفسك هذا السؤال الحيوي:

س. هل تتناسب أهدافي مع قيمتي؟

وكما هو الحال مع العديد من الأشخاص، من المحتمل أن تقضى وقتاً قليلاً في التفكير في قيمك، وربما لا تكون تقضى أي وقت حتى لتعرف المكان الذي توجد فيه. ودون أن تدرك، قد تتقبل قيم الآخرين، ونتيجة لهذا تقضى جزءاً ضخماً من حياتك

قيمك تحدد شخصيتك

وأنت تجاهد لتحقيق أهداف قد تمثل لك شيئاً بسيطاً أو لا تمثل أى شيء على الإطلاق فى الأشياء التى تريدها حقاً.

ومن الممكن أن تشمل أمثلة قيم الآخرين فى حياتك: الإبداع والمرح وحس الإنجاز وحب الحياة والاستمتاع والأمانة وإحداث فارق فى حياتك وتكوين علاقة وثيقة مع أسرتك والتطور الشخصى والزواج من رفيق روحك الحقيقى وامتلاك وفرة من الطاقة أو الوقت والمال والمعرفة والأشياء الأخرى.

قائمة قيم القوة الخاصة بك

لقد حان الوقت لتتخذ موقفاً معيناً: أحضر قلمًا وورقة الآن، ودون قائمة بجميع القيم التى تمثل أهمية بالنسبة لك، وحدود أعلى القيم بالنسبة لك، والتى تمثل ما تؤيده وترغب فيه فى حياتك. ولا تكتب الأشياء المهمة فى حياة زوجك أو زوجتك أو أطفالك أو رئيسك فى العمل أو حياة والديك، ولكن اكتب أهم القيم التى تتعلق بك وترغب فيها حقاً لحياتك؛ فهذه هى قيم القوة الخاصة بك. وسوف يوضح لك هذا القسم المنفرد حياتك دون حياة الآخرين، وسيسهل بشكل ضخم فى تحقيق نجاحك المطلق.

حدد قيمة أو أكثر لكل جانب من جوانب حياتك العشرة، وإذا لم تتعلق هذه القيم بأى من الأمثلة الواردة آنفاً، فاختر حينئذ قيمة جديدة خاصة بك. والنقطة المهمة هنا هى أن تكون القيم التى تختارها وثيقة الصلة بحياتك أنت وليس بحياة شخص آخر.

اجمع بين أحلام وقيم القوة الخاصة بك

لكى تحيا حياتك بشكل حافل، وتحقق أعظم درجات المتعة منها، من المهم أن تكون كل من أهدافك وقيمك فى توافق تام فى كل جانب من جوانب حياتك العشرة؛ فالحقيقة هى أنه كلما كانت أهدافك فى تناغم وتوازن مع قيمك، فإنه سيتم استثمار وقتك وطاقتك بأعلى درجات الفعالية فى العمل نحو تحقيق تلك الأهداف، والتى تمثل أعلى أهمية بالنسبة لك.

" ليس من الصعب عليك أن تتخذ قرارات عندما

تعرف قيمك بالضبط".

روى ديزلى

سوف تستمد أعلى درجات الإشباع والمتعة من خلال إنجاز الأهداف وثيقة الصلة بقيمك فى الحياة. وفى الحقيقة، فإن أعظم الأهداف التى سوف تنجزها على الإطلاق فائدة وإشباعاً، هى التى ستكون على توافق تام مع أعلى قيمك.

إن التوحيد بين أهدافك وقيمك يمد خطوة مهمة فى ضبط خطة حياتك لتتحيا حياة فعالة ومربحة وناجحة. ولكى تتم عملية التوحيد بين أهدافك وقيمك، عليك ببساطة أن تقارن بين قائمة أحلام القوة وقائمة قيم القوة الخاصة بك. وإذا كانت أهدافك لا تتوافق مع قيمك، فينبغى أن:

١. تراجع قائمة القيم الخاصة بك وتقرر القيم الجديدة التى تتماشى مع أهدافك.
٢. تعيد دراسة أهدافك وتعديل تلك القيم التى لم تعد مهمة بالنسبة لنجاحك وإنجازك على المدى الطويل.

ألزم نفسك بتبنى أعلى المعايير

إذا كنت تطمح إلى خلق أسلوب الحياة الذى يفيض بالوفرة، يجب أن تلتزم تماماً بأعلى معايير القيم؛ فيجب أن تصبح مثلاً حياً لوفرة الحياة التى ترغب فيها.

" حمل نفسك مسئولية تبني أعلى المعايير

عن أى شخص آخر سواك".

هنرى وارد بيتشر

القيم هى التى توجه أى قرار يتخذه أى إنسان، وإذا عرغت قيم القوة الخاصة بك، فإنه سيمكنك حينئذ التحكم فيما يركز عليه عقلك. وعندئذ، إذا عشت من خلال هذه القيم وتركيتها توجه تفكيرك، فإنك فى النهاية ستوجه منزلتك فى الحياة. وبمجرد أن

قيمك تحدد شخصيتك

تحدد قيمك وتعيش من خلالها، فمن الممكن أن تصبح رابعًا كما تتمنى. يجب أن تكون مثلاً واضحًا لما تؤيده، وعندئذ تستطيع أن تحقق أى حياة تعتمد على القيم التى تمثل أعظم الجدارة، وسوف يقودك هذا نحو حياة مبنية على أعلى المعايير.

وفوق كل شيء، كن متفتحًا للتحويل ومرنًا للتغيير، وعليك أن تدرك أن تلك الظروف التى تحدث فى مسار حياتك من الممكن أن تتغير بسرعة شديدة وفى أغلب الأوقات بشكل مثير للغاية. فاستعد لمراجعة قيم القوة الخاصة بك متى لزم الأمر، بينما تحقق أهدافك أو تعدلها لتتمكن من مواجهة التحديات الجديدة أو الظروف المتغيرة فى الحياة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

١٨

كيفية وضع أهداف فعالة

"توفر الأهداف مصدر الطاقة الذي يمد حياتنا بالقوة. واحدى
أفضل الطرق التي نستطيع من خلالها تحقيق أقصى استفادة من
الطاقة التي لدينا هي أن نركزها؛ فذلك هو ما يمكن أن تحققه
الأهداف لنا؛ ألا وهو تركيز طاقتنا".

دينيس ويتلى

الأهداف الفعالة

إن المستوى النهائى من النجاح الذى تحققه فى حياتك لا تحدده الظروف، كلا، بل تحدده أنت؛ فعدد الفرص التى تستفيد منها خلال حياتك تتناسب بشكل مباشر مع وضوح رؤيتك ورغبتك فى العمل. وهذا هو السبب فى الأهمية الشديدة لوضع قوائم بأهدافك؛ حيث إنها تساعدك فى توضيح رغباتك. وإحدى النتائج الفورية لمعرفة ما تريده بالضبط هى التركيز المكثف، وهذا هو ما يتطلبه الأمر لإدراك أى فرصة والقبض بقوة عليها. إن وضع خطوات عملية يعد جزءاً أساسياً من عملية وضع الأهداف، كما هو الحال مع وضع الخطط العملية. فعندما تلتقى الفرصة مع العمل فإن إحساسك بالوعى يرتفع وتبدأ الظروف فى التحرك فى اتجاه مفضل بالنسبة لك.

"إن الأشخاص الذين يقولون إن الحياة ليست جديرة بالاهتمام فى الحقيقة يقولون إنهم أنفسهم ليس لديهم أهداف شخصية جديرة بالاهتمام. لذا، فحدد لنفسك هدفاً يستحق العمل من أجله - بل إنه من الأفضل بالنسبة لك أن تحدد لنفسك مشروعاً، وتحدد دائماً شيئاً تتطلع إليه... أى تعمل من أجله وتتمناه".

ماكسويل مالترز

وعندما تحدد بوضوح ما تريده من حياتك، وما ترغب فى الحصول عليه منها، فإنك بذلك ستتحكم فيها، وسوف تحدد، طواعية، أهم الأهداف بالنسبة لك. فلماذا تستثمر وقتك وطاقتك فى أى شىء غير تحقيق أعظم أهدافك؟ فهذا ما سيقودك خلال أعظم أشكال النجاح التى يمكن تخيلها فى الحياة. والآن، لنستكشف الخطوات العشر لكيفية وضع وبلوغ أعظم الطموحات تألقاً بالنسبة لك.

وصفة الخطوات العشر لوضع الأهداف

قد يوصف النجاح بأنه الحدوث التدريجى للأهداف خلال فترة طويلة من الوقت، إلا أن أهم جزء من عملية النجاح بأكملها هو وضع الأهداف.

كيفية وضع أهداف فعالة

"إن سر النجاح في الحياة لأي شخص هو أن يكون

مستعداً عندما تلوح الفرص له".

بنجامين ديزدالي

إن وضع الأهداف هو المفتاح الرئيسي لجميع المكافآت والإنجازات، وهو أهم جزء من خطتك الشخصية للنجاح، ويجب أن يتم تنفيذه قبل أن يكون من الممكن تحقيق أى أهداف. وكما يقول "زيج زيغلار": "كيف يمكن للمرء أن يحقق هدفاً ليس لديه؟". لذا، يجب أن تضع الأهداف

وفيما يلي وصفة الخطوات العشر لوضع الأهداف، والتي هي الإجراءات الأساسية لتحقيق نتائج ناجحة في جميع مساعيك أو طموحاتك التي تريدها.

١. قرر ما تريده بالضبط

ببساطة شديدة، كل ما عليك فعله هو أن تقرر ما تريد إنجازه حقاً. لذلك اطرح على نفسك أسئلة القوة الثمانية التالية:

س. ما الذي أود امتلاكه؟

س. من الذي أود أن أساعده؟

س. ما المكان الذي أود الذهاب إليه؟

س. ما الذي أود فعله؟

س. ما الذي أود أن أصبح عليه؟

س. ما الذي أود إبداعه؟

س. ما الذي أود الإسهام به في المجتمع؟

س. ما الذي أود إنجازه؟

٢. بلور أفكارك

ادرس بالتفصيل الإجابات التي تحصل عليها من هذه الأسئلة الثمانية وكن واضحاً بشأن ما تريده؛ فالأفكار التي تتم بلورتها تركز اتجاهك وتحدد أهدافك. لذا، حدد بدقة أفكارك واتخذ وضوحاً صافياً لما تريده بالضبط، لأن ظروفك الحالية لا تعكس

بوضوح إمكانياتك المطلقة، بل إنها بالأحرى تعكس حجم وجودة أهدافك الحالية أو مدى افتقارها.

٣. ضع أهدافاً محددة وملهمة

لا يمكن لأي شخص أن يحقق هدفاً ليس لديه... ولا أنت أيضاً. لذا، حدد بالضبط ما تريد أن تتجزه في كل مجال من مجالات حياتك العشرة، وعندئذ ضع هذه الأغراض كأهداف محددة في كل مجال من مجالات حياتك. وعند وضع الأهداف، اجعلها مثيرة وملهمة حتى تمنحك القوة للعمل، لأن الأهداف التي تحفزك سوف تلهب جذوة حياتك أيضاً، تأكد من أن أهدافك تتوافق مع قيمك؛ فسوف يضمن لك هذا أن يتم استثمار وقت ومجهوداتك بشكل أكثر فعالية في العمل نحو تحقيق أكثر الأهداف أهمية بالنسبة لنجاحك على المدى الطويل.

٤. ضع مواعيد نهائية لأهدافك

إن الأهداف في الأساس عبارة عن أحلام لها مواعيد نهائية لتحقيقها، ولذا، يجب أن تضع موعداً محدداً لكل هدف فيما يخص الوقت الذي تنوي بلوغه فيه؛ فالعمل البسيط الذي يتمثل بتحديد الوقت الدقيق الذي ستجز فيه أهدافاً معينة بحلوله يهيئ القوة الفعالة لتحويل أهدافك إلى واقع. وتكمن قوة تحديد مواعيد نهائية لأهدافك في أنها تركز طاقاتك الموجهة نحو الإنجاز على لحظات معينة من الوقت في المستقبل.

٥. قرر ما ستفعله لبلوغ أهدافك

قرر الآن ما ستفعله لبلوغ أهدافك؛ فلكي تصل إلى أهدافك بنجاح، يجب أن تختار مساراً مناسباً من العمل وأن تحدد القرارات التي يجب اتخاذها وأن توضح العقبات التي يجب التغلب عليها وأن تثبت اتجاهاً تهدف فيه للوصول إلى إستراتيجياتك الناجحة.

٦. احتفظ بخطط عملية مكتوبة

هناك ثلاثة مبادئ مكتوبة يجب أن تتبعها لوضع خطط عملية كاملة:

كيفية وضع أهداف فعالة

- ◀ اكتب أوصافاً واضحة وموجزة لأهدافك
- ◀ اكتب تواريخ بلوغ أهدافك
- ◀ اكتب الخطوات العملية التي ستستخدمها لبلوغ أهدافك

"إن الهدف لا يعد هدفاً حتى يكون مكتوباً،
وأفضل الأهداف المكتوبة هي التي تحوى فى طياتها
خطماً عملية مكتوبة".
جيمس لى فالنتين

إن الخطط العملية المكتوبة سوف تخلق بداخلك حماسة ملتتهبة وستحفزك للاستفادة بشكل أفضل من مواهبك وقدراتك؛ فخططك العملية المكتوبة هي خرائط الطريق التي ستوجهك نحو بلوغ الأهداف التي ترغب بشدة فى إنجازها فى حياتك. لذا، حدد المهارات الإستراتيجية والمعرفة والعلاقات التي ستحتاج إليها، واكتب الطريقة التي تنوى بها الاستفادة من مواهبك وقدراتك لبلوغ أهدافك، واكتب جميع خططك بالحبر بوضوح، لأن الكتابة تبلور الأفكار... والأفكار تحفز الفعل.

٧. اتخذ خطوات عملية حماسية

هناك جزء مكمل لوضع الأهداف هو تطوير موجز للخطط العملية المكتوبة، ولكن يجب إتباع هذه الخطط على الفور بخطوات عملية نحو تحقيقها، وهذه القدرة على العمل موجودة بداخلك بالفعل. وإذا لم تكن لديك القدرة على استجماعها، فهذا فقط لأنك فشلت فى وضع أهداف محفزة تلهب نيران الرغبة بداخلك. ادرس قائمة أحلام القوة الخاصة بك وتعلم منها ما يثيرك، وتحمس بشأن حياتك وضع أهدافاً شجاعة لتجعلها تفيض بالإيجابية والحماسة.

٨. تصور أهدافك

يمكنك أن تعزز من مستوى حماسك بشكل مثير وتدفع نفسك إلى عمل حماسى من خلال "تصور" النتيجة النهائية لأهدافك أو رؤية كيفية إنجازها بنجاح، وهذا التصور يمكن إنجازه بإحدى طريقتين:

١. *الصور الذهنية*: من خلال استخدام القوة الرائعة للخيال أو وسيلة التصور الإبداعي، والصور الذهنية هي صور تتخيلها في عين عقلك للأهداف التي ترغب في إنجازها.

٢. *الصور الحقيقية*: وهذه يمكن أن تكون صوراً فوتوغرافية أو صوراً من الكتالوجات والمجلات والكتب التي ترسم أو تمثل أهدافك النهائية. وبشكل مثالي، فهذه الصور ينبغي أن يتم تثبيتها في مجلد أو "كتاب أحلامك" للرجوع إليها بانتظام.

إن تصور أي نتيجة يشبه إصدار أمر مباشر لعقلك باستخدام كامل قوته لإنجاز ذلك الطموح. ومن خلال تصور أهدافك بوضوح، فإنه سيكون بمقدورك التركيز بشكل أكثر قوة على ما تحاول تجسيده بنجاح.

٩. واطب على اتخاذ الخطوات العملية

إحدى المزايا الهائلة لتقسيم أهدافك إلى خطوات عملية صغيرة هي أنها تصبح أكثر سهولة لإنجازها عند التعامل مع كل جزء منها في كل مرة. فبينما يتم بلوغ كل خطوة منها تزداد مستويات الثقة لديك وتصبح مستعداً بشكل أفضل للعمل على بلوغ كل خطوة جديدة. ومع المشاعر المتزايدة بالثقة بالنفس، تأتي المستويات الأعلى من القوة الشخصية، والتي تبرز بدورها من قدرتك على التفوق.

١٠. ثابر بإيمان راسخ

إن المثابرة هي العامل الأساسي في جميع أوجه النجاح الضخم طويل المدى. فالتوجه القائل: "إنني لن أتوقف أبداً" هو أفضل المبادئ التي يمكن أن يتخذها المرء لزيادة فرص تحقيق نتائج ناجحة في جميع مساعيه.

" عليك بالاستمرار والمثابرة والإصرار على الرغم من

جميع العقبات والإحباطات والمستحيلات؛

فهذا هو ما يميز الأرواح القوية عن الضعيفة".

توماس كاريلي

كيفية وضع أهداف فعالة

اتخذ قرارًا قويًا بالثابرة على اتخاذ خطوات عملية حماسية نحو بلوغ أهدافك، وليكن لديك إيمان شخصي راسخ بأن جهودك الدعوية سوف تجنى لك أعلى مستوى من المكافآت طويلة المدى. لذا فواظب على جهودك واستعد لرؤية النتائج البارزة بينما تتفجر حياتك بالإمكانيات الرائعة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

ضع لحياتك أهدافاً طويلة المدى

— ١٩ —

ضع لحياتك أهدافاً طويلة المدى

"يا لها من قوة مائلة تلك القوة الناشئة عن امتلاك أهداف واضحة
العالم، لأن صوت المرء وملبسه ومظهره وكل حركة خاصة به تتحدد
وتتغير عندما يبدأ في عيش حياته من أجل هدف معين".

إليزابيث ستيوارت هيليس

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

ضع لحياتك أهدافاً طويلة المدى

"معظم النار من مستصفر الشرر".

فانتى

والآن، لنحصل على بعض المتعة: لقد تم تصميم التمرين المكتوب التالى لإشعال نيران الرغبة بداخلك، والفرض من ذلك هو أن تحكم القبضة على حياتك وتستخلص منها كل العاطفة والقوة والمتعة التى تعرف أنها من الممكن أن تكون بحوزتك، ووضع الأهداف التى ستقودك إلى النجاح والإنجاز الشخصى سوف يفعل لك هذا. فعلى مدار الصفحات القليلة الماضية، سوف تضع أهداف القوة لعام واحد وخمسة أعوام ومدى الحياة، والتى تتميز بالإثارة والتحفيز والقوة الذاتية، والتى ستحدد بقوة اتجاه مستقبلك.

"أى شيء عظيم لن يتحقق دون وجود رجال عظام، ولن يكون هناك

رجال عظام إلا إذا قرروا أن يكونوا كذلك".

تشارلز دي جول

هذا التمرين هو الذى ستأتى منه سعادتك المطلقة فى الحياة... من خلال وضع أهداف عظيمة ومحفزة تلهب رغباتك وتجعلك تستمتع بالسمى وراء تحقيقها والعيش بحماس عند إدراكها، كما ستأتى هذه الأهداف أيضاً من خلال وجود شهية قوية لوضع أهداف أعلى وأكثر تحفيزاً لإحلالها محل تلك الأهداف التى تم إنجازها بالفعل. لذا، واجه المستقبل من الآن فصاعداً وقرر أنك سوف تكون شخصاً عظيماً وضع ثلاثين هدفاً فعلياً لتملاً حياتك بمزيد من العمل المفعم بالحيوية.

أهداف القوة لعام واحد

يجب أن تكون متأكداً أن لديك الرغبة فى بذل الجهد المطلوب على مدار الاثني عشر شهراً القادمة من أجل تحقيق الأهداف التى ستدونها فى هذه الصفحة. ويجب أن تحدد مستهدفات لها قيمة تعدل أقصى جهد ستبذله على مدار عام كامل. والمقصد الذى تهدف إليه هو المكان الذى ستصل إليه بعد عام من اليوم، ولذا فيجب أن تكون محفزاً بالأهداف العشرة التى ستضعها. اكتب فى هذه اللحظة عشرة أهداف لعام واحد تثيرك بقوة على الإطلاق - كيف سيكون شعورك لو أنجزت تلك الأهداف العشرة جميعها فى غضون العام القادم؟

الفصل التاسع عشر

- < البدنى
- < المالى
- < العملى
- < المهنى
- < الذهنى
- < الاجتماعى
- < الروحى
- < الأسرى
- < المادى
- < جانب المفامرة

أهداف القوة لخمسة أعوام

سوف يوفر هذا التصور لخمسة أعوام دليلاً مستمراً طويل المدى لحياتك... وخاصة عندما تحدث تلك الأهداف مرة واحدة على الأقل فى كل عام. فلماذا لا تختار الأيام القليلة القريبة من عيد رأس السنة وتراجع أهداف القوة الخاصة بك لمدة عام وخمسة أعوام والممتدة طوال الحياة؟ ولماذا لا تجعل الأسبوع الذى تحتفل فيه بعيد رأس السنة هو أسبوع التخطيط للقيام بقفزة وثابة فى مطلع العام الجديد؟ ولكن إذا كنت مشغولاً بطريقة أو بأخرى خلال فترة عيد رأس السنة، فعندئذ كن مستعداً فى أى وقت من العام لمراجعة جميع مستهدفاتك حيث ستتغير ظروف حياتك. والنقطة المهمة هنا هى أن تحدث هذه الأهداف؛ حيث تأخذ طموحاتك منظوراً جديداً وأبعاداً إضافية وقوة متزايدة.

- < البدنى
- < المالى
- < العملى

ضع لحياتك أهدافاً طويلة المدى

- ◀ المهني
- ◀ الذهني
- ◀ الاجتماعي
- ◀ الروحي
- ◀ الأسري
- ◀ المادي
- ◀ جانب المغامرة

أهداف القوة لمدى الحياة

هذه هي الطموحات المطلقة التي تحوزها لحياتك كلها؛ فأهداف القوة الخاصة بحياتك هي قمة وجودك المثالي، وفي أي عالم مثالي، تكون هذه هي الظروف والأحوال والأحداث التي قد تريدها لتكون قادراً على القول بأنك قد حققت النجاح المطلق في حياتك، ولذا، فاختر أهدافك الآن. ومن بين تلك الأهداف العشرة هدف القوة الخاص بحياتك، وهذا هو الهدف الذي سيطغى على الرغبة التي سوف تتحول إلى هدف استثنائي لتحفيز حياتك لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز المتوج بالانتصار، وهذا الهدف الممتد طوال الحياة هو الذي يشكل أساس بيان القوة المطلقة الخاص بك، كما سنناقشه بتفصيل كبير في الفصل التالي.

- ◀ البدني
- ◀ المالى
- ◀ العملى
- ◀ المهني
- ◀ الذهني
- ◀ الاجتماعي
- ◀ الروحي

← الأسرى

← المادى

← جانب المغامرة

أهداف القوة تمهد الطريق لمستقبل أكثر قوة

إذا كنت جاداً بشأن عيش حياتك بإيجابية وتحصيل مستويات النجاح التي تطمح إليها، فاعلم أنك - من خلال القوة الموجودة في أهدافك التحفيزية القائمة - تمتلك بين يديك الآن القدرة على تحقيق أعظم تصور لحياتك.

وإذا لم تكن قد دونت أهدافك حتى الآن، فارجع إلى التمرينات الثلاثة السابقة وضع أهداف القوة الخاصة بك لمدة عام وخمسة أعوام ولمدى الحياة... الآن!

وإذا لزم الأمر، فاقراً القسم الثالث - قوة الأحلام - وتعود على عملية تكوين قائمة أساسية من الأحلام التي تعد أساس إدراك جميع الإنجازات الناجحة.

ويجب أن تركز هذه الأهداف الثلاثون الخاصة بك على أسباب مثيرة وملزمة وقوية سوف تحفزك للتحرك قدماً في اتجاه إيجابى. لذا، فاكتسب رغبات قوية وأسباباً محفزة لاختيار هذه الأهداف؛ فإن وجود "سبب" قوى لا يقاوم سوف يزودك "بالطريقة" اللازمة لتحقيق النجاح المذهل.

إن أهداف القوة الخاصة بك لمدة عام هي الجسور التي توصلك إلى أهداف القوة الخاصة بك لمدة خمسة أعوام، والتي تعتبر بدورها الجسور التي توصلك لأهداف القوة الخاصة بك مدى الحياة، والتي تعد بدورها الجسر التي توصلك إلى إنجازك المطلق المستمر. إن إدراك أهدافك واقتحام آفاقك هما اللذان سيملاّنك بشعور فعال من الثقة بالنفس والقوة اللازمتين للوصول إلى مستقبل متألّق بحق، لكن هناك حلقة مفقودة في البداية... ألا وهي بيان القوة المطلقة الخاص بك، والذي سيقودك للحياة في تناغم مع هدف حياتك المطلق.

٢٠

بيان القوة المطلقة الخاص بك

"لكي تحقق أعظم استفادة من حياتك، عليك بالمساهمة الخيرية
للحصول على التركيز وتحديد الاتجاه، وبعد ذلك التزم تمامًا
بإنجاز هدف واحد مكتوب ومحدد... بيان القوة المطلقة الخاصة
بك".

جيمس لي هاننتين

البيان

إن بيان القوة الخاص بك هو بيان محفز ومثير للقوة الذاتية ويفلف كل ما ترغب فى إنجازه لتحقيق هدف القوة المطلق الوحيد فى حياتك، وهو بيان المهمة الخاص بهذا الهدف، وهو يحدد اتجاهًا مركزًا لمهمة حياتك وبعد أساس هدفك الرئيسى فى الحياة. وبشكل أساسى، فإن هذا البيان يقدم شخصيتك الجديدة المسلحة بأسباب القوة.

"إن السعادة تأتي فقط عندما ندفع عقولنا وقلوبنا لأبعد الأماكن التى يمكننا الوصول إليها. فالهدف من الحياة هو أن تهتم بشيء وتأخذه بعين الاعتبار وتؤيده وتجعله يُحدثُ بعض الاختلاف لنا جميعاً".

نيوروستين

بداخل جميع الناس، ومن بينهم أنت، هناك ومضة من العبقرية، وكل ما يحتاج إليه الأمر لتحويل هذه الشرارة الصغيرة إلى شعلة متقدة من العمل المحفز هو وجود رغبة قوية فى النجاح فى الشيء الوحيد الذى تريد فعله بشكل مطلق. فاكتشف هدف حياتك المطلق وعبر عنه بحماس من خلال بيان القوة الخاص بك. وعندئذ، وعند وجود هذا البيان فى متناول يديك، يمكنك أن تحقق نتائج رائعة تؤثر بإيجابية على العالم الذى نعيش فيه. وسوف تُحدث حياتك اختلافًا رائعًا عندما تهدف إلى تحقيق هدفك الرئيسى فى الحياة.

ما الذى يشعل نيران التحفيز بداخلك؟

لكى تبدأ فى التفكير مثل الناجحين، كل ما عليك فعله هو أن تجلس هادئًا بما يكفى لتحديد حقيقة أساسية واحدة عن نفسك... ما الذى يلهب عاطفتك للإنجاز؟ اسأل نفسك هذا السؤال للتوضيح:

س. ما الهدف الوحيد فى هذا العالم - أكثر من الأهداف الأخرى - الذى يلهب نيران التحفيز بداخلى ويحافظ عليها متألقة؟

بيان القوة المطلقة الخاص بك

بمعنى آخر: ما المهمة المهيمنة التي تحفزك نحو أن تكون الأفضل فى شيء معين
قدر استطاعتك؟ ما الهدف الوحيد الذى ولدت من أجله على الرغم من أى شيء؟

" ابحث عن البطل الذى بداخل قلبك،

حتى تجد مفتاح حياتك".

إم. بيبول

فكرا عليك أن تصبح واضحًا بشأن ذلك المحفز الوحيد داخلك، ثم اكتبه بدقة.
فسوف يصبح هذا هو شغلك الشاغل أو هدف القوة المطلق فى حياتك، والذى سيشكل
الأساس لبيان القوة الخاص بك. وعندما تفصل الدافع الذهنى الذى من الممكن أن
يدفعك نحو العمل، تكون قد اكتشفت الاندفاع الذاتى الذى من الممكن أن يدعمك فى
مجال القوة الشخصية الرائعة.

المشاركة: القوة الملهبة التى تبني النجاح

تعد المشاركة هى العامل رقم واحد الذى يقود إلى النجاح. فليس هناك شيء
يمنحنا شعورًا أفضل بالسعادة والرضا الشخصى سوى المشاركة فى المجتمع أو مع
رفاقتنا من البشر... فالعطاء بلا أنانية هو الطريق نحو حياة سعيدة ومشبعة. ويجب
أن تسأل نفسك السؤال التالى لتضمن أن يكون تركيزك واتجاهك فى الحياة ينشأ
من عقلية المشاركة:

س. كيف يسهم هدف القوة الخاص بى طوال الحياة فى تحسين المجتمع والبيئة، ويقدم الخير
لهؤلاء المحيطين بى، أو يعمل على تطوير وتحسين حياة الناس بشكل عام؟

فالآن قد حان الوقت لتبتكر فكرتك الرائعة التى تعتمد على بذل العطاء للحياة
وليس الأخذ منها. خطط رؤيتك الخاصة لما سيتطلبه الأمر منك لتحقيق مستقبل
مريح ومشبع لك، وفى نفس الوقت يسهم فى تقدم المجتمع - مستقبل تستطيع أن
تقدم فيه مشاركة بارزة ودائمة فى العالم ويعمل بشكل هائل على تحسين جودة حياتك

وحياة الأشخاص المشاركين معك في هذه العملية... مستقبل تستطيع فيه أن توفر بيئة ثرية وصحية لنفسك وللآخرين، وأن تتمكن من تحقيق أحلامك وأحلامهم.

تركيز القوة الشخصية لتحقيق النجاح المذهل

إن تركيز القوة الشخصية هو المصدر النهائي للإنجاز الذي يمكنك التحكم فيه على الفور عندما تركز جميع جهودك على البراعة في جانب معين من حياتك. فالتركيز الذي تستطيع التحكم فيه، مثل شعاع الليزر، يمكنك استخدامه لاجتياز جميع العقبات التي قد تمنعك من بلوغ أعظم أهدافك. لذا، تعلم أن تسخر قوة هذا المبدأ الحيوي وتركز طاقاتك على تحقيق هدفك الرئيسي في الحياة.

هل أنت ملتزم الآن باكتشاف مهمة حياتك؟ وهل تريد تحقيق جميع النجاح والإنجاز الشخصي الذي تعرف أنه من الممكن أن يكون ملكك؟ إن العديد من الناس لا يعرفون هدفهم الرئيسي في الحياة، وهذا هو السبب الرئيسي لافتقارهم إلى التحفيز الذي يمكن أن يقدمه هذا التركيز للقوة الشخصية.

هذه هي أفضل فرصك الآن لتتحرر من قيودك الذهنية وتحلم على أعلى المستويات، ولتعصف ذهنك بهدف يوجه حياتك نحو النجاح المذهل، ولتكتشف مهمة عظيمة بما يكفي لتحفيزك لاجتياز حدودك، ولتكتشف إمكانياتك الحقيقية. هذه هي فرصتك الآن لتجد هدف حياتك المطلق الذي يشعل حقاً نيران التحفيز بداخلك، ويجند أفعالك لتحقيق أعظم درجات الإنجاز.

بيان القوة المطلقة الخاص بك

ادرس قائمة أهداف القوة طوال الحياة الخاصة بك، وركز أفكارك واختر هدفاً رئيسياً واحداً دون بقية الأهداف الأخرى ليصبح جوهرها جسك الرائع، واتبع تلك الوصفة المكونة من سبع خطوات لتوقظ طموحاتك، ولتعمل على تدفق عصارتك الإبداعية، ولتصمم لنفسك بيان قوة مطلقة فعالاً خاصاً بك ليحملك نحو النجاح المذهل خلال حياتك:

بيان القوة المطلقة الخاص بك

١. اكتب هدف القوة المطلقة الخاص بك طوال الحياة فى جملة دقيقة واحدة وعلى قطعة ورق جديدة.
٢. اسأل نفسك: هل هذا هو ما أرغب فيه حقًا كمهمة أساسية لحياتى دون أى شىء آخر؟ وإذا كانت الإجابة هى لا، فارجع إلى بداية هذا الكتاب وابدأ فى قراءته مرة أخرى من الصفحة الأولى.
٣. اسأل نفسك: هل تركيز وتوجيه هدف القوة الخاص بى طوال حياتى ينبع من روح المشاركة فى المجتمع ويؤثر بإيجابية على حياة الآخرين؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فارجع إلى النقطة الأولى وأعد تحديد الغرض من هدفك، وابن عليه من زوايا أخرى حتى ترى فيه فوائد للآخرين وتستطيع أن تقول حقًا إنه ينبع من روح المشاركة.
٤. والآن، اكتب هدف القوة الخاص بك طوال الحياة مرة أخرى على قطعة ورق جديدة. وفى هذه المرة، زده ليصل إلى فقرة كاملة أو فقرتين حتى يشمل جميع الخواص والمزايا التى، سوف تدفعك نحو النجاح المطلق من الآن فصاعدًا.
٥. هذا هو الآن بيان القوة المطلقة الخاص بك. إذن، خصصه بإضافة اسمك إليه، وخذ هذه القائمة وضعها فى مكان بارز يمكنك أن تراه يوميًا من خلاله.
٦. التزم بقراءة بيان القوة المطلقة الخاص بك مرة واحدة على الأقل فى اليوم، بصوت مرتفع إن أمكن، وبمستوى مرتفع من الحماس فى صوتك، وبحماس فى قلبك، وابتسامة على وجهك.
٧. اتخذ منهجًا رابحًا بالنمو اليومي وتحقيق الإنجاز طويل المدى فى حياتك من خلال اتخاذ بعض الإجراءات العملية اليوم - مهما كانت قليلة - نحو تحقيق بيان القوة المطلقة الخاص بك؛ فهذا المبدأ الرئيسى من العمل اليومي هو البذرة التى سينمو منها نجاحك وحظك الطيب.

مثال لبيان قوة مطلقة:

"جيمس لي فالنتين"

اسمى "جيمس لي فالنتين"، وأنا سليم صحياً وقوى ومضمم بالطاقة. وأنا متحفز بشكل خيالى ومتحمس بشكل رائع ورئيس ناجح للغاية لمجموعة شركات "باور" وراعى مؤسسة "باور". وأنا "مؤلف فريد للكتب التحفيزية" ومحاضر بارز فى الندوات. وأنا شاب مسلح بأسباب القوة التى تجعلنى أترك بصمتى فى هذا العالم من خلال عيش حياتى لأقصى درجات الإشباع فيها بكل شرف وأمانة وعاطفة رائمة.

وسوف أحدث اختلافاً هائلاً فى العالم من خلال برنامج القوة الخاص بى، والذى يشمل تأليف الكتب التحفيزية وعقد الندوات وتقديم الأدوات الخاصة بالتطور الشخصى. وسوف يكون لهذه الأشياء تأثير إيجابى هائل على حياة هؤلاء الأشخاص الذين يمارسون فلسفة القوة فى حياتهم اليومية. وقد تأسست كل من مجموعة ومؤسسة "باور" على أساس من الصدق والأمانة، وسوف تعمل على جعل العالم مكاناً أفضل للحياة فيه.

إننى أتمتع بعاطفة ملتهبة للحياة ولدى رغبة مذهلة فى تجربتها كلها. وأنا أتمهد أن أصمم وأعيش حياة جيدة يتحرك كل من يراها نحو تحقيق أعظم درجات الصحة والثروة والحكمة والمساعدة لحياتهم أيضاً؛ فإن شعارى هو أنتى سأصنع فارقاً إيجابياً... بشكل مشير للآخرين.

ليس من الضرورى أن تكون بطلاً خارقاً لفعل أشياء مميزة فى حياتك، ولكن يجب أن تكون متحفزاً لبلوغ الأهداف التى تعتبر تحدياً بالنسبة لك. وهناك صفة واحدة يجب أن تمتلكها لتحقيق الفوز، وهى تحديد الفرض... وهى معرفة ما تريده وامتلاك رغبة ملتهبة لبلوغه. والآن، وعلى الفور، استخدم القوة الهائلة لوضع هذه الأهداف واكتشف الفرض المطلق لحياتك وصمم طريقك الخاص نحو تحقيق الإنجاز الرائع.

قوة الفعل

القسم الخامس

قوة الفعل

قوة الفعل

"سوف أثابر حتى أنجح، وسوف أعتبر أن مجهودي اليومي ما هو سوى نفخة من ريشة مروحتي الصغيرة ضد شجرة بلوط ضخمة. قد لا تتسبب النفخة الأولى أو الثانية أو الثالثة في أى هزة للشجرة، وقد تبدو كل نفخة، في حد ذاتها، تافهة وبلا أى نتيجة - إلا أنه من خلال الضربات الطفولية الصغيرة سوف تهتز شجرة البلوط في النهاية، وهكذا ستفعل مجهوداتي اليومية".

أوج ماندينو

الفعل

إنك بالفعل شخص فعال مسلح بأسباب القوة! وكجزء لا ينفصل من القوة العظيمة للكون، فإنك تمتلك مخزوناً ضخماً من الطاقة وهمة النشاط... أكثر مما يكفى لأداء الأفعال الجريئة المتواصلة الحماسية واللازمة لدفعك نحو تحقيق النجاح المستمر فى حياتك، لكن أن الحافز الذى يدفعك إلى الفعل ويمكنك من التقريب بعمق فى مخزوناتك الهائلة من التحمل والجلد ينشأ من مخزون القوة الداخلى الذى ينبعث من قوتك الذهنية الداخلية... فهى جزء أساسى من تفكيرك العميق الذى تمتلكه. لذا فانسخ هذه المقولة فى عقلك ولا تنسها أبداً:

"إن الأفكار القوية هى التى توجه أفعالك".

إن قدرتك على العمل المتواصل والحماسى تتوجه أولاً وقبل شىء من خلال تفكيرك. وبمعنى آخر، يمكنك أن تفكر فى طريقك نحو النجاح من خلال الاختيار بأن تكون شخصاً فعالاً ومسلحاً بأسباب القوة؛ فقدرتك التى تمتلكها للتفكير والعمل والإصرار ترتبط جميعها ببعضها بشكل قوى: فكلما قوى أفكارك، زاد حماس أفعالك، وبالتالي زادت كفاءتك لبذل جهد متواصل؛ فهناك طاقة حيوية تنتقل من خلال أفكارك وتظهر نفسها فى شكل فعل. لذا، حقق أقصى استفادة من هذه القوة من خلال تركيز أفكارك على الجهود التى يمكن أن تؤدى إلى الإنجاز الضخم.

إن الهدف الرئيسى من هذا القسم الخامس هو تقديم التوجيه للشخص الذى يتحرق بنيران الرغبة لتحقيق نجاح مبهر مهما كان ما يعنيه هذا "النجاح" بالنسبة له. والطريقة الوحيدة لبلوغ النجاح المستمر هى أن تعمل... الآن، ويجب أن تتخذ إجراءات عملية حماسية نحو إدراك أهدافك على أساس يومى فورى إذا كنت ترغب فى الوصول لأعلى مستويات الإنجاز.

بإمكانك تحقيق العظمة فى حياتك، ولكن مجرد تمنى التفوق لا يجنيه، لأنك يجب أن تتخذ قراراً مصمماً بأن القدرة على اتخاذ إجراءات عملية حماسية هى جزء أساسى منك كشخص جديد مسلح بأسباب القوة من الآن فصاعداً.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عليك بالفعل، ثم الفعل، ثم الفعل!

٢١

عليك بالفعل،
ثم الفعل،
ثم الفعل!

"يقول الناس لى: "لقد كنت تملئ بالفجاح، فكيف فعلت ذلك؟"،
فأعود إلى ما علمنى والدائ، إيامة كرس حياتك للعمل، واحصل على
كل التعليم الذى تستطيعه، ولكن نستطعمك بالله حيثئذ أن تفعل
شيئاً: لا تتسمر فى مكانك، واعمل على إنجاز أى شئ".

لى إياكوكا

العمل، العمل!

إن أكثر الوسائل روعة وحسماً لآى فرد ليحقق النجاح هى اتخاذ إجراءات عملية حماسية نحو تحقيق أهدافه الرئيسية بجهد متواصل ومستمر؛ فالأمر يتطلب عملاً - بل المزيد من العمل - لتحويل أى حلم إلى حقيقة ناجحة، ولتسلح بأسباب القوة الفعالة يجب أن يقوم المرء بأعمال حماسية دائماً.

إن الكثيرين من الناس يفتقرون إلى الدافع الحماسى اللازم لقهر الكسل، ولذا فإنهم يقفون ساكنين ويتوقعون أن تتحسن حياتهم بشكل مفاجئ وسحري. وفى معظم الأحوال لا يحدث شىء ويضيع هؤلاء الأشخاص حياتهم فى انتظار أن تتحسن الأمور. فالعمل الحماسى هو المفتاح السحري للتسلح بأسباب القوة الفعالة.

" يمكن التحكم فى العالم من خلال العمل وليس من خلال التأمل؛

فاليد هى أداة العقل".

جاكوب برونوفسكى

ولكى تحسن جودة حياتك بشكل مثير وتحقق مستوى النجاح الذى تشده، يجب أن تكون هناك سيطرة تامة واتباع هذه الخطوات الثلاث المهمة بالنسبة للإجراءات العملية بإيمان صادق:

- ◀ حدد الاتجاه الذى يجب أن تركز فيه جهودك.
- ◀ اتخذ إجراءات عملية حماسية فورية.
- ◀ مهما كان ما تفعله... افعله بكل فخر.

زد من مستويات حماسك من خلال الاستمتاع الشديد بكل لحظة. ولأنك تمهد الطريق بذلك لحياتك، لذا فارقص خلالها بكل فخر، واستمتع واختر المغامرة وارغب دائماً فى تجربة أشياء جديدة ومثيرة؛ فهذه فرصتك لتنتقل بحياتك إلى المستوى التالى من النجاح من خلال العمل الحماسى.

عليك بالفعل، ثم الفعل، ثم الفعل!

" افضز إلى وسط الأشياء، ولوثة يديك، وانكب على وجهك،

وعندئذ ستصل إلى النجوم".

جون إل. كورسيو

طور توجهاً ينطوى على التوقع الإيجابي، واعلم أن أى شيء مفيد لك بطريقة أو بأخرى، لأن ثقتك الذاتية المتفائلة تجاه ما يحمله لك المستقبل تعد عاملاً رئيسياً فى تحديد مدى حماسك تجاه ظروف حياتك فى الوقت الحالى. فيجب أن تكون مخزونائك الهائلة الخاصة من الحماس من خلال تبنى الكثير من الأشياء الملهمة المثيرة لتطمح إليها، ومن خلال اتخاذ إجراء عملى حماسى نحو تحقيقها جميعاً.

عليك بالعمل اليوم وليس غداً

عليك بالعمل اليوم وليس غداً! لا تفكر طويلاً جداً قبل فعل أى شيء، وتعلم أن تكتسب العادة الراجعة التى تتمثل فى فعل الأمور على الفور. فما عليك إلا أن تفعلها... الآن! فالطاقة الإيجابية التى تتكون بداخلك من خلال اتباع هذا المبدأ تعد طاقة مدهشة. افعل هذا الآن، وسوف يتدفق الأدرنالين لديك، ويزداد التحفيز، وتتمو الثقة، وتتحسن الصحة؛ فالعمل يقهر الخوف، ويحرر التوتر، ويخفف القلق، ويمنح الرضا الشخصى الهائل للشخص العامل.

عليك أن تصبح شخصاً معروفاً بأنك شخص فعال... شخص يفعل الأشياء، ويحقق إنجازاً كل يوم. وكن ناجحاً من خلال العمل اليوم، وليس الغد، وبشكل مستمر.

" إذا لم تفعل شيئاً لن تكون شيئاً".

ذاثيل هوى

إن أكثر الطرق فعالية بالنسبة لك لكى تحقق تغييراً عظيماً فى حياتك هو أن تجبر نفسك على اتخاذ إجراء عملى حماسى، فذلك - على الرغم من أى شيء آخر - المفتاح لتحويل أى حلم من أحلامك إلى حقيقة؛ فإن جميع طموحاتك نحو تحقيق مستقبل رائع هى عديمة القيمة تماماً إذا لم تتخذ خطوات عملية حماسية لتحويل ذلك المستقبل إلى حقيقة واقعة.

ليست الأفعال وحدها هي ما يشكل ظروفك في الحياة، ولكنه الأداء الذى تلتزم به على أساس ثابت ومتواصل بتصميم تام على تحقيق أى نتيجة ناجحة. فإنك تحصد مكافآت أى شىء تركز عليه فى الحياة...سواء كان هذا الشىء عظيماً أو حقيراً، مثيراً أو مملاً، مبهجاً أو كئيباً.

ولذا، فإن كان تركيزك منصباً على ما تفعله وليس على ما تريده، فإنك ستستمر فى حصد المزيد منه مهما كان. لذا، حول تركيزك إلى النتائج الإيجابية والإنجاز الذى يأتى من خلال السعى وراء النتائج التى تريدها. وكلما كنت أكثر تحديداً أصبح تركيزك أكثر حدة، وزادت عظمة القوة التى ستتحكم فيها لتحقيق النتائج التى ترغب فيها بشكل مباشر.

"إنك تزيل الكثير من العقبات نحو النجاح

عندما تتعلم الفارق بين الحركة والاتجاه".

بيل كوبلاند

هناك نقطة رئيسية أخرى، وهى أن تستمر على تركيز طاقاتك على النتائج طويلة المدى. واعلم أن العمل فى الاتجاه الخطأ - بغض النظر عن مدى الجهد الذى تبذله فيه - لن يجعلك تصل إلى حيث تريد. ولكى تجعل عقلك مركزاً بشكل صحيح على النتائج المرغوبة طويلة المدى، فيجب أن تكون لديك صورة راسخة لهدفك مثبتة بقوة فى عقلك طوال الوقت، واسأل نفسك عما إذا كانت أعمالك الحالية ستساعدك فى الوصول إلى هدفك أم لا. ولو كان الأمر كذلك، فاستمر بنفس جهودك الحالية، أما إذا لم يكن كذلك، فتوقف عما تفعله وأعد تركيز هدفك فى اتجاه أكثر كفاءة وفعالية.

التغلب على الكسل واتخاذ إجراءات عملية

إن الكسل هو القيد الذى يعوقك عن اتخاذ العمل اللازم الذى يدفعك نحو تحقيق أهدافك فى الحياة، ومن المهم للغاية أن تتمكن من التغلب على الكسل وأن تتخذ تلك الإجراءات العملية الأولى نحو تحقيق أهدافك.

عليك بالفعل، ثم الفعل، ثم الفعل!

"البداية، كما تقول الحكمة، هي نصف الأمر".

أرسطو طاليس

وبشكل واضح، فإن الخطوة الأولى للتغلب على الكسل هي أصعب خطوة فيما ستفعله؛ فبمجرد أن تدور عجلة الإنجاز، من السهل أن تستمر الحركة. وهناك مفتاح فعال آخر في طريق الحصول على سبب فعال لتحقيق الهدف: يجب أن تكون رغبتك جذوة مشتتة لتحفيزك. وهناك مفتاح آخر للتغلب على الكسل، وهو أن تبدأ بداية فورية الآن في فعل أي شيء يجب أن يتم فعله؛ فم عندما تكون في وضعية الحركة فإن القوة الدافعة سوف تزداد لتجملك مستمراً في تقدمك نحو الأمام.

وللبداء في القيام بعمل حماسي، واكتساب قوة عالية، فإن الفرد يجب أن يكون لديه سبب قهري محدد ليصبح متحفزاً؛ فالرغبة الملتهبة الحماسية لبلوغ أهدافه سوف تزوده بالقوة الدافعة اللازمة لاتخاذ إجراءات عملية شجاعة، والقوة أساسية للإدراك الناجح لأي مهمة. وتعد الأهداف عديمة النفع عندما لا تكون هناك قوة كافية لترجمتها إلى واقع ملموس، وهذه القوة تظهر نفسها في شكل رغبة قوية ملتتهبة - وهذا هو الحافز الذي يدفع حماس أي شخص لإطلاق القوة الكاملة للعمل الحماسي.

وصفة الخطوات الأربع لاكتساب رغبة ملتتهبة وحماسية

إذن، كيف يستطيع أي شخص أن يتغلب على الكسل وأن يجعل عجلة الإنجاز تتحرك في اتجاه مفضل لديه؟ الإجابة موجودة في هذه الوصفة الفعالة المكونة من أربع خطوات والمخصصة لإشعال رغبة المرء:

1. اكتب وصفاً واضحاً لطوحيك على قطعة ورق جديدة، وصف هدفك بمصطلحات جذابة وشيقة وملفتة للانتباه بالنسبة لك حتى تثير لديك الحماس لتحقيقه.
2. فصل كل خطوة عملية ضرورية للوصول إلى الهدف، واذكر العقبات التي سيكون عليك التغلب عليها للوصول إلى هدفك، وكتب هذه الخطوات على نفس قطعة الورق.

٣. اذكر الموعد النهائى لتحقيق الهدف، وكذلك التواريخ المخصصة لأداء كل خطوة من الخطوات العملية.

٤. اعمل بشكل يومى على إنجاز كل خطوة عملية على حدة؛ فسوف يشعل هذا نيران الرغبة بداخلك، ويدفعك نحو الإدراك الناجح لهدفك.

احتفظ بسجلات للتقدم اليومى أو الأسبوعى أو الشهرى الذى يتم تجاه تحقيق أهدافك، وبينما يتم اكمال أى خطوة بنجاح، كافئ نفسك ولو بهدية صغيرة للحفاظ على عملية الإنجاز ممتعة؛ فمن المفترض أن تكون الحياة ممتعة.

أيضاً، تصرف بشجاعة فى سعيك نحو التغلب على الكسل - كن شجاعاً، ولا تنتظر حتى تكون بطلاً فى أى أزمة كئيبة، فالحياة اليومية تتطلب أعمالاً جسورة أيضاً. لذا، طور المنهج الرابع بالتصرف بأسلوب شجاع فيما يخص جميع الأشياء... وهذا يعنى أصغر الأهداف وأعظمها على حد سواء.

أنجز شيئاً ما كل يوم نحو نجاحك

اجعل اليوم، وكل يوم، مؤثراً نحو تحقيق هدفك النهائى من الحظ الطيب والسعادة والنجاح، ودع كل يوم يكن جزءاً من سعيك نحو إدراك أهدافك، وحول أحلامك إلى حقيقة واقعة، وهو إصرارك الذاتى بأن تكون شخصاً منجزاً، واقتحم الفرص الجديدة التى تلوح لك فى حياتك بكل همة ونشاط، واتخذ من التسويف عدواً لك من خلال إظهار الحماس المطلق، والتزم بأداء المهام التى بين يديك بأسلوب ملهم.

"إن آثار الأقدام فى رمال الزمن لا تحدث عندما تجلس فى مكانك".

اعمل اليوم وليس غداً، وتحرك قدماً فى اتجاه النجاح اليوم من خلال اتخاذ خطوات عملية نحو إنجاز أعلى طموحاتك، وأنجز شيئاً آخر اليوم بقراءة الفصل التالى حول قوة الحماس، وتعلم كيفية توليد المزيد من المشاعر المفعمة بالطاقة نحو الطريقة التى تعيش بها حياتك، واستشعر الطاقة وهى تندفع بقوة عبر جسدك بينما تشع نبضة متأققة لشخص راجح ومفعم بالرغبة فى النجاح.

٢٢

قوة الحماس

"الحماس هو القوة التي تجعل أمنيّاتك تسطع كالنجوم، والحماس هو البريق الذي يشع في عينيك، والتبخر في مشيتك، وقبضة يديك، وتيار الإرادة الذي لا يقاوم، وهو الطاقة اللازمة لتنفيذ أفكارك".

هنري فورد

الحماس

الحماس هو الحالة الذهنية التى تحفز أى فرد لبذل طاقة قوية عند تنفيذ المهام التى بين يديه، وهو الحالة التى تشعل بداخل ذلك الفرد قوة دافعة تحثه على العمل الفعال، والتى تعد أحد المكونات المهمة للحياة الناجحة. ومن خلال الحماس، تصبح أحلام أى شخص رغبات مشتملة وملتهبة وتصبح أهدافه نازراً مضطربة تثير الطريق نحو تحقيق إنجاز عظيم. والحماس قوة حيوية يمكن للمرء أن يستخدمها لإعادة شحن جسده لأداء أفعال مدهشة من الجلد وإنجاز أكثر الأعمال البطولية إثارة للدهشة.

" يستطيع أى إنسان أن ينجح فى أى شيء تقريباً

عندما يتحدى تجاهه بحماس غير محدود".

تشارلز إم. سكواب

الحماس هو الشعور السامى، وهو القوة المهمة التى تنشط العمل الفعال. والحماس هو الذى يدفع الناس للحياة وينعش وجودهم وينتج مشاعر من العاطفة التى لا تتوقف من أجل تحقيق أروع طموحاتهم، كما أنه يعطى الحياة نكهة منعشة، ويخلق أحاسيس مبهجة من قيمة الذات وينتج رغبة ملحة لعيش كل يوم لأقصى ما فيه من إمكانيات. فالحماس يخلق مشاعر من الثقة بالنفس لدى أى فرد للتعبير عن قناعاته للعالم، والحماس هو المغناطيس الذى يجربه أى شخص بينما يحاول إنجاز أكثر أهدافه توهجاً.

الحماس هو روح الحياة

إليك حكمة معرزة للطاقة يجب أن تتسخها فى عقلك حتى تصبح عادة لديك: لكى تكون حماسياً... اعمل بحماس! فلكى تمتلك وفرة من الطاقة الحيوية تجاه الأشياء التى ترغب فيها بشدة... اعمل! استشعر قوة هذه الكلمات وجرب إحساس الحماس الذى يبدأ فى النمو والتوهج بداخلك؛ فهناك مصدر راسخ ولا نهائى من الحماس موجود فى روحك بالفعل... وكل ما عليك فعله هو أن تكثف أعمق رغباتك وأن تدع مشاعر الحماس تتضاعف.

قوة الحماس

إن الدراسة المتكررة لكل قسم من أقسام هذا الكتاب والتحليل القوي لأكثر أحلام القوة الخاصة بك فعالية سوف يضمنان أن تشع المشاعر الحماسية التي بداخلك. فروحك هي المكان الذي ينشأ منه حماسك، وبتغذيتها بمشاعر الإنجاز النابضة بالحياة، فإن مستويات الحماس لديك سوف تشع في دوائر ممتدة دائماً لتغير ظروف حياتك بشكل إيجابي بقدر أعظم وأعظم.

وفي الوقت الحالى، من خلال الإثارة اللانهائية لرغباتك، فإن كلمة "الحماس" سوف تبدأ فى إطلاق تدفق ثابت من الكاريزما الجذابة منك إلى بيئتك. وسوف تبدأ مستويات الحماس لديك فى النمو بشكل ثابت، وعندما تصبح الرغبات الخاصة بتحقيق أهدافك ملتهبة، فإن المشاعر الحماسية ستزداد كثيراً؛ فهذه هي الطبيعة الحقيقية للحماس... وهي النمو والتوهج بداخلك، ويصبح أكثر قوة وكفاءة فى كل يوم يمر عليك وأنت تجاهد نحو تحقيق مستقبل ناجح.

"كل صباح فى إفريقيا، يستيقظ الظبي من نومه، وهو يعرف أنه يجب أن يجرى أسرع من أسرع أسد فى الغابة والا سيقتل. ويستيقظ الأسد كل صباح، وهو يعلم أنه يجب أن يجرى أسرع من أبطأ ظبي، وإلا فإنه سيموت جوعاً. لذا، لا يهم ما إذا كنت أسداً أو ظبياً، ولكن عندما تشرق الشمس، يجدر بك أن تجرى".

THE ESSENCE OF SURVIVAL

ويعد هذا الكتاب دليلاً شاملاً لزيادة مخزونك من الحماس الصادق، وتوضيح الطريقة التي يمكن الاستفادة به من خلالها للبدء فى الخطوات العملية التي يمكن أن تقود إلى تغيير حياتك بشكل مثير. فقوة الحماس يتم إطلاقها الآن من روحك وتشع منك، بينما تركز أفكارك على مكافآت تحقيق أهم أحلامك التي تشتهيها. لذا فاعلم أن عالمك سوف يتغير بأكثر الطرق التي يمكن تخيلها إثارة بينما تعمل بمزيد ومزيد من الحماس.

فى هذه اللحظة الآن، هل تجرى؟ هل أنت متحمس؟

فكل الناس موهوبون بمستويات عالية من الحماس ومن الممكن - إذا تم تحفيزهم بالمحفز المناسب - أن يظهروا حماسًا شديدًا تجاه أى شىء فى هذه اللحظة الحالية، مثل الشخص الذى يفوز بجائزة الياناصيب؛ فهذا الشخص قد يظهر المزيد من الإثارة والحماس خلال الدقائق الخمس الأولى لسماعه هذا الخبر أكثر مما كان يظهره خلال العام السابق كله. وهناك الكثير من الناس الذين لديهم القليل ليتحمسوا بشأنه فى حياتهم... فليس لديهم فى عقولهم شىء مثير بما يكفى لإثارة حماسهم.

" مهما كان ما يمكنك فعله أو الحلم به، ابدأه على الفور؛ فالجراحة تحمل

فى طبياتها عبقرية وقوة وسحرًا. فتعل بها الآن".

يومان فونفجانج فون جوتته

فبإمكان كل شخص أن يزيد من حجم الحماس الذى يظهره فى حياته، والإجراء سهل فى فهمه، بل وأسهل فى استخدامه على الفور. فلكى يكون حماسيًا، يجب على أى فرد ببساطة أن يعمل بمزيد من الحماس تجاه أى شىء يرغب فيه بشدة... أى أكثر الأشياء حبًا بالنسبة له.

وكلما زاد التزامك لتستقى البهجة والمتعة من حياتك، زاد مستوى الحماس الذى ستصبح عليه بلا شك:

← لكى تكون أكثر حماسًا تجاه مهنتك... اعمل فى المجال الذى يثير عاطفتك.

← لكى تكون أكثر حماسًا تجاه برنامج تدريبيى بدنى معين... مارس فقط تلك الأنشطة أو الرياضات التى تستمتع بها بالفعل، أو حاول الاستماع إلى موسيقاك التحفيزية المفضلة بينما تمارس التمارين الرياضية.

← لكى تكون أكثر حماسًا تجاه زوجك... ركز اهتمامك على أكثر الفضائل والصفات التى تحبها فيه.

فكلما زاد الحماس الذى تظهره تجاه أى شىء، زاد حيك له مهما كان، وزاد استمتاعك بأدائه، وزاد التزامك به، وارتفعت فرص تحقيقك لنتيجة ناجحة... وأصبحت أكثر قوة.

قوة الحماس

من السهل أن تكون حماسياً عندما تكون شجاعاً في تصرفاتك. لذا، كن جريئاً وأظهر روح المغامرة المفعمة بالطاقة في الاتجاه الذي تسير فيه بحياتك. واتخذ أهدافاً رئيسية محددة تلهب بداخلك نيران الرغبة تجاه ما تريده، فهذا سيخلق بداخلك أعلى مستويات الحماس؛ فليس هناك أحد يستطيع أن يوقفك عن تحديد أهدافك الرئيسية في عقلك الخاص، ولا يستطيع أحد أن يوقفك عن تخطيط إستراتيجيات شجاعة لترجمة تلك الأحلام إلى واقع ملموس - وفوق كل هذا، لا يستطيع أحد أن يوقفك عن مزج الحماس بالخطط اليومية لحياتك والاستمرار في تحقيق أسلوب حياة عالمي الطراز.

المستقبل الحماسي يحقق الحظ الطيب

عليك أن تصمم من هذه اللحظة فصاعداً أنك ستتخذ إجراء عملياً نحو تحقيق أهدافك بكل الحماس الذي تستطيع حشده. افعل هذا وسوف تذهل وتبتهج من الحظ الطيب الذي ستولده جهودك المفعمة بالحيوية. وربما تكون مفتقداً للحافز لأنك ببساطة تجلس في انتظار أى شيء يحدث لك في حياتك. حسناً، لا تجلس منتظراً أكثر من هذا، بل اتخذ أهدافاً ملهمة تطمح إليها، وضع العديد من الأهداف الرائعة التي تريد إنجازها والتي تحفزك نحو اتخاذ إجراء عملي حماسي.

"تحل بالإثارة والحماس تجاه أحلامك الخاصة؛

فالإثارة مثل حرائق الغابات... تستطيع أن تشمها،

وتذوقها، وتراها من بعد ميل".

دينيس وايتلى

إن الحماس يضيف ومضة من السحر لتحيا حياتك كاحتفال مبهج، وهو يحول أى فرد غير متحفز إلى مخزون من الطاقة التحفيزية. والحماس هو العامل الذي يحدث الفارق بين شخص يساير التيار ويتحرك نحو حياة متبلدة بلا معنى، وآخر يتجه نحو مستقبل حافل بالأمل مع جميع الإمكانيات المتاحة بين يديه في هذا العالم. ومن الممكن أن يقال إن عيش الحياة بحماس هو الطريقة الوحيدة لجذب مستقبل مشرق.

"لا تبغس قدر الحظ أبداً، ولكن تذكر أن الحظ يأتي

لهؤلاء الذين يبحثون عن أى شيء".

ستاللى ماركوس

هناك إحدى المقولات التى تستحق أن يرددتها المرء مراراً وتكراراً وهى: إن ماضى لا يساوى مستقبلى. لذلك استمر فى مواجهة الغد بوفرة من الثقة بالنفس والتفاؤل... بشكل محفز، وتحرك دائماً نحو الأمام ولا تتحرك نحو الخلف، وحدد هدفاً مفيداً مسبقاً وتطلع إلى تحقيقه، وودع الماضى؛ فلا يمكن لأى شىء أن يغيره. ويمكنك أن تتعلم من الأحداث السابقة، ولكن تحرك نحو الأمام وأنت تمسك بهذه المعرفة بين يديك؛ فليس هناك سبب منطقى للتركيز أو الندم على الأفعال أو الأحداث السابقة، لأن الماضى لم يعد موجوداً بأى حال من الأحوال سوى فى الذاكرة، لذا فاتركه إلى حيث يصنّف على أنه تاريخ وواجه مستقبلك الرائع بكل الحماس الذى يتحلى به أى شخص رابح وفعال.

ضع خططاً موجزة اليوم للمستقبل الذى تطمح إليه غداً، وضع أهدافاً محفزة طويلة المدى واتخذ إجراءً عملياً وحماسياً نحو تحقيقها، ولا تملق فى حالة من اللامبالى بسبب أى افتقار للنجاح... بل حافظ على مستويات التحفيز الخاصة بك عالية، واعلم أن أفضل الأوقات ستأتى. تعلم من تجارب الفشل، ولكن اجعل تفكيرك مركزاً ومنتجهاً بحماس فى الاتجاه الذى ترغب فيه.

"ينبغى أن يكون الفشل نقطة انطلاق

وليس حجر عثرة".

إبراهام لينكولن

إن العالم متحرك ومتغير دائماً ومتخيم بالفرص الرائعة لهؤلاء الأفراد الشجعان الذين يسعون وراءها. أين تكمن الفرص التى قد تطلبها؟ فى كل مكان! ابحث وسوف تجد فى الواقع فرصاً رائعة تحيط بك من كل مكان. اتخذ القوة الموجهة لأى فكرة رائعة تستحوذ على عقلك، وواصل تحقيقها بطاقة لا محدودة من طاقة الإصرار، وبذلك سوف تتسلح بأسباب القوة لتحقيق نجاحاً رائعاً يفوق أكثر خيالاتك تحفيزاً.

— ٢٣ —

هاجس
رائع

"أحضر لى رجالاً يضاھون الجبال فى العظمة،
وأحضر لى رجالاً يضاھون السھول فى سعة الأفق -
رجالاً ذوى طموحات غير محدودة فى غايتهم
وعصور جديدة من التنوير فى عقولهم".

سام وولتر فوس

الاستحواذ

النجاح والازدهار والحكمة والحظ الطيب والسعادة: جميع هذه الأشياء هي المكافآت الملموسة التي تنتظر جميع الأشخاص الذين يجروون على عيش الحياة لأقصى إمكاناتها ويجروون أيضاً على تجربة أشياء عظيمة. باختصار: هؤلاء هم الذين سيجروون على أن يصبحوا أشخاصاً فعالين. سوف يتكشف سر النجاح لجميع هؤلاء الذين سيكرسون الوقت ويبدلون الجهد اللازم لدراسة هذا الكتاب بالتفصيل وتطبيق المبادئ الموضحة بين طيات صفحاته، وأى فرد سوف ينتشى طرباً إذا ما أظهر الشجاعة لملاحقة ما يرغب فيه حقاً... ويهدف في الحياة لتحقيق أعظم الأهداف.

"إنه لم يعد حباً يختبئ في عروقي: إنه "فينوس" الذي يأسر

فريسته ويحكم قبضته عليها".

جين راسين

إن أى إنجاز عظيم في الحياة يبدأ من صفة واحدة: القدرة على اتخاذ إجراء عملي حماسي. والعمل الحماسي المركز والموجه يعد ذا أهمية رئيسية نحو تحقيق أى فكرة هاجسة رائعة – هدف القوة المطلق للمرء في الحياة – وهي الرغبة العارمة والسائدة على جميع الرغبات الأخرى التي تحفز أى شخص للعمل المفعم بالحيوية وقدفعه لبذل الجهد الدائب في سبيل تحقيقها... فكل ما عليه فعله هو أن يشيد حماساً ملتهباً نحو أهدافه ليكتسب أقوى تصميم ممكن لإنجاز فكرته الرائعة التي تستحوذ عليه.

يعد العمل أمراً حيويًا في سعيك لتحقيق فكرتك الرائعة

تعد معرفة هدف القوة للمرء مدى الحياة هي البداية لجميع أشكال النجاح العظيم؛ فعند الارتباط بالدوافع القوية والإجبارية، وعند التسلح بالحماس المطلق، فإن أى فرد يستطيع أن ينجح في أى شيء تقريباً. ولتجربة النجاح الرائع، فإن المرء يجب أن يعتقد بفكرة رائعة في قلبه وأن ينطلق لتحقيقها، ويجب أن يصنع من هذا الهدف

هاجس رائع

النقطة الرئيسية المركزة لأفكاره وأن يتعامل معه على أنه واجبه السامى وأن يكرس نفسه تمامًا من أجل تحقيقه.

إن كل شخص لديه طموحاته وأحلامه ورغباته الفريدة الخاصة. فلماذا إذن يحقق بعض الناس نجاحًا ضخماً، بينما لا يتمكن الكثيرون من ذلك؟ ولماذا يحقق البعض الازدهار ويحظون بالاحترام الطيب بينما لا يتحقق للعديد ذلك؟ ولماذا لا يعرف البعض سوى البهجة والضحك بينما لا يتحمل الآخرون سوى اليأس واليأس؟ ولماذا يحقق بعض الناس الفوز والإنجاز بينما يفتقر الكثيرون إلى الاتجاه الحكيم والهادف؟ ما الذى يحدث الفارق؟

الإجابة فى كلمة واحدة: العمل!

إن فهم المكان الذى يتجه فيه الفرد – التوجيه المركز – يعد أمراً مهماً للغاية كأهمية تحديد واستهداف النتيجة المرغوبة – تحديد الهدف – وكذلك القدرة على اتخاذ قرارات حازمة وفورية – رسوخ القرار – ولكن الفارق يتمثل فى العمل الذى يقوم به الفرد اليوم نحو تحقيق أهدافه المحددة مهما كانت.

" عندما تُحْمَزْ بهدف عظيم، وفكرة رائعة، فإن أفكارك تحطم قيودها؛
فيتجاوز عقلك حدوده، ويتمدد وعيك فى كل اتجاه، وتجد نفسك فى عالم جديد
ورائع وعظيم، وتصبح صفاتك ومواهبك الخاملة مضممة بالحياة، وتكتشف
أنك أعظم كثيراً مما كنت تحلم به لنفسك على الإطلاق".

باتانجالي

خلال الحياة، يواجه الناس بالعديد من الفرص والتحديات والمخاطر؛ فهناك جميع الأنواع من الظروف الحافلة بالأحداث التى يجب تجربتها. والأشخاص الذين يفهمون هذا الأمر بأفضل شكل – وعندئذ يتخذون إجراءً عملياً فورياً وحماسياً – هم الذين يعيشون حياة حافلة ومريجة. أليست تلك هى لعبة الحياة؟ وعندما يتخذ المرء إجراءً عملياً شجاعاً بحماس غير محدود، ألا يشعر أن بإمكانه أن يحقق أشياء رائعة؟

الفصل الثالث والعشرون

"إن المرء الذى يقهر الشك والخوف يكون بذلك قد قهر الفشل. فكل ما يرغب المرء فى تحقيقه من الممكن تحقيقه، وسوف يتحقق من خلال أفكاره الفعالة المركزة على ما يريد، ومن خلال أعماله الحماسية الموجهة نحوه، وتحقيق هدف القوة المطلق فى حياته. فأى رجل أو امرأة يتعلق بقلبه بتحقيق أى فكرة رائمة تستحوذ عليه لابد فى يوم من الأيام وأن يحقق هدفه".

جيمس لى فالنتين

إننى أسمعك تطرح هذا السؤال الفعال:

س. ما المقصود بالأفكار الرائمة المستحوذة على العقل؟ وكيف أستطيع تطوير إحداها لأغير حياتى بشكل مشير؟

أى فكرة رائمة تستحوذ على العقل هى هدف القوة المطلقة القوى فى الحياة بما يكفى لدفعك نحو تحقيق مستويات مذهلة من النجاح والإنجاز الشخصى. وهو انعكاس مباشر لبيان القوة المطلقة الخاص بك، والفكرة الرائمة المستحوذة هى القوة الدافعة المحفزة التى تشكل العمود الفقري لجميع أشكال التقدم البشرى الرائع (انظر القسم الرابع - قوة الأهداف - لمزيد من التفاصيل).

وعندما تتخيل فكرتك الرائمة التى تستحوذ على عقلك وتشكلها فى صورة هدف القوة المطلقة الخاص بك فى الحياة، فيجب عليك حينئذ أن ترسم طريقاً مباشراً نحو تحقيقها. ويجب أن يكون تركيزك منصباً على القوة الذهنية اللازمة لإنجاز المهام والتوقعات الإيجابية للنتيجة الناجحة. وتتبع رغبتك فى العمل من ثقتك بنفسك بأنك تستطيع فعل ذلك... لذا عليك أن تؤمن أنك تستطيع فعل ذلك، بالشكل المثالى!

وهناك نقطتان رئيسيتان فى تطوير فكرة رائمة تستحوذ على عقلك يمكن أن تغير حياتك:

١. تبدأ فكرتك الرائمة التى تستحوذ على عقلك بأن تطرح على نفسك هذا السؤال:

س. ما الذى يستحوذ على؟

هاجس رائع

واسأل نفسك؛ ما الذى يشعل التحفيز لدى أكثر من أى شىء آخر؟ بمعنى آخر: ما الحاجة الملحة أو الدافع أو الفائدة التى ستحفزك نحو أن تكون الأفضل أو نحو تحقيق أقصى ما يمكنك فى شىء محدد؟ وبمجرد أن تفصل الدافع التحفيزى الذى من الممكن أن يدفعك إلى العمل، تكون قد كشفت الغطاء عن الطاقة التى من الممكن أن تدعمك لتحقيق النجاح الرائع.

٢. ركز جميع مصادرك – الذهنية والجسدية والروحية – على تحقيق فكرة رائئة واحدة فقط تستحوذ عليك أو على هدف القوة لحياتك. فما الهدف الوحيد أكثر من شىء آخر الذى يحولك إلى النجاح كما لم يحدث من قبل؟ فما هو هذا العامل الأول؟

يجب أن تدرك مقدرتك الفعالة على تحقيق النجاح، والتى يمكن أن تكون تحت سيطرتك على الفور عندما تركز جميع مصادرك على هدف رئيسى واحد، لأن التركيز الذى تتحكم فيه مثل شعاع من الليزر، يمكنك استخدامه لتغلب على أى عقبات قد تحول بينك وبين تحقيق فكرتك الرائئة التى تستحوذ عليك.

"إن العالم لا يمنحك أى ميداليات بسبب

ما ترفه، ولكنه قد يتوجك بالمجد

والثراء بسبب ما تفعله".

نابليون هيل

هل ستقطع على نفسك التزاماً فى هذه اللحظة، اليوم، بأن تحكم السيطرة على حياتك وأن تستخلص منها جميع العاطفة والقوة والمتعة التى تعرف أنها من الممكن أن تكون ملكك؟ هذه هى فرصتك الآن للوصول إلى الإنجاز الذى لطالما حلمت به فى الحياة. ويعرف الكثير من الناس ما ينبغى عليهم فعله خلال حياتهم، ولكنهم لا يحاولون أبداً حتى فعل ذلك، والسبب فى ذلك هو أنهم يفتقرون إلى الدافع الذى من الممكن أن يزودهم به المستقبل الناجح فقط، وتعد فكرتك الرائئة المستحوذة عليك هى التى ستزودك بالدافع لتعيش حياتك المبهرة.

الفصل الثالث والمشرون

استخدم هذه اللحظة الآن لتحرير قيودك الذهنية واحلم على أعلى المستويات، ويجب أن تصف ذهنك بشيء سيدفع حياتك لأعلى درجات الإنجاز، ويجب أن تجد هدفًا ضخمًا بما يكفى ورائعًا بما يكفى للاندفاع لما هو أبعد من حدودك ولإطلاق العنان لإمكاناتك الحقيقية، ويجب أن تمتلك الشجاعة لاكتشاف فكرتك الرائعة التي تستحوذ على عقلك.

" يتمتع البمض منا بطرق عظيمة موجودة بالفعل من أجلنا.
فإن كان لديك أحد هذه الطرق، فانطلق الآن. أما إذا لم يكن لديك
أحدها، فخذ جازعًا ومهدطريقًا لنفسك ولكل هؤلاء التابعين لك".
إميليا إيرهارت

هذه فرصتك الآن لتجد الهدف الخاص الوحيد الذى لا يلهب نيران التحفيز لديك فقط، ولكن من الممكن تمامًا أن يكون مهمة حياتك والسبب الذى ولدت من أجله فى هذا المكان والزمان:

س. كيف أعرف الفكرة الرائعة التى تستحوذ على عقلى وتحقق لى أعظم درجات النجاح والرضا؟

س. كيف ستنهم فكرتى الرائعة التى تستحوذ على عقلى فى تحسين المجتمع والبيئة وتحقيق الخير للمحيطين بى أو التطور الشخصى وتحسين حياة الناس عموماً؟

لا يتوقع منك أحد أنك ستستطيع الإجابة عن هذين السؤالين... وبعد فترة من التفكير الذاتى المكثف على ما ترغب بشدة فى إنجازه خلال حياتك كلها، لأن العامل المحفز الرئيسى لنجاحك على المدى الطويل يأتى عندما يكون قلبك منصباً بكامل تركيزه على ما تفعله.

اختر فكرة رائعة تسيطر على وعقلك تشبع احتياجاتك على مستوى الإسهام فى تحقيق الخير لصالح البشرية. واسأل نفسك بصدق: ما الذى تحاول فعله: هل هو شيء تستعرض به أمام الناس، أم شيء تظهر به حيك لأخيك الإنسان؟ وفى كلتا الحالتين، طالما كان قلبك فى المكان المناسب، ذر! عليك سوى فعله. وتذكر هذه الحكمة الذهبية: لو تعلق قلبى بشيء فينبغى أن يكون حده السماء.

— ٢٤ —

الإلهام أمر ساحر

"قالت" أليس": "ليست هناك فائدة من المحاولة، فلا يمكن للمرء أن يؤمن بالأشياء المستحيلة". قالت الملكة: "إننى أجرؤ على القول إنك لا تملكين الكثير من التدريب، فعندما كنت فى مثل سنك، كنت دائماً ما أمارس الأمر لمدة نصف ساعة يومياً، وهذا هو السبب فى أننى كنت فى بعض الأوقات أؤمن بستة أشياء مستحيلة قبل الإفطار".

نويس كارول

الإلهام

يأتى الإلهام من الحماس... فكلما زادت ذبذبة الشهور الإيجابية الذى تظهره تجاه شىء ما، زادت قوة الابتهاج الذى تجربيه. ولكى تكتسب حماساً أعظم، وتتحفز بشكل جوهري، يجب أن تخلق إثارة أعظم فى حياتك، لأن خلجة الإثارة هى التى سوف تستيقظ وتثير مشاعر الإلهام لديك. راجع قوائم الأحلام والقيم والأهداف الخاصة بك للوصول إلى أهدافك الرئيسية التى يمكنك إظهار الإثارة تجاهها – الآن – وعندئذ اتخذ إجراءً عملياً فورياً وحماسياً نحو تحقيقها.

يجب أن تكون أنت الشخص الذى يشعل نيران الإلهام الفعالة، وأن تكون أنت الشخص الوحيد الذى يستطيع إثارتها، وأن تكون نيرانها محببة لديك باستمرار لتحافظ على الرغبة مشتعلة ومضطربة. وتشتمل الجذوات الملتهبة الأولى من عمليتين: أولاً: كتابة خطط عملية مفصلة، ثانياً: اتخاذ خطوات عملية حماسية نحو تحقيق الأهداف التى ترغب فيها.

إن العمل – الخطط والخطوات – هو الذى يثير الحماسة ويحافظ عليها مشتعلة بقوة. وبعد التقدم الثابت يومياً نحو أهدافك هو كل ما تحتاج إليه لتستمر على حماسك وإلهامك؛ فالإلهام يعد أمراً سحرياً لأنه هو نفسه الذى يقودك إلى تخطى العقبات والتحديات من خلال الفرص والإمكانات إلى عالم القوة الشخصية المطلقة.

تحلّ بالحماس لتتحفز لعبور الأوقات العصيبة إلى الأوقات الجيدة

إن الفرد الذى يرتكب أخطاءً وسقطات طوال رحلته أو رحلتها نحو النجاح يكون فى منتصف طريقه نحو الهدف بالفعل، لأن ارتكاب الأخطاء يعنى على الأقل أنه يتخذ إجراءً عملياً بالفعل نحو تحقيق أهدافه. وكل ما يحتاج إليه هذا الشخص هو أن يصب المزيد من التركيز عليها ويبدل المزيد من الجهد فى سبيل تحقيقها. وبعد شوط قصير من التصويبات المتقنة، سوف يصل بكل تأكيد إلى وجهته المقصودة.

الإلهام أمر ساحر

"إن الرغبة الملتهبة سوف تثير نيران الإلهام".

وعندما ترتكب أى خطأ، صغيراً كان أم كبيراً، من المهم أن تعود إلى طريق النجاح على الفور، لأن التعزيز الفوري للإلهام أمر ضرورى لنظامك الحسى، وسوف تحصل على هذا من خلال انفجار فوري من العمل الحماسى النشط نحو تحقيق أهدافك.

إن الحماس للحياة يعد غريزة طبيعية عندما تتضخم الأمور. ولكن عندما تتحول الأمور إلى الأسوأ فعندئذ من المهم أن تحافظ على حماسك مرتفعاً وعلى نيران الإلهام لديك مضطربة بقوة. ولكى تحقق النجاح، فقد يكون من الضرورى بالنسبة لك أن تتغلب على الأوقات العصيبة المتكررة وأن تقهر الظروف المعاكسة العديدة قبل الوصول إلى الهدف. وتعد المحافظة باستمرار على المستويات المرتفعة للحماس والإلهام الدائم - من أجل تحقيق أهدافك خلال كل من الأوقات العصيبة والجيدة على السواء - أحد أعظم صفات النجاح التى يمكنك اكتسابها.

"لا يتمثل أعظم مجد لدينا فى ألا نفشل مطلقاً، ولكنه

يتمثل فى النهوض فى كل مرة نقع فيها".

نابليون

إن تحقيق النجاح يتم التحكم فيه بشكل رئيسى من خلال حالة ذهنية واحدة، وهى: التحلى بتوجه ذهنى إيجابى. فإن ما يحدث فى حياتك ليس مهماً تقريباً كأهمية الأفكار المتفائلة التى تركز عليها وطبيعة الإجراء الذى تتخذه من أجل العودة بحياتك إلى المسار الصحيح؛ فسوف يكون إلهامك سحرياً عندما تستخدم قواك للحفاظ على إيجابية توجحك، ولتوجيهك طوال الطريق نحو النجاح.

تحلّ بالإلهام لتتحمس نحو العمل بذكاء

لكى تحقق أعظم الأرباح على مستوى النتائج الناجحة، ليس من الضرورى أن تبذل أعظم مستوى من الجهد، بل عندما تعمل العمل بذكاء وليس بجهد؛ فالشخص القوى دائماً ما يطور مهاراته وقدراته، وعندئذ يستخدم الذكاء الناجح مع الفطرة السليمة فى أداء المهام المنوطة به، وليس بالضرورة أن يعمل بجهد.

" يجب أن يكون العائد من عملك هو الإشباع الذى يحققه
المعمل لك، ومن احتياج العالم لذلك المعمل. وبهذا،
فإن الحياة تصير جنة أو أشبه بالجنة؛
حسبما تستطيع تحقيقه".
ويليام دو بويس

تخصص العديد من الشركات، وخاصة فى بيئة العمل فائقة التكنولوجيا فى الوقت الحاضر، مكافأة ضخمة للإبداع. وإذا لم يكن رب عملك الحالى يجيز الابتكار والأفكار الجديدة، فمن الممكن ألا تصل فى النهاية إلى أى شىء. فلماذا تظل على سطح سفينة ترفض أن تغادر الميناء، بل من الممكن أن تفرق؟ إن الحياة قصيرة للغاية ومرحة للغاية لدرجة أنه لا ينبغى أن تقضيها مع الخاسرين. لذلك اقض وقتك مع أرباب العمل الذين سيسمحون لك بالوقت اللازم لفعل أشياء أفضل، والوقت اللازم لفعل الأشياء بشكل أفضل، وطور من إبداعيتك فى مكان العمل وساعد على إشعال حياتك كلها بجذوة الإبداع الملهم.

" إن الشخص الذى لا يرتكب أى أخطاء، هو الشخص الذى
لا يفعل أى شىء على الإطلاق".
ثيودور روزفلت

تعامل مع منصبك على أنه مترابط منطقيًا، فإن الفرق بين الكدح فى الوظيفة والعمل المبهج الراقى فى الغالب ليس أكثر من وجهة نظر. تعامل مع عملك على أنه شىء مهم، وستشعر بالإشباع الذى سيزداد تدفقه بينما تصبح المهام المنوطة بك أكثر إمتاعًا. ضع بعض الإلهام السحرى فى حياتك المهنية. ومع تبنى وجهة نظر جديدة لعملك على أنه شىء محفز وممتع، وعلى أنه توجه مضبوط على أن تكون أكثر إبداعًا فى العمل، فلن يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى تتم للتم ترقيتك إلى منصب أكثر فائدة وربحًا...وهى نبوءة أخرى ذاتية التحقيق.

" إن العمل أكثر إمتاعًا من المتعة نفسها".
نويل كوارد

الإلهام أمر ساحر

ما التخصص الذى تود حقًا أن تكون جزءًا منه؟ وما هى وظيفة أحلامك؟ وما الوظيفة التى تود، دون الوظائف الأخرى، أن تعمل بها من أجل كسب عيشك؟ هذه هى الأسئلة التى يجب أن تطرحها على نفسك إذا كنت ترغب فى الأداء على أساس ثابت فى أكثر المجالات ربحًا وإمتاعًا لك. إنك تحتاج إلى توجه كتوجه "نويل كوارد" عندما قال إن العمل أكثر متعة من المتعة نفسها، لأن ما كان يلمح إليه هو الإنجاز الشخصى الهائل الذى يتأتى من العمل بأى وظيفة تحفز الناس وتلهب نيران الحماس لديهم.

ولكى تحقق مستوى مرضيًا من النجاح، يجب أن تمتلك الثقة بالنفس بأنه يمكن تحقيق أهدافك من خلال وظيفة أحلامك أو تخصصك المثالى. ومهما كانت الوظيفة التى ترغب فيها من أعماق قلبك لتكسب قوت عيشك منها فإنها يجب أن تكون ما تطمح إلى فعله بلا أى شروط. لذا، لا تعرض حياتك للخطر بالبقاء طويلًا جدًا فى وظيفة لا تحمل أى إثارة لك، بل دع عصارتك الحماسية تتدفق من خلال التحكم فى حياتك المهنية.

"إن الحرية المطلقة مستحقة للشخص الذى

يتميز بعمله الخاص، ومن خلال

هذا العمل يفعل ما يريد أن يفعله".

روبين جورج كولينجود

من الحقائق الثابتة أنه ليس هناك أحد يبدأ من قمة السلم النجاح، ولكن يمكنك على الأقل أن تبدأ على السلم الصحيح من خلال معرفة نوع العمل الذى يثير حماسك. فعندما تؤدي العمل الذى تستمتع به حقًا، فعندئذ لن يبدو عملاً على الإطلاق، بل سيكون أمتع من المتعة نفسها، لأنك ستقضى وقتًا رائعًا فى فعل ما تريد فعله حقًا.

هل تفعل حاليًا ما تريد فعله...الآن؟

بالنسبة لأكثر شيء ترغب فى فعله طوال حياتك، هل تفعله بأى شكل من الأشكال الآن؟ وهل أنت مهووس به؟ وهل يأسرك ويمس شغاف قلبك؟ وهل تخبر أى أحد تلتقى به أن هذا هو ما تفعله؟ وهل هو أحد أهدافك الرئيسية؟ وهل تنظر إليه على أنه هدف حياتك؟ وهل دونته ووضعت خططًا لعملية لإنجازه؟ إذا كنت تود أن تفعل أو تكون شيئًا

معيناً دون أى شيء آخر، فيجب أن تطرح على نفسك هذا السؤال لترى إن كنت جاداً حقاً بشأن النجاح فى هذا الأمر أم لا:

س. هل أفضل حاليًا ما أريد فعله على أية حال...الآن؟

انظر إن كان بإمكانك الارتباط بأى من الأمثلة التالية، والمصممة لتحفيز عقلك وتركيز طاقتك على أكثر ما تود فعله فى الحياة:

◀ الشخص الذى يعد أفضل مؤلفى الكتب مبيعاً... ما عمله الحالى؟

◀ الشخص الذى يحلم بتحقيق ميدالية ذهبية أوليمبية... هل يتدرب او تتدرب اليوم؟

◀ الشخص الذى يريد فرصة لتحقيق النجومية فى موسيقى الروك أند رول... فى أى فرقة يعزف الآن؟

◀ الشخص الذى يطمح لأن يصبح نجمًا مسرحيًا... هل يؤدي أى أعمال مسرحية على خشبة المسرح فى أى مكان الآن؟

لكى تصل إلى حيث تريد، يجب أن تكون لديك الرغبة لتحرى الإمكانيات والقبض على الفرص واستثمار الوقت اللازم والمثابرة على فعل ما يتطلبه الأمر؛ فليس هناك هذا الشيء الذى يسمى النجاح بين عشية وضحاها، ولن تحدث البراعة الفورية فى التو واللحظة، بل يجب أن تتأبر لتحقيق طموحاتك وأن تؤمن بتحقيق نتيجة ناجحة على المدى الطويل.

طور مشاعر سحرية من الإلهام من خلال التحمس لحياتك والعمل بنشاط فى المهمة التى تفيدك؛ فالأهداف الملهمة والعمل الحماسى - مقترنة بالالتزام بالتفوق - هى التى ستضعك على قمة النجاح، ولا شيء آخر.

— ٢٥ —

الالتزام بالتفوق

" التفوق هو فن يتم اكتسابه من خلال التدريب والتعود، ونحن لا نتصرف بشكل صحيح لأننا نمتلك فضيلة أو توفيقاً، ولكننا بالأحرى نمتلكهما لأننا نتصرف بشكل صحيح، لأن ما نفعله بتكرار يعبر عنا. ولذا، فإن التفوق ليس فعلاً ولكنه عادة".

أرسطو

التفوق

إن جودة حياتك ستكون على علاقة مباشرة دائمًا بالتزامك بالتفوق؛ فكلما قوى إخلاصك في الوصول إلى مثالياتك، زادت عظمة المكافآت النهائية التي ستجنيها. ومن خلال الأداء بأقصى إمكانياتك في أي شيء، تستطيع أن تحقق نتائج ذات إنجاز رائع في سعيك نحو عيش حياة رائعة. وإذا لم تركز إلى المركز الثاني في أي شيء، فسوف تصبح الشخص الذي يعد مقياسًا للنجاح في كل شيء.

"اسع نحو الكمال،

ولكن التزم بالتفوق".

هنرى هورد

سوف يتشكل التزامك بالتفوق عندما تكتسب الصلابة لتحقيق هدفك؛ فهذه هي الموهبة التي تظهرها في التفوق نحو أعظم القدرات التي لديك في أحد أوجه الحياة، وسوف يتجلى التزامك بالتفوق في القرار الذي تتخذه لبذل مائة في المائة من الجهد في جميع المهام التي بين يديك، والتي تقود إلى تحقيق فكرتك الرائعة التي تستحوذ على عقلك. سوف تصبح مميزًا من خلال العمل المفعم بالقوة والأداء العالى، وبغض النظر عن المهمة التي يجب عليك إنجازها، فعليك دائمًا أن تبذل فيها أقصى ما يمكنك. لذا فاسع إلى التفوق وأد عمك بأقصى حدود إمكانياتك؛ فأفضل جهودك ستؤتى أكلها على المدى الطويل.

"من المثير للسخرية لأي شخص أن ينتقد أعمال أى شخص آخر ما

لم يكن هو نفسه متميزًا بأدائه الخاص".

أديسون

وهناك مكون أساسى لاكتساب الالتزام بالتفوق، وهو تطبيق الاستقامة دائمًا في إنجاز العمل على الأداء. والاستقامة، فى الأساس، يمكن تعريفها على أنها الأمانة؛ فكل النجاح المحتمل يبنى على أساس راسخ من الحقيقة والثقة والعدل والإخلاص والاستقامة. وأكثر الطرق المضمونة والمباشرة لبناء حياة ناجحة هو تطبيق الاستقامة فى أى شيء تفعله، وذلك العامل السامى رقم واحد فى بناء الشخصية.

الالتزام بالتفوق

" إن أعظم مكافأة على الواجب الذى يتم أدائه هي
القوة على إنجاز واجب آخر".

جورج إليوت

فإن المجهود ذا الجودة الأعلى سوف يتسبب فى كمية أكبر من الأداء. وعندما تؤدي بأفضل قدرات لديك، فسوف يتمخض هذا عن سهولة فى إنجاز المهام التى يمكنك أداءها. فسوف يكون بمقدورك تحقيق أهدافك بمستويات متزايدة من السرعة والمهارة والنشاط. وبينما يتم إنجاز كل مهمة، وطالما تستمر فى الأداء الملتزم بالتفوق، فسوف تجد نفسك أصبحت ذا قوة إرادة متزايدة ومستوى أكبر من الثقة بالنفس لدعم قدرتك على إنجاز المهمة التالية. فهذه الدورة تغذى نفسها بنفسها... كلما زادت أعمالك الحماسية نحو هذا الأداء، زادت سهولة الإنجاز وكذلك زادت عظمة الأداء التالى.

القيمة الشخصية المتزايدة تعد زيادة فى النجاح الشخصى

إن الحظ الطيب والإنجاز والنجاح سوف تتحقق جميعها للشخص الذى يتخذ لنفسه قيمًا شخصية رائعة... الشخص الذى يضى أو تضى قيمة ضخمة على حياته أو حياتها الخاصة. فالفرد الذى يجعل نفسه أو نفسها ذا قيمة هو الشخص الذى يحقق فى الغالب أكثر مما سيجنيه من حسن الإدارة وتحقيق التفوق فى مساعيه.

يجب أن تضى قيمة هائلة على حياتك الخاصة. وهذه ليست جملة أنانية، ولكنها حقيقة مهمة. يجب أن تزيد من قيمتك لكى تحقق نجاحًا رائعًا وإشباعًا دائمًا.

" اعمل بجد فى وظيفتك وسوف تستطيع كسب قوت يومك..

ولكن اعمل بجد على نفسك وسوف تستطيع تحقيق ثروة".

جيم رون

وطوال حياتك، فإنك تتقاضى ما تستحقه بالضبط. ومهما كانت أرباحك، سواء كانت خمسة دولارات فى الساعة أو خمسة ملايين دولار فى العام، فهذه هي قيمتك

الشخصية... والتي تتحدد بواسطة أنت. هل تستحق "مادونا" الحصول على دخل يبلغ خمسين مليون دولار في العام؟ الإجابة هي نعم. وهل تستحق "أوبرا وينفري" أرباحاً تزيد على مائة مليون دولار في العام؟ الإجابة مرة أخرى هي نعم؛ فسواء كنت تتقاضى راتباً منخفضاً أو تتقاضى مبلغاً يفوق الجبال ضخامة، فإنك تتقاضى نظير قيمتك في سوق العمل... سوق العمل الذي تتواجد فيه أو يتم فيه بيع أو شراء أو مقايضة منتجك أو خدمتك. وفي حالة "مادونا" و "أوبرا"، فإن نطاق سوق العمل الخاص بهما هو نطاق عالمي.

هل من الممكن بالنسبة لأي شخص أن يصبح ضعف أو ثلاثة أمثال قيمته الحالية؟ وهل من الممكن بالنسبة له أن يربح ضعف أو ثلاثة أمثال دخله الحالي في نفس كمية الوقت. الإجابة على كلا السؤالين هي نعم مدوية! فيستطيع الشخص أن يفعل هذا من خلال زيادة قيمته الشخصية.

"إن الثراء والرخاء والنجاح يتحققون لهؤلاء الأشخاص

الذين يخلقون قيمة عظيمة لأنفسهم".

جاي إبراهيم

وأحد الدروس الأساسية التي يمكنك تعلمها لتصبح أكثر قيمة هي أن تعمل بجهد على نفسك أكثر مما تعمله في وظيفتك؛ فالتطور الشخصي هو المفتاح الرئيسي للقيمة المتزايدة.

يأتي التطور الشخصي من فعل ما تحبه

لكي تزيد من قيمتك بشكل مثير في سوق العمل، يجب عليك أن تعمل بجهد على جانب التطور الشخصي لديك: ابدأ بفعل ما تحبه وأحب ما تفعله؛ فهذا سر رئيسي للنجاح ويساعدك على الحفاظ على تلك المستويات المرتفعة من الطموح وبلوغ عنان السماء. طور قدراتك ومواهبك الإبداعية في سبيل مهمة فكرتك رائعة التي تستحوذ على عقلك واكتسب المهارات التي ستحتاج إليها لإنجاز هدف حياتك المطلق، وغير توجهك نحو اتجاه بناء، فبذلك سوف تنفجر حياتك كلها إلى تغيير رائع وإيجابي.

الالتزام بالتفوق

أعظم الناس نجاحًا هم الذين يعرفون كيف يروجون لأنفسهم ويمدون خبراء في تسويق أنفسهم، وهم المشجعون رقم واحد لأنفسهم - هؤلاء الفائزون يعرفون أنهم هم من يجب أن يخرجوا إلى سوق العمل ويبيعون مواهبهم وأفكارهم؛ لأنهم إن لم يفعلوا ذلك فلن يفعله أحد لهم. إن القليل جدًا من الناجحين الحقيقيين في الحياة هم الذين عاشوا أيامًا سهلة في البداية... فقد شقوا طريقهم وثابروا بأكبر قدر من الحماس وبأكبر قدر من الإيمان بمهاراتهم وقدراتهم.

"إن الأشخاص الذين يخوضون الآلام لا يفعلون أكثر من مجرد الحصول على ما يستحقونه، ولا يحصلون أبدًا على أكثر مما يفعلونه".

إلبرت هوبارد

والحقيقة هي أن الشخص الذي يمتلك قدرات معينة لا تمثل أى فائدة ما لم يفعل شيئًا بها؛ فيجب أن يتحفز ويخطط لمستقبله الرابع وأن يطور توجهًا بالالتزام بالتفوق الشخصى، وأن يقوم بأعمال حماسية لتحقيق نتائج هائلة.

حان الوقت لتجنى ثرواتك

ميز نفسك من خلال الالتزام بالتفوق وابدأ في جنى ثرواتك؛ ف لديك فرص رائعة لتحقيق النجاح الهائل خلال حياتك. وفي الألفية الجديدة، فإن الإمكانيات المتاحة لدينا لتحقيق النجاح تعد مذهلة حقًا. ويمكنك أن تبدأ اليوم في بناء حياة جديدة لنفسك وبناء شخصيتك الجديدة المفعمة بالقوة العالية؛ فهناك ثروات في شكل مهارات ومواهب وقدرات بخارجك وداخلك الآن - حيث أنت بالضبط، وكل ما يتطلبه الأمر منك لإدراك هذه الثروات هو أن تعمل على تطويرها ومن ثم تجنيها بعد ذلك. وأحد المفاتيح الرئيسية لتحرير الإمكانية لهذه المهارات والمواهب والقدرات هو أن تطمح إلى أعلى نتيجة ممكنة لكل عمل تقوم به في مجال عملك وتخصصك وفي حياتك الشخصية من هذه اللحظة فصاعدًا - ويعرف هذا بـ "رفع القيمة الشخصية لأقصى حد"، وهذا ما يجب أن تجاهد لتحقيقه.

"إن جودة حياة أى شخص ترتبط بشكل مباشر
بالالتزامه على التفوق، بغض النظر عن
المجال المعين لجهوده".
فينسينت لومباردى

ولكى تصبح أكثر قيمة، يجب أن تنظر إلى جميع مظاهر حياتك من منظور أوسع مما كنت تنظر به فى الماضى. ركز جهود تطورك الشخصى على مضاعفة قيمتك الشخصية، ومن خلال التحلى بتوجه من الالتزام بالتفوق الشخصى خلال نظام حياتك اليومى، يمكنك أن تزيد وتضاعف كفاءتك وقيمتك الشخصية لتناسب مع توقعات سوق العمل.

وعندما تبدأ فى هذه التغييرات الإيجابية، مقترنة برفع القيمة الشخصية لأقصى حد، فإن كل شىء فى حياتك سوف يتغير بطريقة رائعة.

"من وقت لآخر يظهر على وجه الأرض رجال ذوو تفوق نادر وماهر،
فيبهروننا بفضائلهم، وتلقى صفاتهم الرائعة علينا بضوء مذهل.
ومثل هؤلاء النجوم الرائعين ذوى الأصول التى نجهلها - والذين بمجرد أن
ينتهى عمرهم - لا نعرف حتى إذا ما كانوا أجداداً أم أحفاداً:
إنهم جنس مستقل بذاته".

جين دونى بويير

الآن... انطلق نحو التالى! تحفز لاتخاذ إجراء عملى فورى وحماسى وابتهج فى جعل كل لحظة بمثابة تقدم نحو الجودة المتزايدة لحياتك، وتذوق الطاقة الرائعة التى تخفق من خلال جسدك عندما تفعل ما تحبه وتحب ما تفعله، وعش حياتك بحماس للحد الذى يجعلك شخصاً فعلاً مسلحاً بأسباب القوة!

قوة الحديث الذاتي

القسم السادس

قوة الحديث الذاتي

قوة الحديث الذاتي

إذا كان لديك هدف مهم تريد فعله، فلا تحاول أن تكون حاذقًا أو ماهرًا. استخدم الحافز المتراكم، وأصب الهدف مرة واحدة، ثم عد وأصبه مرة أخرى. وعندئذ أصبه مرة ثالثة، ولكن في هذه المرة أصبه بضربة قوية للغاية.

وينستون تشرشل

الحديث الذاتي

فى خلال هذا القسم سوف نشير إلى الحديث الذاتى بالعبارات التوكيدية، والعبارات التوكيدية هى جمل قوية يتم ترديدها للنفس مرارًا وتكرارًا بأن هناك شيئًا موجودًا بالفعل، وهى أيضًا معروفة على نطاق واسع باسم الإيحاء الذاتى أو الإيحاء التلقائى وهو ببساطة يعبر عن الحديث مع الذات. ومن خلال التكرار، من المحتمل أن العبارات التوكيدية هى أسهل طريقة معروفة ومباشرة للتأثير على العقل الواعى أو العقل الباطن لأى شخص.

فهذه الكلمات والعبارات المتكررة تعد أشكالًا موجزة لوسائل إقناع الفكر، فأى فكرة ترد على العقل بشكل متكرر ومقنع بما فيه الكفاية يتم تقبلها فى النهاية؛ بل تصبح هى الفكرة المسيطرة. فالتكرار المستمر للعبارات التوكيدية يحمل فى طياته الإقناع الذى يؤدى فى النهاية إلى الاعتقاد. وبمجرد أن يصبح الاعتقاد يقينًا عميقًا، فإن الأشياء تبدأ فى التحرك للأمام. ويستخدم الناس قوة الحديث الذاتى للوصول إلى تحقيق أعظم أحلامهم من خلال استبدال المعتقدات السلبية بأخرى إيجابية.

ومن الممكن ترديد العبارات التوكيدية لنفسك فى أى وقت وفى أى مكان سواء بصمت أو بصوت مرتفع، ومن الممكن ممارسة الحديث الذاتى ذى الطبيعة المتقابلة عندما تستيقظ فى بادئ الأمر فى الصباح، أو عندما تقف فى طابور فى أحد المتاجر، أو عندما تؤدى تمارين اللياقة البدنية، أو عندما تجلس فى إحدى الحجرات فى انتظار إجراء أحد اللقاءات، أو حتى عندما تستلقى فى فراشك قبل أن تخلد للنوم فى الليل. ويجب أن تقرر الوقت والمكان اللذين تشعر فيهما بالارتياح وأنت تمارس ذلك. والنقطة المهمة هنا هى أن ترددها بانتظام واستمرار إذا كنت تريدها أن تؤثر على حياتك لتحقيق تغيير مثير فيها.

اليوم...اقتنص هذه الفرصة لتتعلم العديد من العبارات التوكيدية الجديدة المحفزة للقوة من هذا الكتاب، وعندئذ ابدأ عملية تصميم وعيش حياة باهرة من السعادة والنجاح والإنجاز الذى يمكن أن تتمناه حقًا لنفسك وأحبائك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٢٦ —

توكيدات فعالة من أجل حياتك

" كل لحظة من حياتك هي بالقطع لحظة إبداعية،
والكون رائع بشكل لا محدود. ما عليك سوى أن تضع
من الآن فصاعدًا طلبًا واضحًا بشكل كافٍ، ولا بد
أن يتحقق لك كل شيء يريغ فيه قلبك ".

شاكتي جاوين

التوكيدات

يعد التصريح بالتوكيدات الإيجابية أحد أقوى الأساليب المانحة للقوة والتي تقف وراء جميع النجاحات العظيمة والإنجازات الضخمة. وكما تقول الحكمة: "ينبغي أن تتأبر على أى شىء حتى يتحقق لك".

فالأشخاص الناجحون يتمتعون بالتحفيز الذاتى؛ حيث يمتلكون دافعاً داخلياً لأى فعل، وحاجة ملحة للإنجاز، وحافزاً للفوز يجعلهم متحمسين دائماً لتحقيق أى هدف ومتطلعين لأى تطور ويتنافسون من أجل تحقيق النجاح. وأقوى المحفزات فعالية هو الحافز الذاتى. فالحافز عمومًا هو أمر يتعلق بتوجه المرء؛ وحيث إن التوجهات عبارة عن عادات للتفكير، فنتيجة لذلك يعتبر التحفيز الذاتى مهارة مكتسبة. ولذا فإن أى شخص يستطيع أن يكتسب عادة تفكير جديدة، فإنه من الممكن أن يصبح ذات تحفيز ذاتى.

"لقد استنتجت أننى إذا قلت هذا يكفى؛ ينبغي حينئذٍ
أن أقتح العالم كله أننى كنت الأعظم".

محمد على كلاى

وتعد الطريقة التى تحدث أعظم تأثير للتسلح بأسباب القوة هى الحديث الذاتى الحماسى المتفائل... أى التصريح بالتوكيدات الإيجابية، فعندما يكرر أى شخص سلسلة من التوكيدات، فإنه يتم تحرير الإمكانيات الكاملة لقواه الإبداعية وسرعان ما يأتى بأفكار جديدة لتحقيق أهدافه، ولتحقيق أفضل النتائج، فإنه يجب ترديد التوكيدات بحماس وأن يتبعها عمل مباشر ذو طبيعة حماسية فى اتجاه مركز.

ابدأ يومك بترديد توكيدات حماسية وفعالة

إن مسار يومك، سواء كان ناجحًا أم لا، يتحدد من أول لحظة تستعيد فيها وعيك عند الاستيقاظ من النوم. فكيف تبدأ يومك فى العادة، وما أول شىء يقوله لك صوتك الداخلى عند استيقاظك من النوم: هل يقول لك إنه يوم رائع أم يوم حقير؟

توكيدات فعالة من أجل حياتك

"إنه يوم رائع...
للسدو بأغنية.
إنه يوم رائع...
للمضى قدماً".

فلماذا لا تتعلم مقولة بهيجة كهذه المقولة، أو تكون لديك سلسلة من التوكيدات الإيجابية التي يمكن أن ترددها لنفسك في اللحظات الأولى لدى استيقاظك من النوم؟ جرب أن تقول: "بالفعل، اليوم هو يوم ميلادى السعيد وأنا أشعر بالروعة!" وفى صباح الغد، لماذا لا تقول سلسلة كاملة من التوكيدات الفعالة كتلك التوكيدات التالية لتبدأ يومك بانطلاقة سريعة قوية؟ فهذه العبارات سوف تضمك على الفور فى الإطار الذهنى المناسب لتحيا يوماً عظيماً يحفل بالبهجة والسعادة والإنجاز المكمل بالنجاح، وأبرزها للعيان باستمرار حتى تستطيع قراءتها بسهولة بمجرد استيقاظك من النوم. وتمسك بهذا المبدأ الرابع اليومى لترى مدى الطاقة والحماس والحيوية التي ستستمتع بها...يوماً:

- ◀ اليوم يوم عظيم!
- ◀ إنى أشعر بالروعة المطلقة وأبدو مفعماً بها!
- ◀ إننى سليم صحياً وقوى ومفعم بالطاقة!
- ◀ هذا يوم رائع حافل بالفرص الرائعة!
- ◀ إننى أحقق المعجزات فى حياتى يومياً!
- ◀ تتنابى رغبة لا محدودة للإنجاز!
- ◀ نعم...نعم...نعم!

فهذه التوكيدات من الممكن أن تغير عالمك تماماً من خلال تأثيرها المفيد الهائل. فإنها لن تؤثر على حياتك نحو الأفضل فقط، ولكنها سوف تؤثر أيضاً على حياة الأشخاص المحيطين بك حيث إنهم سيستجيبون للطاقة الإيجابية التي تشعها.

"إن تكرار التوكيدات هو الذى يؤدي إلى الإيمان. ويمجرد أن يصبح
الإيمان راسخًا وقويًا، تبدأ فى تحقيق الأشياء".

كلود إم. بريستول

وأود أن أستغرق لحظة واحدة الآن لذكر القوة الرائعة للمبارات التى تبدأ بضمير
المتكلم "إننى..." فهذه أقوى المبارات الإبداعية فى الكون كله، فهذا الضمير المانع
للقوة عندما يقال مقترنًا بأى حالة أو نتيجة تريدها، فإنه يحقق النتيجة المرغوبة. وفى
الحقيقة، فإنك إذا ما أتبعت هذا الضمير بالفعل سوف فإنه سيتحقق لك فى حياتك.
بالفعل، إننا نحدد ظروفنا فى الحياة من خلال عملية ثلاثية الخطوات: من خلال
التفكير ثم القول ثم الفعل.

اسمى ليس "كان..." ، فإننى لست فى الماضى.

اسمى ليس "سوف يكون..." ، فإننى لست فى المستقبل.

اسمى "هو..." ، حيث إننى معك فى الوقت الحالى.

فمنذما تؤكد قائلاً: "أنا ثرى" أو "أنا حكيم" أو "أنا مفعم بالثقة" أو "إننى أستمتع
بيوم رائع" أو "إننى أتمتع بموفور الصحة" أو "إننى أكسب دخلاً ضخماً" بإيمان قوى
وعلى مدار فترة طويلة من الوقت، فإن هذه الأحوال ستظهر قطعاً فى حياتك.

صيغة التوكيدات المكونة من ثمانى خطوات

هذه هى الخطوات العملية الثمانى المهمة اللازمة للنجاح فى ترديد التوكيدات
الحيوية المحققة للنتائج:

١. اجعل توكيداتك شخصية

ابدأ التوكيدات بالضمير "إننى..." وحافظ على ارتباطها بك شخصياً. وهذه
اقتراحات لتحسين حياتك، ومن ثم تضمن أن تكون أنت محورها:

◀ إننى متجدد النشاط وأعيش يوماً رائعاً

توكيدات فعالة من أجل حياتك

وبدلاً من ذلك، يمكن أن تضىء الصفة الشخصية على توكيداتك بأن تكون معانيها مرتبطة تماماً بمدى رغبتك فى الظروف التى تحيط بحياتك فى التو واللحظة:

◀ اليوم يوم رائع لإظهار رغباتى.

٢. ردد عباراتك التوكيدية بطريقة إيجابية

عليك دائماً أن تصرح بتوكيداتك بأكثر الطرق الحماسية والمتفائلة الممكنة. أكد الظروف التى تريدها بالفعل وليست تلك التى لا تريدها، ونبغى أن تهدف إلى وصف تلك التى ترغب فى تحقيقها أو إنجازها. وتعد العبارات التى تبدأ بـ "إننى..." أو "الدى..." عبارات رائعة للبدء بها:

◀ إننى دائماً أظهر ثقة استثنائية بنفسى!

٣. ردد عباراتك التوكيدية فى زمن المضارع

أكد عباراتك فى زمن المضارع – الآن – وليس فى زمن الماضى أو المستقبل. فمن المهم أن تصرح برغباتك كما لو كانت موجودة بالفعل حيث إن هذا الأمر يسرع من إدراكها. فبدلاً من أن تقول: "سوف أتحمز"، قل: "إننى متحمز". فهذا لا ينافى الواقع، ولكنه يقر بأن جميع الأشياء قد تحققت على المستوى الداخلى أولاً قبل أن يتم تجسيدها فى الواقع الخارجى. وهناك فكرة جيدة فى هذا الشأن وهى أن تنهى عباراتك التوكيدية بكلمة "الآن" حتى تحافظ على تأثيرها القوى فى أعلى المستويات:

◀ إننى أشعر بحماس مطلق تجاه حياتى، الآن!

٤. اجعل عباراتك التوكيدية قصيرة دائماً

هناك قاعدة جيدة وهى أنه كلما كانت العبارات التوكيدية أقصر وأكثر حيوية، أصبحت أكثر فعالية. يجب أن تكون عباراتك التوكيدية قصيرة وموجزة وصريحة تحمل فى طياتها شعوراً إيجابياً. فكلما زاد التركيز الانفعالى الذى تحمله العبارة

التوكيدية، أصبحت أقوى رسوخاً وأطول استمراراً في عقلك:

﴿ إننى مليونير قوى! ﴾

٥. قل عباراتك التوكيدية باقتناع تام

لو جلس أحد جنرالات الجيش أمام قواته وتحدث إليهم بأسلوب واهن العزيمة وطلب منهم الانتباه له فربما لا يكون مؤثراً مطلقاً. ولكن إذا وقف منتصباً ممشوق القوام وصاح بصوت عالٍ أجش: "انتباه!"، فإن كل الجنود سينفذون الأمر بدقة مطلقة. فتحدث الآن إلى عقلك ولا تترجعه أو تتأشده أو تستجده. ألق أوامرك على قواتك الذهنية. فأنت الجنرال وجميع خلايا مخك تقف متأهبة في انتظار أوامرك. لذا، أكد بإيمان قوى النتيجة التي ترغب فيها والتي لا بد وأن تتحقق.

﴿ إن دخلى ينطلق بسرعة الصاروخ! ﴾

٦. يجب أن تكون توكيداتك صادقة

تأكد أن عباراتك التوكيدية مرتبطة بالأشياء التي ترغب فيها حقاً، فهذا سيجعلها صادقة ونابعة من القلب. والتوكيدات الصادقة تكون خالية من التظاهر والخداع وتزداد احتمالية إدراكها:

﴿ إن الفرص المدهشة تحوطني يومياً! ﴾

٧. يجب أن تكون عباراتك التوكيدية مكتوبة

إن كتابة عباراتك التوكيدية على أنها تصريحات قوية تجعلك مستمراً على الطريق الصحيح، وتبلور أفكارك وتحفزك لاتخاذ خطوات عملية حماسية نحو الأهداف التي ترغب فيها:

﴿ الحياة رائعة... وأنا أحب الحياة! ﴾

توكيدات فعالة من أجل حياتك

٨. كرر عباراتك التوكيدية كثيرًا

يكمن سر العبارات التوكيدية الناجحة في التكرار. واظب على ترديد عباراتك التوكيدية مرارًا وتكرارًا وتكرارًا حتى تتحقق النتيجة التي ترغب فيها، بل كررها لتحصل على دعم أقوى لها. والحد الأدنى الموصى به هو مرتان في اليوم. وبعد ترديدها في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم، وقبل الذهاب إلى الفراش بالليل هو الموقف المثالي لتحقيق أفضل النتائج التي ترغب فيها:

◀ أعتقد أني أستطيع أن... وأعرف أنني أستطيع أن... وسوف أفعل ذلك!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٢٧ —

التخيل
الإبداعي

"يؤمن الأشخاص الماديون بالمكن فقط. أما الأشخاص
الاستثنائيون فلا يتخيلون المكن أو المحتمل فقط، ولكنهم يتخيلون
أيضًا المستحيل. ومن خلال تخيلهم للمستحيل، يبدأون في رؤيته
على أنه أمر ممكن".

تشييري كارتر-سكوت

التخيل

يعد التخيل مبدأ رائعاً للبراعة في السعى وراء النجاح، وتتضمن هذه الطريقة استخدام قوة خيالك لتحقيق النتائج التي ترغب فيها على المستوى الذهني، فالتفوق في أي محاولة يعتمد بشكل كبير على وجود صورة ذهنية واضحة لذلك النشاط المعين بينما يتم إنجازه بنجاح. فقوة التخيل الإبداعي المركزة جيداً تعد إحدى أكثر الصفات التي قد يتمتع بها الفرد فعالية. فالأفكار طاقة ولها قدرة حقيقية، ومن ثم فإن أي صورة يتم تركيزها في الذهن تكون لها قوة معينة حتى تحقق نتيجة في نهاية الأمر، ولو تم تركيزها بقوة لفترة طويلة كافية من الوقت، فإن هذه النتيجة سوف تتمثل في تجلي الهدف الذي يتم تخيله.

"إنك ترى الأشياء وتقول: لماذا؟ أما أنا فأتخيل الأشياء

غير الموجودة على الإطلاق وأقول: لم لا؟".

جورج برنارد شو

ومن خلال تطوير القوة الخصبة للتخيل، فإن أي شيء حرفياً يمكن تخيله في محطة توليد القوة في عقلك على أنك تستطيع إنجازه، فالتخيل الإبداعي يستخدم خيالك لترى نفسك وأنت تفعل وتمتلك وتستمتع بتلك الطموحات التي لطالما تقنت إليها بشدة، فإنه يتمثل في رؤية نفسك وأنت تحقق النتائج التي ترغب فيها بنجاح.

"أولاً تخيل شيئاً موجوداً في عقلك، واجعله شيئاً حقيقياً في عقلك وعندئذٍ

حول هذا الشيء إلى حقيقة واقعية. فإن المبقرى هو الذي يرى ما لم

يحدث بعد ويعمل على تحقيقه".

بيتر نيفيو زارلينجا

ولكى تعمل قدراتك الإبداعية بشكل فعال، فيجب أن تقرر هدفاً رئيسياً محدداً وواضح المعالم تهدف إليه. فاختر فكرة رائعة تستحوذ على عقلك أو هدفاً مفيداً تركز طاقاتك الذهنية عليه. وبدلاً من استخدام قوة منحرفة الإرادة لتحقيق أهدافك، تعلم أن تحقق استفادة كاملة من قدرتك المثيرة للإعجاب على التخيل.

وصفة الخطوات الثلاث للتخيل الإبداعي الناجح

هذه الوصفة المانحة للقوة التي يجب أن تطورها في أي جزء طبيعي من خطتك اليومية لتعيش حياتك بفعالية إذا كنت ترغب حقاً في تحقيق نتائج رائعة لحياتك:

١. فكر: سوف تتطلب فترة هادئة مكونة من خمس عشرة دقيقة كل يوم من أجل فترتك الإبداعية، ويتحتم في أثناء هذه الفترة أن تكون بمفردك وأن تكون غير مشغول بالذهن.

◀ كن صامتاً، وعندئذ أغلق عينيك وفكر. فالخطوة الأولى مصممة لك لكي تقرر بالضبط ما تريد أن تمتلكه أو تفعله أو تصبح عليه أو تبدعه، ويجب أن تعرف الهدف الذي سيكون مركز هذه الفترة الإبداعية الخاصة.

◀ هدئ عقلك وأرخ جسدك بشكل عميق. فمن المهم للتخيل الفعال والناجح أن تكون في أعلى حالة ذهنية من التقبل. ويتحقق هذا من خلال الهدوء والاسترخاء التامين.

◀ استخدم خيالك. بمجرد أن تسترخي بعمق، تخيل الهدف الذي ترغب فيه في عقلك بنفس الطريقة التي تريد أن يكون عليها بالضبط، ويجب أن تبتكر صوراً واضحة في عقلك، واجعل صورتك الذهنية مفصلة وحيوية قدر الإمكان.

◀ اجعل تخيلاتك شخصية. من المهم أن تكون أنت الشخصية المحورية لتخيلاتك. فيجب أن توجد أنت شخصياً في الموضوع الرئيسي لتخيلاتك إذا ما أردت للتغيير الإيجابي أن يحدث في حياتك.

◀ تخيل في الوقت الحاضر. تصور نفسك وأنت تفعل أو تمتلك الشيء الذي ترغب فيه في هذه اللحظة الآن، وليس كشيء ممكن في المستقبل. وتخيل أي شيء في الوقت الحاضر على أنه موجود بالفعل بنفس الطريقة التي تريد أن يكون عليها بالضبط.

وهذه النقطة الأولى بكاملها – فكر – عبارة عن فترة مكونة من خمس عشرة دقيقة من التفكير الإيجابي المركز والمكثف. فإنه لشيء بناء أن تستخدم قواك الذهنية وأن تتخيل النتيجة المرغوبة للأهداف المجسمة كما لو كانت قد تم إنجازها بنجاح، وتقودك إلى شعور مرتفع قوى بالإشباع.

٢. *اعمل:* إن الملكة الإبداعية للخيال لا يمكن أبدًا أن تكون بديلاً للعمل، فهناك قوة سحرية في الخيال – التأثير الحيوي الذي يحدثه على إيمان المرء بنفسه – ولكنها الأفعال التي يتم اتخاذها هي التي تحقق النتيجة النهائية. فإن المرء لا يستطيع أن يقضى كل لحظة وهو يتخيل نفسه مليونيراً، وعندئذ لا يفعل شيئاً حيال توقع الملايين من الدولارات وهي تسقط في حجره. وعلى الجانب الآخر، إذا تخيل نفسه مليونيراً، وطور خطة عملية فعالة واتخذ إجراءات عملية مستمرة ومتواصلة نحو تلك النهاية، فإنه سيزيد يوماً من فرصه لأن يصبح مليونيراً. فتخيل هذا الشخص سيصبح نبوءة ذاتية التحقيق، وهذا ليس بسبب قوة سحرية غامضة ولكن بسبب عمله الحماسي نحو تحقيق الهدف المرغوب. فهل يمكنك الآن أن تبدأ في إدراك مدى أهمية أفعالك في السعى وراء أهدافك؟

٣. *الإصرار:* لا تتوقع نتائج فورية. فإن الحاضر والمستقبل لا يرتبطان بحلقة واحدة، ولكنهما يرتبطان بسلسلة. وهذه السلسلة مكونة من الأهداف التي تضعها والخطوط التي تنفذها لتحقيق تلك الأهداف، والمباريات التوكيدية التي تكررها لنفسك لترسيخ الأفكار الإيجابية بداخلك والخطوات الدءوبة التي يتم اتخاذها نحو الهدف. فاحصد المزايا الإيجابية للتكرار من خلال تخصيص فترات للابتكار على أساس يومي وكرر الإجراءات يوماً بعد يوم بعد يوم. فالتغيير يستغرق وقتاً، لذا كن صبوراً. فقد استغرق الأمر العديد من السنوات لتصبح على ما أنت عليه. وسوف تستغرق ذاتك الجديدة القوية للغاية وقتاً أيضاً.

هذه الوصفة الفعالة المكونة من ثلاث خطوات والمخصصة للتخيل الإبداعي الناجح هي إحدى أكثر الأدوات فعالية التي بين يديك، فاستفد منه بشكل جيد من خلال فتراتك الإبداعية كل يوم.

قوة الخيال

لقد أدرك العديد من أعظم المفكرين على مر التاريخ القوة الرائعة للخيال واستخدموه لإحداث تأثير عظيم في حياتهم. تأمل وجهات نظر تلك العقول البارزة كـ "ديزرائيلي"، "أينشتاين"، "شكسبير". وفيما يلي الجمل التي قالها هؤلاء الرجال العباقرة الثلاثة عن الخيال:

"إن الخيال هو الذى يحكم العالم".

بنجامين ديزرائيلي

"إن الخيال أهم من المعرفة".

ألبرت أينشتاين

"إن الخيال هو الذى يجعل الإنسان سيد الحيوانات".

ويليام شكسبير

ولكى تكون قوى مقدرتك الإبداعية أكثر فعالية، فيجب أن تحدد أهدافك بوضوح قبل أن تعمل على تحقيقها، فإن الطريقة الطبيعية التى يعمل بها عقلك لأقصى إمكانياته هى عندما يهتم بنشاط فى أى نشاط تحفيزى، أو عند حل إحدى المشكلات أو عند التصدى لأحد التحديات. وكلما زادت قوة مستوى التفكير المطلوب، زادت فرصة العقل فى الوصول إلى الحل الصحيح. فالخيال هو أقوى الملكات الذهنية التى يتمتع بها العقل البشرى. وعند انسجام الأفكار الجديدة، فإنها تكون على قمة الإبداع والاكتشافات والتطورات.

"إن الخيال هو بداية الإبداع. فإنك

تتخيل ما ترغب فيه، وترغب فيما تتخيله،

وفى النهاية تحقق ما ترغب فيه".

جورج برنارد شو

ومن خلال الاستخدام الإبداعي للخيال، فإن أى نتيجة ناجحة حرفياً يمكن أن يتصورها المرء يمكن إنجازها. فإن الخيال فى أعظم أشكاله خصوبة هو تخيل

إبداعى. وإنها لحقيقة ثابتة أنه مهما كان ما تتخيله بأعماق قلبك، وتؤمن به إيماناً تاماً فإنه سوف يصبح نبوءة ذاتية التحقيق، ويكمن سر التخيل الناجح فى تخيل الظروف ليس كما هى عليه الآن، ولكن على الصورة التى ترغب فى أن تكون عليها فى أى مستقبل رائع.

فإن تطور خيالك والاستفادة منه هما فقط ما يحددان قدرتك على تحقيق نتائج رائعة. فإنك تتحكم فى هذه القوة، كما أن جميع الأشياء الرائعة والمتألقة التى تطمح إليها تنتظر على نافذة عقلك. وكل ما تحتاج إليه فقط هو القوة الرائعة لخيالك لتحويل هذه الرغبات إلى حقائق ملموسة، فالخيال هو حرفياً ورشة عمل العقل التى يتم فيها تصميم جميع الطموحات الإبداعية لأى فرد، وبإمكانك أن توجه ميكانيكية نجاحك من خلال قدرتك على التخيل الإبداعى، وبإمكانك ذهنياً أن تتصور التفاصيل الحية للظروف المستقبلية البناءة والإيجابية التى ترغب فيها.

فالخيال قوة فعالة للغاية. فلماذا لا تشق طريقك فى هذه القوة الإبداعية من خلال استحضار الأفكار الخيالية والمفاهيم التحفيزية، ويقال إن الأفكار هى فاكهة التفكير، والأفكار هى بذور التطور، وبداية كل أشكال الإبداع والتغيير والإنجاز. فى الواقع، كلما زادت الأفكار التخيلية التى يمكنك تصورها، زاد نجاحك على المدى الطويل.

" ابتكر الأفكار واستمتع بها بفخامة الملوك،

حيث إن إحداها قد تكون ملكاً "

مارك فان دورين

عندما تمتلك أسباباً قوية للرغبة فى الأشياء التى تتوق إليها بشدة، فإنك تستطيع حقاً أن تبتكر مجموعة كاملة من الأفكار الرائعة لتحقيقها. فإن المكون اللازم هو أن تتحلّى بالقوة التحفيزية المناسبة، ويتأتى هذا من خلال قوة نيران الرغبة لديك، فكلما زادت حرارة ولهيب الرغبة، قويت العاطفة، وزاد التحفيز للإنجاز. فإذا أردت أن تكون ناجحاً، فيجب أن تمتلك رغبة ملتبهة وحماسية للنجاح، فهذا سيزودك بالأسباب القوية التى ستثريك نحو ابتكار مستويات عالية من التحفيز نحو بلوغ أهدافك.

— ٢٨ —

التطبيع على النجاح

" يتم التفكير في جميع الأفكار الحكيمة حقًا آلاف المرات بالفعل،
ولكن لكي نجعلها خاصة بنا حقًا يجب أن نفكر فيها بصدق مرارًا
وتكرارًا حتى تترسخ في تجربتنا الشخصية بشكل جذري ".

يوهان فولفجانج فون جوته

التطبع على النجاح

تعد صفة التطبع على النجاح مزيجاً فعالاً من التوكيدات والتخيل الإبداعي الذي يعمل في انسجام. وهي أقوى طريقة معروفة لتغيير المعتقدات، فالمعتقدات هي الأشياء التي نعتبرها حقيقية والتي لديها قوة رائعة على بناء أو تدمير حياتنا، فالتطبع هو أكثر الطرق الفعالة لغرس معتقدات جديدة معينة ورائعة في العقل الواعي.

"من الممكن أن يتخطى التفكير الذكي

كلًا من البر والبحر".

ويليام شكسبير

ولكى يتم استخدام أى فكرة أو مفهوم أو معتقد جديد بشكل تلقائي، فإنه يجب أن يطبع بعناية في العقل. فهناك فترة ضرورية لازمة لحضانة أى إلهام جديد قبل أن يضرب بجذوره ويزدهر. فالتطبع الدقيق يتطلب على الأقل شهرًا قبل أن تترسخ الفكرة الجديدة ويمكن الاستفادة من مزاياها بشكل تام.

فيجب أن يكون هدفك منصباً على ابتكار المعتقدات الجديدة الفعالة داخل عقلك...وهي المعتقدات الجديدة الفعالة التي تناقض في الغالب أى معتقدات سلبية حالية، ومن خلال النظام المحكم لغرس المعتقدات طوال ثلاثين يوماً على الأقل، فإن الإيحاءات الجديدة سوف ترسخ نفسها كمعتقدات متماسكة وفعالة. فالتطبع يتطلب ثلاثين جلسة يومياً كل جلسة مكونة من ثماني إلى عشر دقائق.

هل يمكنك أن تفهم السبب في أن هؤلاء الأشخاص الذين يحاولون تبني معتقد جديد من خلال قراءته مرتين أو ثلاث مرات أو خمساً أو عشرًا يحكم عليهم بالفشل؟ إنهم يقولون عبثاً: "لقد حاولت الاعتقاد به، ولكنى لم أستطع". ولكن كم عدد المرات التي حاولوا فيها بصدق؟

إن طريقة التطبع سوف تحرر قوى مذهلة خفية لديك للتكيف مع أى موقف أو حالة تواجهها على الإطلاق، أو لتحسين أى جانب من جوانب الحياة العشرة. وسواء كان هدفك يتمثل في فعل أى شيء مما يلى أو شيء ما مختلف تماماً، فإن التطبع يمنحك

التطبيع على النجاح

قوة إضافية للتعامل مع أى شىء بشكل أكثر براعة مما تستطيع فى الوقت الحالى:

- ◀ تدمير العادات السلبية
- ◀ التحلى بالمزيد من القوة الرائعة
- ◀ كسب الثقة المطلقة بالنفس
- ◀ التفوق فى مجالات معينة من النشاط
- ◀ تحدث أى لغة أجنبية بطلاقة
- ◀ اكتساب ذخيرة هائلة من الحماس
- ◀ العزف على آلة موسيقية بمهارة أكبر

مهما كان الهدف الذى ترغب فيه، فإنك تحاول ابتكار معتقدات جديدة فعالة فى عقلك، وغالباً ما تتناقض هذه المعتقدات مع المعتقدات المثبطة الموجودة لديك بالفعل. وليس من غير الممكن لعقلك أن يدمج أى معتقدات جديدة ما لم تتطبع ذهنياً عليها يوماً طوال شهر أو أكثر. فلماذا تضيع وقتك وتحبط نفسك بالمحاولات التى تموزها الحماسة، فكل معتقد جديد يحتاج إلى الوقت ليتم طبعه فى الذهن بقوة، وأى شىء آخر غير ذلك لن يكون ناجحاً. والآن كرر بعدى:

- كل معتقد جديد يحتاج إلى الوقت ليتم طبعه فى الذهن بقوة.
- كل معتقد جديد يحتاج إلى الوقت ليتم طبعه فى الذهن بقوة.
- كل معتقد جديد يحتاج إلى الوقت ليتم طبعه فى الذهن بقوة.

فهل تستطيع الآن أن تفهم القوة الهائلة للتطبيع وترى مدى التأثير الذى يمكن أن يحدثه فى حياتك بشكل هائل؟

وصفة الخطوات الأربع للتطبيع الناجح على المعتقدات

فيما يلى الوصفة الدقيقة المكونة من أربع خطوات للتطبيع الناجح للمعتقدات والتى ينبغى أن تمارسها على أساس يومى:

١. حدد بالضبط الحالة أو المعتقد الجديد الذى ترغب فيه هدفًا لك، وعليك أن تصبح واضحًا فى تخيلك للنتيجة التى تتوقع بشدة أن تتجسد فى حياتك.
٢. اجلس أو استلق بارتياح، وأغلق عينيك وأرخ عقلك وجسدك، وحاول أن تصبح هادئًا وساكنًا. وعندما تصبح مطمئنًا بشكل كاف، تحدث ذهنيًا إلى نفسك وقل إنك الآن مسترخ بشكل رائع. فسوف يضعك هذا فى حالة ذهنية عميقة ومفتحة للتصرف طبقًا للتوجيهات التى على وشك أن تصدرها.
٣. والآن، سواء ذهنيًا أو لفظيًا، ردد على نفسك بأسلوب واثق التوكيدات الإيجابية التى ترتبط بهدفك. وبينما تقوم بالتوكيد، ابدأ فى تخيل الحالة أو المعتقد الجديد الذى تنشده بشكل إبداعي، واستمر فى تخيل الهدف وواظب على تكرار التوكيد لعدة دقائق، وعليك أن تؤمن مطلقًا بالتوكيدات والتصورات وأن تتحلى بالإيمان الغامر بأنك سوف تبلغ هدفك فى الموعد المحدد بالضبط لبلوغه.
٤. وبعد أن تقول التوكيدات وتتخيل الهدف، عليك أن تظل مسترخيًا لبعض الدقائق القليلة قبل أن تهض. وبعد ذلك سوف تجرب اليقين التام بأنه سيتم تحصيل رغبتك. وينبى أن يأخذ الإجراء الكامل لعملية التطبع حوالى من ثمانى إلى عشر دقائق. فسر النجاح يكمن فى أداء التقنيات كل يوم حتى يتم إدراك هدفك الذى ترغب فيه بشكل تام. وبعد البلوغ الناجح لهدفك الأول، فمندیذ ستكون لديك فرصة للتطبع على المعتقد التالى الذى تريده لتحدث تغييرًا.

أنظمة المعتقدات

هناك حكمة رائعة تقول: "ما يمتقده المرء بقلبه، يتجسد فى شخصيته". تذكر هذه الحقيقة الذهبية عندما تغذى عقلك وفكرك. فما تفكر فيه، هو ما تمتقده به، وهو ما ستصبح عليه.

وأنظمة المعتقدات هى الأشياء التى:

← تؤمن بها تجاه نفسك

التطبع على النجاح

◀ تؤمن بها تجاه ما يحيط بك
◀ تؤمن بها تجاه العالم الذى تعيش فيه

فإن معتقداتك تجاه العالم والأشياء المحيطة بك وتجاه نفسك تؤثر على حياتك بطرق مثيرة، كما أن معتقداتك الجوهرية والتجارب التى تتعرض لها طبقاً لذلك، يرتبط كل منها بالآخر بشكل مباشر. فإن ما تؤمن به هو ما تحصل عليه. بمعنى آخر؛ يمكنك أن توجه مصيرك فى الحياة من خلال ما تفكر فيه وتؤمن به.

وعندما يحافظ عقلك على معتقد معين، سواء كان خيالياً أو واقعياً، فإنه سوف يغذى أفكارك باستمرار لدعم ذلك المعتقد. على سبيل المثال؛ لنقل إنك تعتقد أن الحصول على المال أمر صعب. فسوف يصبح هذا المعتقد، الذى تكرر مراراً وتكراراً لنفسك، قريباً مطبوعاً على شاشة عقلك. وبمجرد أن تطبعه، فإنه سوف يغذيك بأفكار من قبيل: "إننى لن أحقق المال أبداً" أو "من الصعب تحقيق المال" أو "ليس لدى أى فرص جيدة لكسب المال". وكل هذه الأشياء عبارة عن واقع يتم تخيله، ولكن عقلك لا يدرك هذا ويخطئها حقاً، وينتج هذه الأحوال لك بالضبط.

"بالتأكيد هناك عظمة فى معرفة أنك فى عالم العقل، على الأقل، تكون بلا قيود
وأن لديك الحق لاستكشاف جميع المرتفعات والأعماق، وأنه ليس هناك حوائط
أو أسوار، ولا أماكن محظورة، ولا أركان مقدسة فى الامتداد الرحب للعقل".

روبرت جرين إنجرسول

ومن خلال السلوكيات الراححة للمباراة التميزية والتخيل الإبداعي، يمكنك أن تبرمج عقلك على المعتقدات الجديدة التى من قبيل: "إنى مغناطيس جاذب للمال" أو "إن دخلى يتزايد باستمرار" أو "إن فرص كسب المال تنجذب إلى كل يوم" أو "إننى مبادر أعمال فعال" أو "إن مستوى ثروتى يكاد يصل لعنان السماء". وعندئذ سيبدأ عقلك فى الاعتراف بهذه المعتقدات الجديدة وسيبدأ فى إظهار الأحوال الجديدة فى حياتك لدعمها.

ست خطوات لتغيير معتقداتك بفعالية

عليك أن تستوعب وتدريب على هذه الخطوات العملية المهمة للغاية إذا كنت مصمماً على تغيير معتقداتك السلبية الحالية إلى معتقدات إيجابية.

١. ما تؤمن به هو ما تحصل عليه: ببساطة شديدة، إذا كنت تؤمن بالأشياء السيئة والسلبية والهدامة تجاه نفسك، والأشياء المحيطة بك والعالم الذى تعيش فيه، فعندئذ ستكون هذه هى الأحوال والظروف التى سوف تجذبها لنفسك، ولكى تكون فعالاً بقوة، فعليك أن تتطبع بالمعتقدات الجيدة والإيجابية والبناءة التى سوف تجذب إليك أفضل الأشياء التى يمكن أن يقدمها لك كل من الحياة والعالم.

٢. اكتب معتقداتك الحالية: إذا كنت تمر حالياً بالنتائج غير المرغوب فيها فى بعض جوانب حياتك، فيجب أن تعى معتقداتك بشأن تلك الجوانب الخاصة. وأفضل شيء لفعل ذلك هو من خلال كتابة جميع المعتقدات التى تعتقها حالياً تجاه تلك الجوانب فى حياتك...سواء كانت سلبية أم إيجابية.

٣. صمم على تغيير معتقداتك السلبية الحالية: تحد نفسك لابتكار معتقدات جديدة محفزة – مناقضة تماماً للمعتقدات السلبية الموجودة بالفعل – حتى وإن كنت مبدئياً لا تؤمن بها بأعماق قلبك.

٤. اكتب معتقداتك الإيجابية الجديدة: حدد الظروف الخاصة الصحية الجديدة التى تود ظهورها فى حياتك، وكتب معتقداتك المحفزة الجديدة على قطعة ورق جديدة واحملها معك لتؤكدها وتطبعها فى عقلك فى أى فرصة.

٥. أكد معتقداتك الإيجابية الجديدة على أساس يومى منتظم: عليك مرتين يومياً على الأقل أن تؤكد معتقداتك الإيجابية الجديدة لنفسك سواء سراً أو جهراً، بثقة. بالفعل، تعد التوكيدات أكثر فعالية عندما يتم ترديدها بأسلوب واثق.

٦. تطبع على كل معتقد جديد لمدة ثلاثين يوماً: افعل هذا الأمر لمدة شهر كامل فى كل جانب من جوانب حياتك ترغب فى تغيير معتقداتك وأحوالك فيه. ربما يكون أول

التطبيع على النجاح

شهر مخصصًا لحالتك الصحية، بينما يكون الشهر الثاني مخصصًا للأحوال المالية التي ترغب فيها، أما الشهر الثالث فيكون مخصصًا لحب حياتك، والشهر الرابع يكون مخصصًا لعلاقاتك وهكذا. سجل تاريخ اليوم، وعندئذٍ ابدأ أولى جلساتك على التطبيع على الأفكار الجديدة على الفور.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٢٩ —

قدر ذاتك الرابعة

"هناك كون واحد يشمل كل هذا، وكذلك يوجد إله واحد ومبدأ واحد للوجود وقانون واحد وعقل واحد يتشاركه جميع المخلوقات المفكرة، وكذلك أرض واحدة".

ماركوس أوريليوس

التقدير

إن التقدير هو رؤية وفهم المدى للعديد من الصفات الإيجابية التي تمتلكها. ويعنى التقدير أيضاً تحديد وإدراك المجالات التي تحقق فيها نتائج ناجحة، سواء كان نجاحاً كبيراً أم صغيراً، في كل من الماضي والحاضر. وعندما تقدر شيئاً ما، فإنك تقر بحقيقته وشرعيته...فأنت تقره بإخلاص.

" إن تفضلك بالقليل لن يفيد المالم، فليس ثمة شيء تحققه من الانكماش والانزواء بعيداً عن الناس، لدرجة أن الناس المحيطين بك يشعرون بالخوف منك... فمتدما ندع أضواءنا الخاصة تضىء، فإننا بلا وصى منا نمض الإذن للآخرين لقمع نفس الأمر".

نيلسون مانديلا

يجب أن تقدر جميع الجوانب الخاصة بك لتخلق بداخلك شعوراً من القوة، حيث إنك كثيراً جداً ما تركز على ما ترغب في تحقيقه في المستقبل، وتنسى ما أنجزته بالفعل في الماضي. فيجب أن تكون المشجع رقم واحد والداعم الأعظم لنفسك...تعلم أن تمنح نفسك تشجيعاً ضخماً عن جميع نجاحاتك الماضية، وقدر أى جانب يجعلك تشعر شعوراً جيداً حيال نفسك وكذلك أى شيء يجعلك تشعر بالقوة والانتصار.

"إنك مبرمج على النجاح، ومصمم على الإنجاز، وموهوب ببذور العظمة".

زيغ زيغلار

يجب أن تقدر تلك الحقيقة وهي أنك فريد ومميز وأنت إنسان عظيم ورائع. ألا تتفق معى على أن كل شخص على هذا الكوكب، بما فيهم أنت، هو شخص مميز؟ فكل شخص لديه مهمة خاصة يفعلها في هذا العالم ليحقق أشياء استثنائية. فإن الله لم يخلق أى فاشلين، بل إنه أبدع مخلوقات رائعة...ومن بينهم أنت؛ ولكنك يجب أن تقدر هذه الحقائق في أغلب الأوقات.

وعليك أن تدرك مدى تضردك وتميزك. فليس ولن يكون هناك أبداً شخص آخر يشبهك تماماً في هذا الوجود، فأنت إنسان رائع واستثنائي ونادر وليس لك مثيل،

قدر ذاتك الرابعة

وبإمكانك أن تفعل أى شىء ترغب فيه لنفسك فقط إذا ما قدرت طبيعتك الفريدة والمميزة. فاصرخ الآن من أعلى مكان بمدى تميزك حقاً. فأنت الشخص الوحيد والأوحد على هذه الأرض، فأمن بنفسك وسوف يصبح عالمك رائعاً، فأنت تمتلك الحرية لتكون نفسك، شخصيتك الحقيقية هنا والآن، ولن يستطيع أى شىء أن يعترض طريقك ما لم تسمح له أنت بذلك.

"حطم قيود فكرك، وبالتالي ستحطم قيود جسدك".

ريتشارد باخ

فإنك تمتلك قوة عظيمة لتختار أفكارك وتختار حديثك الذاتى الإيجابى اليومى الخاص، ومن خلال هذه القوة، تستطيع أن تشكل حياتك وتوجه مصيرك النهائى. فإن حياتك هى تعبير وانعكاس لعقلك... وأنت كشخص رائع وعظيم حر فى اختيار أى حالة حياتية قد ترغب فيها من خلال أفكارك وكلماتك وتوجهك، وإذا كنت تريد حقاً تغيير عالمك للأفضل، فيجب أولاً أن تغير تفكيرك الذى سيغير بدوره من حديثك الذاتى، والذى بدوره سيغير توجهك، والذى فى النهاية سيغير حياتك.

قوائم التقدير الخاصة بك

لا تقدر فقط الصفات الواضحة والبارزة التى تمتلكها فى هذه اللحظة. ابحث عن جميع أصولك غير الملموسة، وكذلك انتصاراتك وصفاتك الرابعة الموجودة من الماضى وقدرها. فإن التقدير يخلق تردداً من النجاح وشعوراً من الإنجاز فى التو واللحظة، وكلما قدرت نفسك، زادت عظمة نموذج النجاح الذى تبنيه، وزادت قوة شخصيتك فى المستقبل. وافخر بنفسك فى كل يوم عن أى تقدم تحققه فى أى جانب من حياتك. وتذكر جميع إنجازاتك وابحث عن جميع نقاط قوتك وعندئذٍ اكتبها فى قائمة، وهذه القائمة هى قائمة التقدير الخاصة بك.

والأمر عائد إليك سواء لكتابة قائمة واحدة ضخمة بكل صفة وإنجاز لك فى حياتك، أو لتصمم العديد من القوائم لمجالات محددة كهذه:

◀ الصفات الرابعة

◀ الإنجازات الماضية والحالية

◀ المهارات والقدرات

واجمل قوائمك طويلة. فكلما كانت طويلة، كانت أقوى. ولا تكن متواضعاً أو متحفظاً. تطلع إلى وضع عشرين أو ثلاثين بنداً على كل قائمة. ومن خلال كتابة الأشياء كلها، سوف تكون قادراً على أن ترى فى صورة بصرية الأسباب العديدة التى تدفعك للشعور بالروعة. فإن المشاعر البالغة القوة من قيمة الذات التى تولدها هذه القوائم سوف تساعدك فى بناء ودعم الأساس القوى لمستقبلك الحافل بالقوة والنجاح.

١. الصفات الرابعة

ينبغى أن تكون كل صفة إيجابية تمتلكها مكتوبة فى هذه القائمة، وسوف تلاحظ هذه التقديرات "للصفة الرابعة" على أنها بالفعل شكل من التعزيز الفعال:

◀ إننى متحفز بشدة

◀ إننى أتمتع بشخصية جذابة

◀ إننى أتمتع بقدرة قيادية قوية

◀ إننى أتمتع بتوجه ذهنى إيجابى

◀ إننى أمتلك ثقة فائقة بالنفس

◀ إننى طموح وأضع أهدافاً محفزة

٢. الإنجازات الماضية والحالية

اختر الأحداث الماضية من حياتك والظروف الحالية التى تنتج ذكريات مثيرة واسترجع مشاعر الإنجاز:

◀ لقد فزت بمنحة فى الجامعة

قدر ذاتك الرابعة

- ◀ لقد اشتركت في ماراثون لندن عام ١٩٩٧
- ◀ لقد أحرزت أعلى نقطة من ضربة واحدة في مباراة الجولف
- ◀ لقد نلت درجة الماجستير في علم النفس
- ◀ لقد اشتريت أول منزل لي وأنا في سن الثلاثين
- ◀ لقد ألقت كتابًا حقق أفضل المبيعات عالمياً
- ◀ لديّ زوجة رائعة وطفلان رائعتان

٣. المهارات والقدرات

إن التركيز هنا على مهارات وقدرات محددة تمتلكها فيما يخص كل جانب من حياتك. وينبغي أن تكتب في هذه القائمة جميع الأشياء التي تؤديها بشكل جيد:

- ◀ إننى موظف مخلص وجدير بالثقة
- ◀ إننى أعرف كيفية استخدام معظم برامج الكمبيوتر
- ◀ إننى أتمتع بمهارات هائلة فى البيع والتفاوض
- ◀ إننى أتمتع بقدرات ممتازة فى التسويق عبر شبكات العمل
- ◀ إننى أظهر موهبة جيدة فى تحدث اللغات الأجنبية
- ◀ إننى أتمتع بحس رائع فى الأسلوب وأرتدى دائماً زى النجاح

وهناك مقولة حكيمة تقول إنه لا ينجح إلا النجاح. وسوف توضح لك قوائم التقدير الخاصة بك المكان الذى حققت فيه نجاحًا بالفعل، كما ستساعد على تعزيز مشاعر الريح بداخلك اللازمة للإنجاز الثابت والنجاح الدائم.

إنك عبقرى

إن العبقرية هي نتيجة للقوة الإبداعية الهائلة. ولكي تحدث قوى قدرتك الإبداعية أعظم الأثر، فإنك يجب أن تضع أمامك أهدافاً محددة للعمل على إنجازها. وسوف تساعدك قوائم التقدير الخاصة بك على أن تحدد نقاط قوتك بوضوح. وأكثر الطرق الطبيعية للعقل البشرى ليؤدى وظائفه لأقصى إمكانياته هي عندما ينخرط بنشاط في أى نشاط محفز، أى عندما يحل مشكلة أو يتصدى لأحد التحديات.

وكلما زادت قوة مستوى التفكير، زادت فرصة العقل للتفوق فى الوصول إلى الحل المناسب.

" هناك محاولة لتصوير البعد الرابع وهى:
أن تأخذ نقطة وتمدها فى خط، وتلفها فى دائرة.
وأن تحولها إلى جسم كروى وأن تلکم هذا الجسم".
ألبرت أينشتاين

ولكى تزدهر الإمكانيات الإيجابية للعقل البشرى تماماً، هناك قواعد أساسية يجب ملاحظتها:

١. ركز جميع الجهد ذهنى على شىء واحد فقط فى كل مرة. فإن العقل يعمل بكفاءة فائقة عندما يركز على هدف واضح واحد فقط.
٢. دع العقل يعمل بعيداً عن القلق، ولا تتظر خلفك فى معاناة، وانظر أمامك بثقة.
٣. استرخ بينما تفكر بإبداع.
٤. استجب للظروف بشكل فوري حيث تظهر أفكار ومفاهيم جديدة.
٥. فكر فى الأمر جيداً قبل أن تأتي فيه بقرار. إذا لم تقفز الإجابات المقنعة إلى عقلك بعد فترة مركزة من التفكير، فعليك حينئذ أن تطرد جميع الأفكار المتعلقة بالموضوع الذى يشغلك حتى اليوم التالى.

وكما ذكرنا سابقاً، فإن التخيل هو قدرة إبداعية. فمن طريق التخيل والحديث الذاتى الإيجابى، يمكنك أن تصيغ أفكاراً محفزة وأن تحول هذه الأفكار إلى أهداف مفيدة، وبإمكانك أن توجه ميكانيكية نجاحك من خلال استخدام قدرتك على التخيل الإبداعى. وبإمكانك أن تتخيل ذهنياً الظروف المستقبلية البناءة والنتائج التى ترغب فيها، وكل هذا ممكن من خلال العبقرى الموجود داخل عقلك بالفعل. فادعم أى توجه إيجابى، وتخيل حياة رائعة، واعتق معتقدات النصر، وقدر صفاتك الراجعة واثبت على الإيمان بأن حياتك من الممكن أن تكون رائعة... لأنها ستكون كذلك إذا آمنت بهذا حقاً.

٣٠

قوة الإيمان السامى

" هيا نحيا بالأمل...إلى الأبد!

فإن تكبيرنا الممزوج بالإيمان سيصبح على الفور السبب والنتيجة

والقوة للسعادة الأبدية.

وسيترجم إلى بهجة رائمة وإنجاز عظيم".

نيتشرين دايشونين

الإيمان السامى

إن القوة المطلقة للمبارات التوكيدية لا تتمثل فى فعالية الكلمات التى ترددها لنفسك، ولكن تتمثل فى إدراكك بأنك تمتلك بالفعل كل صفة للحالة التى تتشدها. وكمثال على ذلك؛ إذا كنت تشد الثقة الفائقة، فعندئذ ستدرك أن القوة اللازمة لتكون فائق الثقة موجودة بالفعل داخل قلبك وروحك الآن. فإن الثقة ليست شيئاً يستطيع المرء أن يشتريه من أى متجر، أو شيئاً يحمله الناس معهم فى جيوبهم أينما ذهبوا، ولكنها شىء موجود كجزء متأصل بداخل كل شخص، ونفس الأمر صحيح سواء كان الشخص يرغب فى مستويات أعلى من الحماس والتصميم الفعال أو يرغب فى قدرة أعظم على التركيز.

"إن المعجزات موجودة بداخلنا".

هنرى دو بالزاك

وهناك مثال آخر؛ ولنقل إنك ترغب فى صحة عظيمة ونابضة بالحياة. فربما تؤكد مرات لا تحصى قائلاً: "إننى سليم صحياً ومفعم بالقوة والطاقة!". ولكنك لن تجرب تلك الحالة من الصحة الرائعة والمتألقة إلا عندما تدرك تماماً أن عقلك وجسمك فى تناغم تام دائماً مع هذه الفكرة. فإن الحالة التى تتشدها يجب أن تكون شيئاً تمتد تماماً أنك تمتلكه بالفعل... حيث إن الحقيقة هى أنك ستفعل ذلك دائماً. فإن اعتناق فكرة التمتع بصحة رائعة ومتألقة سيفعل القوة الرائعة للكون محدثة الحالة التى تتشدها.

قوة الدعاء

الإيمان عبارة عن أمل لا يمكن إخماده... وهو عبارة عن اعتقاد حصين فى أفضل نتيجة مفضلة لدى المرء، وتعتبر قوة الإيمان عبارة عن قوة لتحقيق أعظم رغباتنا. وأسس الإيمان هى الدعاء والعبارات التعزيزية، فمن خلال الدعاء القوى – طلب احتياجاتنا من الله – فإن الإيمان يتجلى فى صورة مستويات أعلى من الثقة، وتفيض الروح التى تتحلى بالثقة بطرق رائعة، ولنقل إن العبارات التعزيزية عبارة عن شكل

قوة الإيمان السامى

مقارب للدعاء؛ ولكن فى حالة العبارات التعزيزية، بدلاً من الدعاء مباشرة، فإنك تؤكد نواياك مباشرة إلى نفسك لتتجلى رغباتك على مستوى الوعى واللاوعى.

والعبارات التعزيزية للإيمان ليست عبارة عن رغبة واهنة، بل إنها تغير صعب. وسوف ترتفع دعواتنا، لو قيلت بحماسة كافية، لمستويات أعلى من السكينة والتصميم الشخصى، فالدعوات التى تصدر بيقين قوى، سوف تتسبب فى ظروف حياتية تلمح إليها أعظم رغباتنا.

فالإيمان يجعل الناس أقوياء، والأشخاص ذوو الإيمان الصادق يتألقون بشكل أكبر عند مواجهة الصعاب الخطيرة. وبالطبع من الأفضل ألا تكون هناك أى عقبات على الإطلاق. ولكن من وجهة نظر أخرى، فإن المصاعب عبارة عن مزايا. فإن الشخص الذى يتحدى العقبات ويتغلب عليها، يمكن أن يكون شخصية أقوى من الذهب الخالص النقى.

"للدعاء قوة عظيمة تجعل المرء يقوم بها بكل عظمته،
وترسم عظمة الله فى القلب؛ حيث إنها تدفع الروح
الجامئة إلى روح قائمة، وهى تبرز حب الروح لله".
ميكتيد أوف ماجبيرج

فالأشخاص الذين شبوا لفترات طويلة وهم معتادون على الحياة الفاشلة، قد يميلون إلى الاستسلام؛ ولكن فى ظل وجود الإيمان القوى، لن يحتاج أحد منا إلى ترك أنفسنا مستسلمين للهزيمة. وعندما نفقد الإيمان فإننا نتخلى بأنفسنا عن قيمتنا الحقيقية، وهذا مساوٍ لإطلاق لقب الفشل على أنفسنا.

ونفس الأمر ينطبق على إخبار عقلك بأنه لا يمكن فعل أى شىء مطلقاً حياً مشكلة معينة... شىء من الممكن أن يحدث دائماً. أيضاً، يجب ألا نقرر سلفاً أن هناك مشكلة أو مسألة تعد قضية خاسرة، فإنه بالفعل الذى نحتاج فيه إلى الدعاء عندما تواجهنا ظروف صعبة. فالسر يكمن فى ترديد عبارات تعزيزية إيمانية واتخاذ إجراء عملى حماسى... حتى تتحقق النتائج التى نرغب فيها أو يتغير الموقف بشكل مفضل لدينا.

حرر روحك

المقصود من الروح الحالة الداخلية للحياة... القلب والروح. وتحدد الروح ما نكرس من أجله حياتنا، فإنها الجوهر الأساسي الذي تعتمد عليه حياتنا. وروح الإنسان غير مرئية ولكنها تتجلى في اللحظات المهمة خلال حياته أو حياتها. وليس ذلك فقط، ولكن الروح تتحكم في أي شيء يخص أي إنسان وأي لحظة في اليوم... فإنها المصمم الأساسي لحياة المرء، وتمتد الروح فتأنا ماهرًا مثاليًا، وهكذا فإنها تخلق صورًا تمثيلية لجميع الأشياء. فروح الشخص هي المصمم والفنان والمهندس المعماري والنحات لحياته أو حياتها.

وينبغي أن نلون رؤيتنا لحياتنا في قلوبنا بشكل رائع قدر الإمكان، وهذا "التلوين" سيصبح التصميم لمستقبلنا. فإن القوة الهائلة لروحنا تمكننا من أن ننتج في حياتنا تحفة رائعة تتوافق مع ذلك التصميم، وكلما كنا أكثر تفصيلاً وتحديداً للتصميم الذي لدينا في قلوبنا، كان أقرب للحقيقة في الواقع. والنقطة هنا هي أن نستمر في تلوين الرؤية التي نرغب فيها بحيوية من أجل التقدم نحو ذلك الهدف الذي نتحمس له. وعندئذٍ، وفي كل لحظة، فإن واقع حياتنا سوف يقترب تدريجياً من الشكل الذي نطمح إليه.

وما هنا ثلاثة أسئلة ينبغي أن تطرحها على نفسك لتتأكد أن روحك تمثل حقاً ما ترغب فيه بشدة لحياتك:

س. ما المستقبل الذي أتخيله لنفسى؟

س. ما نوع الشخصية التي أحاول اكتسابها لنفسى؟

س. ما الذي أرغب في تحقيقه بشدة خلال حياتي؟

فإن كمية ونوعية النجاح والإنجاز الذي نعيشه في حياتنا يعتمد على ما يدور في قلوبنا، ولا بد للدعوات المخلصة وأن تجاب، فعندما نقرر أن هناك شيئاً ممكناً، وعندئذٍ نواظب بالتركيز بعقولنا على أنه كذلك، فإنه حتى الأشياء التي تبدو مستحيلة سوف تصبح سهلة المنال. وكما يقول "هنرى فورد": "سواء كنت تعتقد أنك تستطيع أو لا تستطيع، فإنك على صواب دائماً". وبالمثل، إذا كنا على ثقة بأننا نستطيع قطعاً أن

قوة الإيمان السامى

نفعل أى شىء، فإننا نكون بالفعل على بعد خطوة واحدة فقط من إنجازه، فإن الإيمان القوى الموجود فى روحك القوية هو أساس النجاح.

فإن القوة الهائلة للكون موجودة بقلوبنا، وقدرتها على تشكيل حياتنا قوة لا حد لها. فالإيمان يزودنا بالفتح الذى يمكننا من التحكم فى الثقة الفائقة والاشتغال بالأمل الضخم حتى فى خضم الظروف التى تبدو فى كثير من الأحيان مثبطة للهمة أو مثيرة للتوتر، وفى لحظات كتلك، هى التى نحتاج فيها إلى أى عبارة تعززية كالتالية:

" هناك شىء رائع يحدث لى دائماً،
فقط عندما أحتاج إليه بشدة! "

وللتحكم فى الحياة، فإنه يجب علينا أن نكتسب توقعاً إيجابياً بأن الأشياء الرائعة ستحدث لنا دائماً فى حياتنا. وهناك عبارة تعززية فعالة أخرى عظيمة يجب أن ترددها لنفسك قبل القيام بأى عمل مهم بالنسبة لك وهى:

" لو كنت متأكداً من شىء، فإننى متأكد من هذا...
وهو أن النتيجة ستكون رائعة دائماً! "

فإن الأفكار المتشائمة والمشاعر السلبية سوف تتجلى فى الحياة الواقعية من خلال تحقيق النتائج المثبطة، والأشخاص الذين لديهم تيارات هائلة من السلبية التى تتدفق منهم، يتسببون فى إحداث تأثيرات على أنفسهم تماثل تماماً أفكارهم المتعفنة. ولذا، فإنه من المهم بشدة بالنسبة لك أن تكون مفكراً متفائلاً فى الحياة. لذا، فاكسب سلوك نشر الأخبار السارة والسعادة والبهجة أينما ذهبت.

وعليك أن تصبح مغناطيساً ذهنياً تجذب إليك الأشياء التى ترغب فيها بشدة. فاجذب إليك حالتك الحياتية من خلال التحلى بالثقة بالنفس بأنك تستطيع أن تجذب إليك أى شىء، وردد العبارة التعززية الفعالة التالية بشأن أى شىء ترغب فيه حقاً، سواء كان شريك الحياة المناسب أو مبلغاً من المال أو منزلك المثالى أو التمتع بصحة أفضل أو الحصول على وظيفة شيقة أو العثور على حب حياتك أو القيام بإجازة مثيرة... مهما كان ما ترغب فيه. عليك فقط بإضافة وصف لرغبتك فى بداية العبارة التعززية. واقبض على هذا التردد للفكر، وأمن أنك ستحقق هدفك، وشجعه باستمرار بالتوقع

الإيجابي. فإنك من خلال هذه القوة للاعتقاد الإيجابي، سوف تحقق قطعاً ما ترجوه.

"إن الموقف المناسب سيأتي لي في الوقت المناسب بالطريقة المناسبة،
وسوف أدركه وأقبله عندما يأتي. نعم، سوف أتسلح به".

يجب أن نتحكم بشكل مطلق في حياتنا، ونوجه جوهرياً الرائع - القلب والروح - نحو تحقيق أروع الرغبات التي نطمح إليها بشدة. وعندما نعيش بمثل هذه الرؤية الرائعة، فإن حياتنا سوف تتألق بمجوهرات الحظ الطيب والإنجاز. وعندئذ نستطيع بثقة أن نشارك في القيام برحلة رائعة عبر الحياة تتحقق فيها أحلامنا واحداً تلو الآخر في جو من الروعة والتألق.

وأنا أتمنى بإخلاص بأن كل واحد منكم يا من تبذلون الجهد لتطبقوا بحماس فلسفة القوة في حياتكم، بأن يتقدم بثبات ولو خطوة واحدة في كل مرة نحو حياة عظيمة وسامية، وأتمنى أن تحيطك عناية الله خلال رحلتك في الحياة، وأنت تسير عبر الطرق وتجتاز الجبال والبحار، حسبما يقتضيه الحال، للوصول إلى قمة طموحاتك. وفي نفس الوقت، أتمنى أن تحدث ثورة إيجابية في شخصيتك تجعل العالم مكاناً أفضل لجميع البشرية للعيش فيه.

"إن أحداث ثورة إيجابية في شخصية رجل واحد فقط قد تساعد
في تحقيق تغيير في مصير أمة كاملة، بل بالأحرى قد تسبب
تغييراً في مصير البشرية جمعاء".

ديساكو إيكيدا

الآن... انطلق! قرر في هذه اللحظة أن تحدث فارقاً إيجابياً في العالم. واستخدم القوة الهائلة للحديث الذاتي لتحرر روحك وتعيش أروع حياة تحلم بها على الإطلاق... بوفرة وعظمة وسؤدد.

قوة التوجه

القسم السابع

قوة التوجه

قوة التوجه

لقد مت معدنًا وأصبحت نباتًا. ومت نباتًا وشببت
حيوانًا. ومت حيوانًا وأصبحت رجلاً. فلماذا ينبغي أن
أخاف؟ ومتى كنت ناقصًا بسبب الموت؟ ففى كل
مرة أموت فيها، كنت أنمو. إلا أننى ينبغي أن أموت
مرة أخرى كرجل للتخليق مع الأرواح المباركة، بل إن
الأرواح الطاهرة لا بد لها من الفناء؛ فكل شيء هالك
إلا وجه الله. وعندما أضحي بروحى المباركة، ينبغي
أن أكون شيئًا لا يدركه العقل.

رومى

التوجه

لقد استلهمت فكرة هذا القسم من صاحبي وزميلى المحاضر فى مجال التحفيز "هارى باوند"؛ "سيد الحماس". ويؤمن "هارى" أن الاختلاف الأعظم فى الحياة هو أنت. وهو محق تماماً بنسبة مائة بالمائة... فالاختلاف هو أنت؛ حيث إن التوجه الذى تظهره هو المفتاح الرئيسى لكل نجاحك وإنجازك، فالتوجه هو الشيء الصغير الذى يحدث أضخم فارق فى كيفية تغيير حياتك. ويحقق التوجه الإيجابى نتائج فعالة فى حياتك بينما يجنى التوجه السلبي العيب بكل تأكيد.

فتوجهنا هو الذى يتحكم فى حياتنا. وبعد التوجه قوة سرية تعمل على مدار أربع وعشرين ساعة فى اليوم سواء نحو الخير أو الشر. ومن الأهمية بمكان أن نعرف كيف نسخر هذه القوة العظيمة لصالحنا ونتحكم فيها. وهناك قوتان رئيسيتان تؤثران على حياتنا: قوة خارجية وأخرى داخلية. ونحن لدينا قدر قليل من السيطرة على القوى الخارجية كالطوفان والفيضانات والزلازل والكوارث الطبيعية. فما يهم إذن هو القوة الداخلية... ألا وهى التوجه. فكيف أستجيب للكوارث؟ من خلال السيطرة على تلك القوة التى نتحكم فيها بشكل مطلق.

"أحد الأسباب الرئيسية فى فشل الكثير من الناس فى الحياة

هو أنهم لا يدركون أنهم يستطيعون فعل أى شيء يريدونه إذا ما غيروا

توجهاتهم ونظروا للحياة على أنها مغامرة مدمشة".

هارى دى. باوند

إن عالمك سيصبح على الشكل الذى تختاره له أن يكون عليه... فعالمك هو انعكاس تام لتوجهك، وبإمكانك التحليق فى القمم الرائعة للنجاح والوفرة أو يمكنك الركون إلى حياة التوسط الخالية من الأمل والمجد. فعليك أن تعى أن القرار قرارك أنت. ولكى تغير عالمك يجب أن تغيره من الداخل من خلال تبني توجه إيجابى أولاً، وإيمانى المخلص بأن أعظم اكتشاف ستحققه بقراءة هذا الكتاب هو أنك تستطيع أن تغير حياتك من خلال تغيير توجهك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٣١ —

توجهك هو المفتاح الرئيسي

"إن أى حقيقة تواجهنا ليست مهمة كأهمية توجهنا حيالها؛ لأن ذلك يحدد نجاحنا أو فشلنا، كما أن الطريقة التى تتكرر بها تجاه أى حقيقة ربما تهزمك قبل أن تفعل أى شىء على الإطلاق حيالها، وتهزمك الحقيقة لأنك تمتد أنك مهزوم بالفعل".

نورمان فينسينت بيلى

التوجه الإيجابى

إن حياتك تعبير وانعكاس لعقلك الرائع، فأنت المبدع والمشكل لظروفك فى الحياة. وأنت كإنسان، لك مطلق الحرية لترغب فى أى حالة أو ظرف ترغب فيه من خلال استخدام أفكارك وأقوالك. فإنك تستيقظ كل يوم وبين يديك قوة مطلقة تحت إمرتك... وهذه القوة هى قدرتك على اختيار الأفكار الفعالة، والتحدث بكلمات القوة، واتخاذ قرارات شجاعة وخلق توجه ذهنى إيجابى.

" ما هى، فى رأيك، أروع لحظة فى حياة أى إنسان؟
إنها اللحظة التى يرى فيها حقاً أنه يستطيع أن يغير فيها حياته
من خلال تغيير توجهه ذهنى".

فيرنون هوارد

إن حياتك من الممكن أن تنزل عليها البركة أو تحل عليها اللعنة، ومن الممكن أن تكون حلاً جميلاً أو كابوساً مروعاً، والأمر فى ذلك كله مرجعه إليك. فإن جودة حياتك تنتج من خلال جودة تفكيرك، فالأفكار تنتج الأفعال. فادرس أفكارك جيداً وانظر إذا ما كان بإمكانك أن تجد علاقة بين الظروف السيئة المتجسدة فى حياتك – كالفقر والراتب الضعيف والخلافات والوحدة والصحة العليلة والتعاسة – والأفكار السيئة كالغيرة والحسد والحقد والكراهية والفضب والخوف.

وعندئذ فكر فى جميع الانفعالات الإيجابية التى تسبب لك السعادة والحظ الطيب – كالحب والحماس والكرم والرغبة والعاطفة والإيمان والثقة. هل ترى كيف تحقق لك هذه الانفعالات الإيجابية أعظم المكافآت؟ إن النقطة الرئيسية هنا هى أن توجهك هو الذى يحدث أعظم الفارق فى ظروفك الحياتية.

" إن وجود توجه ذهنى إيجابى هو أهم
مبدأ فى علم النجاح".

نابليون هيل

وعليك أن تمنى أن الشئ الوحيد الذى تمتلك السيطرة عليه هو توجهك الذى

توجهك هو المفتاح الرئيسي

تحريك أفكارك وأقوالك وأفعالك. فانظر للتأثير المذهل لتوجهك على هؤلاء المحيطين بك؛ حيث إن حياتك وتوجهك يحملان سلسلة من الاستجابات كالموج في بحيرة مياه. فإذا كانت أفكارك إيجابية وجيدة وحماسية وسعيدة، فإن توجهك حينئذٍ سيخلق موجًا من النجاح والحظ الطيب والازدهار والسعادة.

وإذا كنت تريد حقًا أن تغير عالمك الشخصي للأفضل، فعليك أولاً بتغيير توجهك. حاول أن تفكر في أفكار أكثر إيجابية وذات طبيعة جيدة وحماسية ومفعمة بالقوة، وعندئذٍ انظر إلى التحسن المذهل الذي ستحدثه في حياتك.

التوجه الإيجابي يأتي من الانفعالات المانحة للقوة

كما ذكرنا سابقاً، فالتوجه هو الشيء البسيط الذي يحدث أعظم الفارق، وأنه لأمر صحيح تماماً أن جودة أفكارك تحدد جودة حياتك. حسناً، فالعامل رقم واحد في تحديد جودة أفكارك هو توجهك. وليست تلك الحقيقة مفاجئة؛ حيث إن توجهك بالقطع يؤثر على جودة الطريقة التي تعيش بها حياتك سواء إذا ما كنت تعيشها لأقصى درجة فيها أم لا. وبالنسبة للأهمية الشديدة على مدى التوازن الجيد، فإن التوجه الإيجابي هو التطور والاستخدام المستمر للانفعالات المانحة للقوة.

"ول وجهك شطر شروق الشمس ولن ترى الظلام أبداً".

هيلين كيلر

وكونك إيجابياً يعني أن تبحث عن الجوانب الجيدة لأي شيء ولا تركز على الأشياء السيئة أو الكئيبة والتعيسة. وأن تكون إيجابياً يعني أن يكون لديك توجه متفتح وأن تختار أن تكون ودوداً ومنطلقاً وسعيداً بدلاً من أن تكون بائساً. وأن تكون إيجابياً يعني أن تكون متفائلاً وأن تنظر إلى الجانب الأكثر إشراقاً في الحياة. وأن تكون إيجابياً يعني أن تقول ما تريده وأن تسعى وراء تحقيق أي شيء ترغب فيه بشدة مهما كان. وأن تكون إيجابياً يعني أن تفعل ما تحبه وأن تحب ما تفعله. وأن تكون إيجابياً يعني أن تستمتع بكل شيء بشكل أكبر وأن تكون لديك صورة ذاتية مثالية وصحية. وفوق كل

هذا، أن تكون إيجابياً يعنى أن تحب نفسك والأشخاص المحيطين بك وأن تهتم اهتماماً حقيقياً فى جعل العالم مكاناً أفضل لنحيا فيه جميعاً.

فالتوجه الإيجابى ذو قيمة أعظم وأهمية أكثر من الذكاء والمعرفة فيما يخص تحقيق النجاح، وسوف يساعدك التوجه القائل "يمكننى فعلها" فى الحصول على أهدافك بشكل أسرع وأكثر فعالية من مجرد التمتع بقوة ومقدرة ذهنية على تعلم الوصول إليها. فأى توجه إيجابى ينتج عن الانفعالات المانحة للقوة.

وبالنسبة لك لكى تحقق أقصى استفادة مطلقة من حياتك، فهناك العديد من الانفعالات المانحة للقوة التى ينبغى أن تبرع فيها والعديد من الانفعالات السالبة للقوة التى يجب أن تتجنبها. فابرع فى الانفعالات المانحة للقوة من خلال الاستخدام المستمر لها واتخاذها عادة قوية وتطويرها إلى أساليب رابحة وسوف تكون الانفعالات الإيجابية الأخرى تحت إمرتك عندما تحتاج إليها. ولا يمكن لكل من الانفعالات المانحة للقوة والسالبة لها أن تحتل العقل فى نفس الوقت بل لابد لواحدة أن تسود على الأخرى. ولذا فاحرص على أن تكون الانفعالات المانحة للقوة فى ذهنك هى الأقوى والسائدة على الانفعالات السالبة للقوة، وإنه لأمر صحيح تماماً أن الأفكار الإيجابية سوف تسود على الأفكار السلبية.

الانفعالات السالبة للقوة

(يجب أن تتجنبها)

- الكراهية <
- الغضب <
- الانتقام <
- الاستياء <
- الخوف <
- الجشع <
- الغيرة <

الانفعالات المانحة للقوة

(يجب أن تبرع فيها)

- الحب <
- الحماس <
- الرغبة <
- العاطفة <
- الإيمان <
- الكرم <
- الثقة <

فالانفعالات هى أكثر القوى فعالية بداخلنا، ومن خلال التسليح بالانفعالات الإيجابية، يمكن للبشر أن يؤدوا أكثر أعمالهم البطولية. وهناك أربعة انفعالات رئيسية

توجهك هو المفتاح الرئيسي

من الممكن أن تحفز النشاط المذهل وتقلب حياتك رأساً على عقب، ونحن نطلق عليها
الانفعالات الأربعة الأساسية:

الاشمئزاز: في العادة لا يوازن بين "الاشمئزاز" وأى توجه إيجابي رابع. إلا أن
الاشمئزاز من الممكن أن يؤثر بشكل إيجابي على حياة أى شخص، فالشخص الذى
يشعر بالاشمئزاز المطلق فى حياته أو حياتها الخاصة، يكون قد وصل إلى نقطة
اللاعودة. فهو على استعداد لأن يقول: "أى شيء يكفى بالنسبة لى، فقد حصلت
على الأمر كله، ولا أريد أن أحيا مثل هذه الحياة أكثر من هذا". فاحترس! إذا كان
بإمكانك أن تشمئز من نفسك بشكل قوى، فسوف يكون هذا اليوم هو اليوم الذى تبدأ
فيه حياتك بالتغيير.

القرار: يحتاج معظمنا إلى أن يتم دفعه إلى الحائط لاتخاذ القرار، فقد وصلنا إلى
شوكة فى الطريق... طريق رحلتنا فى الحياة. ومهما كان ما تفعله، فلا تركز إلى الشوكة
الموجودة فى الطريق. فكر! قرر ما تريده من أجل حياتك. واعمل! بادر بالعمل على
إنجازه. وثابر! كن مثابراً حتى تبدأ حياتك فى التحول بشكل إيجابي. فالقرارات هى
الطريق نحو القوة المطلقة الكامنة بداخلك، وتذكر أن ماضيك لا يضاهى مستقبلك
وأنه فى لحظات اتخاذ القرار يتم بذر البذور التى تشكل ظروفك فى الحياة.

الرغبة: إن أفضل طريقة لتبنى فى روحك رغبة ملتهبة ومشتعلة هى أن تعرف ما تريده
بالضبط وأن تواصل السعى فى تلك المهمة بنشاط، فالرغبة هى الخطوة الرئيسية نحو
تحقيق طموحاتك. والرغبة هى نقطة البدء لجميع الإنجازات البشرية.

التصميم: سوف أفعّل هاتان الكلمتان فعالتان للغاية، فعندما تقرر ما تفعله أو تموت
من أجله فلا يمكن لأى شيء أن يوقفك. فإن الشخص الذى يتسلق الجبال يقول:
"سوف أتسلق الجبل. لقد أخبرونى أنه مرتفع للغاية، وأنه بعيد جداً وأنه وعر للغاية
أو أنه صعب للغاية. ولكننى سوف أتسلقه، وسوف ترانى وأنا ألوح من على القمة أو لن
ترانى بعد ذلك مطلقاً، فإننى إن لم أصل إلى القمة فلن ترانى بعد ذلك مطلقاً". فهذا
هو الجلد والتصميم القوى الذى يقودك إلى إطلاق العنان لقوتك المطلقة فى سبيل
السعى نحو تحقيق أقصى درجات النجاح.

بيان الرؤية الشخصية الخاص بك

اكتب قائمة بالصفات الاربعة التى تراها فى نفسك فى هذه اللحظة أو التى قد تراها فى نفسك فى غضون وقت قصير ثم صفها فى شكل بيان رؤية شخصية خاص بك. وهذا شىء ينبغى أن تحمله معك وتواظب على قراءته بشكل منتظم لتزيد من قوة التصميم لديك وتكتسب توجهاً إيجابياً وتضيف فعالية إلى مخزونات الثقة بالنفس لديك. وأمن بقلبك فى الصفات المانحة للقوة التى كتبتها وسوف تتجسد فى شخصيتك. والقرار قرارك، ولكن ربما ترغب فى صياغة بيان الرؤية الشخصية الخاصة بك على غرار المثال التالى.

مثال لبيان الرؤية الشخصية

" جيمس لى فالنتين"، إنه ضحيع أنك متحفز بشكل رائع ومتحمس بشكل استثنائى ومؤلف ناجح للكتب المانحة للقوة، وأنت متحدث شيق ومحفز بشكل ضخم، وسوف تترك بصمتك فى هذا العالم من خلال إنتاج الكتب الفعالة المانحة للقوة والأحداث التى تؤثر بشكل إيجابى على حياة الملايين من البشر فى جميع أنحاء العالم.

" جيمس لى فالنتين"، إنك شخص مهم وقيمة عظيمة للبشرية، فلديك طموح رائع وتمعداً مفكراً عظيماً وتستمتع بوضع الأهداف الرائعة. فلديك قدرة هائلة وتؤدى عملاً رائعاً من الطراز الأول فى أى شىء تحاول فيه. وأنت تؤمن بالمتعة والسعادة والتفوق والطموح والحماس والتصميم، ولذا فإنك:

تفكر وتتحدث وتتصرف بمتعة وسعادة فقط.

تفكر وتتحدث وتتصرف بتفوق وطموح فقط.

تفكر وتتحدث وتتصرف بحماس وتصميم فقط.

" جيمس لى فالنتين" إنك تتمتع بإخلاص مذهل وحافز قوى وحيوية هائلة. وأنت شاب تصل إلى حيث تريد سريعاً وتبدو رائعاً وتشعر باللياقة وتتصرف بجدة ذهن. وأنت معافى دائماً وقوى ومفعم بالطاقة كل يوم.

" جيمس لى فالنتين"، إنك إنسان رائع واستثنائى وفائز بارز فى لعبة الحياة. وأنت تتمتع بالمبادرة بالعمل على تحقيق أحلامك ورغباتك. لذا، فاجعلها فلسفتك الاربعة دائماً بأن تصل إلى أقصى الحدود وأن تتصرف طبقاً لهذا دائماً...والآن!

— ٣٢ —

تبنُّ فلسفة
رابحة فعالة

"إن الأفكار التي أويدها ليست ملكي، فقد استعرتها من "سقراط"،
واختلستها من "شيمتريفيلد"، واقتبستها من التعاليم الدينية،
ووضعتها في كتاب واحد. فإذا لم تعجبك تلك القواعد، فأى قواعد
تود أن تستخدم؟"

ديل كارنيجي

الفلسفة الرابعة

إن أساس امتلاك فلسفة رابحة فعالة لحياتك هو أن تلتزم بالتفوق الشخصى تجاه كل ما تفعله فى السعى نحو رؤيتك الرائعة، وتعد ممارسة المبادئ الرابعة البسيطة الأساسية كل يوم هى التى ستقودك إلى إنجاز أسمى أهدافك.

" الفلسفة الرابعة هى نتيجة القليل من المبادئ الأساسية القليلة

التي يتم تطبيقها كل يوم ".

جيم رون

فما الذى يمكنك فعله لتغير اتجاه حياتك نحو الأفضل؟ فهذا قرار فعال، فالأمر كله يبدأ بتغييرك لتوجهك وياتخاذك لقرارات جديدة وبتطويرك لفلسفتك الرابعة الخاصة، وتكمن فائدة هذا فى أنك سوف تتعلم أساسيات التحسين الذاتى وتكتشف سر أن تحيا حياتك بنجاح. فسوف تفهم كيف تجذب وفرة من الطاقة النابضة بالحياة وكيف تجرب المزيد من الازدهار وكيف تحيا فى حالة ثابتة من السعادة المتألقة. والخطوة الأولى فى تطوير فلسفة رابحة هى أن يكون لديك تقدير للعالم الذى نحيا فيه وأن تعرف أن الوقت الحالى هو أهم لحظة من الوقت، فالوقت الحالى هو أرضية الملعب الذى نجرب فيه جميع أوجه الحياة.

عيش الوقت الحالى هو المفتاح نحو مستقبلك المشرق

إن العيش فى الوقت الحالى يزيد من وعيك ويجعل اللحظة الحالية أكثر مغزى بالنسبة لك وأكثر تشويقاً وأكثر نبضاً بالحياة. فأنت تمتلك الخيار، ثانية بثانية، لتقرر إذا ما كنت تريد حقاً أن تحيا اللحظات الحالية من حياتك لأقصى إمكاناتها. وبإمكانك أن تختار التهام جميع المشاهد والأصوات والروائح والمشاعر والأحاسيس المحيطة بك فى موقفك الحالى وأن تسمح لنفسك بأن تلمسك جميع هذه الأشياء وتتأثر بها، فهذا سيضفى لوناً ضخماً وتنوعاً لحياتك اليومية.

تبين فلسفة رابحة فعالة

"الأساسيات الثلاثة الأساسية للمعادة في هذه الحياة

هي وجود شيء تفعله وشيء تحبه وشيء تتمناه".

جوزيف أديسون

ففي سلسلة اللحظات الحالية تكمن جميع قوتك اللازمة للإنجاز، وجميع القدرات اللازمة لاتخاذ قرارات فعالة وكذلك استطاعتك على بذل أقصى درجات التحكم الشخصي في حياتك. ولذا فإن النقطة الوحيدة لقوتك المطلقة والمصدر الوحيد لقوتك الشخصية موجودة هنا والآن في اللحظة الحالية.

فهذه اللحظة في الوقت، الآن، هي أهم لحظة في حياتك، ولذا فعليك أن تقدر اللحظة الحالية وأن تختار أن تحيا هذه اللحظة من حياتك لأقصى درجات الإشباع فيها. فاهتم بما تفعله الآن بشكل مطلق، وحاول أن تصبح مستغرقاً في كل حدث في حياتك واجعل من جميع المواقف جزءاً منك. واستشعر روعة تجربة عظمة الوقت الحالي، فهذا هو كل ما في الأمر. فهذه اللحظة تمثل ما أنت فيه الآن، لذا تعلم أن تقدرها وتستمتع بها تماماً. فالوقت الحالي هو ينبوع الحياة... فالعب في مياهه الجذابة، وابتهج واحتفل بحياتك بشكل مطلق.

"إن الحياة ليست مجرد شمعة قصيرة الأجل لي، إنها مصباح

يدوي أمسك به في أي لحظة، وأتمنى أن أجعله يشتمل بإشراق

قبل أن أسلمه للأجيال القادمة في المستقبل".

جورج برنارد شو

فالوقت الحالي هو ما نحن فيه الآن. ولذا من هذا المنظور، فإن المفتاح لإنجازك وسعادتك وإشباعك يجب أن يتمثل في تركيز عقلك على اللحظة الحالية، وليس على القلق بشأن مشاكل الماضي أو قلق المستقبل. فلا تنهك نفسك بما حدث بالأمس أو بما قد يحدث غداً. ولا تنغمس في محاولة عيش حياة مثالية لدرجة ألا تحاول فعل أي شيء خوفاً من الفشل. فعش اليوم وأحكم قبضتك عليه. نعم بالطبع ينبغي عليك أن تدرس الأمس وتعلم منه ويجب أن تخطط للغد وأن تكون لديك أهداف طويلة المدى تتطلع إلى تحقيقها، ولكن الأولوية رقم واحد بالنسبة لك يجب أن تكون الاستفادة المطلقة من هذه اللحظة... الحالية!

" عش اللحظة...عش يومك".

اكتسب اهتمامًا شاملاً بحياتك وبالعالم المحيط بك، وكن أكثر وعيًا لكل شيء: كن واعيًا للحياة والنمو والطبيعة والجمال والناس والزهور والأشجار والسماء والنجوم والقمر والحب والدفء والراحة. كن مدركًا للجوانب العديدة لمنظور الحياة بأكملها.

افتح عقلك بشكل كامل. وجرب حواس البصر والسمع واللمس والشعور بشكل تام. وواظب على النمو، وخض الأمر كله. وواظب على الأخذ ثم الأخذ ثم الأخذ وواظب أيضًا على التجربة ثم التجربة ثم التجربة. فكلما نظرت إلى أى زهرة عن قرب، زاد الجمال والروعة والسحر الذى تراه فيها. وكلما نظرت بقوة إلى النجوم فى سماء الليل، زاد عدد النجوم التى سترهاها. وكلما أحسست وأنصت لشدو الطيور، زادت عنذوبة أغانيها. وكلما زادت العاطفة التى تقرأ بها كتابًا فى الشعر، زاد الجمال الذى ستكتشفه فى كلماته. كن مدركًا لكل شيء من حولك، وواظب على تجربة الحياة الحافلة، واستمتع بكل لحظة لك على وجه هذه الأرض. نعم...واظب على النمو والحياة.

طور فلسفتك الرابعة

إن امتلاك فلسفة رابعة فعالة لهو عامل ضخم فى تغيير حياتك... فطور فلسفة توضح وتعمل على أن تكون حياتك رائعة، ولا تتبن فلسفة تجعل حياتك فى صورتها العادية فى أفضل الأحوال، ولكى تصيغ فلسفة رابعة، فإنك يجب أن تستخدم عقلك لتفكر وتعالج الأفكار وتحسن من توجهك.

" تعلم أن تتحمل المسئولية الشخصية الكاملة

مكانتك فى الحياة".

وعلى مستوى النجاح، فإن مكانتك الحالية فى الحياة لا تؤثر كثيرًا على ظروفك، لذا لا تلم والديك أو عائلتك أو الحكومة أو شركتك أو الاقتصاد أو الطقس. فإن مكانتك فى الحياة هى مسئوليتك أنت وليست مسئولية أى شخص آخر، فظروفك هى نتاج تفكيرك الحالى وانفعالاتك الغالبة عليك، وإذا كانت لديك مشكلات، فإنها قد بدأت فى عقلك الخاص بتفكير نتن وتوجه ذهنى سلبى. وأحد المبادئ الأساسية للتعلم

تبينُ فلسفة رابحة فعالة

هو القدرة على *التعلم بنفسك* – أى القدرة على استخدام عقلك ومعالجة الأفكار – وليس مجرد التعامل بفريزتك البدائية. فيجب أن تطور إستراتيجيات مانحة للقوة من أجل حياتك، وأهدافاً محفزة من أجل مستقبلك وخططاً فعالة لإنجاز تلك الأهداف. وكل هذا يأتي أولاً من خلال وضع *فلسفتك الرابحة الخاصة*. وعليك أن تعي أنه ليس ما تحصل عليه فى الحياة هو ما يجعلك ذا قيمة...ولكن المهم هو ما تصبح عليه.

ولا تتمثل أعظم قيمة فى الحياة فيما تحصل عليه، ولكن أعظم قيمة فى الحياة هى ما تصبح عليه. فلا تسألن عما ستحصل عليه من تلقى العطايا أو عما ستحصل عليه من الحياة أو من وظيفتك أو من علاقاتك أو من هذا الكتاب. ولكن اسأل نفسك عما ستصبح عليه من خلال العطاء أكثر من الأخذ ومن خلال عيش حياتك بوفرة ومن خلال دراسة واستخدام المبادئ المجموعة بين طيات هذه الصفحات، ومن خلال تكوين علاقات جيدة مع الأشخاص المحيطين بك، ومن خلال معاملة صاحب عملك أو موظفيك بمزيد من التقدير والاحترام. فلماذا لا تسأل عما تستطيع أن تفعله للآخرين وليس عما يستطيع الآخرون فعله من أجلك؟

"لو كان الأمر عائداً لأحد...فإنه يعود لى!"

يجب أن تكون نوعية الشخص المناسب قبل أن تستطيع فعل النوع المناسب من الأشياء، وقبل أن تستطيع أن تحصل على ما ترغب فيه بشدة من حياتك. تعلم أن تعمل بمزيد من الجدية على تحسينك الذاتى بدلاً من العمل على وظيفتك. فإنك إذا عملت بجد على وظيفتك، فإنك تستطيع أن تكسب رزقك، ولكن إذا عملت بجد على نفسك، فإنك تستطيع كسب ثروة. فابدأ بتهديب *فلسفتك الرابحة*، واستمر بتعليم عقلك الرائع وانت بتغيير حياتك بشكل خارق.

"تفاحة كل يوم تبقيك بعيداً عن الطبيب".

المقولة السابقة شهيرة للغاية لدرجة أن كل شخص يحفظها عن ظهر قلب. وإليك سؤالاً هنا: ماذا لو كانت هذه المقولة صحيحة، وكان تناول تفاحة يومياً يحفظك بعيداً عن الطبيب فعلاً؟ يبدو الأمر بسيطاً وسهلاً بتناول تفاحة يومياً، إذن فلماذا لا يتبع معظم الناس مثل هذه النصيحة البسيطة للغاية؟ إن السؤال لم يذكر تدخين علبه من

السجائر يومياً، أليس كذلك؟ يجب أن تكون أذكى من هذا؛ حيث إن الأمر كله يتعلق بالمعادن – والتي تعرف الآن باسم "المبادئ الاربعة" – فيما يتعلق بحياتك الخاصة والبدء فى عملية بناء فلسفتك الاربعة الخاصة، فإذا ارتكبت هذا النوع من الخطأ البسيط من الحكم على كل يوم فى حياتك، فإنه سوف يتراكم فى النهاية إلى حظ عثر.

وهناك تعريف جيد للفشل وهو: "عدد قليل من الأخطاء البسيطة فى إصدار الأحكام التى تتكرر يومياً". ربما تكون معافى صحياً الآن ومن ثم فلا ترهق نفسك بتناول تفاحة يومياً لأنك تعتقد أنها لن تحدث أى فارق. ربما لا تحدث فارقاً اليوم، ولكن على مدار حياة كاملة من عشرات "الأيام"، فإنها ستحدث الفارق. عد بذاكرتك إلى الوراء وانظر إلى الأخطاء البسيطة التى كنت ترتكبها فى إصدارك للأحكام. فما الذى ستكلفك إياه هذه الأخطاء البسيطة فى فلسفتك على مدار فترة أكبر من الوقت؟ هل هى تكلفة مالية؟ أم تكلفة فى العلاقات؟ أم تكلفك صحتك؟ أم ستكلفك على صعيد النجاح؟ اسأل نفسك عما إذا كانت هناك أى أخطاء بسيطة فى الأحكام قد حدثت فى حياتك فى الوقت الحاضر ومن الممكن تشبيهها بمثال التفاحة وعلبة السجائر.

وهناك تعريف جيد للربح وهو: "القليل من المبادئ الاربعة التى يتم تطبيقها يومياً". فإذا قررت اليوم أن تأكل تفاحة بدلاً من تدخين السجائر، فإنك تكون قد بدأت عملية تغيير حياتك رأساً على عقب. فاستمر على هذا الروتين الذى يتمثل فى ممارسة القليل من المبادئ الاربعة كل "يوم" فى عاداتك المالية والصحية والاجتماعية وعاداتك فى العمل وأى عادات أخرى لديك. واقض على الأخطاء الأساسية فى حياتك من خلال تحويلها إلى مبادئ رابعة. وابدأ هذه العملية الخاصة بتغيير الذات الإيجابى على الفور. وافعل هذا ولن تكون على نفس الحال مرة أخرى. وطور فلسفة رابعة فعالة وقرر أن تعيش من خلال المبادئ المانحة للقوة والتخلص من الأخطاء فى إصدار الأحكام.

والآن حان الوقت لتقف بقوة وتتخذ قرارات حكيمة تخص حياتك. أدرج هذه القرارات المانحة للقوة فى فلسفتك الاربعة وعش من خلالها بشكل منتظم.

٣٣

صورتك الذاتية مهمة للغاية

"إننى لأتساءل كثيراً كيف يحب أى فرد نفسه أكثر من الآخرين،
بينما يفضى على آرائه الخاصة قيمة أقل من آراء الآخرين".

ماركوس أوريليوس

صورة الذات

إن صورتك الذاتية هي الصورة الذهنية التي تحملها عن نفسك، فهذه هي الطريقة التي ترى بها نفسك. وصورة الذات يشار إليها في أغلب الأوقات بأنها قيمة الذات أو تقدير الذات، بينما تعرف الصورة الضعيفة للذات في بعض الأوقات بأنها عقدة النقص. وسواء كنت ترى نفسك شخصاً رابحاً متسلحاً بأسباب القوة – مفعم بالطاقة والثقة والنجاح – أو شخصاً جباناً كئيباً بلا أى أمل للمستقبل، فهذه هي الصورة الذاتية التي تحملها لنفسك. والخبر السار هو أنك تستطيع، في أى وقت، أن تغير صورتك الذاتية وتحسنها من خلال القليل من المبادئ الاربعة.

"إن نوعية الحياة سعيدة للغاية لدرجة أنها تقدم لنا معظم الفرص التي تساعدنا على أن نحظى بتقديرنا الذاتي الخاص".

د. سامويل جونسون

فإنك تمتلك القدرة على إثراء شعورك تجاه نفسك، ولذا فإن هدفى فلسفة الريح هما:

- ◀ مساعدتك على إدراك أن حياتك أفضل كثيراً مما كنت تعترف به قبل ذلك.
- ◀ مساعدتك على أن تمنح نفسك "دعماً شخصياً مانحاً للقوة" حتى تستطيع أن تؤكّد لنفسك أنك فعلاً الشخص الرائع الذى أنت عليه حقاً.

فصورتك الذاتية هي مسئوليتك وأنت الذى تقرر كيف تحب نفسك، وسوف يكون توجّهك متسقاً دائماً بما تعتقده عن نفسك. ولذا، فلكى تتجج بشكل رائع فى حياتك وتجرب أقصى درجات الإشباع فيها، فمن المهم بالنسبة لك أن تكون لك صورة ذاتية قوية وأن تظهر توجّهاً ذهنياً إيجابياً وأن تظهر الثقة الهائلة فى إمكانياتك.

"إن العالم انعكاس لك. فعندما تكره نفسك، فإنك تكره أى شيء آخر، ولكن عندما تحب شخصيتك التى أنت عليها، فإن باقى العالم يكون رائعاً".

لويس هاى

صورتك الذاتية مهمة للغاية

إن القوة الرائعة لأفكارك بالإضافة إلى توجيهك الذهني الإيجابي يخلقان آلية نجاح تكون لديها القدرة على توجيه حياتك في الاتجاه الذي تختاره، ويمكنك أن تقرر أن تكون الشخص الذي تريده، وأن تفعل ما تريده وأن تمتلك ما تريد امتلاكه. ويمكنك أن تكون واثقاً من نفسك وثابتاً وشجاعاً. ويمكنك أن تكون شخصاً متفائلاً للغاية بصورة ذاتية مفعمة بالحياة ولديك مطلق السيطرة على حياتك. فالأمر كله عائد إليك، فقوى الكون كامنة بداخلك لتشكل وتوجه حياتك نحو الأعمال البطولية الفائزة المظفرة بالنصر من الإنجاز وتكوين صورة الذات القوية التي من اختيارك.

ولكى تبني صورة ذاتية سليمة صحياً، فإنك يجب أن تقدر الآخرين على قيمتهم الفريدة أيضاً. بالطبع، يجب أن تقدر نفسك أولاً، ولكن تعلم أن تقدر الآخرين بشدة أيضاً. أظهر الاحترام لكل البشر لا لشيء سوى لقيمتهم، وتوقف وفكر عند التعامل مع أي شخص آخر، بأنك تتعامل مع مخلوق فريد ورائع من إبداع الخالق. وتدريب على معاملة الآخرين على أنهم أشخاص ذوو قيمة وسوف تتضاعف قيمتك الشخصية بالنسبة لك وبالنسبة للآخرين. فإن القيمة الذات لا تأتي مما تفعله أو من الأشياء التي تمتلكها، ولكنها تتمثل في تقديرك لنفسك، وبعد ذلك يأتي تقدير جميع البشر على ما هم عليه.

وتبدأ أي صورة قوية للذات لجميع البشر من خلال معاملة الآخرين بنفس الوفاق والتقدير الذي تظهره لنفسك. يجب أن تتظر لما هو أبعد من نفسك لتجد معنى أضخم للحياة. وبينما تزداد تجاربك لهذا العالم، فإن هذا الهاجس الرائع الخاص بك - غرضك المطلق من الحياة - سوف يعكس اهتمامك بالآخرين وبالتالي يعكس صورتك الذاتية المفعمة بالقوة والثقة.

قوة الوجود

إنك بشر ومن ثم فإن طبيعتك البشرية هي المقصود أن تكون عليها، فإذا كنت تريد أن تجرب شعوراً معيناً في الحياة، فعليك فقط أن تعيش في تلك الحالة... في التو واللحظة، ولا تتمن حدوث مشاعر معينة في لحظة بعيدة... اتخذ قرارك الآن بأن تكون في أي حالة ترغب فيها حقاً، ثم عشها في التو واللحظة.

فكر فيها... وتحدث بها... واعمل عليها... وعشها:

- ◀ كن سعيداً
- ◀ كن مبهجاً
- ◀ كن معافى صحياً
- ◀ كن مفعماً بالطاقة
- ◀ كن واثقاً
- ◀ كن متحمساً
- ◀ كن... أى شيء تريد أن تكون عليه

والمقصود من الوجود أن تشرب بعمق من بئر الحياة وأن تستشعر أساس الوقت الحاضر وأن تقدر أى شيء على ما هو عليه، وعليك أن تدرك مدى روعة الطبيعة وأن تعرف أن جميع البشر متفردون ومميزون ورائعون. وأمسك بكل لحظة من الوقت على أنها هبة رائعة يجب أن تحتفل وتحتفى بها.

وقدر الكنوز المتعددة الألوان للحياة وكن مدركاً لها جميعاً، وهذه موجودة فى كل مكان من حولك: فى الياقوت الأزرق للسماء فى وضح النهار، والبريق الفضى للنجوم والقمر، والأحمر الباهت لغروب الشمس، والحريز المتألق لندى الصباح، وفى الطيف المشرق لقوس قزح الوليد. فكن مدركاً لجميع هذه العجائب فى الطبيعة. فجسدك كنز والزهور كنوز والهواء الذى تتنفسه كنز والماء الذى تشربه كنز والطيور المفردة كنز وهناك حرفياً مئات وآلاف الكنوز الرائعة المحيط بك فى كل يوم رائع.

"هناك جمال فى كل مكان: فى زهرة الربيع الوديمة، وفى ضوء الشمس المرقط،
فى فتحات الغابات، وفى السحب، وفى كل مكان. وهناك إعجاز فى التجديد، وفروب
الشمس يعلن عن نهاية يوم ومطلع الفجر يعلن عن بداية يوم آخر...
فنحن نعيش فى أرض سحرية خيالية وقد منحنا إيلنا لنتمتع بها على أنها هبة
مطلقة. فلست بحاجة إلى المال فى حافظتك لتمشى عبر حقل من الزهور
البرية أو لتتمشى بجوار مستنقع من نبات الخلتج...
فنحن مباركون بنعم لا تحصى".
ألفريد وايترايت

صورتك الذاتية مهمة للغاية

إنك محاط بالكنوز فى كل مكان، فافتح عينيك وألق نظرة جديدة على عالمك... فإنه حقًا مكان رائع وعجيب. تعلم أن تبحث عن الروعة والجمال فى كل شيء وسوف تجدهما. واكتشف عن حواسك وحرر عقلك واكتشف المعجزات الموجودة فى هذا العالم. وعندئذٍ، تدرب على إدراك الوفرة لهذه الأرض الرائعة المحيطة بك...وهو إدراك سوف يغير لك حياتك بشكل إيجابى.

"أن تكون محبًا للفصول المتمايزة المتغيرة،

هى حالة ذهنية أكثر سعادة عما لو كنت

محبًا للربيع فقط، بشكل بائس".

جورج سانتيانا

وعندما تجرب هذا التغيير، فسوف تصبح حياتك زاهية وثرية ومتألقة ومفعمة بالحياة بعدة طرق بهيجة، فقدر الحياة، وحبها واستمتع بها وعشها لأقصى درجة فيها، وعندئذٍ راقب مولدك من جديد ومظهرك القوى الجديد الذى ستظهر عليه كروية رائمة – قوى وثرى – ذات طبيعة متلونة.

فالعقل البشرى يستطيع أن يفعل أحد شيئين فى أى لحظة دقيقة: إما أن يتفاعل مع الظروف وإما أن يستجيب لها. والتفاعل هنا أمر ضار وسلبي ومدمر، ولكن الاستجابة إبداعية وإيجابية وبناءة. وأنت سبب أى شيء يحدث لك؛ حيث إنك تختار، ذهنيًا، سواء إذا ما كنت ستستجيب أو تتفاعل مع أى موقف معين:

◀ فالأشخاص الذين "يتفاعلون" يصدرن ردود أفعال ولديهم القليل من السيطرة أو ليس لديهم أى سيطرة على أنفسهم أو ظروفهم الحياتية.

◀ والأفراد الذين "يستجيبون" يتحملون المسؤولية ومن ثم فإن بمقدورهم الإبداع فى حياتهم.

فأى الأشخاص قررت أن تكون: متفاعل أم مستجيب؟ إن اختيارك سوف يحدد مستقبلك النهائى. فإذا كنت تتفاعل باستمرار، فإنه لن تواتيك الفرصة لتجربة قوتك الحقيقية، فإنك أنت من وما يخلق واقعك. فأفكارك التى تشكل ترددك الشخصى

هى التى تتسبب فى حدوث الأشياء لك، وعندما تبدأ فى الاستجابة، فإنك سوف تغير أفكارك لتردد أكثر إيجابية. وفى ذلك الوقت، فإن الواقع الذى يتم تشكيله باستمرار سوف يتغير ليتماشى مع ترددك الجديد.

"ليس ما يحدث فى حياتك هو الذى يحدد مستوى سعادتك

أو إنجازك، ولكنها الطريقة التى تتفاعل أو

تستجيب بها لما يحدث".

إن حياتك لهى انعكاس تام لأعمق وأوغل مشاعرك، وإذا لم تحب هذا الانعكاس، فتحمل المسؤولية كاملة عن حياتك وغيرها بإيجابية لأى درجة ترغب فيها. فسوف تبدأ فى خلقك واقعك الجديد المحسن ببراعة فى اللحظة التى تتوقف فيها عن التفاعل معها على الفور. فحياتك وظروفك فى الحياة هى حقاً انعكاس لأفكارك.

"إن حياتك صدى لأفكارك".

فالصفات الشخصية التى تمتلكها فى هذه اللحظة هى التى جذبتها لنفسك من خلال شخصيتك التى أنت عليها الآن. وإذا كنت تريد تغيير ما لا يدور فى عقلك فقط، ولكن أيضاً الطريقة التى تستجيب له بها، فحينئذ سيتغير كل شيء من أجلك. وليس عليك أن تغير ما يدور فى العالم الخارجى المادى... ولكن كل ما عليك فعله هو أن تركز على التغيير من الداخل. فلكى تحصل على المزيد، عليك أن تعمل المزيد وأن تحقق المزيد.

ولا تتمنى أن لو كانت حياتك أسهل من هذا، واعلم أن بإمكانك أن تكون أفضل من ذلك. ولا تتمنى أن لو كان هناك القليل من المشاكل، وتعلم أن تكتسب المزيد من المهارات. وتذكر أن تعمل بجد على نفسك أكثر من العمل على وظيفتك وسوف تحظى بثروة ضخمة. وابدأ العمل على تحسينك الذاتى الخاص من خلال تطوير مهاراتك الشخصية وابتكر فلسفة ربح خاصة بك واستجب لأحداث الحياة وسوف يتحسن عالمك قطعاً... بشكل مدهش.

— ٣٤ —

اختر التفوق الشخصي

" بعض الناس يقضون حياتهم راضين بأن نصف الكوب ممتلئ،
بينما يقضى الآخرون حياتهم ينوحون بأن نصفه فارغ. والحقيقة
هي: أنه يوجد كوب به حجم معين من السائل. ومن هذا المنطلق،
فالأمر إليك في اختيار ما تشاء ".

جيمس هوكولو

التفوق الشخصي

يعد التفوق الشخصي أحد العوامل الرئيسية لصقل توجه أقوى وأكثر فعالية. فكل يوم يعد فرصة جديدة للمنجزين والراغبين والناجحين وهؤلاء الأفراد الذين يطمحون إلى بلوغ أعلى مستويات التفوق. لذا فاستفد أقصى استفادة من اليوم إما لتعلم شيء جديد أو لتحسين نفسك في مجال معين.

"لا تؤجل اكتساب الحكمة إلى الغد،

فربما لا تشرق عليك شمس الغد أبداً".

ويليام كونجريف

فطالما كانت لديك القدرة على الأكل والتنفس، فإن بمقدورك الزيادة إلى حد كبير من مستوى معرفتك وبمقدورك أيضاً تحسين نفسك لدرجة أفضل. فإذا كنت جاداً بشأن تحقيق نجاح بارز، فيجب أن تكتسب المنهج الراجح الذي يتمثل في ألا تدع أى يوم يمر دون أن تزيد من مخزونك الذهني من خبرات الحياة. ويجب أن تتطلع إلى كل يوم بتوجه ينطوي على حدس حماسي، وعندئذ تسأل نفسك عن الطريقة التي يمكنك أن تتطور وتحسن بها على المستوى الفردي...اليوم. ومن خلال التفوق الشخصي، ستبرز حقيقة واحدة بوضوح رائع: وهي أنك بوضع برنامج صارم للتحسن الذاتي يومياً، سوف تصبح ثرياً بعمق...على المستوى الذهني والمالي.

مفتاح التفوق الشخصي هو التطور الشخصي

بينما يتوق الكثير من الناس إلى تحسين ظروفهم، فإن الكثيرين ليس لديهم الرغبة في استثمار الوقت أو الجهد اللازم لتحسين أنفسهم، وعندئذ يتعجبون في دهشة عن سبب استمرار حياتهم على نفس المنوال. فإذا كنت تتوق إلى تحقيق النجاح وإثراء حياتك بشكل مثير، فإنك سوف تلهب عملية التغيير فقط عندما تبذل الجهد اللازم للبدء في بناء نفسك بأفكار قوية وفعالة.

اختر التفوق الشخصى

"إن الكسل هو بلادة الجسم،

والبلادة هي كسل العقل".

سوتنيوس

إن الاقتباس السابق للعالم الرومانى "سوتنيوس" يعد مثالا رائعا لتضييع
الإمكانات البشرية عندما يدع أى فرد عقله يصبح معطلاً. فيصبح الشخص غيبياً،
ليس لأنه ولد هكذا ولكن لأنه لا يدرّب عقله باستمرار أو يصقل توجهه بشكل إيجابى
على أساسى يومى. فيجب أن تدرّب عقلك وأن تغذيه بشكل منتظم ليظل حاداً. وبدلاً
من أن تعترض على ظروفك، تعلم أن تستخدمها كوسيلة مساعدة للإسهام فى تطورك
وكوسيلة لاكتشاف وتطوير القوى اللامحدودة والإمكانات الإيجابية غير المستغلة
المختبئة بداخل مخزنك الذهنى.

"إن القوة الحقيقية للكتب هي أن توقع

العقل فى فخ القيام بالتفكير على طريقته الخاصة".

كريسوفر مورلى

ويامكانك أن تكتشف وتستخدم مبادئ التحسين الذاتى من خلال العديد من
الوسائل السهلة، وهذه تشمل قراءة كتب التنمية وقراءة الكتب التى تدور حول جميع
المجالات التى تهلك وقراءة الكتب المؤلفة من قبل أشخاص تغلبوا على ظروف سيئة
أو الذين حققوا نجاحاً فى المجالات التى ترغب فى تحقيق النجاح فيها. ومن الممكن
أيضاً تعلم مبادئ التطور الشخصى من خلال الاستماع لأشرطة البرامج التحفيزية
والملهمة ومن خلال مشاهدة القادة فى مجالات التطور الشخصى المختارة بالنسبة لك
والاستماع إليهم والتواصل معهم. كما ينصح بشدة بحضور الندوات وورش العمل التى
تقدم الفرصة لتحسن أى مجال من مجالات الحياة أو لتقوية أى مظهر من مظاهر
الإمكانات البشرية.

فالقراءة هي تدريب ذهنى عالى الجودة، وبدون استثناء تقريباً، فالأشخاص
الناجحون فى جميع أنحاء العالم هم قراء جيّدون، إلا أن القراء الجيدين لا يولدون
هكذا، فهم يكتسبون عادة القراءة على الأقل لمدة ثلاثين دقيقة يومياً مخصصة

لتحسين معرفتهم من خلال قراءة الكتب الرائعة. فهل أنت قارئ قوي؟ لو كان الأمر كذلك، فهذا عظيم. ولكي أتأكد فقط، ما الكتاب الفعال الذي تقرؤه حالياً... اليوم؟

"القادة قراء، والقراء قادة".

فجميع القادة هم قراء... حيث يقرأون ويقرأون! فلديهم فضول شديد لمعرفة المزيد، وهم مبهمجون على القراءة، وهذه هي إحدى الصفات التي يشترك فيها جميع الرابحين... وهي أنهم يريدون فقط معرفة المزيد. وأحد المبادئ المهمة التي يجب أن تتبعها هو قراءة الكتب الجيدة، فإذا كنت ترغب في النجاح، فيجب أن تكتسب العادة الرابحة بقراءة أحد الكتب الجيدة لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم... وليست الصحف أو المجلات، ولكن كتاباً قوياً يمكن أن يشعل نيران التحفيز بداخلك. وهناك نقطة رائعة يمكنك أن تبدأ منها، وخاصة إذا كنت تريد التسليح بأسباب القوة، وهي قراءة كتب التطوير الشخصي كهذا الكتاب الذي بين يديك الآن. فالمفتاح الرئيسي لاكتساب المهارة الجيدة في القراءة وتحقيق أقصى درجات النجاح يتمثل في قراءة كتاب جيد لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل يومياً.

"إن المكتبات تحوى بين جنباتها حكمة العصور".

واتخذها عادة رابحة بالاستفادة من القيمة المدهشة للكتب الموجودة في أي مكتبة، ومن الممكن أن تكون بطاقة اشتراكك في إحدى المكتبات أعلى قيمة من بطاقة الائتمان الخاصة بك على الإطلاق... ولكن يجب أن تستخدمها، فباستخدام بطاقة اشتراك المكتبة الخاصة بك، يمكنك أن تجرب كنوز الكتب الجيدة المتاحة لتوليد الثروة من الأفكار الجديدة والآراء الملهمة، ويمكنك اكتساب حكمة العصور الموجودة بين الكلمات الموجودة هناك. فالمكتبات تعد بالقطع مصدراً رائعاً لشتى أنواع المعرفة والمعلومات والثقافة المتراكمة عبر العصور.

"لست فقط الذى تسليح بأسباب القوة من خلال تغيير لفتك

لتصبح ذات طبيعة أكثر إيجابية، ولكن هؤلاء المحيطين بك أيضاً.

فهناك بديل إيجابى لكل كلمة، فاعثر عليه".

نورمان فينسينت بيلي

اختر التفوق الشخصى

فجميع الأشخاص الذين يرغبون فى تحقيق النجاح المستمر سوف يدعمون إمكانياتهم بشكل رائع من خلال تطبيق أى مفردات قوية بذكاء. وعلى المدى الطويل، فإن أى شخص يحرص على اختيار كلماته، يحدث تأثيراً هائلاً على جودة حياته. فتعلم أن هناك كلمات معينة بناءً وفعالة يجب أن تستخدم، بينما هناك كلمات أخرى سلبية وهدامة ينبغى أن تلتفى من جميع أنواع التواصل، فسوف يتحسن توجهك بشكل يتناسب مباشرة مع الطبيعة القوية للكلمات التى تنطق بها. ففكر بإيجابية وتحدث بإيجابية وتصرف بإيجابية.

الأسئلة القوية تدعم مخزونك الذهنى

إن جودة حياتك هى انعكاس مباشر لجودة الأسئلة التى تطرحها على نفسك. فعندما تستيقظ، إذا كانت أفكارك المعتادة تسير بانتظام على نهج عبارات من قبيل: "ماذا سنتناول على الإفطار؟"، "إنى أتساءل عما سيعرض على التلفاز اليوم؟"، فعندئذٍ سينتج لك هذا مستقبلاً غير جدير بالثقة، على الأرجح سيكون مستقبلاً ينطوى على الكسل والملل. وعلى النقيض من ذلك، فإذا استيقظت وأنت تحمل فى عقلك أفكاراً قوية من قبيل: "رائع، إننى أشعر بالعظمة. فلماذا لا أبذل مائة فى المائة من مجهودى اليوم نحو تحقيق هدفى الرئيسى اليوم؟"، أو "كيف أستطيع تحقيق أهدافى اليوم وما هى الإجراءات الحماسية التى يجب أن أتخذها حتى أتمكن من اكتسابها؟"، فعندئذٍ فإن أسئلة القوة هذه سوف تحقق لك نتائج بارزة فى حياتك.

فلماذا، بدءاً من صباح الغد، لا تدرس الأسئلة الذهنية التى تطرحها على نفسك فى الصباح الباكر وتظنر إذا ما كانت ستضيف حيوية أو إعاقة لبداية يومك؟ اسأل نفسك إذا ما كنت قوياً أو عاجزاً بالأسئلة الاعتيادية الخاصة بك؟ فعندئذٍ ركز وتأمل فقط تلك الأسئلة التى من الممكن أن تساعدك فى إنجاز أهدافك فى اليوم. فهذا مبدأ أساسى نسبياً، ولكن يمكن أن يحقق نتائج استثنائية إذا ما تم تطبيقه على أساس يومي.

"ابدأ عملية النجاح بأن تسأل نفسك عما تريد،

وارغب فيما تبحث عنه".

مارك فيكتور هانسن

وأحد أقوى المبادئ الفعالة من أجل تحقيق النجاح وهو أيضاً أسهلها... هو فقط أن تسأل عنه، فمن خلال السؤال عما تريده، فإنك تحدد هدفاً بوضوح. وهناك الكثير من الأشخاص الذين يعيشون حياتهم كلها دون الاستمتاع بالوفرة التي يمكن أن توفرها الحياة ببساطة لأنهم لا يسألون عن أى شيء أبداً، ويتقبلون فقط ما يجدونه فى طريقهم. فقطماً سوف يأتى الحظ الطيب والنجاح والإنجاز... ولكن فقط إذا كان ذلك هو ما تريده حقاً وما تطلبه.

" عندما نبذل قصارى جهدنا، فإننا لا نعرف مطلقاً

المعجزات التي يمكن أن تحدث فى حياتنا الخاصة، أوفى حياة

أى شخص آخر":

هيلين كيلر

ومن الممكن وضع مبادئ التطور الشخصى للعمل على هذا كل يوم لتحقيق نتائج فعالة، وكل ما يجب عليك فعله هو أن تطبق هدفاً ثابتاً على تفكيرك، والتصميم على توجهمك والإصرار على مبادئك... وعندئذ سوف تكون على طريقك نحو النجاح والإنجاز. وقد يستغرق هذا الأمر شهراً أو عاماً أو عقداً من الزمان، ولكن الوفرة التي ستجسد فى حياتك تستحق قطعاً كل الجهد المطلوب من أجلها.

" عندما لا يحصل المرء على أى تعليم،

فإنه يجبر على استخدام عقله".

ويل روجرز

وليس هناك شخص سوف يصبح مليونيراً فى لحظة أو ناجحاً بين عشية وضحاها من خلال مبادئ التطوير الذاتى؛ ولكن أى شخص يضع برنامجاً قوياً للتطوير الشخصى فى تطبيق فوري فإنه سوف يصبح ثرياً بقوة على المستويين الذهنى والمالى... وتلك هى الحقيقة. جرب الأمر وشاهد النتائج بنفسك. فالحقيقة هى أنك سوف تتأثر بقوة بالمزايا التي سيحققها التزامك الجديد بالتفوق الشخصى فى حياتك.

— ٣٥ —

الحياة رحلة استكشاف لا تنتهى أبداً

"إن هؤلاء الذين يتدبرون فى جمال الأرض يجدون مخزونات هائلة
من القوة التى ستمتصر ما دامت الحياة. فهناك جمال رمزى وفعلى
فى هجرة الطيور، والمد والجزر فى البحار والمحيطات، والبراعم
المقودة استمداً لقدم الربيع".

ريتشيل كارسون

الاكتشاف

إن التعلم عملية مستمرة. وهكذا فإن الحياة بالنسبة للأشخاص المسلحين بأسباب القوة تصبح رحلة لا تنتهي من الاستكشاف. فكل يوم هو بداية جديدة، ويعد حرفياً "عيد ميلاد سعيد" للأشخاص الذين يتمتعون بالإنجاز، والفائزين، وهؤلاء الذين يطمحون إلى تحقيق مستوى معين من التفوق يتعدى المقاييس العادية، أن يجربوا بشكل كامل بهجة كل يوم.

وبينما يواجه غير المنجزين والخاسرين الحياة على أساس غير راجح، فإن تقبل كل يوم على ما هو عليه هو إضافة أخرى لكفاحهم من أجل البقاء. فإن الإخفاقات ليس لها رؤية أو اتجاه أو أمل. فالتحدى الأعظم الذى يواجهونه هو أن يمر يومهم، على النقيض من التخلص منه، وهم منجرفون فى حياة متوسطة الجودة. فهم يفعلون القليل من أجل تحسين أنفسهم، ومن ثم يصبحون مجرد أشخاص عاديين.

"عش حياتك وأنت تمتلكها؛ فالحياة هبة رائعة".

فلورنس نايتينجل

فإذا كنت تهتم بحياتك، فعليك حينئذ أن تقدرها. فلماذا لا تستقبل كل يوم جديد بتوجه من التوقع الإيجابى وتسأل نفسك: "ما الشيء الذى يمكننى أن أتعلمه الآن وما الذى أستطيع أن أجربه بشكل جديد؟"، وعندئذ اسمح لنفسك أن تتحسن وتتمو كشخص فعال يتميز بالمبادرة؛ حيث إن الحياة رحلة استكشاف لا تنتهى.

تعلم أن تعيش

إليك المفاتيح الثلاثة التى ستفتح لك باب مخزن الثروة من الأفكار القيمة المتاحة لكل هؤلاء الذين ينشدون حياة أفضل ومستعدون لبذل الجهد لملاحقتها:

- ◀ تعلم أن تبحث
- ◀ تعلم أن تقبض على الأشياء
- ◀ تعلم أن تدرس

الحياة رحلة استكشاف لا تنتهى أبداً

١. تعلم أن تبحث

إن البحث هو الطريقة المضمونة للوصول إلى المعلومات التي ستقود إلى أفكار مغيرة للحياة. فابدأ الآن في تطوير هذه العادة المضيئة بالبحث عن الأشياء التي تستطيع أن تساعدك طوال طريقك نحو النجاح. واحضر الحلقات النقاشية المحفزة والمهمة، والتحق بالفصول التدريبية المحفزة للتفكير والاستبصار، واستمع إلى أشرطة الكاسيت التحفيزية والمهمة، واقرأ الكتب المعرفية الراقية، واشترك في المحادثات الهادفة مع الأفراد الذين يتحلون بالمعزومة والثراء.

"لكي تستكشف شيئاً ما، يجب عليك أولاً أن تبحث عنه".

فمن خلال البحث الدائب، سوف تزودك هذه الطرق الإبداعية بتيار مستمر من الأفكار الراقية اللازمة لتحقيق أهدافك، وبفض النظر عن مدى رغبتك في أي شيء، فتذكر أنك لن تحصل عليه أبداً حتى تبحث عنه.

٢. تعلم أن تقبض على الأشياء

عندما تأتي بفكرة جيدة، فلا تثق بذاكرتك بل اقبض على تلك الفكرة من خلال كتابتها على الفور، وعندما تسمع شيئاً ذا قيمة، اكتبه. وعندما تتعرض لمفهوم مهم، اكتبه، وعندما ترد إليك فكرة ما، اكتبها. واحمل معك مفكرة وقلماً دائماً. وابدأ في تطبيق هذا المنهج الرابع الذي يمكن أن يقودك إلى النجاح من خلال كتابة وتسجيل أي فكرة قد ترد إلى ذهنك على الإطلاق. وبفض النظر عن مدى الصغر أو التفاهة التي قد تمتقدها حيال أي فكرة، عليك فقط كتابتها... الآن!

" اقبض على الأفكار المحفزة من خلال كتابتها".

ولا يمكن التأكيد على أهمية هذه العادة بشكل كاف والتي من الممكن أن تؤدي إلى نبع متزايد دائماً من الأفكار المسببة للثراء التي ترد إلى الذهن. وحرفياً، كلما زادت الأفكار التي تكتبها، زاد عدد الأفكار التي ستستمر في ابتكارها. فإنه بمجرد القبض على الأفكار، فإنها ستثيرك لمصدر متزايد من الأفكار والمفاهيم والنظريات والمعتقدات التي تسلحك لزيادة إمكانياتك لتحقيق الأهداف لأقصى حد ممكن.

٣. تعلم أن تدرس

إن العملية الأساسية لمعرفة المعلومات التي تحتاج إليها وتجمعها تعد أحد المفاتيح اللازمة لعيش حياة جيدة. فإذا أردت أن تكون ناجحاً، فعليك أن تدرس النجاح. وبالمثل، إذا أردت أن تكون سعيداً، فادرس السعادة. فكل من النجاح والسعادة لا يحدثان مصادفة، فإنهما يكونان دراسة أولاً، ثم تدريباً، ثم إدراكاً. وإذا أردت أن تكون ثرياً، فادرس الثراء. هل تستطيع أن تخمن كم عدد الأشخاص الذين يجعلون من الثراء دراسة؟ بالفعل، قليل جداً. وحيث إن كلاً من الثراء والسعادة والنجاح جميعها قيم يجب أن تطورها، فالتزم بالمنهج الرابع الذي يتمثل في دراستها.

"ولكن كيف أستطيع الحصول على الأفكار؟ اجعل عقلك متفتحاً باستمرار.

لاحظ! وادرس! ولكن فوق كل هذا، فكر!"

أوريسون سويت ماردين

فالمفاتيح الرئيسية لتغيير الحياة بإيجابية هي المعلومات والأفكار. لذا فاتخذ من الدراسة منهجاً رابعاً وطور الأفكار الإبداعية من المصادر الموثوقة للمعلومات. فلو كان هناك أي فراغ في حياتك، فهذا ليس لأنك تفتقر إلى الفرص أو المصادر والحماس الذي قد تنتجه، ولكن لأنك تفتقر إلى الأفكار التي قد تتشكل من المعلومات التي بإمكانك دراستها ولكنك من ناحية أخرى تختار ألا تدرسها. فأنت تمتلك الخيار... لذا فاختر الدراسة دائماً.

ابدأ بنفسك في البحث عن التطور الشخصي

طور هذه المناهج الأربعة الاربعة كجزء من بحثك عن تطورك الشخصي الجديد لتجربة كنوز الحياة بينما تخلق صورة ذاتية فعالة وتكتسب توجهاً ذهنياً إيجابياً:

- ◀ افترس تجارب حياتك
- ◀ استجب لحياتك
- ◀ تأمل حياتك
- ◀ شارك بماطفتك في الحياة

الحياة رحلة استكشاف لا تنتهى أبداً

١. افترس تجارب حياتك

اكتسب عادة افتراس الأفكار والمعلومات الجديدة... التهمها جميعاً، وتأكد أنك لا تفقد أى شيء. وتعلم أن تجرب كل لون وصوت ورائحة وطعم وشمور. ولا تضيع ما يحدث فى بيئتك الخاصة، بل كن مولماً بالدراسة والتحق بجامعة الحياة. ولا تمر فى يومك أو تدعه يمر مرور الكرام، بل تعلم واكتسب منه أى شيء. ودع اليوم يعلمك شيئاً جديداً ومحفزاً. وألزم نفسك بالتعلم والتجربة والملاحظة. وكن مثل الإسفنجة وتشرب كل شيء، واكتشف مدى الاختلاف الذى قد يحدثه هذا التوجه "الفضولى" الجديد فى حياتك. ولا تفقد أى شيء. ومهما كان مكانك، انتبه لجميع جوانب حياتك واستعد دائماً لافتراس وتشرب كل شيء.

٢. استجب لحياتك

من المهم بالنسبة لك أن تعرف كيف تشعر وتستجيب بأن تدع حياتك تلمسك تماماً. فدع الأشياء السعيدة تجعلك سعيداً، ودع الأشياء الحزينة تجعلك حزيناً. واستسلم لعواطفك ودع حياتك تلاطفك بشدة من خلال الاستجابة لها تماماً. فإن عواطفك تحتاج إلى التعلم تماماً مثل فكرك تماماً. لذا فانتبه إلى حياتك تماماً كما تنتبه إلى فيلم جيد. ودع تجاربك تجعلك تضحك وتبكي. ودعها تعلمك شيئاً حديثاً وجديداً، ودعها إما ترتفع بك أو تنخفض بك. وفوق كل هذا، افتح حواسك وعواطفك ودع تجاربك تحركك من خلال الاستجابة الكاملة لحياتك.

٣. تأمل حياتك

استغرق بعض الوقت فى تأمل حياتك فى نهاية كل يوم وكل أسبوع وكل شهر وكل عام. واستغرق فى الذكريات... وادرس مشاعرك وادرس كل لحظة من حياتك. فأى دقيقة هى ساعة مصفرة وأى ساعة هى يوم مصفر وأى يوم هو عبارة عن حياة مصفرة. فاستغرق بعض اللحظات القليلة فى نهاية كل يوم لإعادة تشغيل بعض الأحداث البارزة واحتفظ بذلك اليوم فى بنوك ذاكرتك إلى الأبد... أين ذهبت ومن رأيت، وماذا كان شعورك وما الذى تعلمته؟

فهذا نظام فعال يجب أن تكتسبه. فالتأمل هو القدرة على الرجوع بالذاكرة إلى الماضي وتذكر النقاط المهمة والتأهية والأفكار والمشاعر والانفعالات. إنه يعني أن تعيد عيش التجارب والأحداث والفرص والمناسبات. والخيار خيارك ولكنك قد تجد أنه من الأفضل أن تعيش فيه منعزلاً. فاستغرق بعض الوقت للاختلاء بنفسك. فكل فرد منا يحتاج إلى الاستقرار والسكينة ليكون بمفرده من أجل التأمل والتفكير. فادرس وتعلم من الماضي حتى تستطيع الاستثمار بحكمة في المستقبل.

٤. شارك بعاطفتك في الحياة

شارك بعاطفتك في الحياة. شارك فيها بكل تعليمك وأفكارك ومفاهيمك ومعرفتك وخبراتك. شارك مع أفراد عائلتك وزملائك وكل شخص تلتقى به. فسوف تكسب الكثير عندما تشارك الآخرين، ولكن سيفوز الجميع أيضاً. فالمشاركة لا تفيدك أنت فقط ولكن تفيد الشخص الآخر الذي تشاركه، ولكنها تجعلك شخصاً أفضل مما كنت عليه في السابق. كما أن المشاركة تزيد من وعيك بهذا الكون الرائع الذي نعتبر نحن جميعاً جزءاً منه. وكأنسان عظيم ورائع، فإنك تمتلك قدرة هائلة للنمو بوعي وإدراك. فإنك عبقرى لتشرب الأفكار الجديدة والمعلومات اللامحدودة. وأنت تزيد من قدرتك من خلال المشاركة بما لديك... وتزداد المشاركة لتصبح إمكانيات هائلة. فالفظ كل ما تعلمته في حياتك حتى تزداد قدرتك. فسوف يمكنك هذا من الاستمتاع من المزيد من كل تجربة، ويمكنك من التعامل مع الحياة بروح مفعمة بالطاقة وصورة ذاتية قوية.

وتذكر أن توجهك هو الذي يوجه حياتك. فإنه يعد قوة عظيمة تعمل لصالحك طوال أربع وعشرين ساعة في اليوم سواء كان خيراً أم شراً. ومن الأهمية بمكان أن تعرف كيف تتحكم في هذه القوة العظيمة. وفوق كل هذا، عليك أن تعرف أن توجهك الإيجابي القوي هو مفتاحك للاستمتاع بحياة جيدة وتحقيق مستقبل باهر. والآن، انطلق وعش حياتك بكل تصميم لأقصى ما فيها وأن تتمتع بعقلية تستسيغ حياة الوفرة بنيران مستعرة من الرغبة.

قوة العقل

القسم الثامن

قوة العقل

قوة العقل

كل إنسان تتجلى فيه القدرة الإلهية بشكل أساسي،
ويضم بداخله جميع الصفات والقوى التي تبرز القدرة
الإلهية في حالة جنينية وتلك التي تتكشف بشكل
تدرجي، والتي تؤدي إلى كمال متزايد وامتداد
للإدراك الذي ليس له حد.

آى. كيه. تيمنى

العقل

جميع القادة البارزين فى شتى مجالات الحياة هم أولئك الأشخاص الذين يمثلون القوى الاستثنائية للعقل ويوظفونها على الوجه الأكمل. فهؤلاء الأشخاص يعرفون كيف يدركون القوة الكاملة لعقولهم الخاصة، ويستفيدون من طاقتها الرائعة ويوجهونها نحو تحقيق أعظم أهدافهم.

فهؤلاء الأشخاص يبلورون آمالهم إلى معتقدات قوية ثم إلى رغبات ملتهبة وأخيراً إلى جحيم من الإيمان بقدرتهم على الإنجاز. فالقادة البارزون يركزون أفكارهم الواضحة التى تنبثق من محطات توليد القوى الذهنية المذهلة لديهم ليصمموا لأنفسهم حياة من البراعة الهائلة والإنجاز الرائع.

فعندما تتمكن من استيعاب الأثر الكامل لقوة عقلك، فإنه سوف يغير الطريقة التى تعيش بها حياتك بشكل كامل. ولن تصبح فقط متحفزاً بشكل عظيم ومتمكناً بشكل قوى عندما يؤثر التغيير على حياتك كلية، بل إنك ستتغير بشكل إيجابى بفعل هذه القوة، فهناك حياة رائعة من الوفرة والإمكانية والفرص المثيرة فى انتظارك... وهذا كله موجود فى عقلك المذهل.

فسخر القوى الكلية لعقلك واعمل على تحقيق طموحاتك... فالنجاح تجربة عظيمة. وهذا الكتاب يقدم الرؤى الخاصة بتحقيق النجاح والتى يمكن أن تطبقها فى حياتك الخاصة. فهناك فرص مذهلة بانتظارك. وكل ما تستطيع أن تتخيله فى عقلك ينتظر الآن، والوقت مناسب، فهل أنت مستعد لاغتنامه؟

وسوف تكون لك السيادة الكاملة على حياتك عندما تتحكم فى استجابتك أو رد فعلك للأفكار التى تحتل عقلك فى كل لحظة سواء كانت أفكاراً محفزة أم محبطة. فاستمد من تلك القوة المهمة وانطلق نحو تحقيق طموحاتك العظيمة وابطس سيطرتك على حياتك كلها.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٣٦ —

قوة عقلك

"يستطيع المرء من خلال قوة عقله أن يبدأ الحياة في ذاته بشكل مختلف، فيأمكنه أن يبدأ في التفكير والشعور والرغبة والحب بشكل مختلف. وإذا حدث هذا، فإن المرء تكون له علاقة أخرى مع نفسه، داخلياً. ومن ثم تتغير حياته في ذاته".

ماوريس نيكول

قوى العقل

مع دراسة شخصية مكثفة ومفصلة لقوة العقل، فسوف يوحى هذا بمادة جديدة وملحة، فبالنسبة للكثيرين منا، يعد هذا مجالاً غريباً نوعاً ما بالنسبة لنا. فقد شاركنا أباؤنا بلمحات خاطفة دقيقة فقط عن قوى عقولنا لأنهم أنفسهم لم يعرفوا الكثير جداً عنها. كما أن معلمينا ومدارسنا لم يدرسوها لنا؛ لأنهم لم يستوعبوها بشكل كامل. ورجال الدين لم يعلمونا إياها عموماً. ولو كنا محظوظين فقط لحصلنا على مواد أو برامج متخصصة تدرس لنا قوى العقل التي بمقدورنا أن نتعلمها. وعندئذٍ نستطيع أن نكتسب المعرفة حول القوى والقدرات العقلية الفريدة التي يمتلكها كل واحد منا. وسوف يقودنا هذا إلى استيعاب أن كل شيء يتغير بالنسبة للشخص الذي يطور قوى عقله باستمرار.

"إن الإنسان لديه القدرة على أن يجعل من نفسه شخصاً مثالياً،
وأحياناً لغير نفسه تماماً؛ ولكن هذا التغيير يجب أن يحدث
في أعماق نفسه وفي حياته الفكرية".
"رودولف شتاينر"

فهل يمكنك أن تتخيل التغييرات الرائعة التي تحدث في حياتك عندما تظهر القوى الكاملة المتأصلة في عقلك؟ إنها الرؤية الرائعة لما تستطيع أن تفعله أو تصبح عليه هي التي ستلزمك بالعمل بانتظام على خلق واقعك الجديد من خلال هذه القوى الخاصة. فإن قوى العقل علم عظيم للغاية. إنها علم الذات، وعلم القوة الشخصية وعلم معرفة واستيعاب الطريقة التي تحقق بها مستقبلك.

"هناك انطباع بأن توجيه عمل العقل هو أمر صعب وعويص؛ وشيء يتطلب
مجهوداً شاقاً من الدراسة ووقت الفراغ ومعرفة الكتب الخاصة به لإنجازه.
فليس هناك شيء بعيد عن الحقيقة. فكل إنسان لديه بداخله الحماس
الضروري والوقت اللازم لإعادة تشكيل طبيعته الفكرية وشخصيته
وبشكل عملي جسده وحياته".
أوريسون سويت ماردين

قوة عقلك

إن قوى عقلك سوف تثير أكثر القدرات التي تمتلكها فعالية، وهناك العديد من مبادئ "القوة العملية" التي يمكنك الاستفادة منها مقترنة بقوىك لمساعدتك على إنجاز حتى المزيد من القوة. وقد تمت مناقشة المبادئ الأربع الرئيسية بالتفصيل - في القسم السادس؛ قوة الحديث الذاتي - وجاهزة تمامًا للاستخدام الفوري لتغيير حياتك بإيجابية:

- ◀ العبارات التوكيدية
- ◀ التخيل
- ◀ الصور الذهنية
- ◀ الاعتراف والتقدير

وبالتسلح بجميع هذه "الأدوات العقلية" الأربع الفعالة من العبارات التوكيدية والتخيل والصور الذهنية والاعتراف والتقدير؛ فإن أي فرد يستطيع أن يتحكم في حياته بشكل فوري. فبإمكانه أن يتحكم ويوجه أعظم القوى التي يمكن تخيلها، وإطلاق العنان للقوة الكاملة لإمكانياته الإيجابية ويحقق لنفسه واقعا من حياة متألقة ووجودا مشرقا متجسدا.

نحن نعيش في عالمين في نفس الوقت

إننا نعيش في نفس الوقت في عالمين مستقلين ومنفصلين عن بعضهما:

◀ **العالم الخارجي:** ويتكون من الممتلكات المادية والبيئة والظروف والأحداث والمواقف التي تحدث لنا في حياتنا اليومية الخارجية.

◀ **العالم الداخلي:** ويتكون من أفكارنا ومعتقداتنا وتوجهاتنا ومشاعرنا وتجاربنا الذهنية الداخلية اليومية.

وهناك سوء فهم كبير يقع فيه الكثير من الناس وهو أنهم يعتقدون أن كل هذا يمثل عالما واحداً نعيش فيه. ولكن، في الواقع، إنه عالمان: **العالم الخارجي**؛ الذي بخارجنا، **العالم الداخلي**؛ الموجود داخل عقولنا، ويعتقد الكثير من الناس أن العالم الداخلي

ليس سوى مرآة للعالم الخارجى؛ ولذا فهذا هو ما يتصرف العديد من الناس طبقاً له؛ حيث يعكسون العالم الخارجى فى أفكارهم الداخلية. وعكس العالم الخارجى بالتأكيد ليس هو الطريقة الصحيحة لاكتساب قوة ذاتية هائلة.

وبالنسبة لأى شخص لا يفهم قوى العقل حتى الآن، فعندما يحدث شىء فى العالم الخارجى فإنه يكون له تأثير عام على عالمه الذهنى الداخلى أيضاً. على سبيل المثال: يلمح أحد المدراء إلى سكرتيرته، بطريقة مزعجة، أنها تؤدي عملاً حقيراً. ويقول هذا فى العالم الخارجى، ولكن الآن فى عالمها الداخلى، فإن عقلها يبدأ فى الانطلاق بأقصى سرعة وتبدأ فى التفكير بأفكار سلبية سرطانية وسخيفة حيال نفسها. إلا أنها ليست مضطرة لتجربة هذه الاستجابة الهدامة. فهذه السكرتيرة تستطيع أن تتعلم استخدام القوة الرائعة لعقلها للاستجابة بإيجابية والتحكم فى حياتها وتوجيهها بالشكل الذى تراه مناسباً.

إنك تعيش فى نفس الوقت فى عالمين... ليس واحداً بل اثنين. ويجب أن تتعلم كيف تحكم السيطرة على عالمك الداخلى وتحقق التناغم معه إذا كنت ترغب فى امتلاك قوة شخصية للتأثير على اتجاهك فى الحياة نحو الأفضل. وسوف يتم تحرير إحدى أعظم قوى عقلك عندما تتحكم فى عالمك الداخلى وتوجهه ككيان منفصل فى العالم الخارجى.

وهذان العالمان المختلفان مستقلان عن بعضهما. ويكمن سر النجاح بالنسبة لك فى أن تفكر أفكاراً منفصلة وتتخطى الواقع الخارجى الذى قد يقترحه عليك عالمك الخارجى. فالثقة مثلاً ليست موجودة فى العالم لخارجى، أليس كذلك؟ ولا المشاعر السلبية كالخوف والشك والخزى والغم والمعجز. فهذه جميعها من ابتكار العالم الداخلى...عالمك الداخلى.

"إن السعادة هى اختراع من العالم الداخلى، كما هو الحال بالنسبة للمشاعر الإيجابية والسلبية الأخرى عموماً".

فكل فرد منا يريد أن يكون سعيداً. حتى أكثر الناس وحشية يتوق للسعادة. حسناً لدى خبر لك...إنها ليست موجودة بالخارج، فليست هناك سعادة فى العالم الخارجى.

قوة عقلك

فالسعادة هي أحد اختراعات العالم الداخلى الذهنى، وقد اخترعها الأشخاص الذين يعيشون فى العالم الخارجى. والنقطة المهمة هنا هي أنك لا تستطيع شراء السعادة من محل البقالة، أو تجد البعض منها يرقد فى الشارع، أو تصنع بعضها فى أحد المصانع. فالسعادة، كما هو الحال بالنسبة لجميع المشاعر السلبية والإيجابية الأخرى، تتشكل فى العقل. ولذا، فإنك تستطيع أن تتحكم فى عالمك الداخلى الذهنى وتوجهه للتفكير فى الأفكار الإيجابية فقط وإصدار استجابات فعالة. فهذه القوة ملكك.

إنك السبب فى أى شىء يحدث لك

إن أى شىء يحدث لك فى حياتك، أى شىء، سواء أحببت هذه الأشياء أم لا، يحدث بسببك. وقد يكون أول رد فعل لك تجاه هذا الخبر هو أن تخبرنى أن أنتظر لحظة؛ فإننى حتى لا أعرفك وأنت بالتأكيد لا تتسبب فى حدوث هذه الأشياء فى حياتك. وإجابتى لك هي: "أوه بالفعل أنت السبب، إنك بالتأكيد السبب. فأنت سبب أى شىء يحدث لك فى حياتك".

إننا كبشر لا نحب تقبل مسئولية الأشياء التى تحدث لنا وخاصة إذا كانت أشياء سيئة أو سلبية. فمن الأسهل كثيرًا بالنسبة لنا عندما نستطيع أن نعتقد أنه ليس هناك شىء بسببنا. وعندئذٍ يمكننا أن نلوم البيئة أو الحكومة أو عائلتنا أو ظروفنا أو مواقفنا فى الحياة.

فهل أصدرت من قبل نفس هذه الأنواع من الجمل أو الأعذار البائسة المثبطة للقوة، لتوضح موقفك الحالى فى الحياة؟

◀ السبب فى أنتى أجد صعوبة فى التواصل مع الآخرين والسبب فى أنتى أعيش وقتًا عصيبًا فى علاقاتى هو أن الآخرين حمقى. وليس هناك شىء يمكننى فعله فى توجهى نحوهم.

◀ السبب فى أنتى لا أملك المال هو معاناة البلاد من ركود اقتصادى ضخمة. فليست هناك فرص لى الآن. فإنه خطأ الحكومة والاقتصاد الذى يتحرك بفوضى.

« السبب في أن صحتي منهكة دائماً وأنتى أعانى من حالة بدنية عليلة هو أن والدى كانا يطعمانى أكثر من اللازم وأنا طفل ويفرطان فى حمايتى أثناء نموى. والآن فإننى حتى لست قادراً على الدفاع عن نفسى بشكل مناسب.

أوه، بالطبع نحن جميعاً بارعون فى اختراع الأعذار حول السبب فى أن حياتنا لا تسير بالشكل الجيد الذى نرغب فيه؛ ولكن هذه الأشياء ليست هى الأسباب الحقيقية. فهناك شىء ما بداخل كل منا، متعمق فى عالمنا الذهنى الداخلى، يمكننا أن نستخدمه للتحكم فى حياتنا وخلق واقعنا: ألا وهو التفكير بأفكار مضممة بالقوة.

"إن الناس يصبحون راضين تماماً عندما يبدأون فى التفكير بأنهم يستطيعون فعل الأشياء، ف عندما يؤمنون بأنفسهم فإنهم بذلك يمتلكون أول أسرار النجاح".
نورمان فينسينت بيلى

إننا نحب التظاهر بأننا لا نستطيع فعل أى شىء حيال حياتنا. ويسير الأمر على هذا النحو: هأننا هنا وما هى حياتى بعيدة عنى. ولكن هذا محض هراء حيث إننا نستطيع أن نفعل أى شىء حيال حياتنا. فحياتك هى انعكاس لك؛ بل انعكاس تام لك. وإذا لم تحب هذا الانعكاس، فلا تلم الحياة. ولا تلم المواقف والأحداث التى تحدث لك فى عالمك الخارجى. وتحل بنظرة جيدة حيال نفسك وعليك أن تدرك أن هذا كله انعكاس لعالمك الداخلى الذهنى.

تحمل مسئولية حياتك. وربما يكون من الأسهل كثيراً أن تعتقد أنك لا تستطيع فعل أى شىء حيال حياتك، ولكن هذا لن يقودك للتحكم فى ظروفك. فعليك أن تصبح إنساناً مسلحاً بأسباب القوة وأن تدرك مدى انبساط حياتك وأنت عندما تتحكم فيها، فإن هذا يمنحك قدراً هائلاً من القوة. وهذا يعنى أنك عندما تبدأ فى التغيير، من الداخلى إلى الخارج، فعندئذ سيبدأ عالمك كله فى التغيير. وعليك أن تدرك أن كل هذا يحدث بسببك أنت. وبينما تتغير معتقداتك وتوجهك وانفعالاتك ومشاعرك جميعاً، سواء للأفضل أو للأسوأ، ستبدأ حياتك فى التغيير لتضاهيها. فاستخدم القوة اللامحدودة لعقلك وغذ نفسك بالأفكار الإيجابية بشكل منتظم وراقب حياتك وهى تتفجر إلى تغيير رائع ومذهل.

— ٣٧ —

قانون البذر
والحصاد

"كل إنسان موجود في مكانه بالحياة بفعل قانون وجوده. فالأفكار
التي كونها في شخصيته قد وضعت في هذا المكان، وفي ترتيب
حياته لا يوجد عنصر المصادفة، ولكن كل هذا هو نتيجة لقانون لا
يمكن أن يخطئ".

جيمس ألان

البذر والحصاد

يمتلك الأشخاص الناجحون ثروة من الصفات القيمة، وإحدى أهم هذه الصفات هي أنهم يدركون القوة الرائعة لعقولهم المذهلة، وبينما تبدأ في فهم الروعة التامة للقوة المطلقة لعقلك، فإن كل جانب من حياتك سوف ينمو. فسوف تتمكن بشكل أفضل من التأثير على ظروفك وتوجيهها نحو تحقيق أقصى طموحاتك التي ترغب فيها بشدة. فإن عقلك أقوى بكثير عما تعلمته على الإطلاق، ونظام معتقداتك السلبية فقط هو الذي يعوقك عن إنجاز كل ما تستطيع إنجازه.

"إن الرؤية التي تبجلها في عقلك، والقوة التي تمظها في قلبك،

هما ما ستبنى بهما حياتك، وما ستصبح أنت عليه".

ستانتون كيركام دايفس

فإن أساس القوة الشخصية المطلقة يصاغ على هذا النحو: كل يوم أستيقظ وأنا أمتلك قوة لا محدودة تحت إمرتي، وهذه القوة تتمثل في قدرتي على اختيار الأفكار المانحة للقوة واتخاذ قرارات حاسمة. ومن خلال هذه القدرة، فإن حياتي ستصبح تعبيراً لعقلي الرائع وسأصبح أنا المبدع المطلق لأروع ظروفى الحياتية التي لا يمكن أن يتخيلها أى شخص على الإطلاق.

"إن التخيل هو صوت العظمة. والشئ الرائع فيه

أنه يمكن للإنسان أن يتخيل أى شئ كان".

هنرى ميلر

يجب أن تغير طريقة تفكيرك بشكل جوهري لتؤثر على تدفق الأفكار من السلبية الرئيسية إلى الإيجابية المسيطرة، وسوف تذهل من التغيير السريع الذى سيؤثر به هذا الفعل على ظروف حياتك المادية. فإن الأفكار الجريئة للشجاعة والإيمان سوف تترسخ وتتجسد إلى ظروف من الإنجاز والنجاح، وعلى الرغم من أنك لا تستطيع أن تختار بشكل مباشر الظروف والأحوال التي تؤثر على حياتك، فإنك تستطيع اختيار أفكارك التي تشكل توجهك والتي تشكل فى انزاية ظروفك الحياتية على وجه الأرض. ويصاغ

قانون البذر والحصاد

هذا بطريقة أخرى: إذا بذرت أولاً بذور عقل مسلح بأسباب القوة، فإنك ستحصد فى النهاية محصولاً من الحظ الطيب والوفرة طوال هذه الحياة.

"لا تحكم على كل يوم بما تحصده فيه،

ولكن بالبذور التى تبذرهما فيه".

روبرت لويس ستيفنسون

فجميع الإنجاز، سواء كان على المستوى العملى أو الاجتماعى أو الشخصى أو المالى أو الفكرى هو نتاج تفكير موجز وموجه، فلا يستطيع أن يختار للمرء أفكاره سوى نفسه. ولذا، فإنه لا يستطيع أن يغير للناس حياتهم سوى أنفسهم.

فإن أفكارك، وقدرتك الناتجة عن جهدك المتواصل، يتم تحفيزها أولاً وأخيراً من خلال أفكارك. وبمعنى آخر؛ إن القدرة التى لديك للتفكير والعمل والإصرار جميعها مترابطة بشكل مباشر وقوى... فكلما قويت أفكارك، أصبحت أعمالك أكثر جرأة، وزادت قوتك على بذل جهد دءوب. ومهما كانت ظروفك الحالية، فإنك سوف تنهض أو تسقط، وتقوى أو تضعف حسب قوة عقلك. وسوف تصبح فى النهاية إما صغيراً جداً مثل نظام معتقداتك السائد – كأسوأ مخاوفك – أو عظيماً كأفكارك السائدة – أعلى طموحاتك.

قانون البذر والحصاد

تخيل أنك تسير فى الريف فى يوم رائع والشمس الدافئة مشرقة والنسيم العليل يهب، وتمر بجوار مزارع ودود يجلس بجوار حقله. فتقول له: "مرحباً أيها المزارع، ما المحصول الذى تزرعه هنا؟"، فيرد عليك بأنه لديه محصول رائع من الأرز ينمو. فتسأله: "متى بذرت بذور الأرز؟"، فيقول إنه لم يبذر أى بذور بعد. فتزد مندهشاً: "ولكنى أتعد أنك قلت إن لديك محصولاً رائعاً من الأرز ينمو هنا؟"، فيخبرك المزارع قائلاً: "نعم، ذلك صحيح". ولذا، فإنك تسأله بجديّة: "كيف يمكنك أن تتوقع أن تحصد محصولاً من الأرز إذا لم تكن قد بذرت أى بذور للأرز بعد؟".

الإجابة، الأكثر وضوحاً، هي أن المزارع لا يستطيع أن يحصد أى محصول للأرز ما لم يكن قد بذر البذور أولاً، ونفس الأمر صحيح بالنسبة لحياتك... يجب أولاً أن تبتذر بذور الحياة الجيدة والثرية قبل أن تتمكن من حصاد الحظ الطيب والوفرة.

" ابدل قضاى جهدك دائماً.

فما تزرعه الآن ستحصده فيما بعد".

أوج ماندينو

تأمل عقلك على أنه حديقة مثمرة خصبة جيدة التغذية، وأن نفسك هي سيدها البستاني، فمهما كان التفكير الذى تزرعه فى هذه الحديقة، فهذا الزرع الذى تغذيه وتتمهده بالرعاية هو ما سيثمر لك، وربما يكون مخزونك الذهنى مزروعاً بذكاء، أو ربما يكون مهملاً ومتروكاً للحشائش الضارة. وهناك نقطة مهمة يجب أن تفهمها هنا وهي أنك يجب أن تختار بوعى أن تغذى عقلك بشكل منتظم بالأفكار الإيجابية والبناءة المانحة للقوة، وإلا فإن عقلك سوف يغذى نفسه باستمرار بالأفكار السلبية والهدامة، فيجب أن ترعى حديقتك الذهنية بذكاء لتحقيق أعظم أهدافك، فعليك أولاً أن تبتذر الأفكار الجيدة وتتمهدها بالرعاية، وعندئذ تجنى الحياة الطيبة.

ويصاغ هذا هنا بطريقة مثيرة للفكر ومحفزة للعقل حتى تدرك القوة الفاعلة لأفكارك:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ← ابدر فكرة مانحة للقوة | واحصد توجهاً مسلحاً بالقوة |
| ← ابدر توجهاً مسلحاً بالقوة | واحصد منهجاً رابحاً |
| ← ابدر منهجاً رابحاً | واحصد شخصية ثابتة |
| ← ابدر شخصية ثابتة | واحصد حياة رفيعة |

مهما كان ما لديك فى حياتك فى هذه اللحظة من الوقت، فهو نتاج جميع البذور الذهنية التى بذرتها حتى الآن، وهناك طريقة أخرى للاستشهاد بقانون البذر والحصاد، والتى ستفتح حياتك للإمكانيات المذهلة اللانهائية وهي:

قانون البذر والحصاد

" مهما كان ما تحصده حتى الآن،

فهو نتيجة لما تبذره".

مهاتما غاندى

فإذا كانت لديك رغبة ملتهبة لتعرف ما يسبب لك حصادك الجالى، فاطرح على نفسك أسئلة فاحصة لمعتقداتك وحوافزك الخاصة، ولكن الأكثر قيمة بالنسبة لك هو أن تدرس إجاباتك بعناية حقاً:

س. إذا لم أكن أحب حصادى الجالى، فمن الذى ألومه على هذا؟

س. أين سأجد من زرع لى محصولى؟

س. كم عدد بذور النجاح التى زرعتها على أساس منتظم وثابت خلال العام الماضى فقط؟

س. هل قرأت العديد من كتب التطوير الشخصى التحفيزية مؤخراً أو استمعت إلى أية أشرطة كاسيت تحفيزية مؤخراً؟

س. هل لدى قائمة أساسية بالأحلام التى تسجل كل شيء أريد أن أفعله أو أصبح عليه أو أملكه أو أبدعه خلال حياتى؟

س. هل لدى قائمة بما يمثل أهم القيم بالنسبة لى فى حياتى فى هذه اللحظة الدقيقة من الوقت؟

س. هل وضعت لحياتى أهدافاً قصيرة المدى وأهدافاً طويلة المدى وأخرى ممتدة طوال العمر وحددت بالضبط المواعيد النهائية لإنجازها؟

س. هل وضعت خططاً عملية محددة لإنجاز أعظم أهدافى وكتبتها على قطعة ورق؟

س. هل اتخذت إجراءات عملية اليوم نحو تحقيق أعظم أهدافى؟

س. هل أتحدى بالتصميم اللازم لقراءة هذا الكتاب من بدايته إلى نهايته والاستفادة من المبادئ الموضحة فيه لتحسين حياتى؟

س. هل سأشترى السلسلة الكاملة من "نظام القوة" وأطبق الإستراتيجيات المانحة للقوة لصالح نفسى وصالح الأشخاص المقربين منى؟

س. هل أعيش حقاً حياة الأحلام التى أرغب فى أن أعيشها بشدة؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، هل أستطيع أن أفهم أنه يجب أن أتغير قبل أن تتغير حياتى؟

وفى هذه المرحلة، ينبغى أن تقوم بتحليل مفصل لحياتك وأن تتوصل لبعض الاستنتاجات الصادقة، وإذا لم يكن نجاحك مؤكداً بعد، فيجب عليك أن تبذر بذور النجاح الجيد والتنظيف والنقى والفعال والإيجابى والبناء. وإذا كان حصادك الحالى غثاً فلا يجب أن تتأثر بأدائك الحالى. وفى المستقبل، يجب أن تزرع المزيد من البذور ذات جودة أفضل لو كنت تريد تحقيق أقصى درجات الإنجاز من حياتك.

أربعة أجزاء مكونة لقانون البذر والحصاد

١. إذا بذرت الشر، ستحصد الشر: إن بذور الحشائش الضارة سوف تنتج محصولاً من الحشائش الضارة القبيحة البغيضة، فالأفكار السلبية التى تتلوى على الكراهية أو الغضب أو الانتقام أو الخوف أو الحقد أو الفيرة سوف تنتج حياة "سيئة" من الشر والدمار.

٢. إذا بذرت الخير، ستحصد الخير: إن بذور الذرة ستنتج محصولاً رائعاً من الذرة الذهبية، فالأفكار الإيجابية ذات الطبيعة النقية والبناءة سوف تنتج حياة "مباركة" من المتعة والحظ الطيب والوفرة والإنجاز.

٣. إنك لا تحصد الكمية التى تذرهما، وإنما تحصد المزيد دائماً. إن ملء كوب من حبوب الذرة سوف ينتج ملء جوال من الذرة. وعندما تتصور شعوراً رقيقاً من السعادة والحماس والثقة، فإنك سوف تتلقى نعمات وبركات لا تحصى ولا تعد فى حياتك.

٤. إذا لم تزرع، فلن تحصد: إذا لم تزرع أيًا من بذور الذرة، فإنك لن تستطيع أن تحصد أى محصول للذرة. ونفس الأمر ينطبق على الحياة. فعندما حتى لا تحاول،

قانون البذر والحصاد

فإنك حتى لن تحصل على أى فرصة للنجاح وتزول أى إمكانية له، فلا يمكنك أن تحصد أى محصول ذى قيمة ما لم تبذر البذور أولاً.

إن عقلك ذو آلية للنجاح أعظم بكثير مما يمكنك تخيله على الإطلاق. فإنه مخزن طاقة هائل به قوة لامحدودة تحت إمرته. والآن... عليك أن تستفيد من أقصى إمكانياته.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٣٨ —

القوانين السامية للتفكير

"إن إمكانيات التدريب على الفكر لا تنضب، ونتائجها باقية، إلا أن القليلين هم الذين يتحملون الآلام لتوجيه تفكيرهم في قنوات تجعلهم في وضع جيد بدلاً من أن يتركوا كل شيء للمصادفة".

أوريسون سويت ماردين

قوانين التفكير

إننا جميعاً جزء من الكون العظيم وتحكم حياتنا نفس القوانين الإبداعية التي تحكم الكون وتحكم فيه، ويجب أن نظل متوازنين مثل باقى الطبيعة. وهناك قوانين ومبادئ للكون تؤثر على حياتنا طوال الوقت. فنحن نعرف قوانين الجاذبية والمغناطيسية والقوانين التي تحكم دورة المد والجزر وفصول السنة الأربعة المتغيرة وِدوران الكواكب فى مدارات. وهناك العديد من القوانين غير المرئية أيضاً كالكهرباء والإشعاع والتي لا يمكننا رؤيتها ولكنها تساعدنا فى تشكيل حياتنا والتأثير عليها بشكل عظيم.

"إنك جزء من الكون، ليس أقل من الأشجار والنجوم ولك الحق لأن تكون هنا.
وسواء كان الأمر واضحاً بالنسبة لك أم لا، فلا شك أن الكون مبسوط كما ينبغي.
ولذا يجب أن تكون قريباً من الله. ومهما كانت أعمالك وطموحاتك، ففى خضم
الحيرة المزعجة للحياة، يجب أن تكون فى سلام مع روحك. وعلى الرغم من جميع
زيفه، وكدحه، وأحلامه المحطمة فلا يزال العالم جميلاً. فابتهج وكن سعيداً".

ماكس إيرمان

وحياتك محكومة تماماً بقوانين مثل قوانين المد والجزر وفصول السنة والكواكب. ويرتبط بعض القوانين التي تحكم حياتك بالعقل وخصوصاً بأفكارك.

واليك ثلاثة قوانين خاصة بالتفكير:

- ◀ تعد أفكارك طاقة بها قوة حقيقية
- ◀ أفكارك المسيطرة عليك توجه ظروفك الحياتية
- ◀ يستطيع عقلك إبداع وتقديم الأفكار

١. تعد أفكارك طاقة بها قوة حقيقية

إن أفكارك سحرية بشكل مذهل، إلا أنها منتشرة وعادية فى حياتك لدرجة أنك من الممكن أن تفشل فى إدراك قوتها الحقيقية، وسوف يكون لهذا القانون تأثير هائل على حياتك... وهو أن تدرك وتفهم أن أفكارك عبارة عن طاقة بها قوة حقيقية.

"إننا ما نفكر فيه. ومن خلال أفكارنا،

نستطيع أن نصنع عالمنا".

فيلسوف

وقد كتب "ماركوس أوروليوس" يقول إن حياة الإنسان هي ما تتكون منه أفكاره. وقد تحدث "أفلاطون" عن هذه القوى عندما قال إن الواقع يتشكل بواسطة العقل وأنا نستطيع أن نغير واقعنا من خلال تغيير تفكيرنا، فالأفكار الفردية، كل بمفرده، ليس لها قوة كبيرة، ولكن عليك أن تكرر الفكرة مرارًا وتكرارًا حتى تصبح مركزة. فمن خلال التفكير، ستتضاعف قوتها عدة مرات. وكلما زاد عدد مرات تكرار الفكرة، عظمت طاقتها وزادت القوة التي تولدها.

أما الأفكار الضعيفة والمشتتة فلن تكون ذات جدوى في سبيل بحث للنجاح والإنجاز. فيجب أن تطور أفكارًا قوية ومركزة ذات قوى إبداعية وحيوية. وسوف تصبح الأفكار فقط قوية ومركزة – أو إيجابية أو حيوية أو فعالة – من خلال التكرار، وهذا هو التعزيز المستمر الذي يعظم قوة الأفكار.

"إن الأفكار الضعيفة والمشتتة هي عبارة

عن قوى ضعيفة ومشتتة، والأفكار

القوية والمركزة هي عبارة عن

قوى فعالة ومركزة".

جون كيو

ولتوضيح هذا، تخيل زجاجة معظمة في ضوء الشمس، فإذا سمح لأشعة الشمس ببساطة أن تسطع من خلال الزجاجة، فلن يحدث شيء. ولكن إذا تم إمساك الزجاجة المعظمة على الارتفاع المناسب وتم تركيزها بزاوية صحيحة، فإن نفس أشعة الشمس سوف تصبح مركزة... بما يكفي لإشعال نار. ولذا فنفس الأمر بالنسبة لأفكارك. تعلم أن تركيز زجاجتك الذهنية المعظمة، وتركز أفكارك وتستفيد من القوى الكاملة لعقلك لتضع ظموحاتك على جحيم مستمرة من الإنجاز.

٢. أفكارك المسيطرة عليك توجه ظروفك الحياتية

من خلال التفكير بتركيز مكثف، فإن حالة أفكارك ستتغير وتصبح ممغنطة، وعندئذٍ ستجذب إليها الأفكار المشابهة لها بنفس الطريقة التي يجذب بها المغناطيس برادة الحديد إليه. فإنك ستجذب الظروف والأحوال التي تضاهي طرز تفكيرك السائدة ومن ثم ستوجه هذه العوامل ظروفك الحياتية. ومثال ذلك؛ إذا كنت تتمنى أن تكون حياً بتألق وتجرب الصحة الرائعة المنعمة بالحيوية، فيجب أن تجعل هذه الظروف هي طرز التفكير السائدة لديك. وبالمثل، إذا كنت ترغب في الثراء والنجاح، فيجب أن تروى عقلك بأفكار الرخاء والوفرة. فما تمكر فيه هو ما تحصل عليه... وكلما زاد تفكيرك، زاد ما تحصل عليه.

"إذن فكر كما لو كانت كل فكرة من أفكارك محفورة

في السماء ليراهما كل شخص وكل شيء؛

فهكذا تكون الحقيقة".

BOOK OF MIRDAD

فإن ظروفك الحالية ووضعك الراهن في الحياة هي نتيجة مباشرة لأفكارك السائدة التي تدور في عقلك على مدار فترة طويلة من الوقت، ويمكنك أن تغير ما أنت عليه بشكل مطلق وتغير أيضاً مكانك وشخصيتك من خلال تغيير أفكارك السائدة، ويجب أن تحدد الظروف التي ترغب فيها لحياتك، وأن تغذي عقلك باستمرار بالأفكار التي تتطوى على تلك الظروف.

٣. يستطيع عقلك إبداع وتقديم الأفكار

هذا هو أعظم قوانين التفكير، وهو أنك تستطيع أن تبدع الأفكار التي ستقل واقعك إلى حيز الوجود. فبداخل عقلك القوة لابتكار أى أفكار وتقديمها في عقلك، فهذا مبدأ فعال للغاية. وحتى لو لم تكن حقيقة الأفكار واقعية أو منطقية، فإنه لا يزال بإمكانك إبداع وتقديم الأفكار في عقلك. عليك بإبداع الأفكار التي توحى لعقلك بأنك مزدهر قبل أن تتجسد ظروف الثراء الفعلية في حياتك.

القوانين السامية للتفكير

"إن العقل هو ما يصنع الخير أو الشر، وهو ما يسبب التماسه أو السعادة، أو الثراء أو الفقر".

إدموند سبنسر

تعلم أن تبدع طوال الوقت باستخدام هذا القانون ولا تقصر نفسك على الواقع. فكل يوم، من خلال حديث الذات والتخيل والتحفيز، ينبغي أن تبدع وتقدم الأفكار في عقلك حول الصحة الرائعة والمتعة والحب واللياقة والسعادة والأفكار المانحة للقوة لأى ظروف أخرى ترغب فيها.

وابدأ في توجيه الانتباه نحو طبيعة الأفكار التي تفكر فيها خلال اليوم. وافحص جودة أفكارك وحل إذا ما كانت ذات طبيعة سائدة إيجابية أو هدامة، والحالة المثالية هي أن تفكر في أفكار متناغمة وفعالة طوال الوقت.

"انظر دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة".

مونتى بايثون

لذا، إذا وجدت نفسك في أى وقت منغمساً في "حالة خاصة يرثى لها" من التفكير المتشائم والكئيب والمثبط، فاقبله رأساً على عقب من خلال التفكير في أفكار من الجانب الأروع والأكثر إشراقاً وتألقاً للحياة.

تقنيات فعالة للقضاء على الأفكار السلبية

لا يستطيع عقلك أن يخبرك بالفرق بين التفكير الحقيقي والخيالى، كما أنه لا يستطيع أن يخبرك بالفرق بين الأفكار البناءة الإيجابية والأخرى الهدامة السلبية. فلا يستطيع عقلك التمييز بينها وكل عنده سواء. وقد لا يهم عقلك طبيعة الأفكار التي يفكر فيها، ولكنها بالطبع تهلك تماماً. فإن إنجازك ونجاحك وإشباعك جميعها أمور تعتمد على أن تكون أفكارك السائدة ذات طبيعة فعالة. أما الأفكار السلبية فيجب أن تتوقف... وأن تتحكم فيها قوتك السامية.

"عندما يتمثل هدف أو غرض بوضوح في صورة فكرة، فإن مسألة تحويله إلى واقع ملموس تصبح مسألة وقت. فالرؤية تسبق دائماً وهي نفسها التي تحدد إدراك الهدف".

ليليان وايتينج

واليك ثلاث تقنيات فعالة تستطيع أن توقف جميع الأفكار السلبية وهي في طريقها قبل أن تصبح أفكاراً مثبتة:

١. البتر: أوقف على الفور التفكير في أى فكرة سلبية. عليك فقط أن تقطعها... أى تبتريها! وعندئذٍ اتخذ خطوات عملية حماسية لتجمل نفسك تتحرك نحو بلوغ أهدافك.
 ٢. التبديل. ركز على الفكرة السلبية لحظة قصيرة فقط، وعندئذٍ أبدلها بشيء ذي طبيعة أكثر إشراقاً وبهجة ورقياً. فإن تبادل الأفكار الحزينة بأخرى سعيدة والأفكار المثبطة بأخرى محفزة هو التبديل.
 ٣. المبالغة: أسهب في التركيز على الفكرة السلبية، وعندئذٍ بالغ فيها لما وراء حدود التصديق. واذهب ذهنياً لأقصى حدود تخيل الفكرة السلبية حتى تصبح ضخمة جداً لدرجة أن تبدو سخيطة وتصبح هزلية. فهذا سوف يستنزف الفكرة السلبية من كل قوتها.
- وهناك نقطة مهمة في هذا الشأن وهي أن أى فكرة سلبية يكون لها قوة عليك فقط إذا استجبت لها، وعندما تكتسب القدرة على تجاهل جميع الجوانب الخاصة بأى فكرة سلبية، فعندئذٍ ستفقد قوتها وتموت.

"الأفكار عبارة عن أشياء؛ لديها قوة هائلة. وتمتد الأفكار التي تتطوى على الشك والخوف طريقاً نحو الفشل. وعندما تهزم أى توجهات سلبية من الشك والخوف، فإنك تهزم الفشل. وتتجسد الأفكار في صورة عادة وتتجسد العادة في صورة ظروف".

بريان آدمز

القوانين السامية للتفكير

إنك ستكتسب السيطرة الكاملة على حياتك عندما تستطيع التحكم في الطريقة التي تستجيب أو تتفاعل بها مع الأفكار، سواء كانت أفكارًا إيجابية أم سلبية، التي تدور في عقلك طوال الوقت.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٣٩ —

المظاهر الفعالة لقوة العقل

"العقل هو القوة الرئيسية التي تشكل وتصنع، وما الإنسان إلا عقل،
والأكثر من ذلك هو أنه يأخذ أداة التفكير ويشكل ما يرغب فيه
منتجًا إما آلاف الأحداث المبهجة، أو آلاف الأمراض، وهو يفكر سرًا
وعندما يحدث هذا، تكون البيئة هي مرآته".

جيمس آلان

العقل القوى

يعد البشر مخلوقات رائعة ومعجزة ومدهشة...على المستوى العقلى والجسدى والروحى، فإننا نمتلك قوى ذهنية مذهلة، والتي أنعم علينا بها خالقنا، ومن ثم فإن بمقدورنا إنجاز أعمال بطولية هذة وعيش حياة من العظمة الرائعة، فلنحقق أقصى استفادة من هذه القوة الهائلة من خلال الاستفادة بأقصى إمكانياتها.

"مع كل ليل منصرم، نولد من جديد ونخرج خالي الوفاض من أى شىء تركته لنا حياتنا السابقة. واليوم، بالانفصال عن جميع بهجة ومماناة الماضى، يشع بحياة جديدة".

بالداس

واليك ستة جوانب لقوة العقل لمساعدتك فى القوى المدهشة والواضحة تماماً للعقل البشرى:

- ◀ الإحساس
- ◀ الاهتمام
- ◀ الإدراك
- ◀ الذاكرة
- ◀ التركيز
- ◀ التأمل

١. الإحساس

الأحاسيس هى المواد الخام التى تبني منها أفكارك، فإنك تربط نفسك بجميع الظروف العضوية والمادية للعالم الخارجى من خلال الإحساس. والخطوة الأولى فى عملية التفكير هى الإحساس؛ حيث إنه بدون اللون أو الصوت أو الشمور، فلن تكون هناك كتل البناء اللازمة للتفكير. تأمل الوعى. هانت عبارة عن روح وعقل وشخصية تعمل من خلال جسد مادي. وبينما تعيش الروح فى الجسد، فإنها تعتمد بشكل مطلق على الحواس الخمس التى تجذب إليها الانطباعات والأحاسيس لما يحدث فى العالم

المظاهر الفعالة لقوة العقل

الخارجى، وأنت من تنتج اللون والشكل والصوت. وهذه هى المعجزات الإبداعية لعقلك الرائع. والأمر طوع أمرك سواء لتبدع عالماً رائئاً من الألوان الباهرة والأصوات المتناغمة أو لتجرب عالماً كئيباً من الظلمة والضوضاء الصاخبة المتناهرة، فأنت الشخص الوحيد الذى تمتلك القوة على الطريقة التى تترجم بها أحاسيسك المتعددة فى هذا العالم.

٢. الاهتمام

إن جميع اللحظات والأحاسيس تسقط عليك كالوابل من جميع الاتجاهات. وتلك التى تنتبه لها هى فقط التى تدخلك إلى وعيك بالفعل. فإنك تلقى الأحاسيس، ولكنها لا تسجل فى عقلك حتى تنتبه لها طوعاً أو كرهاً. ومن المهم بالنسبة لك أن تدرب قوى الانتباه لديك؛ لأنك إن لم تستطع الاعتراف بالأحاسيس، فإنك ستكون عاجزاً عن عملية التفكير التى تتبع ذلك. وفى تلك الحالة، سيصبح عالم التفكير الخاص بك مسألة غثة.

ولكى تدرب قوى الاهتمام الخاصة بك، يجب أن تتدرب على التركيز لعدة دقائق فى كل مرة على موضوع معين أو فكرة معينة... وبعد ذلك استرخ لدقيقة. ابحث عن النقاط التى تهلك وعندئذٍ سيتبع اهتمامك كأمر طبيعى، واستبعد جميع الأمور الواردة من العالم الخارجى وتعلم أن تركز تفكيرك على الطبيعة الداخلية ومعانى الأشياء. فإن التريب المركز والمستمر سوف يزيد بقوة من قوى الانتباه لديك.

٣. الإدراك

إنك لا تدرك أى شىء تنقله حواسك الخمس إلى عقلك، ولكنك تدرك فقط الأشياء التى توجه إليها اهتمامك بشكل شخصى. والفرق بين الإحساس والإدراك هو أن الإحساس هو عبارة عن تردد أو طاقة تأتى إليك من مصدر خارجى، بينما يعد تفكيرك بشأن هذا الإحساس أو اهتمامك له هو إدراكك. فالإحساس هو المادة الخام، والاهتمام يوجه انتباهك للإحساس والإدراك هو عملية التفكير الفعلية الأولى تجاه الإحساس. وكما قال "لاوتسو": "إدراك الأشياء هو ميلاد الذكاء".

فالحكمة هي عملية تعلم من خلال بناء المدركات، ويتحدد نجاحك من خلال قدرتك على التعلم... والملاحظة والإدراك والمعرفة. فإذا كنت ملاحظاً حاد الإدراك وأصبحت متيقظاً لفرص تحقيق نتائج ناجحة، فسوف تزيد بقوة من فرص تغيير حياتك بإيجابية.

٤. الذاكرة

ليس هناك شيء يضاهي الذاكرة "الضعيفة". ويمكنك بالطبع أن يكون لديك "استخدام" ضعيف للذاكرة – وكثير من الناس يفعلون ذلك – ولكن الأداة الفعلية للذاكرة، والضاربة بجذورها في الوعي الداخلي لا تخطئ، فهؤلاء الأفراد الذين يشكون من أن لديهم ذاكرة ضعيفة ببساطة لا يدركون الاستخدام المناسب للذاكرة وعاجزون عن تحرير قوتها الكاملة. وهناك حالتان مميزتان ومستقلتان للذاكرة: الاحتفاظ والتذكر.

← الاحتفاظ: تثبيت الأشياء في بنوك الذاكرة.

← التذكر: استدعاؤها واستخدامها.

والخطوة الأولى لتحقيق ذاكرة لا تخطئ هي أن تكون مدركاً تماماً للقوة الفائقة للذاكرة التي تمتلكها بالفعل، والتي تكون جاهزة دائماً لاستخدامك الفوري.

الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة

إليك المفاتيح الحسية الستة الشائعة الفعالة لتحسين الاحتفاظ في الذاكرة والاستيعاب الذهني الفائق:

١. **بدل الانتباه:** إن هدفك هو تكوين انطباعات واضحة وعميقة للأشياء التي تريد أن تتذكرها، وسوف يتحقق وضوح وعمق الذاكرة من درجة الانتباه والتركيز التي تمنحهما أولاً للموضوع محل اهتمامك.

٢. **الإدراك:** ليكن لديك رد فعل ذهني، أي فكرة، وتصور الشيء الذي تريد أن تتذكره. فليس كافياً أن تتذكر فقط، ولكنك يجب أن تتذكر ماذا؟

المظاهر الفعالة لقوة العقل

٣. **التخيل:** إذا أردت أن تتذكر أي شيء، فعليك أن تراه في عقلك في الصور الذهنية. تخيل الشيء لتتمكن من تذكره.
٤. **الفهم:** كلما زادت درجة معرفتك وفهمك لشيء ما، زادت سهولة تذكره. ولذا، تعلم جميع ما يمكنك تعلمه عن هذا الشيء لتتمكن من تذكره.
٥. **الربط:** اربط الشيء الذي تريد أن تتذكره بأي شيء آخر، فهذه إستراتيجية رائعة لكل من الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة واستدعائها منها.
٦. **التكرار:** تعلم من خلال التكرار فأفضل طريقة لتذكر أي شيء حقاً هي أن تفهمه وتخيله وعندئذٍ تكرر مراراً وتكراراً. فتعلم الأمر من خلال التكرار المكثف.

الاستدعاء من الذاكرة

إليك ثلاثة مفاتيح لتحسين الاستدعاء من الذاكرة، وتحسين الذاكرة العقلية بشكل أفضل:

١. **اصنع رابطة:** خذ خط صيد ذهنيًا، وألق الطعم بالرابطة في أعماق الوعي الداخلى حتى يصطاد الذاكرة.
٢. **الاحتفاظ المفعم بالحياة:** بمجرد أن تستدعى الشيء الذي تريد أن تتذكره، أرسله للذاكرة مرة أخرى بقوة متجددة. وفي المرة التالية ستكون قادرًا على تذكره بالطريقة الصحيحة.
٣. **اطلب وتوقع:** اطلب استدعاء المعلومات من ذاكرتك التي لا تخطئ من مخزونك العقلي وتوقع دائماً الحصول عليه.

٥. التركيز

المقصود من التركيز هو التركيز الدقيق لأفكارك... أى على شيء واحد معين فى كل مرة، واكتساب قوى التركيز هو مثل تقوية أى عضلة... كلما تدربت عليها، سوف

تصبح أكثر كفاءة. ولن تكون محاولتك القليلة الأولى للتركيز فعالة تمامًا مثلما ستكون عليه بعد أن تكون قد "تدربت" ذهنيًا لفترة من الوقت. تحل بالصبر وامنع نفسك بعض الوقت لاكتساب هذه المهارات الجديدة. وعندما يشرّد ذهنك، أعد قوى التركيز الخاصة بك بقوة إلى الموضوع الذي تفكر فيه. وربما لم يعتد عقلك على أن يكون منضبطًا بهذه الطريقة، ولذا فإنه قد يفضل في بعض الأحيان أن يتسكع لبعض الوقت، ويفكر فيما يرغب في الوقت الذي يرغب فيه. وعندما يشعر العقل بالملل من التركيز، فإنه سوف يرغب في التحرك نحو شيء أكثر إثارة. وعندما يحدث هذا، فما عليك سوى أن تعيده مرارًا وتكرارًا إلى الموضوع المحوري للتركيز. هل حدث من قبل وجلست أمام فيلم وأنت مستغرق تمامًا في التركيز فيه لمدة ساعتين؟ لو كان الأمر كذلك، يمكنك أن تركز على أي شيء. فإن لديك القدرة - وهذا أمر لا ريب فيه - التي تحتاج إليها فقط لتطويره.

٦. التأمل

التأمل هو التفكير بقوة على شيء معين؛ وغالبًا يكون شيئًا ذا طبيعة محفزة أو راقية. وحيث إنك من خلال التأمل، تعمق وتقوى وعيك الذاتي، فإن التأمل يجب أن يشكل جزءًا متكاملًا من برنامج تطويرك الشخصي. والفكرة هي أن تخصص قدرًا معينًا من الوقت الهادئ للتأمل. وتعرف هذه الفترة بفترة الإبداع، وتعد فترة خمس عشرة دقيقة أو عشرين دقيقة من التفكير الهادئ والمسترخي هي بيئة تبعث على السكينة فترة مثالية تمامًا.

"لا يعد المرء كسولًا عندما يكون مستغرقًا في التفكير. فهناك عمل مرثى وآخر غير مرثى، والتأمل هو أن ترسم، بينما التفكير هو أن تعمل. فالذراعان المقودتان يميلان، واليدان المصفقتان تتحركان. وتوجيه العين نحو السماء هو درب من الإبداع".

فيكتور هوجو

وغير مسموح لوجود الواقع في خلال هذه الفترة ولك مطلق الحرية في التفكير في أي شيء ترغب فيه فيما يتعلق بما تتأمل فيه. وينبغي أن يأتي وضع الخطط العملية مباشرة في أعقاب الفترات الإبداعية. وعلى التعاقب، ينبغي أن تتبع هذه الفترات بخطوات عملية حماسية نحو تحقيق أهدافك.

— ٤٠ —

إنك تخلق واقفك المطلق

" يمد التفكير هو القوة الوحيدة والتوليدية الممنوحة للإنسان. فمن خلال تفكيره، لا يصنع فقط شخصيته، ولكن أيضاً جسده وشؤونه. ويمد التعامل عبارة عن ضباب يتم ويحجب - خلال رحلتنا عبر العالم - غالباً الأوضح والأفضل من جميع الأشياء الجيدة والرائعة التي نتمرض لها في طريقنا ".

نورد شافيسيرى

الواقع المطلق

إن شخصيتك ومكانتك في الحياة، في هذه اللحظة، عبارة عن تراكم وتكتل لجميع أفكارك ومعتقداتك ومشاعرك وانفعالاتك وجميع الأحداث التي حدثت لك منذ أن كنت طفلاً صغيراً. وأيضاً جميع تجاربك وآمالك والأمور التي تقلقك ومخاوفك... كل شيء حدث لك بما في ذلك ما يحدث لك في اللحظة الحالية من الوقت.

"يستطيع العقل في مكانه وفي نفسه أن يصنع جنة

من الجحيم أو جحيمًا من الجنة".

جون ميلتون

فإن أفكارك وتوجهاتك ومعتقداتك وكلماتك وتصرفاتك وأي شيء يتعلق بك يخلق ترددًا وطاقة تشكل حياتك، فأنت تمتلك ترددك وطاقتك الشخصية. وكذلك أنا "جيمس لي فالنتين" أمتلك ترددي وطاقتي الشخصية. وكل شخص لديه تردده وطاقته الشخصية التي تشكل حياته الخاصة.

انسخ هذه النقطة المهمة للغاية في بنك ذاكرتك: إن ترددك وطاقتك يخلقان ويشكلان تجاربك الشخصية الفريدة التي تحدث لك في حياتك.

فأنت عبارة عن تراكم وتكتل لجميع أفكارك ومعتقداتك ومشاعرك وانفعالاتك. كما أن ترددك وطاقتك هما اللذان يتعاملان مباشرة مع الحياة في أي لحظة، وبينما تبدأ في العمل على طاقتك وترددك الشخصيين، وبينما يتغيران، فإن حياتك سوف تتغير لتضاهيهما.

ولذا، فإنك عندما تتحكم في عقلك، فإنك تتحكم في حياتك، وسوف تكتسب قدرًا هائلًا من القوة الشخصية بمجرد أن تبدأ في العمل بوعي على تقوية عقلك. فسوف تصبح قويًا قطعًا عندما تتعلم أن تشكل حياتك من خلال القوانين والمبادئ التي يفيض بها الواقع.

هناك واقعان اثنان فقط

هناك حقيقتان واقعتان نحن متأكدون تماماً أنهما سيحدثان لنا في كل يوم:

- ◀ نحن نفكر في آلاف الأفكار كل يوم.
- ◀ هناك عدد لا يحصى من الظروف يحدث لنا كل يوم.

فما التأثير الذي يحدثه التفكير في مختلف الأفكار؟ إنه صحيح أننا نفكر في آلاف الأفكار كل يوم... ولكن هذا سبب. وما نريد أن نعرفه هنا... ما هي النتيجة؟

لماذا لا نستطيع نحن البشر استيعاب أن هاتين الحقيقتين الواقعتين – اللتين تتمثلان في التفكير في آلاف الأفكار كل يوم، وحدوث عدد لا يحصى من الظروف لنا يومياً – بينهما شيء مشترك؟ هل يمكن ربطهما ببعضهما؟ وهل من الممكن أن يكون الواقع الذي نعيشه عبارة عن رد فعل مؤجل لترددنا وطاقتنا الشخصية؟ وهل من الممكن أن يكون هناك بعض التفاعل بين عالمنا الداخلي من الأفكار والمعتقدات والمشاعر والانفعالات والتوجه والظروف المتجسدة في العالم الخارجي؟ بالطبع أعتقد ذلك.

وكما ناقشنا سابقاً، فإننا نجنى في الوقت الحاضر البذور التي بذرناها في السابق، فإذا أردنا أن نكون سعداء، فإننا نبذر بذور السعادة، وإذا أردنا أن نكون أصحاء أو أثرياء أو حكماء، فهذه هي البذور التي يجب علينا أن نبذرنا أولاً قبل أن نتمكن من حصد تلك الظروف في حياتنا.

اقض على السلبيات... إلى الأبد

يجب أن تتحمل أقصى درجات المسؤولية لما يحدث في حياتك، فإنك مسئول عن الأشياء التي تحدث لك، وهناك حقيقة واحدة لا يمكن دحضها وهي أنك مسئول بنسبة مائة في المائة عما يحدث في عالمك الداخلي... داخل عقلك. ويجب أن تتحمل المسؤولية المطلقة لذلك. فإن لديك السيطرة الكاملة على عالمك الداخلي. وبينما تبدأ في تهذيب حديقتك العقلية، فإنها ستصبح ملائمة للبذور التي تبذرنا فيها. ولذا،

فى هذه اللحظة، فإنك لا تريد أى أفكار أو معتقدات أو ذكريات سلبية فى عقلك. فما تريده هو الأفكار الإيجابية المحفزة فقط.

وأنت لديك تحكم كامل فى عقلك... فتحمل المسؤولية الكاملة عن هذه الحقيقة. وما يعنيه هذا هو أن أى فكرة سلبية تستمر فى عقلك لأنك تسمح لها بذلك. فاطرح هذه الأسئلة على نفسك للتأكد:

س. ما السلبيات التى أحملها حاليًا فى عقلى والتى كان يجدر بى أن أتخلص منها منذ زمن طويل؟
س. ما الأفكار المنحازة والضعيفة والمضاعب والأحقاد والهراءات التى ما زلت أحملها فى عقلى؟

س. ما النفايات السلبية التى تدور فى عقلى والتى كان ينبغى أن أتخلص منها منذ زمن بعيد؟ وإلى متى سأظل أحملها معى طوال حياتى؟

إنك تتمتع بالقوة إما للاحتفاظ بالأفكار أو التخلص منها. فأنت الوحيد الذى لديك سيطرة كاملة على عالمك الداخلى الذهنى. لذا فتحمل مسؤولية ما يحدث لك فى حياتك طوال جميع الأوقات.

إن لديك القوة لزرع أى أفكار من أى نوع فى عقلك

بالفعل، إنتى كل يوم أضع فى ذهنى - سواء من خلال التوكيدات أو التخيل أو التطبع - أفكارًا ذات طبيعة إيجابية، وهذا السلوك الرابع سوف يساعدنى فى تطوير قوى الشخصية المطلقة:

◀ وفى كل يوم أدخل فى عقلى أفكارًا إيجابية عن الصحة الرائعة والحيوية الباهرة والحالة الجسدية المفعمة بالطاقة.

◀ وفى كل يوم أضع فى عقلى أفكارًا إيجابية عن حب البشرية والسلام على الأرض والانسجام الداخلى لروحى.

إنك تخلق واقعك المطلق

◀ وفي كل يوم أضع في عقلي أفكارًا إيجابية من الوفرة الرائعة والرخاء اللا محدود والثروات الخيالية.

◀ وفي كل يوم أضع في عقلي أفكارًا إيجابية من العمل الحماسي والإنجاز الهائل والقوة الشخصية الضخمة.

فلماذا أضع في ذهني أفكارًا إيجابية لهذه الطبيعة الفعالة على أساس يومي منتظم؟ حسنًا، ولم لا؟ إنني قد أكون مجنونًا قطعًا إذا لم أستغل ميزة هذه الفرصة الرائعة. وماذا عنك؟ هل تغذي عقلك بالأفكار الجيدة والنظيفة والنقية والفعالة والإيجابية والمناحة للقوة على أساس يومي منتظم؟

هل تستقر حياتك عند مستوى النجاح الذي ترغب فيه؟ إذا لم تكن كذلك، فإنني أوصيك بشدة أن تغذي عقلك بالأفكار الإيجابية كل يوم. وهذه الأفكار من قبيل: "إنني أدرك أنني "جيمس لى هالنتين" لدى القوة والمقدرة على وضع أى فكرة من أى نوع في عقلي في أى وقت". بالفعل، يمكنك أن تتأكد بشكل مطلق أنني أحقق أقصى استفادة من هذا المبدأ الرائع الفعال ذاتياً.

اعرف نفسك

اعرف نفسك. هذه الرسالة الملهمة من الفيلسوف اليوناني "أرسطو" كانت منقوشة على باب فصله منذ أكثر من ألفى عام. اعرف وافهم قوة عقلك، واعرف وافهم قدرتك على التعلم والنمو العقلي المستمر. واعرف وافهم أنك تستطيع إظهار الأشياء التي تحدث لك في حياتك. واعرف قوتك! واستخدمها! وأظهرها!

فإنك حياتك تعكس دائماً بشكل تام حالة عالمك الذهني الداخلي. ولذا، إذا لم تكن حياتك تنمو كما ترغب – كأن يكون لديك أهداف يجب تحقيقها، ولكنك لا تستطيع بلوغها، وإذا لم تكن حياتك تنمو بالطريقة التي تريدها تماماً، وإذا لم يكن حصادك كما تحب – فما نوعية الأفكار التي تفكر فيها لتجذب هذا الحصاد؟ وما نوع التردد والطاقة التي تصدرهما لتجلب لنفسك هذا الواقع؟

استخدم قوتك المطلقة ببراعة

هذه هي الجملة الفعالة التي أرددها لنفسي لأستفيد ببراعة من قوتي الشخصية المطلقة: "خلال حياتي، لا أهتم أن أكون واقعياً. فإننى أهتم باستخدام وتوجيه أكثر القوى الفعالة تحت تصرفي... وأنا مهتم بالانطلاق في العالم وتحقيق الظروف التي أريد أن أراها... وأنا مهتم بأن أكون قوياً وفعالاً. إلا أنني أعرف أن أى فكرة أزرعها في عقلي، والتي أميل لتفديتها ورعايتها، سوف تنمو وتتطور وتحقق نتائج رائعة في حياتي".

واليك ثلاثة أسئلة قوية لتستفيد من قوتك الشخصية ببراعة:

س. لو كنت أريد أن أشعر بالسعادة الهائلة، فمتى سأبدأ في التفكير في أفكار هائلة وسعيدة؟

س. لو كنت أريد أن أنعم بالصحة الرائعة، فمتى سأبدأ في التفكير في أفكار الصحة واللياقة؟

س. لو كنت أريد أن أصبح ناجحاً على نطاق واسع بشكل رائع، فمتى سأبدأ في تفضية عقلي على أساس منتظم بأفكار النجاح الرائع والوفرة المدهشة؟

لقد حان الوقت الآن لإطلاق العنان لقوة عقلك الهائلة. أظهر كامل قدرتك العقلية، وتحكم في مستقبلك من خلال الأفكار الإيجابية والحياة المتألقة التي تتوق إليها. فمتى ستبدأ في إطلاق العنان لقوة عقلك المذهلة – مصدر قوتك المطلقة – لإنجاز جميع الطموحات الرائعة والمدهشة التي ترغب فيها لحياتك؟

متى؟ لقد حان الوقت الآن لتتحكم وتشيع مصيرك المطلق، وسوف يساعدك الله في رحلتك طوال حياتك، وربما تعيش كل لحظة وأنت تدرك أن لديك في أعماق محطة توليد القوة الذهنية القوة الحيوية لتشكيل وتوجيه أعظم أشكال مستقبلك تالفاً، فهذه القوة هي القوة المطلقة لعقلك.

قوة النجاح

القسم التاسع

قوة النجاح

قوة النجاح

"إن الشخص الذى ينجح ويتفوق على رفاقه هو الذى يكون له السبق فى الحياة، ويتبين هدفه بوضوح، ويوجه قواه تجاه ذلك الهدف بشكل ثابت، فحتى العبقرية نفسها ليست سوى ملاحظة دقيقة مدعومة بثبات الهدف، وأى شخص يلاحظ بانتباه ويصمم بثبات يتحول بلا وعى منه إلى شخص عبقرى".

إدوارد بولير-لايتون

النجاح

الرابحون هم أولئك الأفراد المميزون الذين تشتعل أرواحهم بالحماس، فلديهم رغبة ملتهبة عميقة في قلوبهم تشتمل متألفة باستمرار، فبداخلهم نيران رغبة متأججة في جحيم مستمرة رائحة من النشاط والإنجاز الرائع، ويتطلعون دائماً إلى أعلى طبقات النجاح.

فالنجاح مرادف للعاطفة، وبالضبط كما لا يمكن إشعال النيران من جذوات خامدة، لا يمكن لأي رجل أو امرأة بلا روح أن يثير الحماس والعاطفة. فإن الإثارة في حياتنا اليومية تأتي من خلال وجود حماس لفعل ما نحب ما نفعله، فالحماسة هي العنصر الأساسي الوحيد في طريق النجاح والذي يضيء مجهود المرء ويحول حتى الأنشطة المملة إلى مهام ممتعة.

والآن، فليس هناك أي ضمان بأنك ستحصل على ما تتوق إليه من الحياة مطلقاً، ولكن إذا لم ترغب في النجاح بحماس، فإنك لن تكون في دائرة الفائزين مطلقاً. فأمامك كل شيء لتكسبه وليس لديك أي شيء لتخسره إذا وجهت إستراتيجيات النجاح الخاصة بك في اتجاه النجوم المشاهير؛ حيث إنه يتم تحقيق النجاح والحفاظ عليه من قبل هؤلاء الذين يتخذون خطوات عملية حماسية ويحافظون على ارتفاع مستويات التصميم لديهم.

فالرابحون مصممون على الفوز. والأشخاص الناجحون لديهم إيمان عميق وثقة قوية بالنفس عند سعيهم نحو تحقيق أعظم درجات الإنجاز... فهم يؤمنون فقط بأعظم النتائج المبشرة بالنجاح، وهم يعلمون أن النجاح الحقيقي موجود في منهج التغلب على العوائق والتحرك باستمرار نحو الأمام.

ومن الممكن أن يكون النجاح حليفك إذا ما أظهرت خبرة عظيمة ولم تستسلم أبداً، ولكي تكون ناجحاً، يجب أن تضيء الحيوية على أي شيء تحصل عليه، وألا تترك أي شيء وراءك. فعليك أن تتحفز وتحمس وأن تضع الخطط وتتخذ خطوات عملية

لتنال أسباب القوة. وإذا كنت تريد أن تعيش بنجاح بشكل مطلق، فحول نيران الرغبة
بداخلك إلى عاطفة ملتهبة ومتأججة وابدأ الميش في حياة حافلة ... الآن!

— ٤١ —

المفاتيح الثلاثة للقوة

"لا يوجد سوى مقياس واحد مشجع للنجاح، ألا وهو تطوير شخصية
متألقة تمامًا ومتناغمة يتم فيها تمهيم القوة والحفاظ على التوازن
والعاطفة الجلية وسيادة الحب وامتلاك السعادة".

هنري نايت ميلر

مفاتيح القوة

إن حياة الناجحين مبنية على أساس ثابت، فلديهم أساس قوى. وإذا لم يكن لديك قاعدة أساسية فلن تتمكن من بناء حياة مستقرة، فحياتك تقوى فقط بقوة الأساس الذى تبني عليه. والنقطة الرائعة التى يمكنك أن تبني منها أساسك الثابت هى الحياة هى من خلال مفاتيح القوة الثلاثة التى تتمثل فى:

◀ التفكير

◀ العمل

◀ التصميم

فإذا كنت ستبنى حياتك بتصميم حول هذه المبادئ الراسخة، فإنك ستجنى المكافآت التى تتشدها: القوة والنجاح والحظ الطيب والازدهار والإنجاز؛ هذا إن كانت هذه هى الأهداف التى تتشدها. فلتعد تأكيد كل ما يمكنك تخيله فى عقلك، والإيمان به فى قلبك، واتخذ خطوات فورية وحماسية حتى تتمكن من إنجازه.

وباستخدام مفاتيح القوة الثلاثة، فإنك تستطيع أن تحول طموحاتك إلى وجود مادي، ورغباتك إلى حقيقة ملموسة، وأهدافك إلى إنجاز راسخ. ويمكنك أيضاً أن تكتسب القوة لتصبح محفزاً ذاتياً وتحول نفسك إلى شخص فعال، وتشكل مخزوناً من القوة الداخلية، وتكتسب وفرة من الثقة بالنفس وتدرِك إمكاناتك الإيجابية للنجاح، وتبنى صورة ذاتية رابحة، وتظهر التصميم اللازم للوصول إلى أهداف تطمح إليها.

" إذا بنيت حصوناً فى الهواء، فإن عمك لن يضيع لأن هذا هو المكان الذى

ينبغى أن تكون فيه، فضع الأساسات تحته الآن".

هنرى ديفيد ثورو

استيقظ! فإنك مسؤل عن الطريقة التى تسير بها حياتك فى هذه اللحظة، وأنت الذى تتحكم بشكل مطلق فى الحافلة التى يطلق عليها "ذاتك" طوال رحلتها فى الحياة، فأنت القائد الذى تضع يديك، على عجلة القيادة وقدميك على دواسرة الوقود، وأنت من تقرر اتجاه حياتك ومدى سرعتك فيها. إنه أنت!

المفاتيح الثلاثة للقوة

"إن نوم الآخرين على الطريقة التي تسير بها حياتك يشبه وكأنك تركب قطاراً في الاتجاه الخاطئ وبعد ذلك تلوم القطار".
ريتشارد ويلكينز

فإنك تمتلك بحوزتك مخزوناً هائلاً من الطاقة والتحمل... ومخزون أكثر مما يكفى لتتخذ الخطوات الحماسية وتظهر الجهود المستمر الذي سيقودك نحو تحقيق النجاح المستمر. فإن الحافز الذي سيحركك لتحضر بعمق في مخزوناتك الهائلة من الطاقة يأتي من عالمك الداخلي من القوة الذهنية، وبعد جزءاً من صميم عمليات التفكير لديك... عليك فقط أن تقرر أنك تريد أن تبدأ حياتك بشكل حافل، وعندئذ... لا تفعل سوى ذلك!

فإن الخطوات الحماسية التي ستسير حياتك، ومن ثم قدرتك على بذل الجهد المستمر يتم تحفيزها أولاً وقبل كل شيء بواسطة أفكارك. فالأمر يبدأ بمخزون القوة الذهنية الخاص بك. بمعنى آخر: إن القوة التي لديك لتفكر وتعمل وتصمم تترابط جميعها بشكل مباشر وقوي: أى كلما كانت لديك أفكار قوية، زادت فعالية أفعالك، وبالتالي زادت قدرتك على بذل الجهد المستمر.

"إذا صوتت هدفى نحو الشمس، فقد أصيب نجماً".

بي. تي. بارنوم

فإنك تمتلك قوة لا محدودة وإمكانية ضخمة لفعل أى شيء، ولكنك لست مجبراً مطلقاً على فعل أى شيء ولو شيئاً واحداً فقط ضد رغبتك الحرة الخاصة. فبإمكانك اتخاذ قراراتك الخاصة وتحديد أهدافك الشخصية واختيار أسلوب الحياة الذي ترغب فيه وتطوير علاقاتك الشخصية وتصميم أسلوبك الخاص والتحرك نحو درجة الإيقاع التي تريدها لحياتك وفعل أى شيء من بين آلاف الإمكانيات المختلفة المتاحة لديك. فأفكارك الزاخرة بأسباب القوة وتوجهك الإيجابي ومنظوراتك البهيجة سوف تفتح حياتك للعديد من الفرص الرائعة. فبدلاً من محاولة الوصول للنجاح، اسع لتعيش حياتك بنجاح. وبإمكانك فعل ذلك من خلال عيش الحياة التي تريد أن تحياها. قرر أنك سوف تعيش من الداخل للخارج، وستعيش من أجل هدفك الحقيقي، وأنت ستكون أفضل مما يمكن أن تكونه وأنت ستبذل أقصى أداء يمكنك أن تبذله. فالحياة الحافلة تبدأ من القلب، ومن خلال فعل ما تحبه وحب ما تفعله.

لماذا تقف منتظرًا الأشياء الجيدة؟ استمتع بها كلها الآن

أحد الأهداف الرئيسية من هذا الكتاب الجامع لأسباب القوة هو أن يقدم اتجاهًا فعالًا وتركيزًا حادًا للفرد الذى لديه رغبة عارمة ليكون ناجحًا.

"يمكننى أن أبدأ لأكون شخصًا أفضل مما أنا عليه الآن فى أى لحظة،

ولكن أى لحظة ينبغى أن أختار؟"

أهلى بريليانت

إن هدفى ليس أن أجعل هذا الشخص أفضل إنسان عاش على وجه الأرض على الإطلاق، ولكن أن أساعده فى الوصول لأفضل إمكانياته وتحقيق أقصى ما يمكنه تحقيقه، وأن أوضح لهذا الشخص كيفية وضع أهداف أساسية يطمح إليها، وكيف يصبح مسلحًا بأسباب القوة لدرجة عالية وكيف يبني مبادئ ثابتة تعتمد حياته عليها، ومن ثم يكون مضطرًا لبلوغ أقصى إمكانياته.

فكر - اعمل - صمم

فكر: يجب اتخاذ قرارات قوية لكى تخلق اتجاهًا مركزًا توجه فيه إستراتيجيات النجاح الخاصة بك. فالتركيز هو ما سيجعلك متحفزًا ومستمرًا فى التحرك. فيجب أن تقرر ما تريده بالضبط وأن تكون لديك أسباب ملزمة تدفعك نحو الأمام، ويجب أن تعرف النتائج التى تنشدها والنتائج التى تحقق أفضل شكل للحياة التى تصممها. فيجب أن ترغب فى هذه الأهداف بكل جوارحك وأن تكتسب عاطفة ملتهبة ومستمرة فى أعماق قلبك من أجل تحقيقها.

اعمل: أكثر الطرق فعالية لتحقيق النجاح هى من خلال اتخاذ تحركات فورية وحماسية وعظيمة... اليوم. فالشئ الذى ترغب فيه بشدة، هل تفعله بأى شكل الآن؟ وهل أنت مهووس به؟ وهل تخبر أى شخص تلتقى به عنه؟ وهل هو أحد أهدافك الرئيسية؟ وهل دونته ووضعت خطة عملية لإنجازه؟ فلكى تنجح

المفاتيح الثلاثة للقوة

فى تحقيق ما ترغب فيه بشدة، يجب أن تصبح شخصاً فعلاً من خلال اتخاذ خطوات فورية وحماسية والسعى نحو الوصول لإمكانياتك المطلقة بطاقة قوية ونشاط هائل.

◀ صمم: تعد المثابرة عنصراً مهماً للنجاح على المدى الطويل. وبالمثل، يجب أن تتخذ الخطوات العملية التى ستقودك إلى نصر مظفر، ولا تمثل السرعة فى تلك الخطوات أى أهمية. فالسر فى النجاح هو أن تتقدم باستمرار وتحرك دائماً للأمام وتطور خططاً عملية دائماً وتتطلع للأمام دائماً وأن تتخذ دائماً خطوات عملية نحو أهدافك التى ترغب فيها... وتناهر دائماً.

المبادئ الخمسة عشر للنجاح

تتكون مفاتيح القوة الثلاثة من خمسة عشر مبدأً فعلاً ومحفزاً ومانحاً للقوة. ومن الممكن وضعها موضع التنفيذ فى هذا اليوم مع تحقيق نتائج قوية ومثيرة. والهدف من هذه المبادئ الثابتة هو أن تأخذ صفة قوية على رأسك كدعوة للاستيقاظ تحفزك على اتخاذ فعل فوري فى اتجاه مركز والسفر فى الطريق الصحيح نحو النجاح... ليس غداً أو فى يوم بعيد ولكن اليوم. ومن خلال الاستفادة الكاملة والبراعة فى هذه المبادئ الخمسة عشر الأساسية للنجاح، سوف تستطيع أن:

- ◀ تجعل اليوم هو أفضل يوم فى حياتك.
- ◀ تجعل هذا الأسبوع أفضل أسبوع فى حياتك.
- ◀ تجعل هذا الشهر أفضل شهر فى حياتك.
- ◀ تجعل هذا العام أفضل عام فى حياتك كلها على الإطلاق.

فلماذا تنتظر الأشياء الجيدة؟ لماذا لا تستمتع بها كلها الآن؟ فهيا نجعلك فى أفضل الأحوال التى يمكنك أن تكون عليها ونخطط مسبقاً لجعل هذا اليوم هو أفضل أيام حياتك... كل يوم. وفكر مسبقاً واتخذ الخطوات العملية اللازمة لضمان أن يكون كل يوم هو أفضل يوم فى حياتك، وكل أسبوع هو أفضل أسبوع فى حياتك، وكل شهر هو أفضل شهر فى حياتك وكل عام هو أفضل عام فى حياتك كلها على الإطلاق.

الفصل الحادى والأربعمون

ويمكنك أن تتجح تقريباً فى كل شىء ترغب فى وضع جميع حماسك فيه، وهذه المبادئ هى المفتاح اللازم لتحرير قوتك الفعالة اللازمة للإنجاز وإطلاق العنان لإمكانياتك الإيجابية للفوز:

مبادئ التفكير:

١. القرار
٢. الاتجاه
٣. الفرض
٤. الأهداف
٥. الهدوء

مبادئ العمل:

٦. العمل
٧. الحماس
٨. التفوق
٩. العاطفة
١٠. الثقة

مبادئ الإصرار:

١١. الإصرار
١٢. العبارات التعزيزية
١٣. التخيل
١٤. النمو
١٥. الدافع

وبالنسبة لأكثر الناس نجاحاً، فهذه المبادئ الخمسة عشر تكون جزءاً من المعادلة النهائية التي يوظفونها بالفعل على أساس منتظم لتحقيق إنجاز مجيد، وسوف يكون هناك توضيح وتصيل أعظم لهذه المبادئ فى الفصول التالية.

المفاتيح الثلاثة للقوة

واحدى الصفات الشائمة المشتركة بين جميع الراحين هي أنهم يعملون بجد ويلعبون بجد، وبالله العظيم، يعيشون حياتهم بجد. والآن يمكنك الانضمام لهؤلاء الصفوة من خلال تلك القرارات الحاسمة التي ستحدد طريقك المستقبلي لأكثر أشكال حياتك قوة وازدهاراً.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٤٢ —

التفكير – الخطوة الحاسمة

"قوة القرار. كل شيء يحدث في حياتك – سواء ما تتحمن بشأنه
أو ما يمترض طريقك – يبدأ بقرار، وفي اللحظات التي تتخذ فيها
القرار، يتشكل مصيرك".

أنطوني رويينز

الخطوة ١ - فكر

تبدأ القرارات كأفكار. وإذا كان التفكير هو سبيلك نحو القوة، فحينئذ لا بد أن تكون قراراتك هي أكثر الطرق السريعة المؤكدة والسريعة نحو النجاح. فالقرارات هي أقوى طريقة بالنسبة لك لتغيير ظروفك. ومن خلال اتخاذ القرارات، فإنك تتحمل مسؤولية حياتك لتوجهها خلال متاهة الاختيارات المتاحة أمامك. فإن قوة قراراتك الماضية والحالية هي التي ستوجه ظروفك الحالية ونجاحاتك المستقبلية. بالفعل، فإن اللحظات التي تتخذ فيها قرارات يومك هي التي ستغير غدك بإيجابية.

"إن تاريخ الرجال الأحرار
لم يتم تدوينه أبداً من قبيل المصادفة،
ولكن تم بقرار؛ ألا وهو قرارهم!"
دوايت أيزنهاور

فالأشخاص الناجحون المزهرون لديهم عادة اتخاذ القرارات بسرعة وبقوة ويلتزمون بها، بينما الأرواح المسكينة الفاشلة غير المزهرة على الإطلاق تتخذ القرارات ببطء وبلا فعالية. وأحد أهم جوانب معرفة ما يخص قدرتك على صنع القرار هو أنك تمتلك بداخلك جميع القوة اللازمة لاتخاذ القرارات حسبما تريدها... خيالية وهائلة وعظيمة. فالإرادة الحرة التي تمتلكها - لتفكر وتعمل وتحكم فى الأمور وتشكل حياتك - من الممكن الاستفادة منها فقط عندما تتخذ قرارات تلتزم بها للحصول على ما تريد. وعندها فقط من الممكن أن تتغير حياتك بشكل مثير للأفضل وللأبد.

فيمكنك الآن أن تستجمع شجاعتك وتحشد قوتك لاتخاذ القرارات التي ستغير حياتك للأبد، فالأمر إليك. فهل سيكون اليوم هو اليوم الذى تقرر فيه أن تتحكم فى حياتك من خلال استخدام وتوجيه قوة القرار المذهلة لديك؟ وهل سيكون اليوم هو اليوم الذى تقرر فيه أنك من الآن فصاعداً ستظهر الجانب الرابع فقط من شخصيتك؟ وهل سيكون اليوم هو اليوم الذى تقرر فيه أن شخصيتك ومبادئك سوف تتناغم مع الجودة الخاصة بأقصى طموحاتك؟ وهل سيكون اليوم هو اليوم الذى تقرر

فيه الهدف الأسمى لحياتك وتلتزم بإجراء تغيير إيجابي في العالم، وتؤثر على حياة هؤلاء الأشخاص الذين يتوقون لمستقبل أعظم؟

إنك تمتلك الخيار دائماً

في الحقيقة، لا يوجد في هذا العالم أى شيء تكون مضطراً لفعله. فإنك تمتلك الإرادة الحرة المطلقة ولديك كامل الحرية لاختيار أفكارك. فإنه من خلال قوى الاختيار والقرار والإرادة التي لديك، يمكنك فعل أشياء مؤكدة. فلست مضطراً لتكون عيلاً صحيحاً أو غير لائق بدنياً، ولست مضطراً للاختلاط بنفس الأشخاص طوال السنوات العشر الماضية، ولست مضطراً للذهاب إلى العمل اليوم إن لم تكن تريد ذلك... فلا أحد يجبرك على فعل هذا، ولست مضطراً للمماناة في صمت جراء وظيفة معينة في جزء معين من البلاد مع مجموعة معينة من زملاء العمل. فبإمكانك أن تقرر الحصول على وظيفة جديدة، والانتقال إلى مكان آخر، والارتباط بأشخاص آخرين أكثر إثارة وسعادة ويحققون نجاحاً أعظم.

فإنك تمتلك الخيار... بل إنك في الحقيقة تمتلك خيارات لا محدودة، وبإمكانك الآن أن تتخذ قرارات جديدة بشأن أى شيء يؤثر على حياتك. فبإمكانك أن تقرر الحصول على وظيفة في تخصص يثيرك ويلهب حماسك. ويمكنك في أى لحظة أن تقرر أن تكون شخصاً أكثر لطفاً ويعامل الآخرين بمزيد من الاحترام وتحسن بيئتك الاجتماعية في نفس الوقت. ويمكنك أن تقرر الدخول في برنامج لأداء التمارين الرياضية وفقدان الوزن لاستعادة بعض الطاقة والحيوية اللتين كنت تستمتع بهما في شبابك. ويمكنك أن تقرر أنك في الصيف القادم سوف تقضى ثلاثة الشهور في السفر حول أوروبا والاستمتاع بالطقس الرائع والتعرف على ثقافات متنوعة. ويمكنك أن تقرر البدء في مشروع واعد خاص بك. ويمكنك أن تقرر أن تعمل بجد في هذا العام أكثر عن العام الماضى لتحقيق النتائج المذهلة التي من الممكن أن تمنحك ترقية في الشركة التي تعمل بها حالياً.

"إن فعل الأشياء لا يتطلب الكثير من القوة،
ولكن اتخاذ قرار الفعل هو الذى يتطلب قوة عظيمة".

ألبرت هوبارد

إنك تمتلك خيارات لا محدودة لاتخاذ القرارات التى من الممكن أن يكون لها أثر تحفيزى هائل على حياتك، فعندما تتخذ قراراً ملزماً لفعل أى شىء إيجابى؛ فحينئذ يكون هناك سبب لديك لتمكن من فعله. وبالطبع سيكون هناك العديد من العقبات والتحديات طوال الطريق؛ ولكن إيمانك فى قوة القرارات التى تتخذها وفى الثقة بالنفس التى تظهرها فى الأفعال الحماسية التى تقوم بها سوف يكون المعبر الذى يحملك عبر الأمواج المتلاطمة ويقودك إلى نصر مظهر وإنجاز مجيد.

أظهر قوة القرار

إن أقوى الطرق الفعالة لتغيير حياتك هى من خلال قوة القرار... أى الالتزام بقرارات خلال النجاحات والإخفاقات وفى السراء والضراء واليسر والعسر. فاتخاذ القرارات يشبه تمرين العضلات؛ فكلما زادت قوة تمارينك، نمت عضلاتك بقوة. وبالمثل، فكلما زادت قوة قراراتك، زاد الاقتناع بها ومن ثم عظم الأثر الذى ستحدثه على حياتك. وأنت تتخذ قراراً قوياً عندما يكون هناك التزام لتحقيق أى نتيجة وأفكار حول تجنب جميع الإمكانيات الأخرى. فيجب أن تكون ملتزماً مطلقاً بقراراتك – أى أن تكون ثابتاً – وأن تتخذ خطوات عملية فورية وحماسية وأن تتابع العمل بإصرار لا محدود نحو تحقيق النتائج التى ترغب فيها.

"إننا إما سنجد طريقة، أو نضع طريقة بأنفسنا".

هانيبال

لقد كان "هانيبال" أحد أعظم الجنود على مستوى العالم، وقد كان يمتلك مهارة تكتيكية ومفهوماً إستراتيجياً جريئاً ومقدرة على القيادة تسيطر على الولاء المخلص له من جميع قواته. والمقولة السابقة منسوبة إلى "هانيبال" حيث كان يقود جيشاً قوامه ثلاثون ألف جندي عبر جبال الألب السويسرية إلى إيطاليا. فهل كان ذلك قراراً شجاعاً وقوياً منه، أم ماذا؟

التفكير – الخطوة الحاسمة

ف عندما تلتزم حقًا بأى قرار، نهائى، فإنك لن تفكر حتى فى احتمالية الرجوع عنه، فإنه ليس ما حدث لك فى الماضى هو الذى يحدد المستوى النهائى لنجاحك، بل إنها قراراتك الآن وفى كل مرحلة من المستقبل هى التى تحدد المسار التالى لحياتك. فإن أهم شىء هو قراراتك بشأن ما ستركز عليه وما تمنيه الأشياء بالنسبة لك وما ستفعله من أجلها، فالقرارات التى تلتزم بها حقًا هى القوى الفعالة التى تشكل حياتك، كما أن قراراتك تلمب دورًا لا شك فيه فى تشكيل مصيرك فى الحياة.

الالتزام: القدرة على التمسك بالقرار

حتى الآن، يجب أن تعرف أنتى مؤمن حقًا بالقوة الرائعة لصنع القرار، فأنا أومن بنسبة مائة فى المائة بأننا نشكل حياتنا فى اللحظات التى نتخذ فيها قراراتنا، وليس لظروفنا علاقة بشىء. وفى الحقيقة، فإننا الذين نتحكم فى بيئتنا من خلال استخدام القوة الرائعة لأفكارنا لاتخاذ قرارات مثيرة للعقل ومحطمة للأرض ومغيرة للحياة.

وتعد القدرة على الالتزام ببرنامج للتنمية الشخصية، والقدرة على الالتزام بحمية بناء الأحلام ووضع الأهداف والتخطيط العملى، والالتزام بأى مهمة حتى اكتمالها جميعها هبات نجب أن نمجب بها. إذن، كيف تكتسب هذه القدرة الرائعة على الالتزام بالأمر؟ فالالتزام هو السر.

ويتم اكتساب القدرة على الالتزام بالقرار من خلال قوة الالتزام. فهذا هو القرار الذى تتخذه الذى يقول إنك ستمتلك مجهودًا مخلصًا بنسبة مائة فى المائة لأداء المهمة التى بين يديك. ولو "جربت" الأمر لترى مدى جدواه، فإنه لن ينجح معك. وإذا "انتظرت لترى" ما سيحدث، فإنك لن ترى شيئًا. وهذا صحيح بالنسبة لجميع جوانب الحياة: فلن يحدث أى شىء ما لم يتم اتخاذ خطوات ملزمة. فالشخص الملتزم بالنجاح، ينتقل مما هو عليه الآن إلى مكان أفضل من خلال أداء مهام باستمرار لا يفعلها الآخرون، فالالتزام يعنى التمسك بالقرار بمجرد أن يتم اتخاذه والمواصلة من خلال الحافز اللازم ومخزونات الطاقة المطلوبة لبلوغ النتيجة الناجحة المرغوبة.

"إنك تحيا مرة واحدة فقط. ولكن إذا عشتها

بشكل صحيح؛ فمرة واحدة تكفى".

جو إى . لويس

فإن ما يحدث لك فى حياتك هو ما يهم، ولكن المهم هو ما تقرر فعله حيالها، فالأشياء الجيدة والسيئة تحدث لنا جميعاً، ولكن الطريقة التى نختارها للاستجابة لهذه الأشياء هى التى تحدث أعظم اختلاف فى الكيفية التى نعيش بها حياتنا.

فإننا جميعاً نمتلك القوة الطبيعية لتغيير حياتنا، وهذا التغيير يأتى من قوة الاختيار المذهلة التى لدينا... أى الأفكار التى نعتقد بها والقرارات التى نتخذها. وقد يقول الأشخاص الضعفاء البائسون إننا لا نستطيع تغيير ظروفنا، ولكن الأشخاص الأقوياء يعرفون أننا قطعاً نستطيع تغيير أنفسنا.

" يتم صنع المرء أولاً يتم بنفسه.

وهو يرتقى من خلال القرار المناسب

الذى يتخذه. وككائن يتمتع بالقوة والذكاء

والحب والأفكار القوية، فإنه يمسك

بمفتاح كل موقف ".

جيمس ألان

وأحدى المعائب التى يجب ملاحظتها على طريق النجاح هى الطريقة التى تظهر بها الأفكار والفرص والإمكانيات الجديدة أمام الشخص الذى يختار تغيير حياته من خلال اتخاذ القرارات والخطوات العملية نحو تلك الغاية، فالشخص الذى يعرف بالضبط ما يرغب فيه، يتخذ قرارات فعالة لتحقيق هذه الأشياء ويمتلك الشجاعة لمواصلة السعى لتحقيق أحلامه، ويقوم بانطلاقات "محظوظة". فهذا هو الفائز الحقيقى الذى يغير حياته من خلال اتخاذ خطوات عملية حماسية نحو تحقيق المستقبل المجيد الذى تتخيله أفكاره.

— ٤٣ —

العمل – هو المفتاح الرئيسي

" في أعماق الإنسان تكمن تلك القوى الهاجمة؛ وهي القوى التي قد
تذهله، والتي لم يكن يعلم بامتلاكها أبداً؛ وهي القوى التي قد تغير
حياته بشكل جذري إذا ما نهض ووضعها موضع التنفيذ".

أوريسون سويت ماردين

الخطوة ٢ - اعمل

إن أضمن طريقة لتحقيق أهدافك هي من خلال العمل، فالعمل الذهني والبدني والروحي يتم تركيزه جميعاً في اتجاه واحد سوف ينقلك نحو النجاح كما لم تفعله أى قوة أخرى. وربما ترغب باستماتة في تحقيق أحلامك وربما تفكر فيها معظم الوقت بل إنك ربما تخبر كل شخص تقابله بأنك ستحققها يوماً ما، ولكن الطريقة الوحيدة التي ستصل بها إلى أهدافك دائماً هي من خلال العمل ثم العمل ثم العمل!

غير حياتك من خلال العمل اليوم وليس غداً

ابدأ عملية تغيير الحياة على الفور من خلال تطوير عدة سلوكيات رابحة... وهي تلك العادات التي يمكنك صقلها والتي سيكون لها تأثير إيجابي وأثر مفيد على حياتك على المدى الطويل. وهاك الأمثلة: وجود قرار قوى، تبني اتجاه مركز، وجود هدف مؤكد، التمتع بحالة عقلية إيجابية، اتخاذ خطوات عملية حماسية وإظهار إصرار متماسك.

وإذا لم تسر حياتك في الاتجاه الذي ترغب فيه، وإذا لم تسر الأمور على الطريقة التي تريدها، فعليك حينئذ أن تفعل الأشياء بشكل مختلف أو تفعل أشياء مختلفة. وما تمتلكه الآن هو ما جذبت إلى نفسك من خلال صفاتك الشخصية. فيجب أن تتحمل مسئولية حياتك وتدرك أن القرارات قراراتك أنت، أو أنك على الأرجح تفتقر إلى المزيد منها والتي تشكل حياتك، فإنها ليست قرارات رئيسك في العمل أو قرارات أبيك أو زوجك أو الحكومة أو أى شخص آخر... فإنها قراراتك أنت.

" ما المكان الذي ستكون فيه بعد عشر سنوات من الآن،

إذا ما واصلت على الطريقة التي تعيش بها الآن؟ "

نابليون هيل

اطرح على نفسك هذا السؤال الثاقب القوي: أين سأكون بعد عشر سنوات من الآن؟ ولكن ادرس إجابتك فعلياً نظراً لأهميتها الشديدة. أين ستكون بعد عشر سنوات

العمل – هو المفتاح الرئيسى

من الآن إذا ما واضبت على الطريقة التى تمش بها الآن؟ هل يمكنك حقاً تحقيق جميع النجاح الذى ترغب فيه من خلال فعل ما تفعله حالياً؟ إذا لم تكن إجاباتك واضحة كل الوضوح بعد، فهل تستطيع أن تفهم أنك يجب أن تتخذ قرارات جديدة مانحة للقوة وتتخذ أفعالاً فورية وحماسية لتغيير اتجاه حياتك؟

اليوم هو فرصة جديدة لتغيير حياتك بإيجابية

حالياً، إذا لم تكن الأمور جيدة كما كنت ترغب فعليك حينئذ أن تتحمل المسؤولية الشخصية لهذا، وعليك أن تدرك أنك السبب لكل شىء يحدث فى حياتك. فأنت تظهر النتيجة من خلال أفكارك وبعد ذلك من خلال أفعالك أو عدمها. فلا تلومن إلا نفسك لما أنت عليه فى حياتك. ولا تلم مطلقاً الظروف الخارجية أو تستمتع فى وصم نفسك بالخزى أمام الآخرين. وفى الطريق الإيجابى المضاد، امنح نفسك والآخرين من حولك الشجاعة والإطراءات الصادقة عندما تجرب أى إجراء من النجاح والحظ الطيب فى حياتك.

" مع شروق الشمس، تولد كل روح من جديد ".

وولتر مالمونى

فإذا عرفت أن اليوم هو آخر أيامك على وجه الأرض، فتخيل مدى الحدة التى ستكون عليها حواسك ومدة عظمة المتعة التى ستستمتع من خلالها بكل شىء تواجهه. وتخيل مقدار ما ستحققه فى ذلك اليوم ومقدار ما ستستخلصه منه. وتخيل مدى روعة كل تجربة ستشعر بها ومدى عظمة جمال الطبيعة الذى سيبدو لك.

وإذا كنت تعرف أن هذا سيكون يومك الأخير فى البقاء حياً، حيث إن معظم أبسط المهام ستكون مغرية بشكل أكبر بالنسبة لك. فكل لحظة ستقدم لك فرصة لتجيا المزيد من التجارب عن اليوم السابق. حسناً، اليوم هو آخر يوم لك على وجه هذا الكوكب لتفتنم فرصه. وغداً لن يكون مثل اليوم. بل إنه فى الحقيقة قد يكون أقل

جودة. ولذا فحقق أقصى استفادة مطلقة من هذا اليوم. وأحكم قبضتك على جميع الفرص التي تلوح لك.

فالיום هو أفضل وقت لتبدأ فى إجراء التغييرات التي ترغب فيها. واليوم هو يوم جديد وبعد أول يوم فى باقى حياتك، كما أن اليوم هو يوم ميلادك السعيد. لذا فاتخذ قراراً ملزماً بأنك ستتحرك من اليوم لتصبح شخصاً جديداً ومتغيراً. بادر بالعمل لتصبح الشخص الذى طالما تفت أن تصبح عليه، وافهم أنك تمتلك القوة لتغير أى جانب من جوانب حياتك بإيجابية.

- ◀ يمكنك أن تغير ظروفك الصحية بإيجابية
- ◀ يمكنك أن تغير حياتك الاجتماعية بإيجابية
- ◀ يمكنك أن تغير علاقاتك بإيجابية
- ◀ يمكنك أن تغير أداءك الوظيفى بإيجابية
- ◀ يمكنك أن تغير توجهك نحو الآخرين بإيجابية
- ◀ يمكنك أن تغير موقفك المالى بإيجابية
- ◀ يمكنك أن تغير فرصك العملية بإيجابية

يمكنك أن تغير حياتك بإيجابية! وإذا كنت ترغب فى التغيير إلى الأفضل، فإن كل شيء سيتغير من أجلك. ولكى تحصل على المزيد، فعليك ببساطة أن ترغب فى المزيد. ولا تحاول تغيير ما هو بعيد عن متناول يدك، ولكن حاول تغيير ما هو بداخل عقلك. وفى المستقبل، عندما تمر بحظ عثر، فانظر إلى الموقف بأسلوب مختلف. ولا تتمنى لو كانت الحياة أكثر سهولة، ولكن قرر أن تصبح أفضل تسلحاً على المستوى الذهنى خلال تطورك الشخصى حتى تصبح قادراً على التعامل مع صروف الزمان. ولا تتمنى لو كانت المصاعب قليلة، ولكن قرر أن تكتسب المزيد من المهارات والقدرات حتى تصبح أفضل تكيّفاً مع التحديات الجديدة. واسأل كيف تستطيع تقوية نفسك والتحسن كفرد للتعامل مع أى شيء يفترض طريقك مهما كان.

اتخذ إجراءً عملياً من أجلك من خلال اعتناق التغيير

إن كل شيء في كوننا العظيم يسير في حركة مستمرة بدءاً من جزيئات الذرة متناهية الصغر وحتى أضخم المجرات. كما أن الحياة جميعها في حركة مستمرة. فإن الأشياء لا تبقى على ما هي عليه لفترة طويلة سواء أردنا ذلك أم لم نرد. إلا أن الأمر راجع إلينا، كأفراد ذوي إرادة حرة، سواء لنمتنق التغييرات ونجعلها تعمل لصالحنا أو نسير مع التيار في انتظار ذلك "الحظ" المخادع ليطلق بابنا. فالأفعال التي نتخذها الآن سوف تجنى لك أفضل المكافآت أسرع مما تتخيل.

فمن خلال اتخاذ إجراء عملي واعتناق التغيير، يمكنك أن تخلق حظك الخاص والطيب، فأنت الشخص الوحيد الذي تتحكم في مصيرك النهائي، ولن يحدث أي شيء في حياتك ما لم تعمل أنت على حدوثه... فالأمر كله عائد إليك، فإنها أفكارك وكلماتك وقراراتك وخططك وأعمالك هي التي تشكل مستقبلك.

"هل أنت جاد؟ أمسك بهذه اللحظة الخاصة! فالجراحة تحمل في طياتها عبقرية وقوة وسعراً. ما عليك سوى أن تهتم وأن ينمو العقل بحماس. وابدأ وسوف يكتمل العمل".

جون أنستر

تسلق إلى مقعد السائق الخاص بالحافلة التي يطلق عليها حياتك، ومن خلال الأفعال المغيرة للحياة، يجب أن تكون الشخص الذي يدير الدفة. وسوف يساعدك الأمر إذا ركبت على دائرة مستمرة من النمو الذهني والتسلح بأسباب القوة. وأحياناً تبدو رحلة التغيير الشخصي مهمة طويلة وصعبة. ولكنها تستحق القيام بها؛ حيث إن التحسن الشخصي من الممكن أن يغير حياتك بشكل مثير، فعليك أن تحسن من نفسك باستمرار ومن ثم تحظى بميزة الفرص التي تلوح لك لتحصد المزايا الرائعة في جميع مجالات حياتك. فالتغيير سيحدث دائماً، والسؤال هو: هل أنت مستعد ذهنياً لتستفيد من الميزة الكاملة من التغييرات عند حدوثها؟

التحفيز: العمل الرئيسي

التحفيز هو الحاجة الملحة الداخلية التي تستثير العمل أو تحدد الاختيار. فإنها الشرارة التي تثير الحافز للعمل. ومن الممكن أن تكون الحاجة الملحة الداخلية أى شيء يثيرك ومن الممكن أن تكون فى شكل فكرة أو عقيدة أو رغبة أو عاطفة أو شعور أو دافع. ومن الممكن أيضاً أن تتحفز وتستثار من خلال المؤثرات الخارجية كالضوضاء وطاقة الزحام، أو إيقاع نفمة معينة، أو كلام أحد المحاضرين المثيرين.

اتبع هذه الوصفة المكونة من ثلاث نقاط لتحفز نفسك وتدفعها للتسلح بالمزيد من أسباب القوة، ولتتحرك نحو المزيد من النجاح والإنجاز المذهل. وهذه الوصفة عبارة عن مشاهدة لصاروخ فضاء ينفجر منطلقاً من جو الأرض ويتخذ مساره فى الفضاء بنجاح.

١. نقطة الاشتعال: أولاً افصل الحافز الخاص بك. اكتب أكثر هدف أو هدفين محفزين لك، وهى تلك المحفزات التي تتحمس لها حقاً وتلهب نيران الرغبة بداخلك، وبمجرد معرفة هذه الأهداف المثيرة للحماس، فمعظم من مشاعر الرغبة فى تحقيقها حتى يبلغ حافزك نقطة الاشتعال الحاسمة.

٢. الانطلاق: اتخذ إجراء عملياً فورياً وحماسياً نحو بلوغ هذه الأهداف المحفزة لك. ومن المهم بشكل أساسى أن تستفيد من أى شيء متاح لديك للعمل به بغض النظر عن القلة التي قد يكون عليها، وانطلق فى عالم من القوة المطلقة الآن.

٣. التحكم فى المسار: أبحر بإدراكك إلى مستوى أعلى من الجو وقرر أن تسير الرحلة فى هذا المسار "الناجح". واستخدم المبادئ الراححة من العبارات التوكيدية والتصوير والتصميم حتى تحافظ على كفاءة حماسك وطاقاتك التحفيزية عالية.

إنك بحاجة إلى التحفيز والدافعية لتحقيق أى درجة عظيمة من النجاح. فهذه هى القوى الداخلية التي سوف تدفعك بسرعة فلكية نحو بلوغ أهدافك. ولكى تحافظ على نيران الرغبة مشتعلة بقوة بداخلك، فاستمر فى قراءة القوائم المكتوبة للأحلام

العمل – هو المفتاح الرئيسي

والقيم والأهداف الخاصة بك بشكل منتظم، ولكي تحافظ أيضاً على لهيب الحماس عند أعلى مستوياته، اقرأ الكتب التحفيزية واستمع إلى الأشرطة الملهمة بشكل منتظم واحضر الحلقات النقاشية الخاصة بالتنمية الشخصية كثيراً قدر استطاعتك. فهذه الأمور سوف تساعدك على الحفاظ على استمرار اشتعال لهيب نيرانك التحفيزية وستقودك إلى أسباب القوة المطلقة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٤٤ —

الإصرار - هو العامل الأساسي

"نعم! بالنسبة لهذه الفكرة فإنتى أومن بها بإصرار قوى، فالنتيجة
الأخيرة للحكمة تجعلها حقيقة؛ والشخص الوحيد الذى يكسب
حريته وحياته هو الذى يحقق فيهما انتصاراً جديداً".

يوهان فولفجانج فون جوته

الخطوة ٣ - الإصرار

إن الإصرار هو العامل الأساسي في جميع أوجه النجاح الضخم طويل المدى. ويعد التوجه القائل: "إننى لن أتوقف أبداً" إحدى أروع الصفات بالنسبة لك لتعدها بالرعاية بشكل مستمر من أجل تحقيق إنجاز بارز في جميع مساعيك، ولو تم تجاهل جميع النصائح الأخرى الواردة في هذا الكتاب، فإنك من المحتمل أن تحقق نتيجة ناجحة في معظم الأشياء التي تحاول فيها إذا ما طبقت فقط المبدأ التالي المانح لأسباب القوة:

إن أصحاب الإنجاز في هذه الحياة لا يستسلمون، مهما كان عدد المواقف التي تمرضوا فيها للفشل أو العقبات أو الإحباطات. فبعد كل سقطة، تراهم ينهضون وينفضون عن أنفسهم الغبار ويستكشفون أخطاءهم ويطبّقون ما تعلموه ويحاولون مراراً وتكراراً.

فمثل راعي البقر في مسابقات رعاة البقر، حاول أن تمتطى حياتك بشكل محكم ولا تدعها تقلت من بين يديك، فإنك قطعاً ستعظم من حجم جهودك من خلال هذا النوع الحيوى والمحفز من توجه "الإقدام على فعل الأشياء".

"مثل راعي البقر في مسابقات رعاة البقر، حاول أن تمتطى حياتك بشكل محكم ولا تدعها تقلت من بين يديك".

جيمى بارنز

وعبر التاريخ، كان الإصرار هو المكون المشترك بين جميع أنواع الإنجاز البارزة. ويقال إنه لا شيء ينجح مثل النجاح؛ ولكن لكي يحققوا انتصاراتهم المبدئية، فإن الفائزين يتوجب عليهم الإصرار بشكل خاص في جهودهم الأولية وفي أكثر المهام التي بين أيديهم إثارة للتحدي. ولذا، فإنه في بداية أى مشروع، هي التي يجب أن تظهر أعظم قدر من الحماس المتوهج.

"لو كنت مختاراً صفة أو سمة شخصية واحدة أعتبرها أكثر ارتباطاً بالنجاح، في أى مجال مهما كان، لاخترت صفة الإصرار. والإصرار هو الرغبة في التحمل حتى النهاية، والوقوف حتى ولو لسبعين مرة والنهوض مرة أخرى وأنا أقول: ها هي المرة الواحدة والسبعون!"

ريتشارد إم. ديفوس

الإصرار - هو العامل الأساسي

"إن المبقرية، تلك القوة التي تبهر العين البشرية،

في الغالب ليست سوى مثابرة متكررة".

هنرى دبليو. أوستين

فالقاسم المشترك للمديد من الأشخاص الناجحين يتمثل في الإصرار الذي يظهره نحو التغلب على العقبات والتقدم للأمام. فلا يهم مدى السرعة التي يتحرك بها الفرد نحو الأمام، ولكن النقطة المهمة هنا هي أنه يتقدم باستمرار. فالعمل يأتي أولاً، والإصرار ثانياً، وتأتي المكافآت بعد ذلك.

العمل - الإصرار - المكافآت

أولاً: اتخذ إجراء عملياً - الآن!

لا تجلس في مكانك في انتظار الفرص لتطل عليك براءوسها الجميلة... فإنها لن تأتي. اتخذ إجراء عملياً في هذه اللحظة لتجعل جهودك التي تبذلها اليوم هي السبب للحظ الطيب والإنجاز غداً.

"لا تطرق فقط والحديد ساخن، ولكن اجمله ساخناً بالطرق".

أوليفر كرومويل

فمن خلال اتخاذ إجراء عملي حماسي فوري، سوف تزيد من احتمالات اعتراض الفرص لطريقك، قريباً وليس بعيداً. فمع كل مجهود مركز تبذله، فإنك سوف تعزز من احتمالات النتائج المباشرة بالنجاح لأهدافك الرئيسية.

ثانياً: تحل بالإصرار - كل يوم!

لا تدع الأيام تمر مرور الكرام بالأ تبذل بعض المجهود نحو إدراك أهدافك الرئيسية. فاستمر دائماً على أن تجعل نفسك "مهتاجاً" تجاه فكرة أنك ستحصل على الهدف الذي تطمح إليه قريباً، بغض النظر عن مدى البعد الذي تبدو عليه تلك اللحظة. واتبع خطتك العملية المكتوبة باجتهاد. وحافظ على عادة اتخاذ خطوات عملية حماسية في الاتجاه المطلوب وحافظ دائماً على التحلى بإطار ذهنى إيجابى.

" استمر في التحرك فسوف تزداد فرص عثورك على أي شيء مصادفة، ربما عندما تتوقمه بأقل درجة ممكنة، فإنتى لم أسمع مطلقاً عن أي شخص عثر على أي شيء مصادفة بينما كان جالساً في مكانه".

تشارلز كيترينج

ثالثاً: احصد الثروات والمكافآت – نعم!

إن النجاح ليس مضموناً، ولكن بذور أعظم طموحاتك سوف تثمر قطعاً عندما تتبع – بإصرار – العديد من المبادئ الفعالة الموضحة في هذا الكتاب.

"لوفلنا جميع الأشياء التي كنا قادرين على فعلها،
لصعقتنا من أنفسنا بشدة".

توماس أديسون

فعندما تبني حياتك على الأساس القوي لمفاتيح القوة الثلاثة – التفكير وتحديد ما تتوق إلى إنجازه، واتخاذ إجراء عملي حماسي نحو إنجازه، والإصرار حتى يصبح الهدف الذي تتوق إليه ملكك – فهذا هو تحصيل النجاح. وعندما تؤدي بأفضل إمكانياتك في كل الظروف، فإنك قطعاً ستذهل من الحظ الطيب المدهش والمكافآت المثيرة التي بلا شك ستكتسبها.

أظهر الإصرار المركز

على مدار هذه الصفحات، أينما ذكر "الإصرار"، ينبغي أن نفهم أن المقصود من الجهد المتواصل هو الاتجاه المركز. فالإصرار الأعمى هو للحمقى فقط، بينما يتطلب المنجزون الناجحون الإصرار المركز، وهذا يعني تكامل التوجه القائل: "إننى لن أستسلم أبداً" مع المبادئ العشرة الفعالة التالية الخاصة بـ "التفكير" و "العمل":

مبادئ التفكير

١. القرار: كن واضحاً تماماً تجاه الأهداف قصيرة المدى التي يجب إنجازها في سبيل سعيك نحو النجاح طويل المدى. اتخذ قراراً راسخاً فيما يخص مستقبلك.

الإصرار - هو العامل الأساسي

- واعرف بالضبط ما ترغب فيه...فوضوح القرار أمر مهم للغاية.
٢. **الاتجاه:** يجب تحديد الأهداف بوضوح قبل تحديد أى اتجاه مفيد والتركيز عليه. فبمجرد معرفة هدفك، فإن وجود اتجاه مركز سوف يزيد مشاعرك بالقوة الداخلية ويمكنك من أن تكون أكثر إصراراً فى جهودك اليومية.
٣. **الفرض:** كن محددًا فى أسبابك المركبة الخاصة برغبتك بتحقيق أهدافك. فتحديد الفرض أمر مهم للغاية فى وضع الأهداف المحفزة التى "تحمسك" للعمل. فمع وجود أى مهمة تلهب روحك، سوف تكون مكافأتك لا نهائية.
٤. **الأهداف:** بعد أن تكون قد حققت أهدافًا استثنائية تلهب نيران الرغبة لديك، عليك بإثارة هذه النيران من خلال الاستمرار فى تركيز عين عقلك على الهدف النهائى، كما أن تصور النتيجة النهائية لأهدافك فى مخزونك الذهنى، سوف يحافظ على استمرار "توهج" محركك التحفيزى بينما تضع خططًا عملية لبلوغ أقصى أهدافك الطموحة بنجاح.
٥. **الهدوء:** تدرب على أن تكون فى حالة من سكينه العقل، ولا ترهق نفسك من خلال الإفراط فى بذل مجهود أكثر من اللازم. واذهب بعيداً تماماً عن عملك بين الحين والآخر واسترخ تماماً. وعند عودتك، سوف يكون حكمك على الأمور أكثر وضوحاً وستتم استعادة طاقاتك لدرجة أكبر مما كانت عليه.

مبادئ العمل

٦. **العمل:** العمل هو أهم مكون للمجهود المتواصل، ولكن يجب أن يتم اتخاذه الآن ليكون فعالاً. واطب على اتخاذه خطوات عملية حماسية، واستمر فى البحث عن طرق أفضل لتحقيق أهدافك، فالعمل الفورى والحماسى والأفضل هو المطلوب للوصول للغاية النهائية من النجاح.
٧. **الحماس:** الحماس هو الوقود الذى يجعلك تصل إلى حيث تريد. فليس هناك نظير للحماس فى تفجير الطاقة التى يمكن أن تحدث فى حياتك، والحماس هو ما يجعل رغبتك فى الإنجاز فعالة باستمرار. فأظهر الحماس الملتهب والمستمر

لتحفيز نفسك على أداء الأعمال الدءوبة التي ستدفعك لما هو أبعد من موقعك الرابع في المقام الأول.

٨. *التفوق*: ابدل دائماً أفضل مجهود لك في سبيل سعيك نحو تحقيق نتائج سامية... فابدل أفضل مجهود لك، وتوقع أن تبذل أفضل مجهود، ولا تتوقع سوى أفضل مجهود من نفسك. فإن جودة حياتك سوف تقاس بشكل مباشر مقارنة بالتزامك على التفوق. وكلما زاد الإخلاص الذي تظهره في إحكام الوصول إلى أهدافك، زادت عظمة مكافأتك النهائية. فابدل أقصى طاقاتك في جميع ما تفعله، وسوف تكون النتائج الرائعة هي مكافأتك المستمرة.

٩. *العاطفة*: إن حياتك سوف تكون جنة على الأرض إذا ما اكتسبت عاطفة ملتزمة هائلة تجاه أى شيء مهم بالنسبة لك. فاغرس في نفسك عاطفة لثلاث تستسلم أبداً ولتبذل أقصى ما يمكنك من جهد... وسوف يكون العالم محورك عندما تفعل ذلك.

١٠. *الثقة*: إن الثقة الجبارة في النفس في التحقيق المنتصر لأهدافك هي المفتاح الرئيسي في إظهار الجهود المتواصلة اللازمة لتحقيق أى نتيجة ناجحة. كما أن قوة الإيمان الذاتى بقدرتك الشخصية على الأداء على أعلى المستويات مطلوبة أيضاً، مقترنة بثقة الشخصية الفعالة لتحثك على إنجاز المهام العديدة المطلوبة لتحقيق أى نتيجة ناجحة.

إنك بالتأكيد ستمتلك صفة الإصرار المركز عندما تقرن المبادئ العشرة المذكورة آنفاً بالتوجه القائل: "سوف أثابر دائماً". ولكن فقط عندما تركز جهودك بشكل متواصل، سوف تطلق العنان حقاً للإمكانيات الرائعة للإصرار وتكون متمكناً ذاتياً بشكل فائق.

— ٤٥ —

قمم عظيمة للإنجاز

"إن بداية أي عادة تشبه وكأنها سلك غير مرئي، ولكن في كل مرة نكرر الفعل، فإننا نقوى ضفيرة السلك ونضيف إليها سلكاً آخر حتى تصبح كابلاً قوياً يوثقنا بالتفكير والعمل على نحو صعب التغيير".

أوريسون سويت ماردين

الإنجاز

الفائزون مثل الصقور... لا يطيرون أفواجًا في أسراب، وإنما تراهم يحلقون لأعلى المرتفعات واحد بمفرده كل مرة. وأنت تمتلك الخيار يوميًا، مجازيًا، إما لتكون نجمة؛ مجرد نجمة في قطيع ضخم من ملايين النعاج، أو لتكون ديكًا روميًا تحتك بالديوك الرومية الأخرى، أو لتكون نسرًا يحلق بعظمة في السماوات العلى.

"لقد كان التسلق شامقًا ومحفوظًا بالمخاطر، وكاد المرء أن يضطر للاستقرار

يائسًا عند الخليج، ولكن على المرء أن يسعى للوصول إلى نجم طموحه

ويجنى النجاح في يوم سعيد".

د. بيبي إيه. إتشوج

فاختر هذا الاختيار بحكمة، واتخذ القرار الآن بأن تكون نسرًا ذهبيًا مسلحًا بأسباب القوة، وابتسط جناحك العظيمين نحو الإنجاز وحلق نحو المرتفعات المتألقة بالنجاح الرائع.

الاستقامة هي الطريق نحو السيادة في الحياة

باختصار، يمكن تعريف الاستقامة بأنها الأمانة، وأي نجاح أو إنجاز دائم تم بناؤه على أساس من الصدق والعدل والثقة والأمانة. والطريق المؤكد والمباشر نحو بناء حياة فائزة هو من خلال تطبيق الاستقامة في كل شيء تفعله، فالاستقامة هي أهم صفة في بناء شخصية قوية.

"كن أكثر اهتمامًا بشخصيتك بدلًا من سميتك، لأن شخصيتك هي ما أنت عليه،

بينما تمثل سميتك مجرد ما يمتدده الآخرون عنك".

جون وودين

فالاستقامة هي إحدى الصفات الاربعة التي لن تجد لها بديلًا مقنعًا أبدًا. فمن هذه اللحظة وصاعدًا، اتخذ القرار بإظهار الشخصية المستقيمة... وتحكم في طريقك نحو النجاح.

الثبات على المبدأ هو صفة الفائزين

مقترناً بالإصرار، يعد الثبات على المبدأ صفة أساسية للنجاح فى أى مسعى. فليس من المهم جداً مقدار الوقت الذى تقضيه كل يوم أو كل أسبوع فى العمل نحو تحقيق أهدافك، ولكن النقطة المهمة هنا مدى ثباتك على الجهد الذى تبذله. ويعنى الثبات على المبدأ أن يكون الجهد الذى تبذله هو نفسه كل يوم أو كل أسبوع، وربما يزداد عن المعتاد بالنسبة لك ولكن لا يقل أبداً. فالثبات على المبدأ يبنى قوة دافعة فى مساعيك.

"إن سر النجاح هو ثبات الهدف".

بنجامين ديزراليلى

فالسر فى النجاح هو أن يعمل كل جهد نحو بلوغ أهدافك. فافعل شيئاً الآن واجعل أعمال اليوم خطوة مفيدة فى اتجاه النجاح.

الأعمال الشجاعة تعد فضيلة

إن الشجاعة تنمو من الإيمان المخلص بالذات فى قدرتك على النجاح، ومن إيمانك القوى فى كل شخص تتواصل معه، وإيمان لا محدود فى الظروف المحيطة بك. بمعنى آخر، تأتى الشجاعة عندما تكتسب توجهاً بأن ترفض أن تتقبل القصور فى أى شكل أو طريقة أو أسلوب. وتشبه الشجاعة الثقة بالنفس فى أنك ستستيقظ كل يوم وأنت مفعم بالحماس تجاه الإمكانيات الجديدة المتاحة بين يديك.

ومع التحلى بالشجاعة، فإنك سوف تستيقظ وأنت مفعم بالطاقة والحيوية والقوة، مع التمتع بوفرة من الأفكار والمشاعر الملهمة للإبداع واكتشاف الطرق الجديدة والموجودة لتحقيق طموحاتك. ومع التحلى بالشجاعة، سوف تنظر إلى نقاط قوتك بدلاً من نقاط ضعفك، وستنظر إلى إمكانياتك الإيجابية للنجاح بدلاً من النظر إلى مخاوفك، وستبدأ كل يوم بتوجيه الإدراك الذهنى لفرص النجاح فقط، وسوف ترى الإمكانيات اللامحدودة وانصرص الرائعة المبسوطة بين يديك.

" أعطنى عتلة طويلة بما يكفى، وعصا قوية بما يكفى،
وسوف أتمكن من تحريك العالم بيد واحدة".

أرشميدس

ومع التحلى بالشجاعة، سوف تدخل ميدان الحياة بمزيد من الكرامة والفخر
والثقة بالنفس. ومع التحلى بالشجاعة، ستواتيك الفرصة لتحيا كل يوم من حياتك فى
شمس مشرقة متألقة من النجاح والاقتراب من بلوغ أهدافك الرئيسية.

التزم بالتفوق

إن إصدار تعهد بالتفوق الشخصى هو القرار القوى الذى تتخذه لبذل أقصى
جهدك فى أداء المهمة التى بين يديك. فإذا جربت الأمر لترى إذا ما كان سينجح،
فإنه لن ينجح. وإذا انتظرت لترى ما سيحدث، فإنك لن ترى شيئاً. وهذا صحيح
بالنسبة لجميع جوانب الحياة...فليس هناك أى شىء يحدث حتى تلتزم باتخاذ إجراء
عملى والعمل على حدوث شىء ما.

ويتضمن التزامك بالتفوق تضحية أحياناً. فإن اتخاذ إجراء عملى مستمر ومتواصل
نحو بلوغ رغباتك سوف يستغرق وقتاً إضافياً من يومك. وإذا كان وقتك يضيع بشكل
رئيسى فى تلك الأنشطة غير المثمرة كمشاهدة التلفاز، فإن التضحية حينئذ لن تكون
صعبة جداً؛ ولكن إذا كان وقتك مشحوناً بشكل رئيسى على الأنشطة الموجهة نحو
الإنجاز، فيجب عليك حينئذ أن تضع أولويات للمهام المطلوبة منك.

فأى توجه بالالتزام يعنى أن تنتقل من منطقة الراحة الخاصة بك. ويعنى البقاء
فى منطقة الراحة الخاصة بك أنك ستستمر دائماً فى فعل نفس الشىء الذى تفعله
اليوم وغداً والأسبوع القادم والعام القادم؛ ولكن التزامك بالتفوق يعنى أن تنتقل مما
أنت فيه الآن لأى مكان أفضل من خلال اتخاذ الإجراءات العملية الحماسية اللازمة
للإنجاز الناجح.

الالتزام بالنجاح

إليك وصفة مكونة من خمس خطوات موجهة نحو الفعل لاكتساب توجه قوى رابع بشدة "للاللتزام بالنجاح":

١. الالتزام بالبداية:

- ◀ فكر. حدد النتائج التي ترغب فيها بالضبط.
- ◀ ضع قوائم بالأحلام والقيم الخاصة بحياتك.
- ◀ ضع خططاً عملية تحفزك نحو العمل.
- ◀ حدد أهدافاً قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى وأخرى مستمرة مدى الحياة.

٢. الالتزام بالتعلم:

- ◀ ابحث، استوعب، ادرس.
- ◀ التحق بجامعة الحياة.
- ◀ اعمل على تطويرك الشخصي.
- ◀ اسع، استجب، فكر، شارك.

٣. الالتزام بالعمل:

- ◀ اعمل، كن منجزاً.
- ◀ اسع لبلوغ أهدافك دائماً.
- ◀ اعمل اليوم وليس غداً! اتخذ خطوات عملية... اليوم.
- ◀ اعمل على تحقيق أهدافك اليومية والشهرية والسنوية.

٤. الالتزام بالتفوق:

- ◀ ثابت، واضب على العمل.
- ◀ اعمل على إنجاز المهام ذات الأولوية أولاً.
- ◀ اكتسب ثقة قوية بالنفس.
- ◀ التزم بالتفوق.

٥. التزم بخدمة الآخرين:

- ◀ اخدم البشرية.
- ◀ شارك في المجتمع.
- ◀ انجح من خلال مساعدة الآخرين على النجاح.
- ◀ ضع هدفاً ذا تأثير إيجابي على العالم.

كن محترفاً لتكون منتصراً

إن الأشخاص يتصرفون باحترافية مثلما يتصرف الرابحون. فالانتصارات في لعبة الحياة تخلق بيئات شخصية محفزة للأهداف. فإنها تضع أمثلة رابحة لهؤلاء الذين يبحثون عن إرشاد وتشجيع وقيادة لهم، فالمحترفون يبرزون أفضل صورة لهم من خلال الطريقة التي يسيرون بها أو الطريقة التي يتحدثون بها أو الطريقة التي يتصرفون بها في فعل أي شيء. وبالنسبة لك، لكي يكون لديك أسلوب رابح وتتصرف باحترافية، يجب أن تتخذ مظهر وتوجه الرابح الواثق من نفسه. وفيما يلي أهم الصفات التي يظهرها المحترفون الذين يسمون للتفوق في لعبة الحياة:

◀ **حاسمون:** فهم يتخذون القرارات بسرعة، ويحددون الأهداف، ويضعون خططاً للإنجاز، وعلى وعى بالحل، ويتحدثون بشكل مباشر، ولا يضيعون الوقت، ويعملون الآن.

◀ **واثقون:** حيث يتحلون بمظهر الفائزين، ويفكرون ويتحدثون ويعملون ببهجة وسعادة وتفوق وطموح وحماس وإصرار، ويعرفون فن المحادثات العارضة، ويرون الفرص ويركزون على الحلول.

◀ **هادفون:** فهم يقضون ويجلسون منتصبين، ويتحدثون سريعاً، ويعرفون إلى أين يذهبون وكيفية الوصول إلى حيث يريدون، وينظرون إلى الناس في أعينهم مباشرة، ويتحدثون ويتصرفون مثل الرابحين.

◀ **أكفاء:** فهم قادرين على تنظير أفكارهم قبل أن يتحدثوا. باختصار؛ إنهم

قيم عظيمة للإنجاز

محددون ومباشرون، ويبقون هادئين ومسترخين، ولا يبدوون متعجلين، ويتميزون بالسرعة في إتقان المهارات الجديدة.

◀ محللون: يطرحون أسئلة أكثر من الإجابات، ويطرحون أسئلة ذكية وينصتون إلى الإجابات، ولا يقبلون التعميمات، ويطلبون الأمور المحددة، ويتسمون بالوضوح في عباراتهم وتصريحاتهم.

◀ أذكىاء: يرتدون ملابس ذات قياس ثابت، ويحافظون على انخفاض وزنهم، ويبدوون أذكىاء، وأصحاء، ويبدوون أفرادًا من الطراز الأول في كل شيء.

فالنجاح الآن بين يديك لتشده، وفي هذه اللحظة يمكنك أن تتحكم في القوة الشخصية التي من الممكن أن تتحول إلى نجاح ضخم في أي شيء تختاره. وهذا الكتاب هو دليلك لتصبح قويًا وتسمى نحو بلوغ أقصى طموحاتك، لذا فعليك اليوم، كل يوم أن تصل إلى النجاح الذي ترغب فيه وأن تكون مسلحًا بأسباب القوة فعليًا من أجل الحياة... للأبد!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة الثروة

القسم العاشر

قوة الثروة

قوة الثروة

"إن الشخص الذى ينجح ويتفوق على رفاقه هو الذى يكون له السبق فى الحياة، ويتبين هدفه بوضوح، ويوجه قواه تجاه ذلك الهدف بشكل ثابت. فحتى العبقرية نفسها ليست سوى ملاحظة دقيقة مدعومة بثبات الهدف. وأى شخص يلاحظ بانتباه ويصمم بثبات يتحول بلا وعى منه إلى شخص عبقرى".

إدوارد بولير - لايتون

الثروة

الثروة، كما تعرف في هذا الكتاب، تمثل جميع المعائب الضخمة والمذهلة التي تقدمها الحياة، وتشمل: الصحة العظيمة النابضة بالحياة، والنجاح والازدهار، والمعرفة والحكمة، والسعادة والبهجة، والحب والمتعة. فجميع هذه الأصول الرائعة هي ثروات ملحوظة وتعتبر "ثروة" في حياتك.

فإذا كنت ترغب في وابل من الثروات المتدفقة خلال حياتك، فيجب عليك حينئذ أن تصبح ثرياً ذهنياً وتكتسب "وعياً مزدهراً". وهذا يعني أن تكون مدركاً للكمية المذهلة من الوفرة اللامحدودة والفرصة الرائعة التي تحيط بك في كل يوم من حياتك. وفي هذا القسم، سوف نستكشف كيفية تطوير وعيك الخاص بالثروة والمانح للقوة.

فليكن لديك إيمان سام في قدراتك على تحقيق الثراء واقتناع كامل بأنه من الممكن تحقيق جميع الرغبات المالية التي تطمح إليها. فما ستبرمج في مخزونك الذهني هو ما ستحصل عليه. فإن عقلك ومعتقداتك هي ما تبتقيك حيث أنت الآن. وسوف يحافظ عليك عقلك إما ثرياً أو فقيراً حسبما تصقله أنت.

"إن الثروة التي منحها الله لي تنتشر في حياتي.

فإن نعمه تتدفق عليّ في تيارات من الوفرة. وجميع احتياجاتي

ورغباتي وأهدافي تتم تلبيتها على الفور، وذلك لأنني

مع الله الذي بيده كل شيء."

أنطوني رويينز

فإن أفكاراً بها طاقة تمثل قوى حقيقية. ولذا، فإن ما تفكر فيه هو ما تجذبه إلى حياتك. فامتلك توكيداً مغلغلاً بالقوة كالتوكيد السابق لتخلق في عقلك وعياً بالازدهار. وفكر كالفقراء وستظل فقيراً، أو فكر كالأغنياء وستظل غنياً. فإن الأمر بسيط فعلاً بالنسبة لك لتظهر أي ظروف من الثروة والوفرة التي ترغبها في حياتك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

— ٤٦ —

إدراك الازدهار

"إن الازدهار ليس مجرد الحصول على الأشياء. إنه الإدراك الذي

يجذب الأشياء.

والازدهار هو طريقة للحياة والتفكير، وليس مجرد الحصول على

المال أو الأشياء.

والفقر طريقة للحياة والتفكير، وليس مجرد عوز المال أو الأشياء".

إيريك بوتروورث.

إدراك الازدهار

إن المقصود من الثراء الذهني أو "إدراك الازدهار" هو التفكير بأفكار إيجابية عظيمة الكرم، وأفكار إيجابية مدهشة من الوفرة، وأفكار إيجابية رائعة من الرخاء. فطور مبدأ أن تكون ثرياً وأنفق على جميع البشر، وتعلم أن تبذل نفسك من خلال المساهمة بالكثير من المتعة والضحك والبهجة والسعادة للآخرين قدر استطاعتك. وافتح نفسك للبشرية بأسلوب ودود ومتفائل، وعندئذٍ اخرج وأغمر العالم بكل شيء تفعله.

"إن شروق الشمس شيء لذيذ، والمطر منعش، والرياح تستجمع القوى،
والثلج مبهج؛ فليس هناك حقاً هذا الشيء الذي يطلق عليه طقس سيئ
ولكن هناك أنواعاً مختلفة من الطقس الجيد".

جون روسكين

غير نفسك إلى شخص مخلص وكريم يعطى دائماً أكثر مما يأخذ. وكن كريماً في كمية البهجة الجيدة والمرح والسعادة التي تشارك بها مع الآخرين، وكن كريماً في توجيهك الذهني الخاص للاستمتاع بحياة مليئة بالمتعة لأقصى حد. وكن كريماً في كمية ونوعية الجهد الذي تبذله من أجل السعي وراء التحسين الذاتي، وكن كريماً في مقدار الحب والاحترام والثناء الذي تمنحه للآخرين، وكن كريماً في الحياة. فإنك تستطيع أن تكون كريماً؛ حيث إن هناك مصدرًا لا ينضب من الثراء والفني متاح لك للأبد عندما تختار الطريق الذي يؤدي إلى إدراك الازدهار.

محيط الحياة

إن محيط الحياة تشبيه لثراء الحياة نفسها. وهذا المحيط يحوى بوفرة كل شيء من الممكن أن ترغب فيه على الإطلاق: الصحة العظيمة النابضة بالحياة، وجميع النجاح والرخاء، وجميع أنواع المعرفة والحكمة، وجميع أشكال الراحة والأمان، وجميع أشكال السعادة والضحك، وكل الحب والبهجة، وكل النشاط والطاقة.

إدراك الازدهار

"إن الجميع ليسوا سوى جزء من الكل الرائع الذى تمثل الطبيعة

جسده والإيمان بالله روحه".

ألكسندر بوب

بعض الناس يذهبون إلى محيط الحياة ولا يأخذون سوى ملء كوب من المعائب التى يحويها، وهناك آخرون يأخذون دلوًا ويحصلون على المزيد، بينما هناك آخرون يأخذون منخلًا ولا يحصلون على شيء. وبإمكانك أن تختار أن تقود مضخة توربينية فى أعماق هذا المحيط ومن ثم تستطيع أن تحصل على كل نقطة من الحياة التى ترغب فيها... والمزيد. ومهما كان مقدار ما تأخذه من محيط الحياة، وعلى الرغم مما يأخذه الآخرون أيضاً، فليس هناك أى إمكانية أن ينضب على الإطلاق. فهذا مستحيل تماماً لأن محيط الحياة ممتلئ بشكل غير محدود... كما هو الحال مع حياتك تماماً.

"أبدع، وابن، واخدم. هذه هى أوامر الطبيعة. فاتبعها

وسوف تجد أنه ليس هناك حدود لرخاء ووفرة الكون".

يو. إس. أندرسون

ويعد وعيك هو الحاوية التى تستخدمها لتأخذ من محيط الحياة... إنها أفكارك. فليس مهماً ما حدث لك فى حياتك فى السابق، ولكن المهم هو المكان الذى تتجه إليه. وما يهم هو ما تفكر فيه وتمتقده تجاه الازدهار الآن. فإنها قدرتك على اتخاذ قرارات ملزمة وقدرتك على تقبل هذا الثراء لنفسك هى التى ستحقق الازدهار المطلق فى حياتك وتظهر الوفرة لك.

يجب أن تكتسب وعياً بالوفرة الموجودة فى الحياة

اكتسب وعياً بالوفرة الرائعة للعالم وغذ عقلك بالأفكار الإيجابية من جميع الأشياء المحيطة بك. فإن الخيار بيدك سواء لتجربة الرخاء والوفرة فى حياتك أو مواجهة العوز والندرة. ففى هذه اللحظة، الآن، لم لا تقيم وعيك بالازدهار الموجود فى الجوانب التالية التى ترتبط بحياتك:

« **الصحة العظيمة:** هل تتمتع بصحة عليلة أم أن لديك وفرة في هذا الجانب وتتمتع بصحة رائعة بمقدار كبير؟ إنك تمتلك الخيار... فبإمكانك أن تستيقظ كل صباح وأنت تشعر بالصحة والقوة والطاقة اللازمة لتحيا يوماً آخر رائعاً، أو يمكنك أن تكون عليلاً وتجذب إليك المرض والداء. فسواء كنت تشعر بالروعة أو القذارة، فالاختيار دائماً بيدك.

« **المال:** هل أنت ثرى على المستوى المالى أم فقير؟ ألا تمتلك المال الكافى وتشعر بالإحباط والقلق دائماً بشأن احتياجك إلى الثراء؟ فكر فى الأمر، ما مقدار المال الذى تحتاج إليه بصدق لتكون سعيداً؟ وما المقدار الذى تحتاج إليه حقاً لترى وتجرب عظمة الله المحيطة بك فى الطبيعة؟ أظهر الكرم فى توجهك نحو الاستمتاع بالمال، لأن الشعور الذى تشعر به حياله - سلبياً كان أم إيجابياً - سوف يحدد مقدار المال الذى ستتعلم به. وعندما تغير أفكارك من العوز والفقير إلى الثراء والوفرة، فإنك سوف تغير وعيك. وهذا سيؤثر بشدة على حياتك الواقعية وستتمو لتصبح أكثر ثراء على المستوى المالى.

« **الوقت:** ماذا عن الوقت؟ هل تشعر أن لديك وفرة من الوقت أم أنك فى عجلة من أمرك دائماً؟ فإذا كنت هادئاً ومسترخياً وتشعر أنك تمتلك كل الوقت فى هذا العالم، فأنت حينئذٍ مزدهر بالوقت وسوف تجرب وفرة منه. وتذكر أن كل شخص لديه نفس الساعات الأربع والعشرين المتاحة فى كل يوم، وأفكارك التى تخص الوقت والطريقة التى تجدوله بها هى التى تحدث أعظم الفارق فى مدى ضغط عامل الوقت عليك.

« **الحب:** هل تجرب وفرة من الحب فى حياتك وتشعر بروعة الحب المحيط بك؟ إذا كانت إجابتك هى نعم، فأنت حينئذٍ مبارك بالوعى بالحب الذى تمنحه وتلقاه فى تيار متدفق. وإذا كانت إجابتك هى لا، فيجب عليك حينئذٍ أن تركز أفكارك على المشاعر الإيجابية من الحماس والرغبة والكرم والإيمان والبهجة والثقة لتخلق بداخلك تردداً متاعماً من طاقة الحب. شارك الآخرين بكميات هائلة من الصداقة والاهتمام والحب، وعندئذٍ ستجد الحب يعود إليك بوفرة.

إدراك الازدهار

◀ الحكمة: هل أنت مزدهر بالحكمة وتدرى أن جميع علم ومعرفة العصور متاحة لديك؟ أم تشعر بالرتاء لحالك وتقول إنك لا تعرف الكثير ولا تستطيع اكتشاف الأشياء؟ إن جميع الأرواح ترتبط وتتصل بالعقل الكونى العظيم. ولو درست آليات عقلك وقويت عمل وعيك الداخلى، لاستطعت أن تصبح شخصاً حكيماً له نصيبه من الحكمة الوافرة الموجودة عبر الكون.

◀ النجاح: ما هو شعورك تجاه الإنجاز فى حياتك؟ هل تمر حالياً بظروف ناجحة، أم لا؟ هذا الأمر كله يتم التحكم فيه من داخلك... من خلال عقلك. فإذا تصورت نفسك ناجحاً، مهما كان ما يعنيه النجاح بالنسبة لك، فهذا أمر رائع وتكون مزدهراً بالنجاح. عليك أن تدرك أن القرار قرارك إما لتطور وعياً بجميع الوفرة المحيطة بك، أم لا. فإن وعيك بهذه الوفرة هو الذى سيحقق النجاح ويبرزه فى حياتك.

اعلم وافهم أنك تستحق الازدهار الوافر

إنك إنسان مهم ورائع وفريد فى هذا العالم أجمع. فإنك تستحق الازدهار الوافر وهذا حقك الطبيعى لتستمتع بالرفاهية الوافرة والحظ الطيب الغزير. كما أنك تستحق نصيباً ضخماً من كل شيء موجود فى هذا العالم. فأنت جدير بكل من هذه الوفرة الرائعة التى تحيط بك مما يمكن أن تبذعه وتتقبله لنفسك. وعندما لا تحصل على شيء ترغب فيه، فهذا لأنك لم تسمح لنفسك بتقبله على مستوى الوعى الداخلى. ربما تكون فى أعماقك تشعر أنك لا تستحقه، ولكنك تستحقه. فإنك تستحق أن تتشارك فى جميع عجائب وروعة الرخاء الوافر... نعم تستحق ذلك!

فعليك الآن أن تكتسب العقلية بأنك تستحق بالفعل وفرة هائلة وضخمة من جميع الأشياء الرائعة الموجودة فى كل جانب من جوانب حياتك.

واعلم وافهم أنك جدير بكل شيء مثير ورائع وعظيم يحدث فى الحياة على الإطلاق"

- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من البهجة
- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من الحب
- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من المال
- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من النجاح
- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من الحكمة
- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من السعادة
- ◀ إنك حقًا تستحق وفرة من الصحة النابضة بالحيوية

فالحياة عبارة عن صدى... حيث تحصل من حياتك على ما تصدره، فإذا كنت أنانيًا وصعب المراس في الحياة، فإن الحياة بدورها ستكون أنانية وصعبة المراس منك. وإذا سرقت من الحياة، فإنها ستسرق منك. وهذا هو السر في أن الأمانة والاستقامة تعمدان حجر أساس مهمًا للحياة الناجحة.

"إن أي شيء تحتاج إليه موجود لديك بالفعل، فأنت الآن إنسان كامل راشد مثالي وليس شخصًا مبتدئًا في طريقه نحو مكان آخر. ويجب أن تمي هذا الكمال وأن تجسده في أفكارك على أنه شخصيتك الواقعية".

واين داير

ولكى تخلق وعيًا قويًا بالازدهار، فإنك بحاجة إلى أنت "تضبط" عقلك على تردد موجة الازدهار والوفرة بالتزامن مع تردد النجاح، ويجب أن تطور حالة ذهنية تتقبل بشكل مطلق بوجود وفرة من كل شيء طوال الوقت.

يجب أن تكتسب حالة ذهنية قوية تنظر إلى الحياة على أنها مفامرة رائعة مليئة بالبهجة والسعادة والإثارة والمتعة والمرح والحب والوفرة، فالحياة حافلة وثرية ومربحة. فلديك منحة من النعيم يجب أن تكتشفها والعديد من الخبرات التي يجب أن تلاحظها. لذا فاختر أن تجذب إليك الثراء الذي تستحقه وأن تخلق لنفسك وعيًا بالازدهار وأن تقرر تطويره الآن.

— ٤٧ —

فرص لامحدودة للازدهار

" عندما تشعر أنك وصلت إلى النهاية وأنت لا تستطيع التحرك
خطوة واحدة أبعد من ذلك، وعندما تبدو الحياة وكأنها قد نضبت
من كل هدف: فيا لها من فرصة رائعة لتبدأ هذا كله مرة أخرى،
وتبدأ صفحة جديدة".

إيلين كادي

الفرص

خطوة أخرى نحو فهم "قوة الثروة" بشكل كامل وتطوير وعى قوى بالرخاء هي أن تعرف أن هناك عددًا لا محدودًا من الفرص المدهشة للوفرة المتزايدة التي تحيط بك من كل جانب، وهذه الفرص موجودة في كل مكان من خلال كل جانب من جوانب حياتك:

- ◀ فرص مدهشة لجذب الحب
- ◀ فرص مدهشة لتحيا حياة شيقة
- ◀ فرص مدهشة لتضحك وتبتهج
- ◀ فرص مدهشة لاكتساب الحكمة
- ◀ فرص مدهشة للاستمتاع بالمزيد من المرح
- ◀ فرص مدهشة لتعيش أقصى درجات الإشباع في الحياة
- ◀ فرص مدهشة لتزيد ثروتك
- ◀ فرص مدهشة لتسلح بأسباب القوة الفعالة
- ◀ فرص مدهشة لتكتسب صحة مفعمة بالحيوية
- ◀ فرص مدهشة لتحقيق الوفرة المالية

فابحث عن الفرص المدهشة في حياتك الآن. على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن تكون معافى صحياً مع التمتع بوفرة من الطاقة الحيوية، فما الذى يمكنك فعله لاكتساب هذه الحالة التي ترغب فيها؟ وما الفرص المتاحة لذلك؟ حسناً، يمكنك أن تشترك في صالة للألعاب الرياضية أو يمكنك ممارسة التمارين الرياضية في الريف – أفضل "الأندية الصحية" في العالم – مع وجود فرص للمشى أو الركض أو ركوب الدراجات أو تسلق الجبال أو التنزه على القدمين أو اليوجا أو القفز أو تسلق الأشجار أو التنزه طويلاً على القدمين أو أي تدريب ترغب في ممارسته، ولكي تحصل على صحة مفعمة بالطاقة والحيوية، يمكنك أن تختار الأطعمة "الصحية" التي ستتناولها... فليس هناك أي شخص يتناول أي شيء مصادفة! ويمكنك أن تتناول طعاماً يحتوي على مجموعة غذائية كاملة، وبإمكانك أن تختار ألا تدخن، وبإمكانك أن تختار أن تمارس التمارين الرياضية اليوم أم لا، فمثل هذه الخيارات اللامحدودة متاحة لك لتتخذ قراراً بشأنها

فرص لا محدودة للازدهار

كل يوم، فلا تضيع الإمكانيات الرائعة التي تقدمها لك الاختيارات.

"لا تنتظر سفينتك حتى تأتي إليك... بل اسبح للوصول إليها".

فالفرص الرائعة واللامحدودة تحيط بك من كل جانب، وعليك أن تدرك أنك يمكنك من خلالها أن تصل إلى شاطئ من الذهب الآن. فلا تفرق في المياه الضحلة للشاطئ القريب جدًا منك. فتحل بالثقة وقف وتحرك نحو الرمال الذهبية. وانطلق والتحق بهؤلاء الموجودين بالفعل على هذا الشاطئ الذهبى واحظ بنصيبك من جميع الثروات التي يمكن أن تحوزها، وتحل بالمزيد من التلقائية عندما تقدم لك الفرص نفسها، وكن أكثر حيوية لاتخاذ إجراء عملي فوري للوصول إلى حيث ترغب، وحدد الثروة التي تخصك على هذا الشاطئ الذهبى، وتحرك وانطلق نحو تحقيقها... الآن!

يمكننى أن أرى الفرص في كل مكان.

يمكننى أن أرى الفرص في كل مكان.

يمكننى أن أرى الفرص في كل مكان.

فإن أى توجه يتحول إلى تردد من الازدهار والوفرة يوجهك نحو عدد لا محدود من الفرص في كل جانب من جوانب حياتك. وقد تسأل: أين هي؟ في كل مكان! فنظف عقلك وافتح قلبك واكتسب توجهًا إيجابيًا يقول: "أستطيع أن أرى الفرص الرائعة في كل مكان"، وبالقسط سرعان ما ستبدأ في رؤيتها، فاقفز إلى العمل الآن وانطلق لتصل إلى شاطئك الذهبى الخاص.

قدر الوفرة المدهشة في حياتك

تعلم أن تحترم الوفرة الرائعة من الثروة الموجودة في هذا العالم، واسمح لنفسك أن تصبح واعياً بالوفرة المدهشة الموجودة في حياتك طوال الوقت. واكتسب عاطفة لعجائب الخلق واعترف بها كدليل على معجزة الحياة. فقدر الثروة المدهشة والمخزون الهائل من الثروات التي تحيط بك يومياً... وهى موجودة في الأشياء الصغيرة والأشياء الضخمة على حد سواء:

- ◀ فإنها فى الطعام الذى نأكله
- ◀ وفى الهواء الذى نتنفسه
- ◀ وفى غروب الشمس كل يوم
- ◀ وفى ألوان الطيف بقوس قزح
- ◀ وفى كرم الأصدقاء
- ◀ وفى الحيوية الرائعة التى نشمها
- ◀ وفى أحدث معجزات التكنولوجيا
- ◀ وفى بهجة وضحك الأشخاص السعداء
- ◀ وفى الزهور البرية التى تنمو فى الغابات
- ◀ وفى الرخاء الذى يتدفق عبر حياتنا

وبالنسبة لهذه الوفرة، فإننا يجب أن نكون ممتنين ونظهر لها الاحترام أيضاً. فاكسب العادة التى تمثل شكر النعم الموجودة فى هذا الكون بشكل منتظم، وتعلم أن تقدر كل شىء فى حياتك. فإن العوز الوحيد فى عقلك الخاص، بسببه التفكير الفقير.

" إذا نظرت إلى جميع الأشياء التى تحدث لك، خيراً كانت أو شراً، على أنها فرض، فإنك ستصرف من منطلق مستوى مرتفع من الوعى".

ليز براون

فابحث عن الثروة الهائلة المحيطة بك ولاحظها بعناية، ولا تنتظر حتى تأتى الأشياء إليك، واتخذ إجراء عملياً واعثر على الأشياء الموجودة فى حياتك الآن والتى يمكنك أن تشعر معها بالرخاء والازدهار. وليكن شعورك جيداً تجاه الأشخاص الآخرين المنعمين بامتلاك ثروة رائعة بالفعل. فهذه هى الطريقة الصحيحة لتهيئة عقلك فى وضعية التقبل المعدة سلفاً لقبول تدفق الثروة الخاص بك، فإن إدراك جميع الرخاء المحيط بك سوف يساعدك قطعاً طوال طريقك الشخصى لتحقيق الثراء.

" عن الثروات العادية يمكن سرقتها، أما الثروات الحقيقية فلا، وبدخل روحك هناك عدد لا محدود من الأشياء الثمينة التى لا يمكن أن تسلب منك".

أوسكار وايلد

فرص للمحدودة للازدهار

فالحياة موجودة بكامل عظمتها الرائعة من أجلنا لتجربتها والاحتفال بها. وهناك وفرة رائعة في كل شيء من الممكن أن نرغب فيه في هذا العالم، ولكننا أحياناً نرى العوز والقصور. يجب أن نلقى نظرة أعمق وندرك أن الرخاء المحيط بنا ضخم جداً ورائع حقاً. فسوف يؤثر هذا بإيجابية على وعينا بالرخاء ومن ثم نستطيع أن نجذب المزيد من الثراء إلى حياتنا؛ حيث إننا يجب أن نعترف أن هناك وفرة في جميع الأشياء المحيطة بنا. تأمل هذه الأمثلة المتعلقة بكل فرد:

◀ **المال:** هناك وفرة مطلقة من المال على هذا الكوكب، لدرجة أنه لا يمكن أن يحصى أو يعد. وهذا المال يزداد بمعدل مذهل يومياً، إلا أن هناك البلايين والبلايين من الناس الذين لا يمتلكون ما يكفي من المال؛ ولكن هذا ليس بسبب قلة في مال في العالم، فإذا كان الناس فقراء مالياً؛ فهذا لأنهم يفتقرون إلى إدراك الفرص اللامحدودة المحيطة بنا لتكوين الثروات. فكما هو الحال مع جميع الأشياء. فإن الثراء المالى حالة ذهنية، ووجوده المادى هو مجرد نتيجة لسبب وجوده فى العقل... ولكى تكون مسلحاً بأسباب القوة، يجب أولاً أن تضى الحيوية على تفكيرك، ولكى تحقق الإنجاز، يجب أن تفكر فى الإنجاز، ولكى تحقق الإبداع يجب أن تفكر أولاً فى الإبداع، ولكى تحقق الازدهار، يجب أن تفكر أولاً فى الوفرة. وإليك السر المذهل لتحقيق الثراء الرائع: فكر فى الثراء... وسوف تضحي ثرياً

◀ **الحب:** هناك البلايين والبلايين من البشر الذين يعيشون فى هذا العالم، ولكنك سوف تسمع أشخاصاً يقولون إنهم يشعرون بالوحدة، وستسمع أشخاصاً آخرين يقولون إنهم مكروهون؛ ولكن هذا لا يمثل شيئاً قياساً بعدد الناس. فالوحدة تأتى لأن الناس يقيمون الحوائط والحدود ولا يسمحون للحب بالدخول إلى حياتهم. فتخلص من مشاعرك السلبية التى تتضمن الغيرة والحقد والخوف، وتخلص من الأحقاد التى تضمها تجاه الآخرين، وكن محباً وودوداً، وصديقاً طيباً وسوف تجذب إليك الحب والصدافة ورضا الآخرين.

◀ **الطعام:** هناك كمية هائلة مذهشة من الطعام المتاح فى العالم لدرجة أن أى شخص على سطح هذا الكوكب يستطيع أن يأكل ويمتلئ حتى درجة الانفجار... كل يوم. إلا أن هناك آلاف الرجال والنساء والأطفال والرضع يموتون جوعاً... كل

يوم؛ ولكن ليس هذا بسبب قلة الطعام في العالم، فإذا كان الناس يموتون جوعاً، فهذا بسبب قلة الحب والاهتمام من قبل تلك الحكومات الموجودة في جميع أنحاء العالم. فهؤلاء الصفوة من الرجال والنساء لديهم القوة لتحويل تلك "الجبال من الطعام" إلى من هم في أشد الحاجة إليها. وعلى الرغم من ذلك، فإننا نحن الذين نتخب هؤلاء الأشخاص، والمأساة الحقيقية هي أننا في هذا اليوم والعصر من المعجزات التكنولوجية والأوقات المتطورة الذين نسمح بحدوث تلك المجاعات على نطاق واسع. فإننا إن ركزنا أنا وأنت بحماس والتزام على الاهتمام بالآخرين، فإننا نستطيع أن نحدث فارقاً إيجابياً في هذا العالم لأي شخص.

◀ *المرح:* هناك الكثير جداً من الضحك والبهجة والتفاؤل في هذا العالم. إلا أن هناك أناساً تعساء ومحزونين وبائسين. وهناك آخرون غاضبون ولا يريدون سوى القتال والخلاف مع بعضهم البعض. لماذا؟ ليس هذا بسبب نقص السعادة في العالم... فالسعادة لا محدودة؛ ولكن لأن الناس لا يفهمون أننا نستيقظ كل يوم ولدينا قوة الاختيار. فإننا نستطيع جميعاً أن نقرر في أي لحظة أن نكون مبتهجين ومرحين ومفعمين بروح جيدة... فلدينا القوة لذلك.

◀ *الهواء:* هناك وفرة مطلقة من الهواء المحيط بنا في هذا الكوكب. إلا أنه من المفترض والمسلم به أن الهواء سيكون موجوداً باستمرار من أجلنا لنتنفسه، ولكن مجرد خمس دقائق فقط بلا تنفس أي هواء يحتوي على الأكسجين نموت بسببها جميعاً. فيجب أن نكون أكثر امتناناً لوفرة الهواء المحيط بنا. وليس فقط الهواء، بل يجب أن نمثّن لجمال وعجائب الطبيعة الموجودة في كل مكان حولنا في هذا العالم الرائع.

◀ *الحياة:* هناك وفرة هائلة من الدم الرائع المانع للحياة في جسمك. فأغلى مادة تمتلكها هي الدم الذي يجري عبر عروقك، ومن الممكن أن تفقد بعضه ويأتي جسديك الرائع بالمزيد منه على الفور. ولو كان الأمر كذلك، فإن أغلى مادة في حياتك، موجودة بمثل هذه الوفرة وسوف تكون موجودة بقدر كافٍ في جسديك ما حييت... إذن، ألا يمكنك أن تؤمن بأن كل شيء آخر في حياتك سيتوفر بمثل هذه الطريقة الرائعة؟

أن تكون ثرياً فهذه مسئوليتك

— ٤٨ —

أن تكون ثرياً
فهذه مسئوليتك

" يجب أن يحترس المرء من تحفيز الشباب إلى النجاح في الشكل
المألوف على أنه الهدف الرئيسي في الحياة، فأهم حافز للعمل
في المدرسة والحياة هو المتعة في العمل نفسه، والمتعة في نتيجته،
ومعرفة قيمة النتيجة التي حققتها بالنسبة للمجتمع".

وينستون تشرشل

المسئولية

إنك تتحمل واجباً وفرضاً بأن تكون ناجحاً، فأنت تتحمل المسئولية لإنجاز رغباتك وتصبح مزدهراً، فعليك أن تدرك أنه كلما زاد النجاح الذى تجسده، أصبحت أكثر كفاءة، وزادت قوة موقفك لمساعدة الأشخاص الآخرين على الوصول إلى الوفرة فى حياتهم أيضاً. فتحل بروح الانتصار وستكون لديك فرصة لمساعدة الآخرين على النجاح... ولكن اهتسل ولن تساعد أحداً. وعندما تفشل، فإنك قد تكون بالفعل عبئاً على المجتمع، فاتخذ قراراً ملزماً الآن بالألا تكون عبئاً على أى أحد مطلقاً. وقرر ألا تكون كسولاً أو أنانياً. وحقق النجاح فى الحياة من خلال تطوير إدراك بالرخاء المحقق للثراء الذى من الممكن أن يحمك إلى النجاح المشرق والإنجاز الرائع.

"إن النجاح، مثل السعادة، لا يمكن تعقبه؛ ولكن يجب أن يأتى كنتيجة،

وهذا يحدث فقط كتأثير جانبي غير مقصود للإخلاص الشخصى

للمرء تجاه قضية أعظم من المرء نفسه".

فيكتور فرانكل

تحل بروح الفوز واكتسب عقلية البطل فى كل شىء تفعله. فعندما تكون فى دائرة الفائزين فى الحياة، فإنك تكون فى أفضل مكان تستطيع من خلاله أن تؤثر بإيجابية على حياة الآخرين، فالأبطال يلدون الأبطال. فكن أحد الفائزين فى الحياة وعش من خلال الإمكانيات الرائعة الموجودة. فإن النجاح مسئوليتك، وعندما تكون منتصراً فإن هذا يترك أثره على الآخرين. فالحماس شجاعة... وكذلك النجاح. وعندما تكون فى دائرة الفائزين، يمكنك أن تساعد أى شخص تقرر أن تساعد.

فاختر فى هذه اللحظة الآن أن تغير أفكارك من العوز والفقر إلى الوفرة والرخاء. وحاول أن تصبح مزدهراً بشكل غير محدود وامتلك وفرة شخصية من جميع الكنوز الرائعة التى تقدمها الحياة... الحب والضحك والراحة والبهجة والصحة واللياقة والطاقة والحماس والثراء والحكمة والسعادة. فامتلك وفرة فائقة من جميع هذه الصفات وساعد الكثر من الأشخاص قدر استطاعتك على الازدهار من خلال تحقيق تلك النعم فى حياتهم أيضاً.

أن تكون ثرياً فهذه مسئوليتك

تعلق بمشاعر الازدهار...الآن

إنك مزدهر الآن في هذه اللحظة إذا استخدمت مشاعرك في تقدير هذا الازدهار الآن. فلماذا تنتظر المال قبل أن تسمح لنفسك بالشعور بالثراء؟ فكر في الوفرة واستشعرها وسوف يأتي المال بعد ذلك، وكن ثرياً وارتبط بمشاعر الازدهار الآن. وبرمج عقلك مسبقاً على الثراء من خلال الاقتران بالثراء والنجاح في كل فرصة. واليك المزيد من هذه الأمثلة:

﴿ ارتد زى النجاح: استشعر مشاعر الازدهار من خلال الذهاب إلى أفخم محلات ومتاجر الملابس في المنطقة التي تسكن بها. وجرب ارتداء المجوهرات، وجرب قيادة السيارات الفارهة وانظر إلى المنازل الخاصة بأصحاب الملايين. ولست مضطراً لشراء أى شىء...عليك فقط أن تفوص في جو الثراء والوفرة وتوفق نفسك على الترددات الإيجابية من الرفاهية والوفرة.

﴿ اجلس في ردهة أحد الفنادق العالمية فئة الخمسة نجوم: حاول أن تبدو ذكياً واستشعر الازدهار وراقب الحشود وهم يمرون بجانبك، فهؤلاء النزلاء جميعهم أشخاص عاديون، حتى المشاهير منهم، قد اكتسبوا إحساساً من الوعي بالرفاهية أكثر من معظم الناس، وهذا هو كل ما في الأمر. فدع الفخامة والعظمة لمثل هذه الأجواء الرائعة المحيطة بك أن تخلق لديك مشاعر القوة لتصبح أنت أيضاً ناجحاً ومزدهراً.

﴿ احجز مائدة في أفخم المطاعم في المدينة: ارتد أروع ملابسك واشعر بالازدهار، فالسر هو في الشعور بالازدهار. وإذا كانت ميزانيتك لا تسمح بالمبالغة في النفقات، فاطلب فقط مشروبات أو أرخص الأطعمة الموجودة في القائمة. وتذوق نكهة المناسبة، وارض بحياتك واعلم أنها سوف تتحسن قريباً واستمتع بهذه المشاعر المزدهرة لأقصى حد.

أبق عقلك مركزاً على مشاعر الوفرة المسببة للثروة، وكن على قناعة بأنك عندما تبقى عقلك مركزاً على الثراء بهذه الطريقة، فإن الوفرة التي ترغب فيها ستجسد في النهاية.

كن كريماً وساعد الآخرين

فى الحياة، كما هو الحال فى أى شىء تفعله، نحن نسترد ما نقدمه. وذلك هو السبب فى أن بعض الأشخاص يحصلون على الكثير جداً من الحياة؛ لأنهم ببساطة استفادوا من ميزة الفرص اللامحدودة لمساعدة الآخرين. ومن الممكن أن يكون عنوان هذا المبدأ هو: المشاركة والاهتمام بالآخرين؛ حيث من منا لا يرغب فى المشاركة والاهتمام به؟ فإنها إحدى حقائق الحياة أن الآخرين يريدون منك أن تشارك بحياتك معهم وأن تهتم بهم. فالعبرة التى تقول "الحياة عطاء" تلتقى مع العقل كقصة البحرين.

البحران

يتغذى بحر الخليل بأنهار وجداول غنية بالمعادن والمواد الغذائية والأكسجين، فهى تلتقى خيراتها وتقلها له. وهو يتلقى تلك الخيرات ويمنحها ويميش. فبحر الخليل بحر حرى وبالمثل فإن البحر الميت يتغذى بأنهار وجداول غنية بالمعادن والمواد الغذائية والأكسجين. ولكن بدلاً من تلقى خيراتها ونقلها للآخرين، فإنه يحتفظ بها ويخزنها. فالبحر الميت لا يعطى ولا يميش، ولذا فإنه بحر ميت.

هكذا تسير الحياة: إذا بذلت العطاء، فإنك تعيش... وكلما زاد عطاؤك، زادت حياتك. فلا تقرر أنك ستعطى عندما تأخذ. فوجب أن تعطى أولاً... وعندئذ ستلقى ما ترغب فيه، وبوفرة عظيمة أيضاً.

هل تريد أن تكون ثرياً؟ اختلط بالأثرياء

إن الطاقة الإيجابية للأشخاص الناجحين تعد قوة معدية يمكنك الاستفادة منها. على سبيل المثال: إن رجال الأعمال الناجحين يفكرون أفكاراً ثرية ويتخذون قرارات عظيمة لتحقيق الثروة ويطورون خططاً عملية فعالة وينجزون مشروعاتهم الناجحة، ويمكنك أن تستفيد من هذا التردد الخاص بالطاقة الإيجابية "للوفرة" وأن تستخدمه لمصلحتك الهائلة فقط من خلال التواجد مع الأشخاص الناجحين.

أن تكون ثرياً فهذه مسئوليتك

فإنك تلتقى بمدد وافر من مختلف الأشخاص كل يوم. فاختر أن ترافق النوع الناجح منهم أو الأشخاص المتوهجين الذين تريد أن تكون مثلهم في حياتك. فبدون الكثير من الاستثناءات، فإن نوعية الأشخاص الذين ترافقهم يمثلون نوعية شخصيتك. فمن المعروف أنه لو مكث الخاسرون طويلاً مع الكلاب الضالة، فإنهم بالتأكيد سيصطادون البراغيث؛ ولكن الفائزين يختارون بدلاً من ذلك التحليق مع النسور الذهبية، والتحليق عالياً في جو من النجاح والقوة.

- ◀ هل تريد أن تكون رقم واحد في لعب الجولف؟ العب الجولف مع المحترفين.
- ◀ هل تريد أن تحصل على المتعة؟ الزم مرافقة الأشخاص المبهجين للمرح.
- ◀ هل تريد أن تكون سعيداً؟ الزم مصاحبة الأشخاص المبهجين.
- ◀ هل تريد أن تكون ثرياً؟ اعمل مع المليونيرات.
- ◀ هل تريد أن تكون طاهياً على أعلى المستويات؟ ادرس مهارات أفضل الطهاة.
- ◀ هل تريد أن تكون رابعاً في الحياة؟ اختلط مع الأبطال.
- ◀ هل تريد أن تكون ممثلاً رائعاً؟ تعلم من أفضل الممثلين.

انضم إلى الجمعيات ذات السمعة الحسنة والنوادي المؤثرة لتحصل على الفرصة للاختلاط مع الأشخاص الأثرياء والناجحين... لو كان ذلك هو ما ترغب فيه. واحرص على الذهاب إلى الأماكن التي تجتمع فيها بنوعية الأشخاص الذين تريد أن تكون مثلهم، فمرافقتهم تنجح في ذلك.

تعلق بالأشخاص الذين يمثلون قدوة لك

اختر الأشخاص الذين يمثلون قدوة لك لتتعلق بهؤلاء الذين لا تعرفهم على المستوى الشخصي أو حتى لم تواتك الفرصة للقائهم، واتخذ قدوتك من الأشخاص الناجحين الذين استطاعوا تحقيق النجاح خلال حياتهم. وهذا يعود إلى النجاح في أي شيء ترغب في تحقيقه مهما كان. واختر الأشخاص الذين تستطيع أن تحترمهم وتشعر بالانجذاب نحوهم. وربما لا تلتقى بأبطالك مطلقاً، ولكن دعهم يحفزوك نحو النجاح على الرغم من ذلك.

أمثلة يمكن اتباعها:

- ◀ المحسنون: "الأم تريزا" أو "الأميرة ديانا"
- ◀ اللاعبين الرياضيون: "محمد علي" أو "تايجر وودز"
- ◀ القادة: "وينستون تشرشل" أو "مهاتما غاندي"
- ◀ الرجال: "ريتشارد برانسون" أو "ألبرت أينشتاين"
- ◀ نجوم الموسيقى: "بول ماكنترني" أو "مادونا"
- ◀ نجوم السينما: "أودري هيبورن" أو "بروس لي"
- ◀ النساء: "أوبرا وينفري" أو "كليوباترا ملكة مصر"
- ◀ القدماء: جنكيزخان أو الإسكندر الأكبر

يمكنك أن تتلقى محفزات مذهشة من مستشاريك غير المرثيين، فاقن صورًا للأشخاص الذين يمثلون قدوة لك وضعها في ملف ثرى أو علقها على جدران غرفتك. فهؤلاء الأشخاص هم "ناصحوك للنجاح" وصفاتهم الشخصية العملية هي ما ينبغى أن تقلده من أجل تحقيق النجاح في حياتك الخاصة.

وأشعل نيران الحماس الخاص بك من خلال تقدير الأشخاص الذين يمثلون قدوة لك دائمًا، واشعر بالبهجة والفخر أينما قرأت أو سمعت بنجاحهم، وتخيل نفسك تحقق نفس الانتصارات التي حققها هؤلاء الأشخاص. فإن النجاح والثراء الخاص بهم من الممكن أن يكون ملكًا لك إذا ما ضبطلت أفكارك من العوز والندرة إلى الرخاء والوفرة. فاجعل أبطالك مصدرًا لتوجيهك وتحفيزك طوال الطريق نحو الثراء والحظ الطيب.

"إن الأهداف التي تضعها لنفسك والخطط التي تختارها تصبح مخطئك أو خطتك، فالإستراتيجيات تشبه الصفات: اختر المكونات المناسبة واخلطها بالمقادير المناسبة وسوف تحصل دائمًا على نفس النتائج التي تم التنبؤ بها، وهي في هذه الحالة تمثل النجاح المالى. فإن إستراتيجيات النجاح بدءًا من إدارة المال إلى تحقيق الثراء تسمى إستراتيجيات المال. ومن خلال تعلم استخدام إستراتيجيات المال، كجزء من حياتك اليومية، فإن الإحباط والفضل المالى سوف يصبح دربيًا من دروب الماضى".

تشارلز جيه. جيفنز

أن تكون ثرياً فهذه مسئوليتك

اشرب من جميع المصادر ... من أى شيء ذى قيمة يلهمك ويحفزك نحو تحقيق المزيد من النجاح. وتعلم من أبرز الأشخاص الذين يمثلون قدوة لك، وواصل عملية تغيير حياتك بفعالية.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أن تكون ثرياً فهذه مسئوليتك

اشرب من جميع المصادر ... من أى شيء ذى قيمة يلهمك ويحفزك نحو تحقيق
المزيد من النجاح. وتعلم من أبرز الأشخاص الذين يمثلون قدوة لك، وواصل عملية
تغيير حياتك بفعالية.

— ٤٩ —

الاستقلال المالى

" احصل على الإشباع من الخدمة التي تقدمها، واسع دائمًا
لتوسيمها وتحسينها، ولا تلق بالأمال الذي سيكون دائمًا هو
النتيجة لتلك الخدمة، وسوف تجد نفسك فى وفرة ثابتة حيث إنها
تأتى من جذور روحك".

يو. إس. ألكرسون

الاستقلال المالى

ربما تكون العلاقة الحميمة هي أكثر الموضوعات متعة وتداولاً في الحديث على نطاق واسع وأكثرها إثارة للجدل من عدة وجوه في العالم كله، ولكن المال يأتي في المرتبة الثانية مباشرة! فمن المعروف أن المال يحتل مكانة عالية جداً في عقول معظم الناس لأنه يوفر الوسائل اللازمة لتوفير معظم احتياجات الجنس البشرى، فالمكانة والتقدير والاستقلال والأمان جميعها عوامل محفزة لجمع المال. ولكن ليس من السهل على أى شخص معين أن يحدد بالضبط أهم العوامل بالنسبة له.

"إن المال ليس مفتاح السعادة، ولكن كلما كثر المال

الذى امتلكته، سهل عليك الحصول على

مفتاح السعادة".

أنجلو داميكو

فما هي إذن قيمة المال؟ من الواضح أنها لا تعنى نفس الشيء لكل شخص؛ حيث إن وجود درجة معينة من الاستقلال المالى بالنسبة للبعض قد تبدو تقريباً مثل الفقر بالنسبة للآخرين، فقيمة المال المرتبطة بك توجد في دوافعك وتوجهاتك وقيمك الشخصية فيما يخص المال.

فالاستقلال المالى هو حرية مالية، وهي القدرة على أن تحيا باقى حياتك دون أى مساعدة خارجية وتعمل كما لو أنك اخترت هذا العمل ولكن فقط أن تكون لديك رغبة حقيقية في فعله، وهي تعنى بالنسبة لك أن تمتلك المال والدخل الكافى لباقى حياتك لتفعل أو تحصل على أى شيء تريده.

ويتم تحديد مدى قدرتك على أن تصبح مستقلاً مالياً من خلال عدد معين من العوامل والتي تتحكم في معظمها:

- ◀ المقدار: المبلغ الدقيق الذى ترغب في الحصول عليه من المال.
- ◀ الإطار الزمنى: عدد السنوات المخصصة للوصول إلى أهدافك.
- ◀ الالتزام: كمية الجهد الذى تلتزم به لأداء المهام.

الاستقلال المالى

- ◀ الرغبة: عمق وقوة الرغبة التى تظهرها.
- ◀ الإيمان: مستويات ثقتك بنفسك والإيمان والاعتداد بها.
- ◀ المعرفة: التعليم المتخصص الذى تمتلكه.
- ◀ الوسيلة: نجاح المركبات المالية التى تختارها.

وربما يصنف العامل الثامن على أنه "الحظ"... وهو عنصر محير فى الحقيقة؛ ولكنى لا أؤيد هذه الفلسفة الخاصة بأى شخص فاشل وكذلك لا يفعل معظم الأشخاص الناجحين. فإننا نصنع حظنا فى الحياة من خلال العمل الجاد فى أكثر الأشياء المحببة إلينا؛ وهذه حقيقة مذهلة: كلما عملت بجد... حصلت على المزيد من الحظ الطيب!

فلا يهم أين توجد الآن، ولا يهم ما تفعله من أجل كسب عيشك، ولا يهم ما عليه موقفك المالى الحالى، فبإمكانك استخدام ظروفك الحالية كمعبر قوى فى الانطلاق على طريق الاستقلال المالى والقوة الشخصية من خلال اتباع المبادئ مضمونة النجاح وعدم الثقة فى الحظ مطلقاً.

"إن توجيهك ومدى اعتمادك سوف

يحددان مدى علو شأنك".

زيج زيجلار

فإنك تستطيع استخدام ظروفك الحالية، بغض النظر عن ذكائك، لتعد نفسك للإنجاز الرائع والمزيد من الدخل المالى من خلال مباشرة العمل على برنامج منظم من التحسين الذاتى لتزيد بثبات من قيمتك الشخصية، وهذه حقيقة مذهلة أخرى: كلما زادت قيمتك الشخصية، زاد مقدار الدخل الذى ستتميه.

ترنيمه المال السحرية

هناك منهج رائع يمكنك تعهده بالعناية يتمثل فى اكتساب إدراك مغناطيسى للثروة والوفرة وأن تضبط عقلك على تردد التدفق، وسوف تعظم ترنيمه المال السحرية التالية من الوعى بالرخاء داخل عقلك إذا ما قرأتها بتعمن من وقت لآخر وخاصة فى تلك اللحظات التى تشعر فيها بالفقر المالى.

إننى مرزوق بوعى جديد من الرخاء والوفرة، وأجرب زيادة ثابتة فى الثروة المادية. فهناك فرص مالية رائمة تظهر فى حياتى يومياً وينجذب إلى مصدر لا ينضب من المال بعدة طرق. فهناك نهر ذهبى من الثروات المتألقة يتدفق خلال حياتى، ويجلب مع النجاح والسعادة والقناعة.

فكل شىء ألمسه مكلل بالنجاح وكل مسمى أهتم به يجلب لى أعظم المكافآت لأننى شخص جيد وأتعامل فى حياتى بشرف وأمانة وحرص نبيل، كما أنتى أظهر الجود والكرم وأستغل الفرص اللامحدودة للمشاركة مع الآخرين.

وأى شىء طيب يمكننى فعله من أجل رضى الإنسان سوف أفعله الآن حيث إننى لن أمر فى هذا الطريق مرة أخرى، فأنا أدرك أنه كلما زاد عطائى، زاد ما سأحصل عليه. فالحكمة الإلهية تدعمنى فى كل ما أفعله، وأنا أثق فى تدفق الوفرة فى حياتى لتحقيق نتائج رائمة.

صيغة الإنجاز

هناك حقيقة لا تقبل الجدل وهى أنك لى تحقق أى قدر ضخم من المال، يجب أن ترغب أولاً فى زيادة تدفق الوفرة لديك، وسوف تساعدك الصيغة التالية المكونة من سبع خطوات والخاصة بتحقيق الثراء – صيغة الإنجاز – على توطيد دوافعك المالية مهما كانت قوتها. وهذه الصيغة، على الرغم من أنها مخصصة بشكل رئيسى لجمع المال، من الممكن فعلاً اتباعها وتطبيقها فى أى هدف يخص أى جانب من الجوانب العشر لحياتك.

١. كن دقيقاً وحدد مقدار المال الذى ترغب فيه بالضبط أو المستوى الدقيق للدخل الذى ترغب فيه.
٢. ضع وقتاً نهائياً لجمع هذا المال أو الدخل فى موعد مضبوط فى المستقبل.
٣. اذكر بالضبط المنتج أو الخدمة التى تتوى تقديمها للحصول على هذا المبلغ من المال.
٤. ضع خطة عمل مفصلة، وضع قائمة بالخطوات العملية المضبوطة اللازمة لتحقيق هذا الهدف.

الاستقلال المالى

٥. اكتب الخطوات الأربع السابقة كبيان شامل واضح على قطعة ورق جديدة.
٦. كرر هذا البيان بصوت مرتفع وحماس قوى بصوتك على الأقل مرة واحدة يومياً.
٧. اتخذ خطوات فورية وحماسية نحو تحصيل هذا المبلغ من المال واستمر على تصميمك حتى تصل إلى الهدف.

وفيما يلى مثال لصيغة إنجاز مكتوبة ومحددة من مخطط القوة الشخصية الخاص بى:

صيغة إنجاز

إن هدفى المالى الرئيسى هو أن أمتلك
عشرة ملايين دولار أمريكى
كصافى ثروة شخصية
فى ٤ يوليو من عام ٢٠٠٨

وهذا القدر الذى يمثل العشرة ملايين دولار أمريكى سيأتى إلى بحلول يوم ٤ يوليو من عام ٢٠٠٨ كمكافأة شخصية لى نتيجة وضع برنامج القوة الكامل من كتب وأحداث مانحة للقوة ونشرها على مستوى العالم. وقد قطعت عهداً شخصياً على نفسى بالالتزام بالتفوق وسوف أؤدى جميع المهام اللازمة بكل أمانة وحماس.

فلدى إيمان سام بأن العشرة ملايين دولار أمريكى سوف تكون بحوزتى بحلول يوم ٤ يوليو من عام ٢٠٠٨، وإيمانى قوى للغاية لدرجة أنتى أستطيع أن أرى نفسى بوضوح وأن أحوز على هذا المبلغ فى الموعد المحدد، وسوف أستمر فى وضع المخطط العملية الفعالة واتخاذ الخطوات العملية المناسبة لتحقيق أقصى النتائج الميمونة.

وأنا أعرف أنه لو كان الأمر عائداً لأحد... فإنه يمود لى؛ ولذا فإننى فى مقابل الحصول على العشرة ملايين دولار أمريكى بحلول يوم ٤ يوليو من عام ٢٠٠٨، سوف أقدم أكفاً الخدمات التى يمكننى تقديمها من حيث الكم والكيف لجميع الأشخاص طوال الوقت، ومن ثم سيتبع ذلك تدفق الأموال التى أرغب فيها.

قيمة مشروعك الخاص

معظم الثروات المالية الضخمة التي يتم تحقيقها في العالم اليوم هي نتيجة لتحديد بعض الأفراد الخياليين والمغامرين لحاجة معينة لدى الناس وتقديمها. فهذا هو السر العظيم للنجاح في جميع الشركات التجارية الجديدة، فالشركة التي تقدم حاجة أو خدمة فريدة من نوعها هي الشركة التي تزدهر بينما الشركة التي لا تقدم أى قيمة هي التي تكافح من أجل البقاء.

وامتلاك مشروع خاص هو أحد الطرق المضمونة تمامًا لتحقيق الاستقلال المالي، وهو أيضًا الطريقة المؤكدة لخسارة الكثير من المال ولكن يتم اكتساب الشجاعة من خلاله. فبدون المخاطرة، بشرط أن تكون مخاطرة محسوبة، فمن الممكن تحقيق القليل جدًا من القيمة. فقرر الآن أفضل مشروع بالنسبة لك وكرس له قلبك وروحك لتحقيق فيه نجاحًا مبهراً.

وهناك ثلاث طرق معروفة لزيادة حجم وربحية مشروعك:

- ◀ زيادة عدد العملاء
- ◀ زيادة قيمة كل صفقة تبرمها
- ◀ زيادة تكرار عملية البيع

فلكى تصبح أكثر ثراء من الناحية المادية، يجب أن يتعرض عقلك دائماً للأموال المالية، وينبغي أن تكون أفكارك مضبوطة على موجة المبيعات والأموال والربح ورضا العملاء والجودة المحسنة والخدمة الممتازة. ولكى تجذب إليك الثراء، يجب أن تؤمن بقيمة مشروعك الخاص، فالأشخاص الناجحون هم الذين يضيفون قيمة عالية على المنتجات أو الخدمات التي يقدمونها. ومهما كان ما تبيعه، احرص على أن تقيمه بالتكلفة التي يستحقها جيداً. وهذا ما يمكنك فعله إذا كان منتجك أو خدمتك من الدرجة الأولى، فالعمل على بلوغ أسمى مكانة وأعظم جودة يتطلب دائماً تكاليف من الدرجة الأولى.



احصد مكافآت النجاح

"إن النجاح، في رأيي، هو الرغبة في الكفاح من أجل الحصول على شيء تريده حقاً. والشخص الذي لا يصل إلى القمة ليس أهل نجاحاً من الشخص الذي يفتنّها، ولكن إذا بذل كل منهما الدم والعرق والدموع وتقلب على العقبات والمخاوف. فالقشل في بلوغ الكمال لا يعني أنك لست ناجحاً".

فران تاركينتون

احصد مكافآت النجاح

عندما يصل الأفراد لأهدافهم المالية ويحققون مستويات من الثروة قريبة من نقطة الاستقلال المالي، فهذا هو الوقت الذي يمكنهم الاسترخاء فيه والتقاعد للاستمتاع بحياتهم طوال الوقت، وهذا هو الوقت الذي يمكنهم فيه حصد المكافآت الرائعة للنجاح، والاستمتاع بأروع الجوانب للحياة الناجحة والحياة بشكل كامل من خلال الإمكانيات الرائعة المغيرة للحياة والتي تقدمها الوفرة.

"لا يمد الإنسان فقيراً،

طالما ظل بإمكانه أن يضحك".

ريتشارد هيتشكوك

فالاستقلال المالي هو الموقف الذي يحلم بتحقيقه الكثير من الناس – وهو أن يفعلوا ما يريدون عندما يريدون فعله وأن يمتلكوا ما يريدون عندما يريدون امتلاكه – ولكن الكثير من الناس لا يصل مطلقاً إلى أى مكان قريب من هذه النقطة، فكثير من الناس ينجون بالكاد من شيك لآخر. والأشخاص الناجحون، والأفراد الذين يخلقون الوفرة من خلال الفيض الغزير ويعيشون حياة خيالية، هم أولئك الأفراد الذين يتحكمون في حياتهم، ولا تتحكم فيهم ظروفهم.

فتأكد، عندما تبدأ رحلتك لتحقيق الثراء الذي ترغب فيه من هذا العالم، أنك أنت الذى توجه حياتك من خلال أقوى معتقداتك، فالمعتقدات هي الأفكار، ومن خلال قانون الجذب الرائع، ستأتى إليك جميع الأشياء التى تؤمن بها. فكل ظرف فردى من حياتك قد انجذب إليك من خلال معتقداتك.

"المرء بمعتقدمه. فأبما اعتقد،

تشكلت شخصيته".

حكمة هندية

إنك نتاج أفكارك... فأفكارك تعبر عنك، ففكر بثقة وكن مطمئناً... وفكرة بحيوية وكن سليماً صحياً... وفكرة بطاقة وكن قوياً... وفكرة بوفرة وكن غنياً.

تدريب على الاسترخاء الإبداعي لخلق معتقدات الثروة

تعتمد أى نتيجة ناجحة لأى هدف بشكل رئيسى على امتلاك أفكار واثقة بالتفوق خلال ذلك المسمى الخاص، فأفكارك عبارة عن شكل من الطاقة وبها قوة حقيقية. وهكذا فإن أى معتقد محفز تستبقيه فى عقلك لديه قوة ستحدث فى النهاية تأثيراً إيجابياً.

فيما يلى تدريب على الاسترخاء الإبداعي ينبغى أن تكرره على أساس ثابت... حيث يمكنك ممارسة هذا التدريب خلال فتراتك الإبداعية، وهى تمثل من ١٠-١٥ دقيقة من أى وقت هادئ يتم قضاؤه فى التفكير العميق أو الاسترخاء الذهني، وسوف يساعدك هذا التدريب الفعال فى بناء أنظمة معتقدات إيجابية ذات طبيعة ثرية.

تدريب الاسترخاء الإبداعي

كن هادئاً...وعلى سلام مع العالم...واسترخ تماماً...وتلبس بحالة من الطمأنينة التامة، وبينما تؤكد ما يلى ذهنياً، فاعلم أن عقلك سوف يتشرب القوة الكاملة للكلمات ومن ثم سيخلق لك الآن حياة واقعية من الوفرة والإمكانيات التى لا حصر لها:

كل ما أرغب فيه لحياتى هو ملكى من خلال القوة الإبداعية لعقلي. فهذا حقى المكتسب بالولادة، وجزء من الهبة المذهلة للحياة المنبثق من ذكائها اللامحدود، وجزء من قوتى الشخصية وإمكانياتى الإيجابية اللامحدودة. فقوة الحياة التى تمثل الحب والحياة والضوء والصحة والثروة والسعادة هى ملكى وسأشاركها مع أى فرد بكل سلام وانسجام.

قلدى فهم عميق لقوتى الشخصية وأتحمل المسئولية كاملة عن اختيار وتوجيه مكائتى الخاصة فى الحياة، وبينما أتتفس قوة الحياة، فإننى أتخيل طريقة جديدة للحياة وهى تفيض على وتغمرنى بالنشاط والحيوية والطاقة. فإننى أشعر بالحيوية المشعة، وأنا أتخيل حياتى الجديدة كما أريد أن تكون عليها بالضبط.

فإنها موجودة الآن وأنا أتذوقها الآن. فإننى أتخلى عن الماضى وأعيش الحاضر. فإننى أتحكم فى عالمى الخاص، وجسدى من خلال حب واحترام ذاتى. فقوة الحياة تلتطف وتعالج وتصلح وتموض. وكل عصب وخلية وجهاز فى جسمى يستجيب بشكل فورى للقوى

الموحدة لقوة الحياة، وكل وظائف جسمي تتحرك بتناغم وتوازن تامين مع قوة الحياة. كما أن عادات أكلتي ونومي وشربتي تتوافق جميعاً مع احتياجاتي اللازمة للحفاظ على قوة جيدة وطاقة إبداعية رائعة.

إنني أرحب بكل يوم جديد؛ حيث إن كل يوم يكون محفزاً لي ويحمل في طياته فرصاً لامحدودة للنجاح والإنجاز، فالحياة عبارة عن مغامرة وممتعة وسعادة وبهجة وإثارة وحب وصحة رائعة وازدهار ووفرة وثراء وحكمة وعاطفة. وهذه بالضبط الطريقة التي اخترت أن تكون حياتي عليها. ففي كل يوم وحسب الطريقة التي اخترت أن أعيش حياتي بها لأقصى درجات الإشباع بكل جلال وتكامل وهدف نبيل. ومن ثم فهي كذلك.

وعندما تعود من أي فترة من الاسترخاء الإبداعي، فإنك سوف تعيد إلى واقمك المادى جميع القوة والطمأنينة وإدراك الذات الذي كنت تجربته في ذلك المركز الإبداعي من الهدوء الطبيعي. فبينما تؤدي هذا التدريب، فإن هناك جزءاً حيويًا ونشطاً من ذاتك الداخلية سوف يستيقظ ومن ثم ستكون القوة الطبيعية المعالجة الحيوية من الطاقة المانحة للحياة متاحة. فهذا التأمل الإبداعي هو خط حياتك نحو القوة المطلقة للكون.

تأتي الثروة نتيجة لأفضل حالة تعيشها

إنك تتلقى هبات تقدير الذات والقيمة الشخصية في اللحظة التي تولد فيها، فالقدرة على الشعور الجيد حيال نفسك هي جزء متأصل فيك. وفي اليوم الذي تولد فيه، دون أي مفاهيم مسبقة أو تغذية راجعة سلبية تفسد عليك أفكارك، فإن تقدير الذات وقيمتك الشخصية يكونان عند أعلى مستوى إيجابي لهما بالفعل. إلا أن هذه الهبات، بترائها الذي تكون عليه، لا تكون بنفس القيمة التي يمكنك الوصول إليها على الإطلاق... فإنك تستطيع زيادة قيمتك الذاتية وتصبح أعلى قيمة. فإنها مسألة ارتقاء ثم بناء على القيمة الموجودة بالفعل والتي تعد جزءاً متكاملًا من شخصيتك الحقيقية. ولكي تفعل هذا، يجب أن تبذل أفضل ما تستطيع من جهد.

احصد مكافآت النجاح

"تطلع لأهداف عالية... فهناك مزية ضخمة في الانتصار السهل".

إيدموند هيلارى

فالنجاح هو أن تكون في أفضل حالاتك وليس أفضل حالات شخص آخر. وليس ما تحصل عليه هو ما يجعلك ناجحاً، ولكن ما تفعله بتوافق مع ما لديك، فإن تكون ناجحاً ومن ثم تزيد من ثرائك ليس أكثر أو أقل من بذل أقصى ما لديك من جهد، وأن تكون في أفضل حالاتك في أى شيء تفعله على الإطلاق... في كل يوم من حياتك.

فأنت دائماً تمتلك القوة للاحتفاظ بركنك في هذا العالم أكثر بريقاً وإشراقاً عن الآخرين، ولكن إذا اخترت ذلك. فكل شيء يعتمد على كيفية تقريرك لترجمة ما يحدث في حياتك. وما يحدث من حولك لا يشكل أى فارق، ولكن ما يحدث أعظم اختلاف فيها هو طريقة نظرتك له. فبدلاً من رؤية النصف الفارغ من كوب حياتك، انظر إلى النصف الممتلئ... واعلم أنك تمتلك القوة السامية لتملأه طوال طريقك نحو القمة.

"لا تقلق من الفشل، وكن مسافراً فاشلاً مفعماً بالحماس والمجد بدلاً من أن

تكون مسافراً متعباً ورعداً بدأ على طريق خال من المتاعب".

روبرت جراى

فيما مكانك أن تزيد من أدائك بشكل رائع من خلال الوجود إلى نفسك والاستفادة من مخزونات الطاقة الإضافية لديك ورؤية حياتك على أنها شيء مفتوح وممتد باستمرار مع فرص جديدة من النجاح وإمكانيات لانهائية للاستمتاع. وبعد الصدق والأمانة قيماً قديمة لا تقدر بثمن وأعلى من المجوهرات. وأنت موهوب بهبات طبيعية هائلة ومواهب رائعة وإمكانيات ضخمة. فحقق أقصى استفادة من جميع القيم الشخصية التي بحوزتك... لتزيد من ثروتك آلاف المرات، سواء ذهنياً في عالمك الداخلى ومادياً في عالمك الخارجى.

فكل شخص يحتاج إلى فلسفة ربح ملموسة إذا ما أراد أن يصبح على نوعية الشخصية المناسبة التي يريدتها ويبنى حياة ناجحة، وسوف تعمل المبادئ التي تم

تعلمها من خلال هذا الكتاب على مساعدة أى شخص على بناء تلك الفلسفة الحكيمة. فبإمكانك أن تصبح الشخصية التي تريدها وتجذب إليك جميع ظروف حياتك وكذلك النتائج الناجحة، فأحكم قبضتك على الأفكار والمفاهيم المحفزة الواردة فى هذه الصفحات، وادرس المبادئ، وابرع فى تنفيذ الإجراءات، وتعلم الاقتباسات وأمن بها وبنفسك وبقدراتك وطور من ثقتك بنفسك وكن حماسياً وافعل ما تحب وأحب ما تفعل، وطور الخطط، واتخذ خطوات عملية، وكن مثابراً... واحصد مكافآت النجاح فى حياة تزخر بالثروات الرائعة والمتعة الصارخة والوفرة الهائلة.

ابسط أجنحة روحك

نحن جميعاً لدينا أجنحة؛ ولكنها ليست أجنحة ملاك أو أجنحة يمامة أو أى أجنحة رأيتها على الإطلاق. ولكن هذه هى أجنحة الروح البشرية الرائعة... الأجنحة التي تصعد بالعقل والقلب إلى أعلى الأماكن. وهى الأجنحة الخاصة بجميع الحالمين بيننا والذين سيرونها وينتلقون بها ويحاولون مراراً وتكراراً لبسط الحدود المطلقة للإمكانات البشرية.

وأجنحة روحك ليست مرئية للعيان، بل يمكن أن ترى فقط من خلال القلب والخيال، فيجب أن تؤمن بها وتستفيد منها لتعتق التغيير، ولكى تعرف كيفية عملها، يجب أن تتخذ خطوات عملية حماسية وتواجه المخاطر فى المواقف الصعبة. فيجب أن تؤمن بالوفرة التي يفيض بها الكون، وأن تعرف أنك تستحق ثروة لامحدودة وأن تفهم تلك الفرص المذهلة الموجودة فى جميع المجالات الموجودة فى الحياة من حولك... وعندئذ يمكنك أن تطير.

حان الوقت الآن لتوقف عن الانجراف مع الرياح وتتخلص من المعتقدات التي تحد من قدراتك. فقد حان الوقت لتبسط جناحك الراعين واللامحدودين والموجودين فى روحك الخالدة، وكن شجاعاً وجسوراً وجريئاً وواثقاً وفعالاً ولطيفاً وعطوفاً ومحبباً ومثيراً وحماسياً وكن الشخص القوي الجديد المميز. فالآن... ابسط جناحى روحك وحلق فى السماوات للوصول إلى الدرجات العليا من الحب والصحة والثراء والحكمة والسلام والبهجة والسعادة والإنجاز والنجاح والقوة الشخصية المطلقة.

الخاتمة

إذن، ها أنت قد حزت الأمر، وهو القوة المطلقة، وهو فلسفتي الشاملة الخاصة حول كيفية الحصول على القوة الشخصية المطلقة. فهناك طريقة واحدة لتغيير حياتك بإيجابية وتلهبها بجحيم مستعر من الإنجاز، وهي من خلال اتباع المناهج الراححة التالية التي تشتمل عليها هذه اللفظة الأوائلية سهلة التذكر وهي: E.M.P.O.W.E.R

- حرف الـ E** يشير إلى الالتزام الجاد: فإنك يجب أن تلتزم بفعل أى شيء يتطلبه الأمر سواء كان سهلاً أم صعباً للوصول برغباتك إلى حيث تريد أن تذهب بها.
- حرف الـ M** يشير إلى الرؤية الرائعة: وهي أسمى رؤية يمكن أن تتخيلها لمستقبلك الذهبي والتي سوف تحفظك على المسار الصحيح نحو النجاح.
- حرف الـ P** يشير إلى التفوق الشخصى: وهذا يتمثل فى تحقيق أعظم استفادة مما لديك وبذل أقصى جهد فى ظل الظروف المتاحة.
- حرف الـ O** يشير إلى الحماس المسيطر عليك: فلتكن لديك رغبة ملحة فى النجاح تحافظ على اشتعال نيران الرغبة لديك.
- حرف الـ W** يشير إلى الخطط العملية المكتوبة: عندما تخطط لأهدافك، فإن ما تفعله هو أنك تصمم حياتك لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- حرف الـ E** يشير إلى الخطوات العملية الحماسية: فجميع الإنجازات الضخمة تأتي أولاً نتيجة إنجاز العديد من الخطوات العملية بنجاح.
- حرف الـ R** يشير إلى تحمل مسئولية حياتك: يجب أن تعرف أن قدرك فى الحياة بين يديك، وإذا كان الأمر عائداً لأحد... فإنه عائداً لى!

الخاتمة

فاذهب إليها الآن... وليبارك الله فيك طوال رحلتك الرائعة على امتداد حياة
ممتدة ومستمرة من القوة.

المخلص لك بصدق؛

جيمس لي فالنتين

لدى طلب شخصى...

أرجو منك أن تكتب لى وتخبرنى كيف أثر أى جانب من جوانب القوة المطلقة بإيجابية فى حياتك. فلم لا تشاركنى بقصص نجاحك ومن ثم فقد استخدمها كأمثلة ملهمة للآخرين؟ ما الخطوات العملية التى اتخذتها لتغير اتجاه حياتك للأفضل بشكل مثير؟ من فضلك، وضع لى ما الذى فعلته بشكل مختلف نتيجة قراءتك لهذا الكتاب؟ ما الذى تحفزت لإنجازه؟ وبكم طريقة حازت حياتك على أسباب القوة؟ وهل تحسنت كشخص؟

ما الأسرار التى تعلمتها حول عيش حياتك لأقصى درجة فيها؟ وما الأفكار المفيدة التى حصلت عليها ومن ثم يمكنى أن أمورها للقراء فى المستقبل؟ هل لديك قصة مفضلة أو مقولة أو رأى حول الحياة وتود أن تشارك الآخرين به؟ أرجو منك أن ترسل لى أمثلك الخاصة قريباً تظهر قريباً مع اسمك فى أى كتاب يصدر فى المستقبل ليراه الجميع. فأنتى متلهف للسمع منك. أشكرك لقراءة عملى والمشاركة الكاملة فى رحلة الحياة.

من فضلك، تواصل معى من خلال الإيميل التالى:

ilv@power.ph

وأنا متلهف للسمع منك قريباً.

المخلص لك بصدق؛

جيمس لى فالنتين

"جيمس لى" فالنتين "رجل القوة!"



يعرف "جيمس لى فالنتين" بأنه رجل القوة! فهو يعد من أفضل المؤلفين المانحين لأسباب القوة والمحاضرين العاملين في مجال التحفيز في الوقت الحالي! وهو ينحدر من أصول إنجليزية، ولكنه الآن يستقر في الفلبين. و "جيمس لى فالنتين" هو مؤلف لأربعة وأربعين كتاباً قائمة على مزيجه الفريد من القوة وتطوير الشخصية. فاقتن الأربعة والأربعين كتاباً وتسلمح بأسباب القوة في حياتك!

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة



"جيمس لي فالنتين" رجل القوة!

لقد قطع "جيمس لي فالنتين" على نفسه التزاماً طوال حياته بمساعدتك على تغيير حياتك بإيجابية من خلال سلسلته المحفزة للقوة - سواء كانت كتباً أو مناسبات أو منتجات أو برامج تدريبية.

تحرك الآن لتصبح شخصاً جديداً مسلحاً بأسباب القوة من خلال زيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة التفاصيل الخاصة بمصادر القوة المغيرة للحياة من إنتاج "جيمس لي فالنتين".



**** معرفتى ****

www.ibtesama.com

نظام القوة
تسلح بأسباب القوة فى الحياة

منتديات مجلة الإبتسامه

استفد من قوتك السامية لتخرج طاقاتك اللامحدودة



يتمتع "جيمس لى فالنتين" بعاطفة ملتهبة تجاه الحياة. وفي هذا الكتاب المباشر والمانح للقوة، يشاركك النجاح لتغير شخصيتك بشكل إيجابي ولكي تتسلح بأسباب القوة في الحياة!

فمن خلال تسخير قوتك المطلقة، يمكنك تصميم حياتك لتحقيق النجاح الشامل؛ فالصحة الرائعة وكذلك الثروة والحكمة والسعادة... جميعها أشياء يمكنك الحصول عليها.

ويعد هذا الكتاب دليلاً شاملاً لتحقيق أقصى نجاح في كل جانب من جوانب حياتك، وسوف يحفزك ويلهمك الإيمان الذي يتمتع به هذا المؤلف الذي وضع الأسلوب العام لهذا الكتاب المؤثر.

يعد "جيمس لى فالنتين" من أفضل المؤلفين والمحاضرين المحفزين لأسباب القوة؛ فعاطفته مثيرة للبهجة!

وهو مؤلف للعديد من الكتب المحفزة بشكل كبير والتي تحوى بين صفحاتها نظام القوة وقد ألف هذا الكتاب كمصدر شامل للقوة الشخصية المطلقة

www.ibtesama.com

GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامه

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة
الابتسامه