

كيف تنجح وتترك أثراً؟

رحمه شاذلي



دارساحة الأدب للنشر والتوزيع والترجمة

اسم الكتاب: كيف تتجح وتترك أثراً.

النوع: تنمية بشرية.

المؤلف: رحمة شاذلي.

الطبعة: الأولى.

مصمم الغلاف: أمينة محمد.

المراجعة اللغوية: صابر رمضان.

الإخراج الفني : ندى عثمان.

رقم الإيداع: 27753



جمهورية مصر العربية، القاهرة.

+02 01006669802

sahaeladab@gmail.com

حقوق الطبع والنشر محفوظة للنشر ©

إهداء خاص للمشاعر والخواص

إهداء إلى كل من شعر أنه متميز، ولكن لا يعلم ماذا يفعل ليثبت قوته على الأرض.

إلى كل من لديه طاقة كامنة لا يعرف كيف يوجهها.

إلى كل من سخر منه من حوله لأنه يفكر بطريقة مختلفة.

إلى كل من يريد أن يعيش كما يريد.

إلى كل من يريد حياة وليس وقاية من الموت.

المقدمة: -

ماذا لو أخرجك الله بكرمه وأعطاك تلك التي أقسمت أنها مستحيلة

عمل كمزارع وطرِد؛ درس في القانون وعمل كمحامي لكنه طرد
بعد مشاجرته في المحكمة؛ وعمل كمندوب مبيعات وتصنيع مصابيح
ولم يفلح بعد

حتى علم الشيء الذي يميزه عن الآخرين الشيء الذي يفلح فيه وهو
كان الطبخ علم هذا وهو في سن الأربعين من عمره وافتتح أول
مشروع صغير له للدجاج المقلي بالخلطة السرية هل علمت من هو
هو هارلاند ساندرز الشهير بكنتاكي حيث قد أفتتح أول محل له في
عمر الأربعين ومن هنا حقق نجاحه الأول ولكن لم يستمر النجاح
طويلاً حيث أنه وبالرغم من هذا النجاح الطويل لذاك المحل لكن تم
فشله وسقوطه وذلك بسبب تغيير خطة مما أدى إلى تغيير الطريق
الرئيسي العام إلى طريق مخالف للمحل وقد أدى ذلك إلى قلة الزبائن
وسقوط المحل مما أدى إلى بيعه للمحل حتى حاول العديد من
المرات أن يتبنى أحد المطاعم فكرته لكنه فشل مئات المرات حتى
نجحت المحاولة رقم ١٠٩٠ وافق أحد المطاعم على تبنيه لفكرة

خلطة الدجاج السري وحاول أيضاً العديد من المرات حتى وصلت
الفكرة إلى أن يتبناها ٢٠٠ مطعم ووصل عدد فروع كنتاكي بعد عدة
سنوات إلى ٦٠٠ فرع حتى أصبحت علامة تجارية ضخمة عالمية
وصل عدد فروعها حول العالم إلى ٢٠ ألف فرع

لم يكن الأمر سهلاً لم يكن الأمر هين أنت اخترت الطريق الأصعب
وهو طريق النجاح الذي يملؤه الفشل والصدمات والسقوط إنه
طريق واحد ولكنك من تختار نهايته إما أن تستمر في المحاولة حتى
تصل إلى ما تريد إما أن تصبح شخص عادياً يعيش الحياة الروتينية
دون نجاح دون أثر دون ما تريد وفي رأيي هذا أصعب بكثير من
تلك الصدمات لأنك على الأقل تفعل ما تريد فالعبرة ليست بمتعة
الوصول إنما بمتعة الرحلة ؛ رحلة الوصول رحلة الشقاء رحلة متعة
النجاح بعد تذوق الفشل إنها رحلتك أنت.

ما الذي يجعلني أنجح؟

■ احترم ذاتك

- لا تصف نفسك بالضعيف أو الفاشل كان يوجد ملايين من الحيوانات المنوية وأنت فقط من أكملت الطريق لتصل إلى تلك الدنيا
- تحدث مع نفسك بلطف العقل اللاواعي يصدق ما تقوله له من كلام سلبي أو إيجابي بالتكرار يصدقه ونفسك تقتنع بحديثك

فإن كنت دائماً تحدث نفسك بقولك إنك فاشل وأن حياتك جحيم ستصبح بالفعل كذلك ولن ترى أي خيراً فيها وذلك بسبب نتيجة فكرتك عن ذاتك، والآن وجه فكرتك عن نفسك بنظرة إيجابية

ما هي الأشياء والصفات الجميلة التي تمتلكها؟

-
-
-

الآن هذه الصفات تأمل فيها عدة دقائق يومياً واحمد الله عز وجل على إعطائك تلك الصفات وسترى النتيجة في سعادتك وسلامك الداخلي سيجعلك تتجه نحو الرضا والنجاح

■ الأصدقاء أقوى مؤثرات

إن أردت النجاح فلتصطحب الناجحين

إن أردت العمل فلتصطحب المجتهدين

إن أردت الدمار فلتصطحب الفاشلين الكسلاء

الأصدقاء السلبيين والمحبطين البُعد عنهم هو أول الطريق لاحترام الذات

■ كن دائم التعلم والقراءة

لا تنسى أن كل من هو خبير اليوم كان مبتدئاً بالأمس

تعلم في مجال عمالك أو المجال الذي تريد أن تصبح فيه وهو بالفعل في اتجاه شغفك انظر إلى الأشخاص الناجحين واسأل نفسك ما الذي يميزهم؟ ولماذا أصبحوا ناجحين؟! اقرأ أكثر وتعلم فقط ٤٥ دقيقة يومياً وستنبهر بنفسك ومعلوماتك خلال عام واحد إن مارست القراءة ستصبح خبيراً في أغلب المجالات.

ما الذي يفرق بين الأشخاص العاديين والناجحين؟!

(١) الإيمان بالذات لديك من يعلم بأنه يمتلك قوة عظيمة يمكنه ترك أثر وبإمكانه التمييز والتغيير والطموح والشغف وإليك من لا يدرك والأغلب لا يدرك طاقته وتميزه؛ أصعب ما يمكن أن تسير مع القطيع وتفعل فقط لأنهم يفعلون.

* من أين يأتي الإيمان بالذات؟!!

من الإيمان بالله أولاً يوجد أريحية في العبادة بشكل عظيم ووجود الأمان والشعور بأن أحداً يتوكل أمرك يزيد من الشعور بالطاقة الإيجابية ومن هنا يأتي السلام الداخلي للفرد ويبدأ أن يفكر بإيجابية أكثر نحو الأشياء ومن هنا يبدأ بالخطوة التالية

(٢) لديه هدف يجتهد للوصول إليه الهدف هو الذي يجعلك تستيقظ يومياً لمعنى معين وإن لم يكن لديك هدف في ذلك اليوم فهو محسوب من أيام عمرك الضائعة، وما يميز الأهداف أنها تجعل للحياة معنى تجعلك تركز على ما تريد وليس على مالا تريد

كل الناجحين لم تكن حياتهم عشوائية، بل تتمتع بوضوح الأهداف لكن الأهداف لن تتحقق وحدها بين يوم وليلة فالقهوة تحتاج إلى النار لعملها كذلك أنت تحتاج إلى ضغوطات للوصول للقامة

من يريد النجاح؟ الجميع بالطبع! لكن من مستعد لدفع ثمن النجاح؟! الأقلية العظمى وهم بالفعل الناجحين والمؤثرين ذات الاجتهاد والطموح ذات الطابع المختلف ليسوا كالباقية

(٣) تحملهم مسؤولية ما يفعلون

إن كنت تُعاتب الآخرين دائماً فذاك طريق لا يؤدي إلا للفشل في النهاية فقط اعقلها وتوكل تحمل مسؤوليتك بنفسك بإيجابية إن حدث انحراف فكر ثانياً لترى ما هو الذي ينقصك؟

(٤) ينشر الإيجابية ويساعد الآخرين دائماً

ناشرين الإحباط هم الفاشلين لأن كل إنسان يروج على ما في داخله فالناجحين دائماً مساعدين للآخرين عكس الذين يخافوا أن يعلى أحد عليهم

(٥) الاستمرارية وعدم الاكتفاء

الناجح دائم الطموح إلى أن يصل لحلمه ويبدأ في حلم جديد لا يكتفي بما وصل إليه في الغالب يفشل البعض بسبب تفاخرهم بما وصلوا إليه وشعورهم بأنهم ملكوا العالم ويتوقفوا على ذلك الحد رغم أن بإمكانهم عمل المزيد والأفضل لكنهم توقفوا على ذلك الحد بإمكانك أن تؤثر في العالم فقط اجتهد واجعل طموحك بلا حدود

ولكي تصل عليك أن تصر على ما تفعل وبالطبع سيوجد عواقب البعض سيعود والبعض سيقف وأنت فقط الذي سوف تكمل.

(٦) الناجح لا ينتظر

لا ينتظر أحداً لكي يسعده، بل يسعد نفسه لا ينتظر الفرصة، بل يصنعها

لا ينتظر من يقدم له المساعدة، بل يتجه نحو المبادرة والمساعدة الذاتية

لا يكون مع الشخص الذي يجعله سعيداً، بل يكون هو الشخص الذي يسعد ذاته ومن هنا يُصبح الشخص مختلف وذا أثرٍ مميز

(٧) دائمي التعلم والقراءة

المميز هو الشخص الباحث العابث دائماً يرغب في المزيد لا يتوقف طموحه مهما كثر علمه يعلم أنه ينقصه الكثير ويتطلع نحو الأفضل، ولكن كيف تصبح دائم التعلم؟ في الخطوة القادمة

(٨) ممارس للعادات الإيجابية

ومن هنا تأتي أهم خطوة نحو التميز إن كُنْتَ معتاداً على الأكل والشرب والنوم ذلك ما تفعله في يومك فقط فمن أين سيأتي النجاح إذاً؟!

النجاح عادةً يأتي بخلق العادات الصحية

فعلى سبيل المثال شخص ما يستيقظ يومياً في الخامسة صباحاً يحفظ القرآن الكريم لمدة ساعة وبعد ذلك يذهب للعمل وبعد عودته يقوم بممارسة الرياضة فمن الطبيعي أنه بمرور عام يكون ذلك الشخص قد حفظ قرأً عالياً من القرآن وأصبح جسده رياضياً أكثر مما سبق وصحته صارت أفضل فكيف حدث ذلك؟!

فقط لأنه تمت برمجته على العادات السليمة والصحية عكس ذلك الشخص الآخر الذي يمارس التدخين ولا يمارس أي نوع من أنواع الرياضة فما الذي تنتظر منه سوى الشيخوخة المبكرة

من الممكن أن يخطر في بالك الآن أشخاص ناجحين ولديهم عادات سلبية فكيف حدث لهم النجاح؟!

لأن لديهم بجانب العادات السلبية عادات إيجابية ولو تخلصوا من عاداتهم السلبية لأصبحوا أكثر نجاحاً

■ في إحدى الدراسات التي قام بها توماس كورلي عن العادات اليومية التي يقوم بها الأغنياء والأشخاص العاديين واشتملت على عدد ٢٣٣ من أغنياء العالم و١٢٨ من الفقراء وكانت النتيجة ما يلي:

الأغنياء	عامة الناس	
٧٦%	٢٣%	ممارسة الرياضة بانتظام
٨١%	٩%	إعداد قائمة مهام
٤٤%	٣%	النهوض قبل وقت العمل بثلاث ساعات
٦٣%	٥%	الاستماع الى مادة صوتية مفيدة في طريق العمل
٨٨%	٢%	القراءة لأكثر من ٣٠ دقيقة يومياً
٨٦%	٢٦%	حب القراءة
٦٧%	١٧%	كتابة الأهداف
٨٠%	١٢%	التركيز على تحقيق الأهداف
٨٦%	٥%	الاهتمام بالتعلم الذاتي والتطور الشخصي

%١	%٧٤	تعليم الأبناء العادات الناجحة
%٣	%٧٠	تشجيع الأبناء للعمل
%٣	%٦٣	تشجيع الأبناء على قراءة الكتب

(٩) يخبرون الأشخاص بمعلوماتهم

لا يبخلون على الناس بمعلوماتهم يسعدون الناس بكل قوة ويؤمنون أنهم بذلك يساعدون أنفسهم أيضاً وهذا لن يقلل منهم أو أنهم لو أخبروا الناس بمعلوماتهم لن يسبقوهم في النجاح

أساليب استخدامها أشخاص نو أثر

تحول من شاب ريفي من عائلة بسيطة إلى ملياردير

"محمود العربي" ولد محمود العربي صاحب شركات توشيبا العربي والوكيل الإعلاني للعلامة التجارية sharp و tornado في قرية بإحدى الأرياف أحب التجارة منذ طفولته؛ فكان يتاجر بالصواريخ

في قرينه لكن السؤال هنا كيف أصبح صاحب شركة؟ كيف وصل لهذا المستوى وأثر بالأسواق؟!!

ذهب محمود العربي إلى القاهرة وهو لم يبلغ أشده لكي يعمل ويساعد والده حتى عمل بالتجارة في محل أدوات مكتبية أي يعمل في البيع بالتجزئة هناك عمل مع رجل لم تكن معاملته لطيفة مع الزبائن ومن هنا كوّن علاقات مع التجار وعامل الزبائن بلطف خلال ٧ سنوات

وجاءت ليلة مولد سيدنا الحسين لم يغلق المحل كما ينبغي أن يفعل حتى اليوم التالي جاء صاحب العمل ونظر إلى المال مثل كل يوم حتى رأى أن محمود العربي جمع ٤٠ جنيهاً وهذا مبلغ ضخم بالنسبة لذلك الزمن فنظر إليه صاحب المحل ولم يعط له شيئاً! كان يتوقع أن يحصل على مكافأة ولو قليلة! رحل محمود ولم يعد مجدداً بحثاً عن عملٍ آخر حتى عمل في البيع بالجملة بشركة النصر من خلال أحد التجار الذين يعرفهم عمل كبائعٍ أيضاً حتى ٥ سنوات ثم تم طلبه بعد ذلك للخدمة العسكرية لمدة ٣ سنوات و من هنا أصبح ذا مبدأٍ مختلف تماماً حيث أصبح مؤمن بأن الإنسان عليه أن يمتلك أسلحته وقوته لكي يستطيع أن يعيش و من هنا قرر أنه لن يعود الى وظيفته الثابتة التي لم تقدر أن تحقق له طموحاته الكبيرة و من هنا توطدت علاقة بينه وبين مندوب مبيعات يدعى عنتر عبد الوهاب ومن هنا جاءت فكرة الشراكة بأن يبحثوا على شركاء آخرين لكي يتشاركوا هم بالتشغيل و الشركاء الآخرين بالمال حتى يكملوا

بعضهم البعض وبعد ٦ سنوات وجدوا بالفعل من يشاركونهم شخصين اثنين سيمولهم ويكونوا شركاء بالمال وهم بالتشغيل وبالفعل فتحوا أول محل لبيع الألعاب و الأدوات المكتبية ولكن حل المرض على شريكه بالتشغيل ولم يقدر على العمل و من هنا أصبح وحيداً لكن كان يعطي الحصة للشركاء حتى الشريك الغير قادر على العمل و اتبع سياسة البيع بسعر أقل و البيع بكمية كبيرة تلك السياسة التي تعلمها من خبراته السابقة بالبيع بالتجزئة و من هنا توطدت العلاقات مع التجار أكثر فأكثر بسبب البيع السريع ونشر اسم للمحل بسرعة أكبر بسبب البيع بكمية عالية ومن هنا أصبح بلا منافس لكن حدثت نزاعات بسبب الشركاء فسْتَأجر محلاً آخر بدلاً منه صرف فيه كل ما يملك ولم يتأثر بشيء نفس المستوى العالي للأرباح و نفس التجار و السياسة لكن الشركاء غضبوا بسبب قلة المال التي حلت عليهم حتى تم الاتفاق أن يبيعوا له المحل القديم بالتقسيط و أصبح لديه محلين اثنين وساعدوه في الإدارة أخواته و التجار أصبحوا أكثر ثقة بسبب الأمانة و الانضباط لديهم لم يكتفي بهذا الوضع أنتشر أكثر وعمل على توطيد علاقات مع التجار في محافظات الصعيد و أصبح لديهم سيل من التجار ، بدأوا في تصنيع الأدوات المكتبية الخفيفة كألوان الشمع و افتتحوا مصنعاً لتصنيع الأدوات الهندسية لكن لم يستمر الوضع لأن في عام ١٩٧٠م كانت البلاد في حالة شلل تجاري بسبب التجهيزات للحرب حيث أصبح لديهم ديون و من هنا قرر أن يستمر ويتحمل الالتزامات للتجار و بالفعل فُتحت الاسواق مرة أخرى و من هنا بدأ مجموعة من التجار يحصلون على أجهزة

كهربائية و يبيعون داخل مصر وكان اسم العربي قد هز الأسواق المصرية ، و كانت أقل علامة تجارية في الأسواق آنذاك هي Toshiba و من هنا تاجر العربي بالأجهزة الكهربائية ،المكسب أصبح أكبر من الأدوات المكتبية حتى بدأت سياسة الانفتاح بمصر و هنا بدأ التجار في الحصول على توكيلات عالمية و من هنا بحثت عائلة العربي أيضاً على توكيل بالجدوى حتى ذهب شخص ياباني قرر أن يرى عائلة العربي المعروفة و توطدت العلاقة بينهم هذا الشخص كان مبعوثاً من شركة Toshiba لمصر لاستكشاف السوق و يبحث عن وكيل للشركة في مصر و من هنا توالت الشحنات للأجهزة الكهربائية لحساب عائلة العربي من Toshiba و من هنا رشح الشخص الياباني عائلة العربي لإعطائها التوكيل لكن كانت الصدمة حين رفضت الشركة إعطائه التوكيل بسبب عدم وجود سكرتارية و تنظيم مثالي لكن أعاد المحاولة حتى أتفق مع الشركة إعطائه التوكيل لمدة عام واحد كتجربة حتى أبهر اليابانيين بسرعة البيع و التوزيع ، وفي يوم ما ذهب لزيارة باليابان ورأى كيف تتم صناعة الاجهزة الكهربائية و من هنا شعر أن الذي يفعله ليس نجاحاً ما النجاح؟! في استيراد الأجهزة الكهربائية وإضافة الربح! و من هنا قرر صناعة الأجهزة الكهربائية بمصر اشترى قطعة واسعة تقدر ب ٣ فدادين من الأرض حتى يقيم عليها المصانع لكن صُدم من رفض الشركة بالتصنيع في مصر وبعد عدة محاولات و افقت على التجميع لا التصنيع حتى قرر تغيير سياسة التفاوض معهم ذهب إلى أكثر من ٣ دول على مستوى عالي من التصنيع كتايوان وهونج

كونج و كوريا الجنوبية وسافر العربي وأخواته للتفاوض مع الشركات لنقل خبراتهم لمصر و أخذوا عروض التصنيع وذهبوا إلى مقر شركة Toshiba في اليابان بحيث لو لم ينفذوا عملية التصنيع في مصر فيوجد لدينا أكثر من عرض و من هنا خافت إدارة شركة Toshiba بأن يخسروا العربي لأنه الوكيل المميز و الأمين في العمل فوافقت الشركة على التصنيع و نقل الخبرة اليابانية في مصر و توالى الأجهزة الكهربائية التي تُصنع على أيادي مصرية و أخذوا بعد ذلك توكيل شركة sharp اليابانية وبدأوا بتصنيع منتجاتها أيضاً و كان يدير شركات العربي الجيل الاول وهو العربي و أخواته حتى رحل عن عالمنا محمود العربي عام ٢٠٢١م عن عمر يناهز الـ ٨٩ سنة

بلغت ثروته الـ ٢٢ مليون دولار وصنفت الشركات بأقوى شركة عائلية الآن المجموعة تمتلك ١٦ شركة و ٢٦ مصنع تشغيل و ٤٠ ألف عامل تصدير المنتجات إلى ٦٠ دولة حول العالم

❖ ما السبب الرئيسي في نجاحه؟

أولاً (العلاقات) علاقاته الطيبة خلقت له فرص كبيرة كالعلاقة الوطنية مع أخواته التي جعلتهم يصنعون إمبراطورية تبادلوا الخبرات لا أحد يستطيع أن يكون الاكفأ في كل شيء لكن يوجد

شيء يميزك عن غيرك شيء أنت الاكفأ فيه وربما عدة أشياء وإن
كُنت لا تعلمه حتى الآن فهذا لا يعني أنه ليس موجود
علاقته الطيبة مع التجار التي سهلت عليه الأمر ويسرت له السبيل
للنجاح

قال تعالى: {وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ
عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} (سورة آل عمران: ١٥٩)

انظر إلى علاقاتك هل تُعامل كما تحب أن تُعامل؟ أم لا؟! كم مرة
سهلت عليك العلاقات في أمورك اليومية؟ مرات لا تُعد

- ومن هنا نستطيع أن نقول أنَّ العلاقات الطيبة تخلق الفرص
والمصدر الرئيسي لترك الأثر

ثانياً (الصبر على النجاح) النجاح لن يتم في يوم وليلة، بل يحتاج إلى
الصبر مع المزيد من الأفكار والعمل على تطبيقها

كلما كان طموحك أكبر كلما سيستغرق ذلك وقت وعمل وأفكار
فالأعمال العظيمة تستحق الجهود العظيمة

*لا تكف عن المحاولة ابداً

صعدت بعد الانهيار ولم تكف عن المحاولة (شركة بيير)

دكتور بيير هي شركة مشروبات غازية تعتبر من أقدم الشركات الخاصة بالمشروبات غير الكحولية والعصائر بالولايات المتحدة ومنذ نشأتها وحتى الآن احتفظت الشركة بوصفة مشروب دكتور بيير كسر محفوظ غير مُعلن

فعام ١٩٩٥ م يعتبر من الأعوام المهمة في عُمر الشركة بسبب استحواذ شركة (كادبوري شوييس) عليها وضممتها مع شركة سفن أب حتى عام ٢٠٠٧ م

يعتبر سر نجاح مشروب دكتور بيير هو الطعم المميز و الفريد مما جعل الشركة في المركز الثالث بعد بيبسي و كوكاكولا في نسب المبيعات على مستوى الولايات المتحدة والقارة لأعوام طويلة و بالتالي ظلوا محتفظين بهذا المنتج دون إدخال أي تغيير عليه حتى واجهت الشركة المشكلة الكبرى وهي أن بيبسي و كوكاكولا قاموا بتقديم خطوط إنتاج جديدة بنكهات مختلفة للمشروبات التي يقدمونها في محاولة منها لزيادة نسب مبيعاتهم و بالفعل هذا ما حدث فوفقاً لموقع beverage digest وصلت حصة شركة بيير من سوق المشروبات الغير كحولية في أمريكا حوالي ١٥٪ احتلت بها المركز الثالث بعد كوكاكولا وبيبيسي ، و انخفاض المبيعات لدكتور بيير بنسبة ٣,٣٪ و سفن أب بنسبة ٧,٨٪ و من هنا قررت الشركة

ولأول مرة منذ ١١٧ عام أن تقدم نكهة جديدة في محاولة منها لرفع نسب مبيعاتها و منافسة بيبيسي وكوكاكولا من جديد وعملت على منتج جديد يُسمى red fusion و الذي بدأ العمل عليه في سبتمبر ٢٠٠١م وتم انطلاقه في الأسواق بعد عام و كان عبارة عن مشروب لونه أحمر بنكهة الكريز ولكن للأسف المشروب لم ينجح بل سبب خسارة كبيرة بسبب عدم إعجاب الجمهور بطعم المشروب وتم إيقاف المنتج بسبب الخسارة على الرغم من تسويق المنتج و كثرة الدعاية وبما أن عملية الإضافة و تطوير المنتج كانت شيئاً جديداً على الشركة قامت شركة شويبيس التي كانت تدير (دكتور بيبر) بالاستعانة بأشخاص الشركة لمعرفة ذوق المستهلكين و العمل على إيجاد نكهات تثير إعجاب الجمهور و على رأس أولئك الأشخاص (هاورد موسكويتنز) و هو باحث بالسوق الأمريكي ويعتبر من أشهر المستشارين في مجال صناعة الأغذية ولكي يصل إلى المنتج الناجح الذي تريده الشركة قام بعمل ٦١ نكهة و أجرى عليها اختبارات تذوق وصلت لأكثر من ٣٩٠٤ اختبار تذوق للمستهلكين وبعد تقييم النتائج تم اختيار الأفضل من حيث الطعم و الشكل الخارجي للمنتج وبعدها تم الإعلان عن المنتج وهو cherry vanilla dr pepper والذي حقق نجاحات عالية ومن هنا زادت القيمة السوقية لشركة دكتور بيبر أكثر من ١١ مليار دولار وحتى بعد انفصالها عن شركة (شويبيس) مازالت في ازدهار

ما سر نجاح شركة بيير؟!

أولاً من الطبيعي أن تقوم بعمل شيئاً ما وتفشل فيه خصوصاً إن كان العمل لأول مرة كالطفل الصغير الذي يحاول المشي يفشل عشرات المرات للوقوف والثبات والمشي السليم هكذا أنت كن مستعداً للفشل حتى تنجح لأن طريق النجاح مليئاً بالفشل، ولكن أنت من تختار إن كُنت تريد القاع أم تعيد المحاولة فكل من تملكه اليأس لم يكن يعلم مدى قربته للنجاح

ثانياً انظر إلى عمالك واسأل ذاتك ما الذي ينقصك؟ وما الأسباب التي تجعلك تفشل؟

-

-

-

-

كيف أصحح هذا؟

-

-

الآن علمت لماذا تفشل افعل إجراءاتك التصحيحية وانطلق نحو نجاحك

لو لم تفعل شركة بيل إجراءاتها التصحيحية لكانت أفلسنت وانتهى الأمر على هذا الحال

* تحرك نحو اتجاه شغفك

وهو بالفعل ما فعله بيل جيتس مؤسس شركة مايكروسوفت و أغنى رجل في العالم مما جعله يصنع مستقبل العالم ويؤثر فيه هو من أصل بريطاني كان يظهر تفوقه في المدرسة خصوصاً في الرياضيات و العلوم فقد أدرك و الده ذكائه وطموحه المبكر مما جعلهم يلحقوه بمدرسة (لكسيد الخاصة) و المعروفة ببيئتها المميزة المنضبطة و المتطورة و في هذه المدرسة تعرف بيل جيتس على الحاسوب لأول مرة وأجهزة الحاسوب في ذلك الوقت لا تزال كبيرة الحجم و مكلفة و بيل شغوف بالحاسوب وهو لا يزال في ال ١٣ من عمره، مما كان يجعله يقضي أغلب الوقت في غرفة الحاسوب في المدرسة ويهمل دروسه وفي هذه الغرفة تعرف بيل جيتس على (بول) وهو طالب آخر يشاركه شغفه بالحاسوب فهم بيل طريقة عمل الحاسوب وكيف يمكنه الاستفادة منه في حياته وبالفعل تم تكليفه من قبل إدارة المدرسة لاستخدام أجهزة الحاسوب في جدولة الفصول فقام بتنظيمها سراً وبعد عام تم توظيفه في شركة information since لكتابة برنامج لحساب رواتب موظفين الشركة باستخدام لغة البرمجة و لأول مرة ومن هنا حصل على

مكافأة بربح مادي مقابل موهبته بالإضافة إلى ذلك مُنح حق الملكية على برامجها وتم الاعتراف بها قانونياً

عمل بيل وبول صديقه على مشروع إنشاء شركة صغيرة خاصة بهما وقاموا بتصنيع حاسوب صغير بهدف قياس حركة المرور حققت الشركة أرباحاً تقدر ب ٢١ ألف دولار في أول عام لها وكان بيل آنذاك في المرحلة الثانوية، واستمرت الشركة بالعمل حتى وصول بيل جيتس الجامعة حتى التحق بجامعة هارفرد والتحق بكلية الحقوق كتجربة رغم أن شغفه في الحاسوب

أظهر جدارته في الحاسوب و الرياضيات حتى ترك دراسة الحقوق وقرر بناء شركته الخاصة الضخمة Microsoft مع صديقه بول و كليهما شغوفين بالحاسوب وذهب بول ليدرس في الجامعة وبعد عامين شاهد بول مجلة الكترونية تعرض في إحدى صفحاتها عن جهاز حاسوب صغير وكان الجهاز مصمم من قبل شركة صغيرة وبعد محاولة التقى الشابين بغرض الاطلاع على العرض التجريبي لهذا البرنامج و كانت نتيجة العمل رائعة ويعد ذلك أول تحدي في شركة Microsoft ، وبعد ذلك بلغت حصة بيل جيتس في الشركة ٦٠٪ حيث تفرغ للعمل بها و من هنا اهتم بيل جيتس أكثر عن البرمجة ودراستها وتطبيقها وفي أواخر القرن العشرين أصيب بول شريكه بمرض السرطان فقدم استقالته من الشركة فأصبح بيل يمتلكها بالكامل وفي عام ١٩٧٦م تم تسجيل شركة Microsoft استطاع بيل جيتس أن يقدم للعالم العديد من أنظمة التشغيل لأجهزة

الكمبيوتر إلى أن وصلنا إلى أشهر نظام تشغيل وهو windows
11 ليصبح بيل جيتس من أشهر المستثمرين في مجال الحواسيب
الشخصية وتصل ثروته حالياً إلى أكثر من ٩٠ مليار دولار

ترك الجامعة ليصبح من أغنى الأغنياء في العالم؛ من الممكن أن
أكثر عقبة تُصيبك تخلق لك الفرصة والمكان الذي لا يُعجبك يقودك
إلى ما لم تكن تحلم به، فقط تحرك تجاه شغفك إذا خلفته فسيظل
الأمر أصعب أضعاف وطاقتك ستنفذ لأنك لا تحبه

شغفك هو من يقودك للاستمرار ويجدد طاقتك لتحقيق الحلم، ولكن
عليك أن تتذكر أنه سيواجهك الأقرابون ويعملون على تحطيمك
المعنوي وبأسلحة مشهورة كالحديث معك على أنك تسير في طريق
السراب أو يروون لك قصص أشخاص كانوا مجتهدين ولم يتحصلوا
على أي شيء لأنهم يأسوا في منتصف الطريق أتعلم لماذا؟ لأنهم
ليسوا مثلك ولم يكملوا الطريق للنهية واعلم أيضاً أن أقاربك هم أول
من سيحاربك لكي تخرج من دائرة النجاح فلا تستعجب الأمر! لا
أحد سيريدك أفضل منه ولا تسمح لأحد لم يفعل أي شيء بحياته أن
يُحجمك لكيلا تفعل شيء بحياتك

إن استمعت للناس فستصبح مثلهم، نفسك دائماً تذكرك بما أنت متميز
به ولديك ما يميزك بالفعل الأشخاص العاديون يحاولون جاهدين
محاربة المتميزين

عليك أولاً أن تدرك ما الذي يميزك عن الآخرين؟! -

-
هل هي طريقة تفكيرك، أو طموحك، أو عمك المثالي، أو لباقتك في الحديث إلخ

إذا كانت طريقة تفكيرك تميزك عن الآخرين فمن السهل أن تضع لنفسك الخطة التي تناسبك وإذا كان طموحك ذا مستوى عالي فمن السهل تحديد أهدافك.. إلخ

لكي تنجح عليك أولاً كتابة ما تريده حقاً

ماهي رؤيتك(حلمك)؟ -

-
ثانياً كيف سوف أصل إلى هذا الحلم؟ (ضع أهدافك)

-
ثالثاً هل سأكون سعيداً حقاً عندما أصل؟ (المتعة في الرحلة لا في الوصول)

فعلى سبيل المثال شخصاً ما يريد أن يصبح بروفيسور لأنه يحب التعامل مع الناس ولديه مهارات الشرح والقبول من أغلب الناس ولديه شغف للمذاكرة وبالفعل أصبح بروفيسور وبالتالي صار سعيداً هل هو سعيد لأنه حقق ما يريد فعله؟ أم بسبب أن رغبته تتوافق مع مهاراته واتجاه شغفه؟ السبب الحقيقي في اتجاه شغفه ومهارته لأنه إذا لم يُحب الشرح للطلاب وإن أصبح بروفيسور لكونه بروفيسور لن يكون سعيداً في حياته

شخصٌ آخر كل هدفه أن يعمل محاسباً في إحدى البنوك وبمجرد أن ذهب للتدريب لم يطبق أن يجلس لمدة طويلة لأنه شخصية دموية تحب الحركة ولا يطبق الجلوس على المكاتب ومن هنا لم يكن سعيداً بعد أن وصل فالسؤال هنا

هل الذي تحلم به متوافق معك أم لا؟

يتوافق مع مواصفاتك وشخصيتك أم لا؟

لأنه إذا لم يتوافق فأنت تسير عكس الطريق لذلك أهم شيء تحديد الرؤية الصحيحة

والآن بعدما علمت ما رؤيتك وكيف ستصل وهل هي رؤية حقيقية أم لا مثل الشخص الذي يريد أن يصبح بروفيسور وتلك الرؤية أمامه كيف سيصل؟

(١) تعلم الإنكليزية لاجتياز اختبارات التوفل

(٢) تحضير رسالة الماجستير

(٣) أخذ دورات بخصوص عمل الأبحاث العلمية

(٤) تعلم مهارات الحاسوب والتحويل الرقمي

(٥) وأخيراً تحضير الدكتوراة

وإن كان هناك أزمة مالية تمنعه فعليه معرفة من أين سيأتي بالمال هل سيعمل بجانب الدراسة، أم سيقترض، أم سيبيع شيئاً يملكه وهكذا يتم تحديد الأهداف للوصول إلى الرؤية

وللوصول إلى الرؤية عليك بالحفاظ على حماسك جميع الطلاب في نياتهم المذاكرة في البداية ثم بعد ذلك يبدأون في عملية التسويق (التأجيل) سأذكر الأسبوع القادم ثم بعد مرور الأسبوع يقول سوف أذاكر عندما أشتري الكتب وبعد شراء الكتب سوف أذاكر من الملخصات حين أشتريها... إلخ

حتى يذاكر ليلة الامتحان فالنتيجة تكون مقبول رغم أنه كان لديه طاقة للنتيجة الأفضل!

طاقتك هي حماسك نحو الأشياء وقدرتك على التنفيذ وفي الغالب تشعر به في بداية العمل فقط والسؤال هنا هو

كيف أحافظ على حماسي؟

(١) (مُرافقة الناجحين) إن كنت تريد النجاح فرافق الناجحين

وإن كُنت تُريد ضياع مستقبلك فرافق من ليس لديه هدف في

حياته تأثير الأصدقاء علينا فعال بشكل ضخم الأصدقاء

الناجحين يدفعوك نحو النجاح بطرق غير مباشرة كحضور

التدريبات و التطلع نحو المعرفة وإن كُنت أقل واحد منهم بعد
فترة ستري عندما تنظر لنفسك للوراء أنك تقدمت وأصبحت
أفضل نسخة من نفسك

بينما جلوسك مع المحبطين يؤثر عليك لا محالة لا تقل إنك لن تتأثر
بهم أبداً لأن طبيعة النفس البشرية تتأثر بمن حولها ولو بنسبة بسيطة
ستتراكم وسيكون مستقبلك وسعادتك بخطر

(٢) افعل ما تُحب مهما كانت الأشياء بسيطة كسماع أغنيتك
المفضلة مع شرب مشروبك المفضل والسير ليلاً واللعب مع
الاطفال... إلخ تلك الأشياء تظهر صغيرة للغاية وتعكس شعور
السعادة والهدوء بالنسبة للشخص الذي ينفذ، ولكن استعد
للانتقاد فكل ما هو إيجابي يتم انتقاده لا أحد سيدفع الثمن غيرك
في كل مرة لا أحد قادر على إنقاذك من نوبات الاكتئاب سوى
الله أولاً ونفسك ثانياً فافعل ما شئت مدمت لن تغضب الله،
وأعلم أن نفسك، ثم مُستقبلك، ثم أقسم لك أن لا أحد سينفَعك.

❖ لا تسمح

- لا تسمح لأحد بتحجيم ما تريد فعله
- لا تسمح لأحد أن يعلم ما تريد فعله
- لا تسمح لأحد لم يفعل أي شيء بحياته أن يعلمك كيف تفعل شيئاً
بحياتك

- لا تسمح بضياح وقتك لأجل مُجاملة أحد

فماذا لو أَرْضِيَت الجميع وفقدت ذاتك؟!

بالتأكيد لن تكون سعيداً، بعض المجتمعات ترى أن كل مختلف متخلف وإن كنت المميز بهم فسيحاولون تحطيمك في البداية بمحاولة الإقلاع عن تفكيرك إلى توجيهك لتفكيرهم تمسك بتفكيرك مدام يجلب لك السعادة والنجاح وعندما تصل سيسقفون لك بشدة وهم أنفسهم سيحاولون تقليدك.

❖ اعلم قدر نفسك

لماذا خُلقْتَ؟! أنت كإنسان لم تُخلق عبثاً بالتأكيد خُلقْتَ لترك أثرك على الأرض بالخير والعمل

ما الذي يفرق بيننا وبين الحيوانات؟

الحيوانات: تأكل، تشرب، تنام، تتكاثر

البعض حياتهم هكذا كالحيوان ما يهم لهم التكاثر والطعام ويتعجبون بمن يعمل ويتعلم! هل علمت من هم؟ هم الذين يقومون بمحاولة تحطيم المميز حتى ينجح يقومون بالتسقيف له أو يظلوا غاضبين من نجاحه ويقابلوه بالتنمر ولفت نظره على ما ينقصه حتى يحزن

أما الإنسان المميز هو (أنت) الذي تعلم وتحاول التعلم وتعمل من أجل حلمك إليك أنت الذي تجتهد بمثابرة رغم تحطيم من حولك بينما يظن البعض أنك تضيع شبابك في الدراسة والتعليم يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم {طلب العلم فريضة على كل مسلم وإن

طالب العلم يستغفر له كل شيء حتى الحيتان في البحر { وبينما يشفق علينا البعض ويحبطننا البعض أن كل هذا الجهد لم نزل منه شيء يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم { ألا إن الدنيا ملعونة ملعون ما فيها إلا ذكر الله وما والاه وعالم أو متعلم {

وبينما أختار الغالبية الطريق السهل طريق الرخاء سلكننا نحن طريق الاجتهاد الذي قال فيه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم {من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له به طريقاً إلى الجنة}

- اعلم أن لديك طاقة ولديك عقل حركه نحو ما تحب لا يوجد شخص ناجح إلا وهو يعلم مدى قوته، ولكن كيف تدرك قوتك؟

أحب نفسك أولاً ماهي الصفات التي تميزك عن غيرك؟! كالاجتهد والمثابرة ولين القلب... إلخ انظر إلى نفسك وجاوب على السؤال وامدح خصائصك بينك وبين نفسك، سيبيني ذلك الثقة بنفسك ويجعلك أقوى.

❖ الانتقاد

كل شخص مُعرض للانتقاد وخاصةً الشخص المميز هو الأكثر عرضة للتممر

فاعلم إن سرت لترضي الجميع ستخسر نفسك

إذا كُنت أعزباً سيسألون متى ستتزوج؟ وإن كُنت مُتزوج إذا فمتى ستُنجب؟ وإن كان لديك طفلاً فمتى ستأتي بأخ له؟ وإن كان لديك العديد من الأولاد فمتى سوف تزوجهم؟

إنها دائرة مغلقة تعيشها الشعوب العربية وهنا تظهر اهتماماتك الشخصية اهتمامات مختلفة بخصوص العمل والطموح والدرجات العلمية وحين توجه تفكيرك إلى ما هو مختلف عن الدائرة المغلقة ستبدأ حملة التتمر عليك خصوصاً من عائلتك ونطاق أسرته لن تلقى الدعم سوى من القليل جداً وقبل أن تقرر البقاء في تلك الدائرة تذكر هذا السؤال

ماذا ستأخذ إن أرضيت الجميع وخسرت نفسك؟

بالتأكيد ستخسر كل شيء ما دُمت خسرت نفسك إذاً ما هو الحل للخروج من الدائرة المغلقة المليئة بالروتين، والعادات، والانتظار، والملل؟

-عليك أن تيقن أولاً أن ما يفعله الناس في الدائرة المغلقة ليس إنجازاً للانتظار بالحصول عليه

إذا تزوجت ليس إنجازاً أمّا إذا ما تزوجت الشخص الصحيح فذاك يعد إنجازاً

إذا أنجبت ليس إنجازاً فأكثر من ٩٠٪ من الناس تتكاثر وتتجب أمّا إذا ما أنجبت وربيت تربية سوية جعلته شخصاً ذا شخصية خالية من التشوهات النفسية فهذا هو الإنجاز

الإِنجاز هنا أنك أصبحت شخصية لديها شريك حياة لديها أبناء
سوية وإن كان عكس ذلك فهذا يعد أقل من العادي الغالبية
العظمى قادرون على التكاثر والإِنجاب، ولكن أين الأثر؟! إن
لم تستطيع أن تؤثر في نفوس الآخرين

السؤال هنا هل هذا كل شيء؟!!

لا بالتأكيد لم تُخلق لكي تتجب وهم ينجبون وبعدهم ينجبون لم
تُخلق لذلك فقط

أنت لم تُخلق عبثاً لم تأتِ لهذه الدنيا إلا لتكون مفيداً بعملك
الصالح وترك أثر

بعملك والأولاد الصالحون وهنا نقف ونتساءل كيف أترك أثراً؟
قال الله تعالى { وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ }

(سورة آل عمران: ١٥٩)

أول طريقة لترك الأثر هو معاملة الناس بلطف ولين القلب والعكس
صحيح لترك الأثر السلبي فاجعل معاملتك جافة وقاسية

فعلى سبيل المثال رجل يرشد أبنائه وأسرته بهدوء ويتمتع بأسلوب
المشاورة معهم حتى أصبحوا كالأصدقاء عندما يحدث أي شيء في
الخارج يخبرون أباهم لأنه يستقبلهم بلين هل أنت متخيل كم الأثر

على أولاده؟ هل تتخيل كم سيشعرون من أسى وقت موته؟ أو عندما يحدث موقف أمامهم سيقولون أبي كان يفعل ويفعل

أما عن جاره فليديه معاملة قاسية على من حوله من أسرته ومنطقته السكنية يصرخ في منزله وأطفاله يهلعون من صوته يتشاجر مع زوجته قائلاً: أنا الذي أصرف مالي في هذا المنزل وكل هذا لكم! يخرج من المنزل يتشاجر مع زميله في العمل فيتم له خصم من قبل المدير وحياته هكذا

هل تعتقد أنه سعيد؟! بالطبع لا

أسلوبك في التعامل مع الآخرين ينعكس على سعادتك فماذا عن ذلك الرجل الذي يصرخ هل تظن أنه مؤثر؟ بالطبع يؤثر تأثير سلبي، ولكن بمجرد موته سيبدأ في التلاشي بينما الأثر الإيجابي يبقى فوق العمر أعماراً

أسلوبك في المعاملة مع الآخرين ينعكس على شخصيتك وما في داخلك فقط تحلى باللطف لذلك جعل الإسلام الابتسامة صدقة كي تمنع العصبية المفرطة تحلى بالابتسامة

تخيل معي أن شخصاً ما حدث له خصم في العمل بسبب التأخير وكان يسير على الطريق غاضباً فأصطدم بشخصٍ آخر سمع عن حالة وفاة والده ويسير بسرعة وهو لا يصدق ما يحدث بالطبع انفجر فيه الشخص الآخر بصوتٍ مرتفع بسبب أنه غاضب من الخصم!

لا أحد خالي من الهموم أنت لا تعلم ما بالداخل فقبل أن تغضب
وتتفعل على الآخرين فكر دائماً بما سيشعرون وبما أنت أيضاً
ستشعر به! لا أحد سيكون سعيداً

مازلت تريد النجاح عليك التغلب على النفس ومن أصعب التحكّات
هي التحكم في أعصابك وبمجرد أن تمتص غضبك بذكر الله حين
يحدث أي موقف وبمجرد أن تمتص غضبك في أول موقف سيكون
من السهل الامتصاص حتى تُصبح عادتك ثم يُصبح سلوكك وهنا
ستتغلب على أعصابك ومن ثم صفاء ذهنك وسلامك النفسي ويكون
من السهل النجاح في أي شيء

■ أشياء إذا تغلبت عليها فستصل إلى القمة

(١) (الكسل) وهي أكثر صفة تُصيبك في وقت العُطلة
والسؤال هنا كيف أتخلص من الكسل؟

أسهل طريقة للتخلص من الكسل هو الاستيقاظ لهدف ما استيقظ
للذهاب للنادي أو للجامعة أو للمذاكرة.. إلخ البعض سيسأل أحياناً
تستيقظ للعمل أو للمذاكرة ويُصيبك الكسل؛ هذا من الطبيعي بسبب
أن طبيعة الانسان تميل للكسل فعليك من وقت لآخر أن تُرفه نفسك

مرةً أسبوعياً حتى لا تُصاب بالكسل أو الملل ستلاحظ أن أغلبية الطلاب قبل بدء الدراسة يكونون متحمسين جداً ثم بعد ذلك يُصابون بالكسل وشعورهم أنه مزال هناك مُتسع من الوقت فيعمل على ضياعه بشدة.

(٢) مهما وصل بك الحال لا تعتقد أنك بالقمة

أول ما يهدم النجاح أن تتوقف عن التطوير وتعتقد أنك بالقمة كما حدث مع شركة Nokia بعد ما أصبحت رقم (١) في السوق سبقها الآخريين لأنها لم تحدث على نفسها أي تطورات ظنت أنها ستُصبح في المقدمة دائماً

تذكر أن الناس لن تُسقف لك على نجاحك دائماً من الطبيعي إنها ستتوقف عن التسقيف إلى أن يحدث تطوير ونجاح آخر

شخصٌ ما دخل كلية الطب والآخر كلية الخدمة الاجتماعية الأول ظن أنه وصل للقمة بدخوله كلية الطب رغم أنه لا يُحب المستشفيات ولا شكل المرضى حتى فشل بالكلية وأصبح بتقدير ضعيف أما الآخر يُحب مهنة التدريس حاول ثم حاول حتى أصبح معيداً في الكلية وأكمل دراسته وصار بروفيسور ثم درس أكثر وسافر إلى بعثات وأصبح عالمياً أيهما أفضل!

لا يوجد مجال قمة، بل أنت القمة في المجال أنت الأثر

(٣) التسويق (التأجيل)

أريد أن أفتح مشروعاً في الإجازة الصيفية، ولكن لم أجهز له حتى جاءت الإجازة وأدركت أنه من المفترض أن أعمل في ذلك الوقت هل تعلم لماذا؟ لأنني غير مستعد ولم أتم الإعداد إليه ومن هنا تم تأجيل ذلك المشروع للإجازة المقبلة وجاءت الإجازة التالية وانشغلت بأشياء أخرى ولم يتم المشروع وهكذا إن لم تعد وتكون على أتم الاستعداد للعمل وتحقيق الهدف بالتالي ستفشل والآن

ما هي رؤيتك (حلمك)؟

.-

-

ما هي الطرق التي ستستخدمها للوصول (أهدافك)

أهدافك	الهدف	كم سيستغرق من الوقت
الهدف ١		
الهدف ٢		
الهدف ٣		
الهدف ٤		

مثال

١. رؤيتي: أريد أن أصبح من أنجح المحاضرين بعلم النفس في العالم وأن أترك أثراً.

الهدف ١	حضور دورات tot لتحسين مهارات التواصل	٣شهور
الهدف ٢	أخذ الاعتماد	شهر
الهدف ٣	البحث عن أكاديمية للتوظيف	شهران
الهدف ٤	حضور مؤتمرات دولية	٦شهور
الهدف ٥	البحث عن بعثات للخارج وعمل قناة على اليوتيوب للتسويق ونشر العلم	٤ شهور

هذه خطة بسيطة لمدة عام وأربع شهور ومن الطبيعي أن المسار سينحرف قليلاً ويوجد ظروف طارئة ومن الطبيعي أيضاً أن يأخذ هدف مدة أطول في تلك الحالة ارسم خطة جديدة واستعن بالله خيراً فقط أستعد ومهم جداً الخيال عندما تبتئس وتقودك الحياة إلى طاقتك السلبية عليك أن تتخيل نفسك وأنت تحقق حلمك لأن هذا سيقودك للعمل مرة أخرى افعل ذلك يومياً ٥ دقائق فقط في اليوم وأنت على سريرك ستجد الاختلاف

قال حكيم صيني "كونفشيوس" (يجب أن ترى في ذهنك الشيء الذي تريد أن تحققه قبل أن تراه في الواقع)

(٤) نشر الإحباط

جميعنا ينشر ما بداخله ألم تلاحظ أنك إذا أردت أن ترتدي ملابس أنيقة سترى الجميع يلبسون ملابس أنيقة ألم تلاحظ أنك عندما تفكر في عقبات كثيراً سترى في كل فرصة عقبة! أنت ترى دائماً الذي تفكر فيه

قدرتك على نشر الإحباط دليل على أنك مُحبط وليس هذا وحسب، بل تريد الآخرين أن يصبحوا مثلك! إن كانت لديك تلك العادة فقف وواجه ذاتك ما الذي يجعلك تفعل ذلك؟ وتساءل هل ستصبح الأمور أفضل هكذا؟ بالطبع لا

ماذا لو أنك حصلت على تقدير بالجامعة ولديك صديقين الأول سيحتفل معك على النجاح ويشعرك بالإنجاز والآخر سيسخر قائلاً: الجميع يجلس على المقاهي!

من ستختار بالطبع الصديق الأول وهكذا الشخص المُحبط يفر منه الناس يكرهون وجوده وبالتالي بما أنك تريد أن تترك أثراً إيجابياً سيكون من خلال (نشر الطمأنينة)

الناس يحبون من يعطيهم أملاً تلك الحياة صعبة بكل الطرق فلا ينقصها من يشعل إحباطنا ويزيل أملنا في الحياة

(٥) الثرثرة

من يهتم بأمر هذا وعمل هذا لا يهتم بنفسه

تلك الأمور مثل التدخل في شؤون الآخرين والثرثرة أكثر ما يخنق
المجتمع

تخيل معي رجل متزوج بحبيبته ولم يرزقوا بالإنجاب بعد؛ يأتي آخر
ويقول له لماذا لم تُنجب؟ رغم أن الرجل راضٍ عن حاله وسعيد لكن
بعد هذا السؤال أعاد تفكيره وشعر بشيء من النقص وهنا يأتي
الاختناق أنه فكر فيما لا يملك وليس ما يملك وهذا ما يحدث حين
تفكر فيما ينقصك فكر فيما تملك قبل أن يضيع

الثرثرة لغة اختناق وليس لها داعٍ قال الله تعالى { وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ
يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ }

(سورة الحجر: ٩٩)

نرى أن الله سبحانه وتعالى أمرنا بأنه عندما يضيق صدرنا على ما
يقولون نُسبح حتى لا نتأثر

فالثرثار لا ينجح؛ الشخص الناجح المؤثر هو من يراقب حياته
وعاداته ولا يراقب الآخرين

(٦) الخوف من التغيير

كل المؤثرين في المجتمع جازفوا بأموالهم ووقتهم فماذا عن حياة
المرتب الثابت؟ حياة مريحة مليئة بالطمأنينة والثبات إعطاء المرتب
الشهري بمثابة تخدير للتنازل عن حلمك أجرها ثابت لا يصنع
الملايين

دعنا نلقي مثالاً

- اختلفت شركة في تحقيق التمكين الوظيفي لموظفيها البعض يؤيد التغيير لأنه للأفضل والآخر يكره التغيير لعدم تحمل مسؤولية أكبر من ذي قبل وتم التمكين ونجحت الشركة لأنها وضعت الشخص المناسب في المكان المناسب

التغيير للأفضل يحتاج وقت وتحمل مسؤولية فعليك بالتخطيط أولاً

س/ ما الذي يحتاج إلى التغيير في حياتك؟

-
-
-

س/ كيف يتم هذا التغيير (أي الأدوات اللازمة لنجاح التغيير) ؟

-
-

س/ كم من الوقت يحتاجه التغيير؟

-

هذه الإجابات ستجيب أنت عليها سواءً بالتغيير المطلوب في ذاتك أو في مشروعك

(٧) الجدل

إن كنت تتحدث مع شخصاً ما وهو لا يستمع أو تتحاور مع شخص مُجادل في الحالتين لن تحصل على نتيجة ولن ينالك سوى استنزاف طاقتك

المُجادل هو من يرى في كل حل مشكلة وإحاطتك بالمجادلين تؤثر عليك بطريقة غير مباشرة لأن طريقة تفكيرهم سلبية يفكرون في المشاكل لافي حلها وبذلك يجعلوك تنظر للمشاكل أيضاً وعلى ما لا تريد وليس ما تريد

فاغتم كل ما يسيء اتجاه طريقة تفكيرك

ما رأيك بشخص اقترحت عليه مشروع بيع بضائع وتأجير محل وهو عبارة عن أدوات سباحة بالگردقة رد قائلاً: من أين سنأتي بالبضائع

قلت له: أنا أعلم بعض التجار سيساعدوننا

رد متشائماً: من الممكن أن نخسر أموالنا بلا جدوى! ومن الممكن أيضاً أن تحدث حادثة والبضاعة في طريقها إلينا!

ما رأيك في طريقة تفكيره هل من الممكن أن يفعل شيء بحياته من يخاف المجازفة ويضع في كل حل مشكلة لن يحقق هدفه

(٨) استغلال الفرص

استضافوا بيل جيتس في برنامج سألته المذيعة ما هو سر نجاحك؟
قدم لها دفتر شيكات وقال يمكنك كتابة المبلغ الذي تريديه
ردت مندهشة: لا أريد فقط أريد أن أعلم سر نجاحك

فوضع الدفتر في جيبه وقال استغلال الفرصة قمت باغتنام الفرص
التي قابلتني كان يمكنك اليوم أن تصيري من أغنى الأغنياء لكنك لم
تستغل الفرصة!

تضايقت المذيعة وقالت بحُزن: هل يمكننا إعادة تسجيل الحلقة

رد عليها دون تردد: بالطبع؛ لكن ليس إعادة الفرصة

صحيح ما دُمننا على وجه الأرض لا يوجد فرصة أخيرة لكن
الفرصة إن ذهبت لن تعود

(٩) التغلب على ذاتك

كيف تتغلب على ذاتك؟

لن تُصدق أنه عندما تتغلب على نفسك وتستيقظ مبكراً رغماً عنك أو
تبدأ بالذاكرة أن قدرتك ستزيد ١٠ أضعاف في التحكم بنفسك

حين توجه نفسك رغماً عنك للطريق الصحيح قدرتك ستتمو
وستستطيع أن تتحكم بشهواتك أكثر وأكثر

■ التطوير الذاتي

التطوير هو الحفاظ على النجاح لأنك إن لم تتجدد تتبدد ومن هنا منافع التطوير في مجالك المفضل أو في عملك مهما كان ستحصل على نتيجة مُدهشة لأنك تستغل وقتك بالتطوير والعادات الإيجابية لأن نفسك إن لم تُشغلها بالحق شغلتك بالباطل

قال الله تعالى {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ}

(سورة الشرح:٧)

أي حين تتفرغ وتتوكل على الله وتشغل نفسك بالعمل في الفراغ هي الشعلة التي تقود الطاقة السلبية وتجعلك مليء بالإحباط والكسل ونشر الطاقة السلبية

■ جدد طاقتك

يعتبر تجديد الطاقة الذاتية هو الذي يدفعك إلى التطوير ويجدد حماسك الطاقة هي التي تمنحك الرغبة لتحقيق الاهداف

كما بالمعادلة الآتية: الرغبة X القدرة = الأداء

إن ملكت الرغبة ستولد القدرة وإن ملكت الإثنين فهدفك سيتحقق لا مُحال تخيل معي أنك ذهبت للتسوق ووجدت ملابس باهظة الثمن وتعجبك بشدة لكن ليس معك المبلغ المطلوب بالكامل وأنت تريدها بشدة إذا أردته بشدة إذا ملكت الرغبة وليس لديك القدرة هنا يأتي

قرار أن تحجز الملابس بجزء من المبلغ وتكمل عند الاستلام لكي تكون قد حصلت على الراتب هنا ولدت القدرة لأنك لديك رغبة قوية

كذلك الأهداف إن كانت رغبتك قوية ستولد القدرة على تحقيقها
ماذا لو كانت قدرتك قوية لكن رغبتك ضعيفة أو لا يوجد رغبة لديك
رأيت نفس الملابس الباهظة الثمن ولديك ما يكفي من المال لشرائه،
ولكنه لم يحظ بإعجابك هل ستشتريه؟ بالطبع لا لا يوجد رغبة
إذاً الرغبة هي التي تتحكم في القدرة

سترى في عملك أن المتفوق أكثر هو ذو رغبة في التعليم وذو راحة
نفسية أكبر وليس ذو القدرات العظيمة

كيف أجدد طاقتي؟

ليس من الطبيعي أن تعمل وتعمل دون عطلة أو عملية ترفيه هذا
سيجعل العمل ممل وفي الحقيقة هذا عكس الطاقة المتجددة العمل
دون استنشاق هواء خارج مؤسسة العمل أمر ممل وسترى تحول في
ذاتك للأسوأ وسوء أعصابك وعدم راحة أعصابك وعدم راحتك إذاً
ماذا تفعل؟ افعل ما تُحب من هواياتك وحب هواياتك وإن لم يكن
لديك وقت افعل أشياء تُسعدك مهما كانت بسيطة كالسير ليلاً

رأيت الأمر؛ بسيط أليس كذلك لكن نتيجته عظيمة

١- خصص خطة حتى ليوم إجازتك وإن اعتبرته يوم ضائع في
النوم فقد خسرت الكثير نم جيداً واستيقظ قابل أصدقائك أو تنزه مع

أولادك اذهب لمكان تود الذهاب إليه منذ فترة

٢- أنت الداعم الوحيد لنفسك صوتك الداخلي أمانيك طموحاتك هي التي تشعل رغبتك للصعود إلى القمة.

كيف أدعم ذاتي؟

١- كافئها حين تفعل إنجازاً ولو بسيط ولو بقطعة من الشكولاتة.

٢- اذهب لمكانك المفضل وحدك ولا تنقطع عنه.

٣- تخيل أنك حققت حلمك كل يوم عشر دقائق من التخيلات كفيلة لتجديد طاقتك ودفئك على الاستمرارية

٤- اصنع ثقتك بنفسك، الثقة بالنفس هي حُسن تقدير المرء لذاته فماذا وإن كانت نظرتك لنفسك سلبية؟ بأنك إنسان فاشل أو مكروه ... إلخ.

ستفشل بالفعل وستصبح مكروه بالفعل الإنسان أنت تصبح ما تراه في نفسك

والآن كيف أعمل على بناء ثقتي بنفسي؟

١- التفكير حول النفس بشكل إيجابي، ولكن كيف ذلك؟ اعلم

إيجابياتك أولاً فعلى سبيل المثال أنا شخص حنون، أحب أصدقائي والمشاركة، بي أغلب الصفات الطيبة إلخ

ومن هنا أذكر صفاتك الطيبة

-
-
-
-
والآن أنت ذكرت إيجابياتك وصفاتك الإيجابية ذكر نفسك بهم دائماً أنظر إلى النعم التي أُحِيطت بك من عند الله عز وجل هذا التمرين يومياً سيجعل ثقتك بنفسك تزيد أضعاف مضاعفة بالإضافة إلى تذكير نفسك بأنك شخصاً فريداً من نوعه ومميز له قيمة سيجعلك تشعر بقيمة نفسك بالرغم من وجود عقبات

٢- قيامك بأحاديث مع أشخاص لا تعرفها ألقى السلام عليهم في أي مناسبة سواء كان فرح – كورس.. إلخ وتناقش مع من حولك ولا تفكر ماذا سأقول بعد هذا لأن الطرف الثاني سيكون له رد فعل أيضاً الحديث سيجلب بعضه البعض لكن ما فائدة ذلك؟ الفائدة أنك ستتجراً أكثر وسيصبح الأمر بالنسبة لك أكثر سهولة رغم أنه قد يكون صعباً في البداية وكل ذلك سيزيد من ثقتك بنفسك

٣- عدم التفكير بالآخرين وعدم مقارنة نفسك بأحد أنت لا تعلم ما أخذ من الشخص ذو النجاح العالي ولا تعلم ما الذي ينتظر ذلك الشخص، الذي ينظرون له ويظنون أنه متأخر؛ أنت في وقتك المناسب

مقارنتك بالآخرين لن تجني سوى إهدار قيمتك بنفسك فلا تنظر
على ما عند الآخرين فقط ركز على ما لديك لصناعة ثقتك
بنفسك

٤- البرمجة الإيجابية لنفسك

ذكرنا قبل ذلك وعرفت نفسك وصفاتك الإيجابية ومن هنا عليك
بالبرمجة أي تكرار وتذكير ذاتك أغلب الأوقات بصفاتك يعد
ذلك وقاية للنفس بعدم الكراهية لذاتك ولذلك نرى أن برمجة
الأهل السلبية تترك أثراً مدى الحياة والعكس صحيح لكن
نستطيع أن نغير ذلك عالج نفسك بنفسك وبرمج ذاتك على أنك
مميز حين تُصدق ذاتك لا أحد سيستطيع التأثير فيك سلبياً

٥- الاهتمام بالذات

الاهتمام بنفسك هو أفضل ما تقدمه لها ألا تريد السعادة؟ أنت
أولى بما تقدمه للآخرين لماذا تحاول من أجل الآخرين ولا
تحاول من أجل نفسك فكيف ستأخذ كل ذاك النجاح والسعادة
دون الاجتهاد وزرعهم والاهتمام بهم حتى تتكون
لديك ببعض الأفكار لا بالأمانى الجميع يتمنى لكن الفرق بين
من يُحقق ومن لا يُحقق أن من يُحقق هو شخص متميز يغذي
رأسه بالأهداف ويعمل عليها بينما من لا يُحقق يتمنى ويتمنى
ويظل هكذا فأما أن تنام وتكمل أحلامك وأما أن تستيقظ وتحققها
فتش فيك عن القمة واعلم ما الذي يميزك

تخيل نفسك تستيقظ يومياً من أجل لا شيء! أنت لا تعلم لماذا!
ما رأيك في هذه الحياة؟ مملة أليس كذلك؟ بالطبع احسب تلك
الأيام من أيام عمرك الضائعة بلا هدف
والآن تخيل معي العكس تستيقظ كل يوم من أجل عملك ووضع
خطة لليوم التالي وتعود مُتعب من العمل وترتاح قليلاً ما رأيك
في هذه الحياة؟

ألم تلاحظ أنه ليس لديك وقت للأفكار السلبية وإذا سألتني أنه
يوجد الكثير من الذين يعملوا لديهم أفكار سلبية فهذا بالفعل
يوجد الكثير من العمال لديهم أفكار سلبية لكن ماذا لو اولئك
عاشوا بلا هدف بلا عمل كيف ستصل درجة الأفكار السلبية
بالطبع سوف تتضاعف
وبالتالي عليك بأن تشغل قلبك وتشغل رغبتك لتحقيق ما تحلم به
ذلك الحلم الذي أصبح جزءاً منك تمسك به وأرويه بالاجتهاد
حتى يكون
٢- اهتم بمظهرك

حاول أن تبقى بأفضل صورة نفسك تراك فيها ألم تلاحظ ذلك
اليوم الذي تذهب فيه إلى العمل وتلبس ملابس غير مناسبة ماذا
كان شعورك ذلك اليوم؟ أقول لك لم تكن على راحتك وكأنه
يوجد بثور في وجهك
أما إن كُنْتَ أنيق الملبس شعورك بالسعادة سيصبح أضعافاً
وأيضاً الارتياح

تأنق من أجل نفسك لا للآخرين لتُصبح أفضل نسخة منك فقط
اهتم بأمورك

٣- لا تهتم برأي الآخرين

لا تهتم بالآخرين فالجميع يعيش حياته بدونك والعكس صحيح
إذاً لماذا تهتم برأيهم وتفاصيل حياتهم لا أحد سيُحاسب معك إذاً
الذي تريد أن تفعله مدام لا يغضب الله عز وجل افعله ودع من
يقول يحترق

٤- راقب ذاتك

هل تفعل عادات سلبية؟

ما هي عاداتك السلبية؟

-

-

-

الآن أنت تعلم عاداتك السيئة سواءً تدخين، تُجلد ذاتك إلخ
ما رأيك بتلك العادات أترضيها؟ بالطبع لا أنها تُمتعك قليلاً
وتندمك بقية الوقت، ولكن كيف تتخلص من تلك العادات؟
أولاً ما هو سبب العادات السلبية كجلد الذات مثلاً جلد ذاتك
يجعلك شديد باللوم لنفسك والحل أن تعلم بالمتغيرات وبالبيئات
التي تؤثر في الموقف ولست أنت فقط وأن الله إذا أراد شيئاً
لفعله

ثانياً أنت تُريد أن تنجح في فعل شيء ما تذكر أن عاداتك
السلبية ستقف عقبة في عدم تحقيقها
إذاً في رأيك ما هو سبب عاداتك السلبية السابقة؟

-
-
-

الآن علمت السبب إذاً ما هو الحل من وجهة نظرك الشخصية

-
-
-

الآن أنت علمت عاداتك وعلمت سبب تلك العادات ووضعت حل لها
بالطبع من الممكن أن تفشل بعض الحلول لكن قدرتك على المحاولة
فقط ستجعلك شخصاً أفضل ولا تتوقف ولا تمل عن المحاولة

راقب تصرفاتك لأنها ستصبح عاداتك وراقب عاداتك لأنها ستصبح
سلوكك وراقب سلوكك لأنه من يحدد مستقبلك

بمجرد مرور ٣ أشهر وأنت مقاطع للعادات السلبية سيصبح سلوكك
أفضل وبهذا الشكل تتحول إلى شخصية أكثر إيجابية

٥- اقتني ملفاً للإنجازات

كلما تحصل على شهادة ما كلما تحقق إنجازاً ما اكتب ورقة في الملف سترى النتيجة بنفسك سترى أنك أصبحت شخصاً ناجحاً وهي أهم خطوة في الثقة بالنفس أن تقتنع بما لديك من قدرات وليس هذا وحسب سُبِّساعذك الملف أو صندوق الإنجازات في تخطي لحظات اليأس تخيل معي أنك كلما شعرت بالفشل فتحت الصندوق لترى كم أنت ناجح بالطبع سَيُعِيد ذلك حماسك للنجاح

٦- الوقوف أمام المرآة يومياً والتحدث مع النفس بشكل

إيجابي كفيل أن يرفع من روحك ويجدد حماسك ويضيف إليك الثقة بالنفس ولا مانع أن تتحدث مع نفسك بخصوص إنجازاتك سترى النتيجة في أقل من يومين

٩- لا يؤثر فيك رأي الآخرين

تظل هذه النقطة من أصعب النقاط التي يمكنك التغلب عليها عادت فتاة ذات مرة إلى منزلها مُتعبة من العمل لكن سعيدة بما تعمل طرقت على الباب فتحت لها والدتها وتسمع صوتاً من غرفة الضيوف فذهبت لتلقي التحية فسألتها الضيفة على أحوالها ونظرت إليها نظرة استهزاء قائلة: ما نهاية كل هذا؟ ماذا سوف تكوني في النهاية؟

ردت الفتاة: إن شاء الله سوف أكون

قاطعتها السيدة بسخرية: مهما كنتي أو مهما ستكونين

ستصبحين مثلنا وفي النهاية ستتزوجين وتجلسي في المنزل

دخلت الفتاة إلى غرفتها تتساءل أليس لدي صحة أليس لدي عقل أليس من حقي أن أكون طموحة؟! هل الطموح للرجال فقط؟! بالطبع لا! هل الإنسان يستطيع أن ينجح وهو متزوج؟ من الممكن مدام الاختيار صحيح إذاً لماذا تقول لي هذا الكلام السلبي السخيف؟! ما رأيك لماذا تقول لها هذا الكلام؟

-

-

وبمرور الوقت علمت الفتاة لماذا قالت لها الضيفة هذا الكلام وليس الضيفة فقط؛ كل من يهاجمها في طموحها هناك الكثير وأخيراً من يهاجمك في طموحك ويتعمد إخافتك بكلامه السلبي ماذا تظن به هل تظن أنه يحاول أن يشكك بنفسك؟ في الحقيقة لا؛ بل شككته أنت في نفسه لأنه رأى فيك ما يمكن أن تفعل رأى فيك قدراتك رأى فيك مالا تراه في نفسك

إذاً كيف تتصرف في مثل هذا الموقف؟

في أغلب المواقف راحتك وسلامك النفسي أفضل من إثبات وجهة نظرك إن أستفزك الحديث وأنت تعلم العقلية التي أمامك فلا يستحق أن تغضب وتتلف أعصابك فقط ابتسم اقهرهم بالابتسامه واقتلهم بنجاحك وإيائك أن تعتقد إن هُزمت في الرد فهذا إنجاز الحقيقي في فعلك اثبت لنفسك ولا تقل شيئاً

ولديك بعض القواعد لعدم التأثر برأي الآخرين

- اعلم أن حديث الناس يدل عليهم لا عليك أنت؛ من يكون طموحه في العلم سينصحك بتطوير نفسك وشراء الكتب ومن يكون طموحه في اللا شيء سيشبعك بحديثه السلبي ويحاول تدمير ما تفعل فقط لأنك تفعل وهو لا يفعل لا تسمح لأحد أن يهدم ذلك الصوت الذي بداخلك؛ ويحركك للطريق الخطأ تخيل معي أنك ازددت درجة ترقية في العمل وقلت لصديق إليك فابتسم وقال بسرور: مبارك يا صديقي أنا أعلم أنك تستحق لأنك تجتهد في عملك وستصل لما هو أكبر من ذلك وستحقق الأكثر والأكثر أنا أثق بك وقلت لصديقك الآخر فقال بكل اشمئزاز: لا يوجد أي فارق في الراتب إذاً ما فائدة كل هذا؟! والآن ما رأيك في الصديقين ليس معنى أن الأول يشجعك أن ما تفعله هو أعظم شيء على الإطلاق وليس معنى أن الثاني يُحبطك فأنت تفعل الخطأ لكن معنى ذلك أن الأول شخصاً إيجابياً سويّاً والآخر سلبي والكل يبوح بما فيه
- تقبل نفسك

تقبل نفسك تقبل كل ما فيك حتى لا يؤثر كلام الآخرين في نفسك فإن تقبلت وزنك لن يؤثر التعليق على وزنك بعد الآن إذا تقبلت عيوب شخصيتك

فلن يؤثر الحديث عليك والسؤال هنا كيف أتقبل ذاتي؟

تقبل الذات يأتي حين تثق بنفسك كما قلنا فيما سبق حين تدرك
قدراتك وتؤمن بنفسك حين ذلك فقط ستحب نفسك وتتقبلها بشتى
الطرق

■ لا تُظهر ما يُغضبك

لا تُظهر ما يُغضبك لأي شخصٍ مهما كان من هو لأن الذي يُغضبك
إذا تفشى فسيكون من السهل إغضابك وتصبح مصدراً للتسلية

■ احذف كل ما هو سلبي من حياتك

مكان لا تحب ذكرياته لا تذهب إليه إلا بعد فترة كبيرة

صفحات تواصل اجتماعي تشعرك بالسلبية احذفها، أشخاص
يقومون بإحباطك لا تعرفهم ولا تتحدث معهم

عن علي ابن أبي طالب رضي الله عنه { أغتتم ما يؤذيك }

استمرارك في الشعور بالسلبية سيحوالك إلى كائنٍ مُحبط ولا يُغرك
صغر حجم المصادر السلبية لديك فكوب الماء يمتلئ بقطرات
الماء فاقتل كل تلك السلبيات

■ لا تتجاوب معهم

ماذا لو قابلك أحد المتتمرين ونظر إليك نظرة استحقار وهو يسألك
كم يكون وزنك؟ وأنت تجاهلته تماماً هل سيفعل ذلك ثانياً؟ بالطبع
لا حينما تعطي لكل ذي حقٍ حقه الكل سيعلم حدوده فقط افعل ما

في عقلك ولا يهملك أحد وحينما يرون ذلك سييأسون منك ويبحثون
عن ضحية أخرى

■ اعلم أنك لن تُحَبَّ من كل البشر

نحن بشر من الطبيعي أن يبغضك البعض بسبب وبدون سبب
فتأثير الكلمات السلبية يتعرض لها الجميع وليس أنت فقط لكن إن
آمنت أنك إنسان ومن الطبيعي أن يكون لديك من يكرهك ويكره
لك الخير ويكره لك النجاح ويكره أن تُتجزَّز ويُحب ما تملكه
سترتاح لأن هذا يحدث مع الجميع وخصوصاً الناجحين

■ اختر نفسك

حين توضع في موقف صعب اختر نفسك اختيار النفس وكرامتها
هي من تصنعك وحينما تُفَرِّط فيها فقد فرطت في نفسك، الحياة
مؤذية بشتى الطرق لكن أكبر أذى ستحصل عليه حين تؤدي
نفسك كعلاقة عاطفية تؤذيك؛ أنت تُحب الطرف الآخر وهو لا
يبادلُك الحب بنفس الدرجة أنت تأخذ الامور بحساسية والطرف
الآخر يذهب ويعود على حسب مزاجه الخاص!

ألم تلاحظ أنك تُستنزف؟! ألم تلاحظ أنك لا تستحق كل تلك
المُعانة أنت تستحق الأفضل أنت لا تستحق الأذى في ذلك الوقت
عليك أن تختار أما نفسك وإما الطرف الآخر وكلما تأخرت على
ذلك زادت المُعانة وزاد الوقت الضائع من عُمرِكَ وزادت ضريبة
عودتك للحياة مجدداً فإن أصبحت أمام مُقارنة بين كرامتك مقابل

شخصٍ آخر إن لم تختار نفسك فلا تلوم سوى نفسك وهذا ليس في العلاقات العاطفية وحسب، بل في كل موقف يقابلك

تخيل معي أنك تحب أصدقائك للغاية، ولكنهم في بعض الأحيان يتنمرون في هيئة مُزاح، ولكنك تخاف أن تخسرهم فقط لأنك مُعتقد أنك ستصبح وحيداً وتخشى الوحدة لهذا السبب تستنزف طاقتك! هل الخوف من الوحدة مقابله أن تذلل وتضيع كرامتك! أتعلم إنك إن قررت الابتعاد عن أصدقائك المؤذيين وكل ما هو مؤذي وإن كُنْتَ وحيداً هل تعتقد أن الأمور ستصبح أسوأ من خوفك للوحدة؟! بالطبع لا فقط كل ما سيصبح أنك سوف تتحرر وستتعرف على أناسٍ أجمل وتصبح شخصاً أنجح فإن قبلت على نفسك الذل فسوف يذلوك وإن قابلت على نفسك الاحترام فسوف يحترموك

الكل يقابله ما يرضاه في نفسه فهو أمرٌ طردي

فليس من الطبيعي أن تُحَبَّ دون أن تُحَبَّ نفسك وليس من الطبيعي أن يحترمك الآخرين وأنت لا تحترم نفسك وليس من الطبيعي أن تحظى بتقدير وأنت لا تقدر نفسك فالموضوع ليس مُعجزة فكل ما يحدث تراه في نفسك

■ لا توقف سعادتك

لا توقف سعادتك مقابل أي شيء؛ ذهب شابٌ ليقدم إلى عملٍ جديد وكان في غاية الحمس فوجد أن الراتبَ عملاقاً، ولكن

طبيعة العمل صعبة ولا تناسبه فقرر أن يتخذ الموضوع كتحدٍ
لنفسه وبدأ في العمل لكن ماذا حدث بعد ذلك فقد سعادته فقد روحه
التي كانت تتمتع بالخفة أصبح جيبه ممتلئاً بالمال لكن لا يوجد
سعادة ويحتاج أن يتعالج بأكثر من الأموال التي أخذها،
ولكن سرعان ما أدرك ورحل عن ذاك العمل الآن ما رأيك في
ذلك التصرف هل سعادتك يمكن أن تبدلها بشيء؟ قبل أن تقول إنه
يدفع ضريبة النجاح

ضريبة النجاح لا تُفقد السعادة ضريبة النجاح مُمتعة أكثر من
النجاح ذاته لأن السعادة في رحلة الوصول إلى النجاح وليس في
النتيجة النهائية

كيف يتحول الفشل إلى نجاح؟

إيلون ماسك هو ثاني رائد أعمال في سيليكون فالي هل تعلم أنه
طُرد كمدير تنفيذي من شركته الخاصة؟ من هو إيلون ماسك هو
الابن الأكبر لأب من جنوب إفريقيا و أم كندية انفصل الأهل وهو
في سن ٩ سنوات هو تلك الشخصية ذات الاهتمام الكبير بالكتب
تعلق قلبه بالبرمجة و علمها لنفسه في سن الثانية عشر و طور لعبة
وباعها لشركة بسعر ٥٠٠ دولار بالرغم من كل ذلك إلا أنه كان
يتعرض في مدرسته للتنمر الشديد من زملائه و الضرب المبرح
حتى أغمي عليه ذات مرة و دخل المستشفى فكانت طفولته صعبة
بسبب عبث زملائه معه وذلك بسبب تميزه و اختلافه عن باقي
العقول في ذلك الوقت كان هناك إلزام عسكري بجنوب إفريقيا

على كل ذكر من العائلة الخدمة في الجيش عند بلوغ الثامنة عشر من عمره ولتجنب الخدمة انتقل بعد تخرجه من المدرسة الثانوية في بريتوريا إلى كندا عند أقارب والدته قبل أن يتم الثامنة عشر عاماً و للنجاة من الفقر عمل في بعض الوظائف ذات الأجور الأقل من المتوسطة حتى حصل على منحة دراسية للدراسة في الجامعة من جامعة بنسلفانيا و انتقل إلى الولايات المتحدة الأمريكية وحصل على شهادتين في البكالوريوس لأنه دخل قسمين معاً

(الفيزياء و الاقتصاد معاً) ثم بعد ذلك حصل على مقعد في الدكتوراة في الفيزياء التطبيقية جامعة ستانفورد انقطع بعد يومين فقط لينشئ شركة جديدة مؤل نفسه من خلال اقتراض هو وشقيقه من والدهما ٢٨٠٠٠ دولار وأطلقا شركة تُدعى زيب توو بعد أربع أعوام باع الشقيقين شركتهما إلى كومباك مقابل ٣٠٧ مليون دولار بالإضافة إلى ٣٤ مليون دولار من الأسهم وهذه كانت البداية فقد تلقى ٢٢ مليون دولار مقابل حصته الـ ٧٪ وفي وقت لاحق انشأ شركة أخرى تسمى x.com وتحولت اليوم إلى باي بال حيث تم طرده من منصب المدير التنفيذي ثم استحوذ عليه موقع إيباي مقابل ١,٥ مليار دولار حينها أصبح من أغنى الأغنياء فقد حصل على ١٧٠ مليون دولار من هذه الصفقة ومن ثم تحولت من قصة فشل إلى نجاح فاشترى إيلون ماسك ماكلارين طائرة خاصة لكنه أتخذ القرار ضد المخاطر فكانت تعتبر السيارة

الكهربائية بطيئة لكن شركة تسلا حاولت تغيير ذلك وحينما كانت الشركة في حالة إفلاس استثمر إيلون ماسك ٨٠ مليون دولار في شركة تسلا و أصبح رئيس تنفيذي لها فكانت السيارات في هذا الوقت بالرغم من شكلها وقلة جودتها و ثمنها الباهظ أيضاً ولم يتحالف معها إعلانات التلفاز بل أبرزوا سلبيات العلامة التجارية لكن إيلون ماسك وقف و تحدى ذلك و أتخذ الأمر على محمل الجدية مما جعله يتخذ بعض القرارات الجريئة كطرد المؤسس المشارك وبعض الموظفين الذين يفسدون العمل ومن خلال المشاركة في ابتكارات و اتخاذ القرارات طور من الشركة وجعلها من أوائل الشركات في مجال صناعة السيارات نفس الذي حدث في أسبيس أكس من فشل إلى نجاح فقد حاولت الشركة إطلاق صاروخها الأول لكنها فشلت في الوصول إلى المدار الخارجي و اعدوا المحاولة مرتين و تكلفة هذه المحاولات ملايين الدولارات وفي حالة فشل أخرى كانت الشركة ستفلس و إيلون ماسك كاد أن يخسر كل أمواله في هذا الوقت ومع ذلك في المحاولة الرابعة نجح المشروع و من هنا حصلت الشركة على صفقة من وكالة ناسا وبعد ذلك الوقت لم يفشلوا مرة أخرى وهذه أول مرة شركة خاصة ترسل مركبة فضائية إلى محطة فضاء دولية

عَلَّمَ نفسه ولم يستسلم من محاولاته الفاشلة

عَلَّمَ نفسه علم الصواريخ والبرمجة في سنٍ صغير

أثبتت الإحصائيات أنه يعمل من ٨٠ الى ١٠٠ ساعة أسبوعياً فلا تظن أن النجاح يأتي بالحظ أبداً

يبلغ إيلون ماسك من العمر الآن ٤٨ عاماً والآن هو مؤسس سبيس أكس the boring company والرئيس التنفيذي لشركة تسلا والرئيس التنفيذي لشركة نيوالينك ورئيس مجلس إدارة سولار سيتي والرئيس المشارك لشركة أوبن أي

استطاع إيلون ماسك أن يضع بصمته في العالم استطاع أن يُصبح ذو أثرٍ للجميع وقدرت قيمة ثروته الحالية ٥٥ مليار دولار وهنا بدأت الرحلة من فشل إلى نجاح والسبب أن الناجحين لم يتوقفوا عند نقطة الفشل

ما رأيك في إيلون ماسك؟

-

ما رأيك في ظروف طفولته؟

-

الآن هل علمت الفرق بين الشخص الناجح والعادي؟

الناجح يستمر بالإصرار على النجاح وإن فشل الآف المرات بإصرار

وفي المرة التالية سينجح فأنت إن لم تتوقف عن المحاولة لن تفشل أبداً؛ فقط تفشل عندما تتوقف في هذا الوقت تتبدد وتنتهي اعلم قدر قدراتك وإمكاناتك؛ يمكنك فعل أي شيء لأنك

قوة عظمة تمشي على الأرض فقط أيقظ قواك الخفية ودعك من دائرة الناس المغلقة كُن مختلفاً؛ الحياة الروتينية مليئة بالملل ودع الوقت يمضي بإيجابية نحو تحقيق حلمك لأنه في كل الحالات سيمضي فاجعله يمضي نحو ما تحب أن يمضي فيه

ثانياً لم يتوقف إيلون ماسك ولم يجب أن يلعب دور الضحية لعدة أوقات مر بالظروف العصيبة لكن تحرك بسرعة لم يجب أن يأخذ استعطاف الآخرين، بل أخذ فقط بالتخلص من الظروف وتوجيه حياته إلى حلمه الذي يجعله أفضل

وأنت كذلك تستطيع القيام بذلك وأفضل فقط انتبه لنفسك انتبه لوقتك انتبه لسلوكك لا تؤمن بدور الضحية فلن تستعطف أحد ولن يهتم أحد بشأنك ولا تستضعف نفسك فالحياة تُميت الضعفاء قهراً

ليسوا فقط ضعفاء الجسد، بل ضعفاء الروح حتى الروح يمكنها شفاء الجسد وليس العكس لو لم تكن أهم شيء الروح لما كان ليُدفن الجسد وتصعد الروح

فاسعد نفسك وتخلص من إهلاكك روحك من أجل شيء لا يستحق ولا أحد يستحق ولا الدنيا تستحق منك التعب النفسي والسؤال هنا

كيف أسعد ذاتي؟

أولاً ما الذي يجعلك سعيداً؟

-
-
-

إجابتك على هذا السؤال ضرورية تجعلك تلخص ما الذي يجب عليك فعله فعلى سبيل المثال الذي يجعلك سعيداً أن تلعب مع الأطفال فإن ذهبت لملجأً شهرياً ولعبت مع الأطفال ستجدد روحك العمل الذي يجعلك سعيداً دائماً دائماً يُنعش قلبك فلا تتوقف عن فعله مهما كان بسيطاً، حتى لو كان كوباً من الشاي مدام سينعش مزاجك فاشربه

ثانياً ما الأماكن التي تحب الذهاب إليها؟

-
-
-

هل علمت الآن أين من المفترض أن تذهب حين تأخذ إجازة
وحين تشعر بالضيق كي تُجدد طاقتك تظهر هذه الأشياء كأنها
بسيطة جداً لكن في الحقيقة تأثيرها فعال

ثالثاً لا تتعلق بالأشخاص

على قدر التعلق بالشخص على قدر الخسارة والأذى النفسي

في الحقيقة أن التعلق بغير الله عز وجل لن يجلب لك سوى الحزن
فقط تعلق بالله لكيلا تُردَ خائباً ماذا لو كان الذي تتعلق به رحل
عنك إن لم يكن رحل بالفعل؟! مهما كنت قوياً بالطبع ستتأثر ولما
كل هذا! ضع حياتك في منطقة أمان واحمي ذاتك بالوقاية على
روحك

رابعاً لا تكن شمعة تحترق

لا تكن شمعة تحترق من أجل الآخرين لأن في تلك الحالة طاقتك
ستنفذ لا محالة وتتحول إلى شخص لن تحبه أبداً، بل كن شمعة
تنير نفسك وتضيء الآخرين

تخيل معي أنك عائد من العمل مُتعب للغاية وصديقك أرسل إليك
بالحضور إليه للأهمية وذهبت وأنت مُتعب بالفعل ذلك موقف يدل
على شهامتك، ولكن ماذا لو أراد أن تذهب إليه يومياً؟! وأنت تحبه
وتنفذ ما يقول ماذا لو فات يوماً بدون أن تفعل ما يريد صديقك؟!
ستصبح شخصاً سيئاً في نظره رغم كل هذا لذلك حافظ على
طاقتك لا تكن رهن إشارة لأحد على مدار ٢٤ ساعة لأنك إذا

انقطعت عن شهامتك ولو ليومٍ واحد ستصبح أنت السيء ولا أحد غيرك فابتعد عن كل من يستغل شهامتك ويعتقد أنها حق من حقوقه وإن غبت يوماً تصبح أنت المخطئ

فقط تجرأ في تنفيذ أحلامك رغم أن وقتاً ما ستشعر بالإحباط وأن الطريق انتهى بك إلى هنا لكن هذا ليس صحيح لن تتساوى أبداً مع الذي لم يفعل شيئاً وإن عُدت إلى نقطة الصفر فكم من أشخاص ناجحين ذات أثر أشهروا إفلاسهم عدة مرات، ولكنك عندما تخسر وتعود لنقطة الصفر أصبحت ذو خبرة؛ علمت أشياء لم تكن تعلمها من قبل فأصبح من السهل أن تعود كما كُنت، بل أفضل علمت نقاط ضعفك ونقاط قوتك علمت أسباب الخسارة لديك؟ وما سر النجاح وبمجرد الابتعاد عن الأشخاص المستهلكين لطاقتك سواءً سلبيين أو مستغلين أو الذين يجعلونك تبرر كل تصرفاتك بمجرد الابتعاد ستشعر بمدى ارتياحك النفسي وقلة ضغطوك الحياة مُتعبة بما فيها فلا ينقصك أشخاص يضغطون عليك

خامساً انتقي الأشخاص المقربون

أتريد أن تنجح؟! كيف وأصدقائك يدفعونك عكس الاتجاه! ما دمت متمسك بالصحة الفاسدة فستصبح منهم لا محالً فقط مسألة وقت ولكنك تريد العلاقات لكيلا تصبح وحيداً أليس كذلك؟!!

اعرف الكثير وتناقش معهم، ولكن لا تُقرب منك ولا تستأمن سوى
من يشبهك في الروح وسره من سرّك وبالطبع لا يكون من
المستهلكين لطاقتك، بل من يهون عليك الدنيا ويشاركك الطريق
سادساً الرضا إذا رضيت عن نفسك وعلمت أن حالك في يد
الرحمن وأن رب الخير لا يأتي إلا بالخير فستصبح أفضل حين
تعلم أن عطاءه عطاء وأخذه عطاء حينها فقط ستصبح سعيداً
وراضياً لأنك إذا رأيت العقبات التي في حياتك دون أن ترى النعم
ستُصعب العيشة عليك أضعافاً وإن ملكت الدنيا بما فيها لن تكون
سعيداً لأنك لست راضياً

حين يكون قتل الغلام قمة الرحمة وغرق السفينة هو النجاة فاصبر
على ما لم تحط به خُبراً

وتذكر جيداً حين تسير الأمور عكس ما تريد تذكر قول الله تعالى
{فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} (سورة الشرح: ٥-٦)

الله عز وجل يذكرها في كتابه العزيز مرتين متتاليتين كيف تقلق
وهو يقسم لك أنها ستتيسر وقال الله تعالى {وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ
فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا}

(سورة الطور: ٤٨)

وقال الله تعالى {لَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ
إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}

(سورة يوسف: ٨٧)

نرى أن الله عز وجل يدعو للإنسان دائماً بالطمأنينة بقوله لا تيأس
واصبر وإن مع العسر يسراً فلا تقلق بشأن ذلك المستقبل الخفي
فقط اجتهد؛ أنت تحاول والله يراك وهذا يكفي

يوجد عدة عوامل مساعدة لرضائك عن نفسك

■ الإيمان

الإيمان بالله أولاً وكلما اقتربت من الله أكثر تشعر بوجود قوة
عظيمة تتوكل عليها وتحمل عنك همومك كلما كان مقدار الراحة
والاطمئنان أكثر ومن هنا تنبعث أيضاً ثقتك بنفسك وكلما زادت
ثقتك بنفسك زاد مقدار رضاك عن ذاتك

الموضوع باختصار في طريقتين الأولى اذكروا الله يذكركم والآخر
نسوا الله فأنساهم أنفسهم

■ الطموح

كونك شخصاً تطمح للأفضل وتريد أن يكون لديك أثراً وتعلم أنك
لم تُخلق عبثاً كل تلك المعتقدات عن نفسك تزيد من عزة نفسك
وتجعلك أكثر رضا نحو ذاتك تخيل معي أن شخصاً ما يضع حلمه
في خياله ويضع ويرسم الخطط لعمل أهدافه ويمشي على تلك
الأهداف وبالطبع منها ما استطاع أن يحققها والبعض لم يتحقق
ويفعل المستحيل حتى وصل إلى ما يحلم بعد سنوات وبعد عناء

وبعد تفكير وصعوبات وضغوطات ما رأيك في الذي حدث؟ ما رأيك في تلك الحياة؟

مُتعبة؛ لكن مثيرة وناجحة

فالضغوطات يتعرض لها حتى عديم الطموح لكن الحياة العادية روتينية ومملة وأيضاً بها صعوبات وضغوطات لكن الفرق بين الحياتين هو الإثارة وروح المجازفة

فالجميع يريد النجاح، ولكن أغلبهم لا يدفع ثمن تلك المجازفة

■ الجهد المبذول تجاه الطموح

كلما بذلت مجهوداً تجاه ما تطمح كلما تفعل ما تُحب فعله كلما فعلت ما تحبه تصير أكثر سعادة ورضاً لتُصبح شخصاً تفتخر به ستشعر بقيمة نفسك فقط حين ترى قيمة ما تفعله

■ الأعمال الخيرية

الأعمال الخيرية كزيارتك لملجأ أو صدقة في السر.. إلخ كلها أعمال تشعر من خلالها أنك إنسان طيب تجعلك تشعر بأن لديك قلب لين وحينما تكون صورتك الذهنية عن نفسك أنك لين القلب سيمنع هذا عنك شعوراً بأنه ليس لديك قيمة أو أنك شخصاً سيئ وبالتالي ستُحب نفسك أكثر وتثق بنفسك أكثر وترضى عن ذاتك أكثر

■ حب الأسرة

حبك لأخواتك وانتمائكم لبعضكم البعض والتفاهم بين الأب والأم يجعل الإنسان راضياً عن عيشته تخيل معي أنك ذهبت إلى المنزل بعد عناء العمل ووجدت كل من فيه يتشاجر ماذا ستشعر بالطبع ستشعر بعدم ارتياح عن حالك وعن منزلك لأن من لا يشعر بالراحة في منزله لا يشعر بالراحة في أي مكان

نعكس السيناريو ماذا إن عُدت من العمل مرهقاً ووجدت طعاماً وارتحت قليلاً وشاهدت التلفاز وشاركت أخواتك مشاكلهم وفي وقت العطلة تخرجون جميعاً في نزهة

ما رأيك في هذه الحياة؟ تعد مستقرة مريحة مليئة بالعواطف والرضا لذلك يعد استقرار المنزل من استقرار الفرد

■ وجود أصدقاء مخلصين في حياتك

وجود شخصاً واحداً في حياتك تتبادل معه أفكارك ويعطيك طاقة إيجابية كافٍ أن يجعلك راضٍ عن نفسك ويغير حياتك للأفضل وبالمناسبة هو نفس الشخص الذي أتى في بالك عندما قرأت تلك الكلمات

فوجود أشخاص إيجابية في حياتك تُشعرك بالطاقة ووجود الأصدقاء الذين يشبهونك في التفكير ويشعرونك بالأمان رغم قسوة الحياة فهم بمثابة مساندة لك حينما تقع يمدون أيديهم لك لتصعد

■ إن لم تختبر نفسك فلا تلم سواها

في كل مرة تتعرض فيها إلى مهانة أو مقارنة بين عزة نفسك وعمل
علاقة عاطفية ... إلخ وهانت عليك نفسك فهانت وستهون على
الجميع

تخيل معي أنه يوجد علاقة عاطفية بين اثنين هي تحاول أن تبني
وهو لا يحاول هي تهتم وهو لا يهتم حين يُحب أن يهتم حتى حدثت
الصراعات والمشاكل كأي علاقة لكن العبرة برد فعل الطرفين هي
تعذر حين تُصبح على خطأ أو صواب وهو لا بل كلما يقول لها
سنفصل تتمسك به أكثر وتحاول بشتى الطرق ويقول لها صراحةً أنا
لا أريدك وهي تقول لماذا؟ بعد كل ذلك؟!!

أنت شخص جيد أعطيتني الهدايا أعطيتني مشاعرك في البداية!
أيعقل أن يكون كل ذلك كذب! أنا لا أصدق ذلك ويردد أنا لا أريدك
بأفعاله قبل حديثه لكن لا جدوى منها حتى ينفصلوا وتحن له وتعود
إلى مكالمته مرة أخرى ويحدث كما يحدث كل مرة

ما رأيك في رد فعل الفتاة؟!!

-

-

أعتقد أن ما لا يعجبك هو تمسكها بالغير متمسك وتعلقها بما هو ليس
متعلق بها

لكي تنسى علاقة عليك أن تقطع الأمل في العودة
الشيء الذي يؤذيك تستحق أن تتأذى منه كل مرة ما دمت أنت تعود
إليه

- أن تهون عليك نفسك ستهون على الجميع لا محال
- أن تتمسك بشخص يؤذيك لن يعرف الرضا طريقك لأن الرضا له
علاقة طردية بعزة النفس فكيف ستكون عزيز على نفسك وهي
تهون عليها!

فالتعلق بغير الله مذلة فحب من تحب لكن لا تقع في الحب لأن كل ما
يقع ينكسر وعندما لا تحافظ على نفسك فلا أحد سيحافظ عليك
فالموضوع ليس بمعجزة

- عليك أن تتعلم ثقافة الرحيل ليس كل ما في حياتك من الناس
دائمين ولا يوجد شيء يضمن عدم الرحيل أنت نفسك رحلت عن
البعض بعد عدة أشهر أو سنوات إما أخذتك الحياة وإما لم تكن
مرتاح في تلك العلاقات وليس العلاقات العاطفية فقط، بل في جميع
العلاقات لهذا السبب توقع الرحيل فلا دائم سوى وجه الله تعالى

الآن اسأل ذاتك

هل لديك أشخاص تتعلق بهم بشدة؟ ومن هم؟

-

-

الآن علمت لكن احذر هؤلاء الذين ذكرت أسمائهم في الأعلى هل يتبادلون ذلك التعلق بنفس الدرجة؟ إن كانت الاجابة ب (لا) فأنت في خطر نعم خطر لا يُعرك بساطة الأمور، بل تعمق فيها ماذا لو تركك أحدهم بالطبع ستتغير الأمور الى الأسوأ وستتأثر ولو قليلاً فأدرك من فيهم لا يبادل تلك المحبة والتعلق واعطه نفس مقدار المحبة حتى ترتاح ولكي ترتاح أكثر لا تعطي لأحد قدراً أكثر من حقه ولا أقل منها بادل الناس نفس مستوى المحبة وإن انحرف فلا يكون الفرق شاسعاً

العلاقات العاطفية

أغلب العلاقات العاطفية لا تستمر وإن استمرت ينتزع منها المحبة والمودة لكن ما السبب؟ في كل ذلك!

أولاً الارتباط بسبب الاحتياج

أنت تحتاج إلى الارتباط لهذا السبب أنت مرتبط! هذا ليس جيد لأن الاحتياج يجعلك تبحث والبحث يجعلك تتخيل من يناسبك ومن لا يناسبك وبمجرد أن ترى من ترتاح له في الحديث أكثر أو يكون وسيماً أكثر يجعلك تظن أن هو ذلك الذي احتاجه أو أنك تحتاج إلى الحديث الطيب فتريد الارتباط تريد العلاقة فتريد الزواج في أسرع وقت أو أنك ترى أن كل من في نفس عمرك ارتبطوا

فتشعر أنك وحيداً أو أنك أصبحت في عُمر متقدم فتحتاج للارتباط
أو أنك تضايقت بسبب حديث الناس إليك بسبب فتح موضوع
الارتباط معك أكثر من اللازم.. إلخ

كل تلك الاحتياجات والأسباب في الارتباط طبيعية وتحدث للجميع
لكن ما السبب أن البعض يختار الشخص الصحيح والأغلب يختار
خطئاً؟!!

لأن الذي يختار خطأً يركز على قدر المحبة وليس المواصفات
ستستيقظ من النوم ذات مرة وترى زوجتك كل يوم وستصبح
عادية للغاية بدون أي تشويق لرؤيتها والزوج كذلك
فما الذي يديم المودة والمحبة إذاً؟

المواصفات الطيبة هي التي تديم المحبة الأجيال القديمة يقولون إن
الحب يأتي مع العشرة هذا الكلام صحيح لكن أي عشرة؟

المواصفات الطيبة التي لا يغضبون على بعض أكثر من يوم
ويحنون على بعض دائماً ويشعرون ببعضهم البعض بالتأكيد
ستزداد العلاقة من مودة ورحمة حين يتواجد التفاهم والشعور
بالطرف الآخر أما إذا كان العكس صحيح فماذا ستأخذ من تلك
العشرة سوى التعب والندم على الاختيار مدى الحياة

سيناريو ١

ذهب رجل إلى المنزل مُرهق فرن الجرس وفتحت زوجته الباب وهي حزينة فقال لها بغضب: ما الذي يجعلك حزينة هل أنتِ تفعلين شيئاً لتصبحي حزينة أو مُتعبة؟

فصرخت في وجهه قائلةً: ما الذي أنتِ تفعله أنتِ غير العمل لبعض الساعات وتعود وترتاح لكن أنا أبقى دون راحة من عملي بالشركة إلى عملي بالمنزل أفعل كما تفعل لا بل أكثر

رد غاضباً: أنا الذي أصرف على كل هذه الممتلكات أنا الذي أطعمك وأطعم أطفالك لا تستطيعون العيش بدون عملي وهيا أذهبي لتحضير الطعام فأنا جائع

ردت بإنكسارٍ وحزن: لا أنا سوف أذهب من هنا وسترى كيف سأعيش بدون أموالك

ما رأيك في ذاك المشهد؟ أتوقع تلك العشرة ستكون طيبة؟ ما الخطأ إذاً الذي وقع في ذلك المشهد

١- قلة التقدير بين الطرفين

الطرفين عليهم أن يعلموا أن الطرف الآخر ليس مغموراً بالراحة وهو في غاية الشقاء

الجميع في كبد بشكل مختلف وإن كان متفرغاً تماماً لن تتركه أفكاره وشأنه سيدفع ثمن فراغه نفسياً وهذه يعادل التعب الجسدي،

بل أشد لكل منا طموح يُحترم لكل منا تقدير فإن أهنت الطرف
الآخر أو طعنت فيما يعمل فلن تستفيد شيئاً

٢- قلة المشاعر

أي ألا تشعر بما تقوله لا تشعر بما فعلت بدون مراعاة مشاعر
للطرف الآخر فعندما قالت له الزوجة أي عمل تعمله! وكأنها
تقول أنا أتعب أكثر منك وهو يرد أنا الذي أمنحك المال
فالزوجة قللت من تقدير مدى تعب زوجها والزوج قام بذلك
ومعايرتها بسبب المال
العلاقة المليئة بالإهانة وقلة التقدير لا تصح أن تستمر

سيناريو ٢

عاد الرجل مُتعباً رن الجرس فتحت له زوجته مُبتسمة قال بذوق:
إذا سمحتي حبيبتي أريد الطعام
فقامت مُسرعة لتحضير الطعام

ما رأيك أليس هذا أجمل وأسهل بكثيرٍ من الاحترام والذوق
والمودة والرحمة؛ أساس نجاح أي علاقة ليس في الزواج فقط، بل

بين الجميع وبعضهم البعض فتلك الابتسامة والكلام باحترام كل هذا يظهر على أنه شيء بسيط لكن وجوده يختلف

٣- قلة الاهتمام

قلة الاهتمام تميت المحبة ولو بعد حين والسؤال هنا أين تأتي قلة الاهتمام؟ ولماذا نهتم في البداية ثم بعد ذلك يصبح الأمر أقل من العادي؟

السبب الوحيد هنا هو ضمان الوجود انظر إلى أهل بيتك ماذا يفعلون الآن ستري أن كل واحد منشغلٌ بحياته وكل واحد مستقلٌ في غرفته ولا يرون بعضاً سوى على مائدة الطعام إن كانوا من الأساس يأكلون سوياً تخيل معي أن شخصاً من أسرتك تم فقده فماذا ستفعل؟ بالطبع ستترك كل ما في يدك لتبحث عنه لذلك نرى أن بعض الأمور في حياتنا لن نشعر بقيمتها إلى حين أن تفقدها أو تكون مهددة بالفقد غير مضمونة دائماً والآن بعد بحثك عن الشخص المفقود وجدته بعد عناء ما الذي ستفعله؟ أقول لك أنا ستفرح كثيراً ولا تريد التحرك من جواره إلى عدة أيام ثم يعود وضع الانشغال لكن ليس بنفس الإهمال الكبير لأن ذلك الموقف سيعلمك الكثير ستتذكر الحزن الذي رأيته عندما غاب عنك وافتقداك له ولذلك ستهتم به عمّا سبق كذلك العلاقات العاطفية منشغل عنك دائماً أو منشغلة عنك دائماً لا تكون متاح في كل الاوقات

والسؤال هنا كيف أجعل أي شخصٍ أن يحبني؟

الأشخاص تحب هؤلاء الثلاثة بالترتيب

١- من يقوم باستثنائه عن الآخرين

٢- من يفهمه ويحترمه

٣- من يحبه

تريد أي شخصٍ أن يُحبك استثنيه على الجميع وأحط صفاته الجيدة في إطار اجعله يراها ستكون أنت الشخص الذي يجعله سعيداً وواثقاً من نفسه

ثانياً تحدث معه عن مستقبله بطريقة جيدة وذكره بإمكانياته وكيف يمكن أن يستغلها وتجاوزوا في طموحاته

ثالثاً أهتم بعمله وبادلته اهتماماته

في الأغلب الضغوط في العمل يتأثر الفرد بتلك الضغوطات ولا يحكيها لأغلب الأشخاص فاعلم اليوم الذي يمر به في عمله واجعله يرويهِ لك الأحداث المضحكة والمحرزنة ستنتقربوا من بعضكم أكثر وحينما يكون الاهتمام متبادل يسهل على الطرفين القرب والمحبة

رابعاً لا تبتعد وقت الضيق

وقت الضيق لو تذكر حينما كنت في وقت الضيق كنت تريد من تتحدث معه لم تكن تريد سوى شخصاً ما يسمع حديثك غير المرتب وصوتك غير الواضح فقط يسمع ما تقول بدون أي نصح

وإرشاد تريد فقط أن تخرج حديثك وأفكارك إذاً ما رأيك في ذلك
الشخص الذي شعر بك وسمع حديثك ذات مرة في وقت الضيق؟
من المؤكد أنه أصبح الأقرب إلى قلبك فالوقوف في وقت الضيق
لا يُنسى

لذلك اجعل نفسك عوناً للآخرين ستري كم سيُحبك الناس وستري
كم فرج الله عليك ولو بعد حين
خامساً احترم رغبات الطرف الآخر

لا تحب أن يعلق أحد على تصرفاتك دائماً أليس كذلك؟ كذلك
الطرف الآخر فلا تسمح لنفسك أن تتخطى الحدود ليس معنى أنه
يحبك أن تتدخل في أمور خاصة به رغماً عنه ولا تطلب طلبات
فوق طاقته حين يدخل الأمر في الشكل، أو المستوى الاجتماعي،
أو مظهر الملابس والجسد، أو السن فأنت لست في منطقتك
وحديثك سيخرج الطرف الثاني وبالتالي لن يُحبك بعد عدة مرات
أو يمكن من مرة واحدة أتتذكر عندما حدث لك أمر محرج
وضحك عليك من حولك ماذا كُنت تشعر وقتها؟

بكسرةٍ نفس أليس كذلك؟! لذلك الإنسان يُحب من يُعظم من شأنه
ويرى فيه مالا يراه في نفسه وحينما تكون مصدر ثقته بنفسه فقط
ستستطيع التحكم فيه وبآرائه

فالإنسان منا يُحب حين يثق ويشعر بالأمان وعندما يحب الإنسان
ويشعر بالأمان سيقتنع برأيك وإن كان خاطئاً ألم تسأل لماذا الآباء

والأمهات يُعانون من عدم سماع حديث الأبناء لهم ولكي يسمع لهم الابن ليفعل ما يريدون يستغرق الأمر وقتاً طويلاً بينما مكالمة من صديق لأمر ذلك الفعل لن يستغرق الأمر ربع دقيقة!

ألا تعلم لماذا؟ السبب الاول أن الصديق لا يجبرك لأجل مصلحتك وعندما ترتكب خطأ ما سيفكر لك على حلول قبل أن يعاتبك وقد يداري عليك بعض الاحيان في كارثة تفعلها لأنه يعلم لماذا تفعل ذلك ويشعر بك ويخطأ مثلك بينما الأهل عكس ذلك دافع الأمومة والأب يجعلوهم خائفين بشأنك دائماً مراقبين لتصرفاتك وأول خطأ ستفعله سيلومونك عليه بدافع المحبة ويصرخون بدافع الحنان أمور وأحاسيس لن يفهمها حتى هم!

حدث ذات مرة أن ولد تأخر عن عودته في وقت الدرس تأخر أكثر من ساعتين حتى أصبحت الأم تبكي وارتدت ملابسها وذهبت للبحث عنه في كل الشوارع وتتخيل أنه قد خُطف وأن عصابة قد قتلته، ولكن تستعين بالله وتستمر في البحث عنه وجعلت أيضاً أخوته الأكبر منه يبحثون معها ولأصحاب المحلات المجاورة وكانت المفاجأة ظهر الولد من بعيد ذهبت إليه الأم بسرعة وضربته على خده واحتضنته وبكت!

مشاعر مختلفة للغاية وهنا المشكلة أنك عاطفي وتتحرك بالعاطفة للغاية يصنعها العقل كأسلوب الضرب للأبناء لكيلا يفعلون الخطأ ويكونون أفضل أشخاص وهذا لا يجعل أغلب الأبناء يعلمون

لماذا؟ لماذا تلك الطريقة إن كنت تريد أن تحب أحد فلتخبره
وتعامله بالأسلوب الصحيح الذي يجعله يتبادل ذلك الحب

فأفضل الناس من كانوا في قلبهم حنان ويتعاملون به فإن كنت
على حق من الممكن جداً ألا تصل إلى ما تريده بسبب الطريقة
الخطأ التي توكلت عليها فالطريقة الخطأ تُضيع الحق وإن كانت
النية سليمة والعكس صحيح إن كنت على باطل وتستخدم الطريقة
الصحيحة فستصل إلى هدفك

رابعاً اعطِ له الدعم

الإنسان يحب من يدعمه يُحب من يتحدث معه بأريحية يدعمه
لحل مشاكله ويخبره دائماً أنه يستطيع لذلك تريد أي أحد يحبك
ادعمه

ولكن الآن أنا أريد معرفة إذا كان ذلك الشخص هو الصحيح
بالفعل أهو يبادلني الحب أم لا؟ إليك تلك العلامات إن وجدت فهذا
هو الشخص إن افتقدت واحدة منهم فليس هو

١- هل يهون عليه حُزنك؟

بعض المرتبطين يتخاصمون بالأسابيع والشهور ويهملون
بعضهم البعض عزيزي هذه ليست علاقة مشاركة وبر ومودة
ورحمة، بل هم يحتاجون إلى تلك العلاقة العاطفية ويظنون أنهم
يشبعون رغباتهم بتلك العلاقة الرديئة وفي تلك العلاقة يوجد
طرف عطاء وطرف يأخذ فقط وهي من أفشل العلاقات والكارثة

أن العطاء يخاف أن يُنهي تلك العلاقة ظنن منه أنه سيكون وحيداً!
تخيل أنت الذي تعطي وتظن أنك ستكون وحيداً! وليس العكس!
نفسك تخذعك أنك لن تستطيع أن تعطي أحداً آخر، ولكن العكس
صحيح أتعلم لماذا؟ لأنك إن فكرت قليلاً ستجد أن تلك العلاقة لا
تعطيك شيئاً انظر لنفسك جيداً وجاوب على نفسك ما الذي أضافته
لك تلك العلاقة؟ سوى تعب الأعصاب والقلق انظر لنفسك أيها
العطاء فالحياة لا تريدك أن تتحامل على طاقتك من أجل أحد لا
يستحق الذي أشبعك قلة اهتمام وتقدير وعدم عطاء الذي تبكي
بسببه أغلب الاوقات الذي معاشرته وأيامه حزينة الذي يهون عليه
فراقك ويهون عليه أن يخاصمك عدة أيام فمن الطبيعي أن
نتخاصم لكن عندما نهون على بعضنا فلن يُصبح هذا حباً
فلا تجعل احتياجك العاطفي يجعلك تأخذ من بقايا العلاقات

والسؤال هنا أتهون عليه؟ إن كانت الإجابة بنعم فلا نستطيع القول
إنك في علاقة ستجعلك إنساناً أفضل، بل العكس تماماً لكن إن
كانت الإجابة بلا فهذا اختيار موفق وعلاقة ستصلح من شأنك
بإذن الله تعالى، ولكن عليك أن تعلم أن الذي لا تهون عليه عامله
بالحسنة واجعله لا يهون عليك أيضاً حتى تستحقوا بعضكما
البعض.

٢- العلامة الثانية ((العطاء))

هل يعطيك الطرف الآخر من وقته؟ هل يعطيك مشاعره؟ هل
يُعطيك هديةً على حسب حالته المادية؟ نرى أن الإجابة منقسمة

إلى ثلاثة (الوقت، المشاعر، الهدايا) ولا يجوز واحدة منهم تغطي على الباقي فإن كان يعطي الهدايا، ولكنه لا يعطيك من وقته على قدر المستطاع فهو غير صالح والأهم من الهدايا هل يعطيك مشاعره؟ أم لا؟ أكتفى بحديث البدايات أم لا؟ دعنا نتفق أن ليس الجميع لديهم المقدرة على التعبير عن مشاعرهم لكن عندما تحدث مشاعر تكون مرئية أمامك بالنظرات أو بالأفعال أو حتى بالحديث وهذه النقطة سنتكلم عنها قريباً

فإن كانت الإجابة بنعم هو يعطي وقته على قدر المستطاع ويعطي مشاعره ويحاول إسعادي بأي هدية أو مفاجأة حسب حالته المادية بالطبع فالعلامة الثانية قد وفق فيها أم إن كان بخيل المشاعر يقابلك وقت ما هو يريد وليس وقت ما أنت تحتاج وحين يقابلك لا يشعر بالسعادة إلا إذا كان هو يمر بحالة صعبة وهذه ليست طبيعته فالطرف الآخر معذور أو أنه لا يسأل فيك بعض الأيام ويوجد علاقات تصبح فيها أسابيع وأشهر فبالطبع هذا ليس مناسباً

٣- العلامة الثالثة وهي الأهم (الأفعال قبل الأقوال)

فأكثر الناس يستطيعون الحديث بلباقة ولديهم القدرة أن يجعلوا أي شخصاً يُصدقهم، ولكن من الذي يفعل ما يقوله؟ القليل أليس كذلك؟

أغلب العلاقات العاطفية يبدأون بالوعود والابتسامات، ولكن ما الذي يحدث بعد ذلك تتحول تلك الوعود إلى سراب يقتل صاحبه الذي يُصدقها

فهل الشخص الذي لديك هل ينفذ ما يعدُّ به حقاً؟ أم أنَّ وعوده قد ماتت! فإن كان الشخص الذي لديك صاحب كلمة ولا يوجد شيء يقوله إلا أن ينفذه حتى ولو محاولةً لكن بدون خلق الأعذار لأن في الغالب الشخص غير المناسب وأنت تحبه لا تريد أن تراه ليس مناسباً

وتتجاهل العلامات التي أردت أن تراها بعد دعاء من الله عز وجل

فلا تتجاهل تلك العلامات ولا تأخذ شخصاً غير مناسب وتحاول أن تقنع نفسك أنك قادر على تغييره إلى شخص مناسب لأنك بمجرد ما إن تعاشره ستندم

والآن هل الشخص الذي لديك يحاول إسعادك فعلاً حتى ولو بأشياء بسيطة أم لا؟ هل ينفذ حديثه أم لا؟ إن كانت الإجابة بنعم فقد حصلت على العلامة الثالثة أما إن كانت لا فأنت تعلم النتيجة جيداً

٤- العلامة الرابعة الطرف الآخر يحاول من أجلك

من يخطط لمقابلتك من يفكر ويدبر لإسعادك ذلك الذي يتمنى أن تصبح معه إلى الأبد ولا يتوقف فقط على التمني، بل يتقدم بالأعمال كي تصبح معه ذلك هو الشخص المناسب والمريح فإياك أن تصدق الحديث مهما كان جميلاً لا تنسى أنه مجرد حديث

والآن هل الطرف الآخر يحاول من أجلك أم لا؟ لا أتمنى أن تكون إجابتك أنه يحاول، ولكن لديه بعض الظروف تمنعه لأنه هنا يوجد بعض الشكوك منذ متى بدأت تلك الظروف؟ إن كانت أكثر من عام فالطرف الآخر كاذب بلا شك إلا في حالة واحدة فقط محاولة تغيير تلك الظروف دائماً والاستمرار في المحاولة دون توقف وأنت ترى ذلك بعينك وليس مجرد حديث يلقيه الطرف الآخر فكل من وقع في فشل العلاقة كان يعلم سوء اختياره لكنه يتظاهر بعدم الرؤية ويخترع الأعذار حتى يرى نفسه في مكان لا يريد به وحيداً تستحق أن تتألم لسوء اختيارك لأنك من تتركه وهو الذي سيتركك أو سيضطرك لتركه ولو بعد حين

٥- العلامة الخامسة أسلوب المشاركة

هل هو شريك حياتك أم مجرد محبوب؟ كيف ستُجيب على هذا السؤال سأقول لك هل الطرف الآخر يشاركك الأمر أم لا؟

هل تتشاورون أم تتعصبون؟

هل تودون أم تؤمرون بعضكم البعض؟

هل أنت مرتاح في تلك العلاقة أم أنك تُحب بشدة ولا تقدر على البعد أم الاثنان معاً

كن صريحاً مع نفسك حتى تظهر لك النتيجة


شريك حياتك هو من يشاركك من يعطيك ثقة بالنفس
هو ذلك الذي يشجعك على هواياتك وأعمالك ولا يلغي من
شخصيتك ولا يقلل أبداً من شأنك هو الذي يحب أن يراك سعيداً
وليس السبب في حزنك حين تتوفر تلك العلامات فقط عليك أن
تطمئن أنت مع الشخص المناسب الذي سيُسعد أيامك ويشجعك
على الحياة وما فيها فالحياة قاسية بما فيه الكفاية ولا تنقصها قلوب
قاسية فكفى أشخاصاً على هيئة دروس نحن نريد أشخاص على
هيئة حياة لا نريد أحداً يطعن في قلوبنا

عندما تُحب نفسك فقط ستُحب عندما تحترم ذاتك سيحترمك الناس
فأجعل نفسك شخصاً مناسباً كي يتواجد المناسب وإن لم يتواجد
الآن فنحن لسنا بالانتظار لأحدٍ نحن الذين نُسعد أيامنا بأنفسنا كن
سعيداً ومناسباً لتصبح شخصاً تفتخر به

تم بفضل الله وبحوله.

الكاتبة: رحمة شاذلي

facebook.com/Rahmashazi / 

+201152382688 / 

قائمة المراجع: -

١. مقطع فيديو بعنوان قصة نجاح ايلون ماسك: من فقير إلى

أغنى أغنياء العالم: <https://youtu.be/gShac3Tf26a>

٢. كتاب قوة التحكم في الذات - إبراهيم الفقي.

٣. كتاب سر حياتي: حكاية العربي - مصطفى، خالد صالح.

٤. كيف تفكر على طريقة بيل جيتس - دانيال سميث.