



أفكار تغير حياتك

THE WAY TO LIFE CHANGE



Hassan Abd ELftah

أفكار تغير حياتك

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



أفكار تغير حياتك

كلمة شكر و عرفان

الي كل من أسهم في بناء هذا الكتاب
و ساعد علي نشره
من قريب او من بعيد او حتي بكلمة طيبة
جزاكم الله خير

حسن عبد الفتاح

المقدمة

قارئ العزيز أنت الآن قد دفعت ثمن هذا الكتاب او اخذته من أحد
اصدقائك او تقرأه من علي الانترنت و تفرغ من وقت لكي لتقرأه
هذا الكتاب لتحصل علي المعرفة التي بداخلة ،

أن هذا الكتاب حصيلة تجارب كثيرة مني و من بعض الاشخاص
و بعض الكتب و الشخصيات العالمية ، فبمجرد أن تقرأ هذا
الكتاب بكل اهتمام و شغف ستنقل الي عقلك الباطن بشكل لا
ارادي كل المعرفة التي ستجعلك تغير حياتك بشكل كامل و خيالي
، ولكن يجب أن تعمل علي ذلك بنفسك فليس الكتاب وحدة قادر
علي ذلك ، يجب أن تتعاون معي لكي نستطيع تغير العالم
بأسره ، لا تظن أن هذا صعب ، فبإمكانك أن تفعل ذلك ، فإذا
فعل أي شخص ما انجاز أنا و أنت يمكن أن نفعله فقط نحتاج
بعض الثقة و الصبر و الارادة و الطموح ، الشغف و المعرفة ،
و كل ما ستحتاج اليه يوجد هنا ،

أفكار تغير حياتك

لمن هذا الكتاب :

كنت قد بدأت بتدريب قلة قليلة من الناس ، في بعض المطاعم خدمة العملاء و تعليم بعض اصدقائي إستراتيجية الحياة المتزنة ، كيف أن المصادر الخارجية تؤثر علينا إذا سمحنا لهم ، بذلك ،

لكن بعض من الناس يخبرني بعذر ما مثل هذه الاعذار المتكررة !!

❖ هذه شخصيتي ولا يمكن أن تتغير

❖ هذا طباع الامور

❖ لا يمكن تغير شخصيتي

❖ الظروف هي التي تتحكم

❖ ليس لكل انسان القدرة علي التغير

❖ لقد تربيت علي هذا

❖ هكذا اراد الله لي أن اكون

أفكار تغير حياتك

كان ردي في بعض الاوقات في يوم اخر ، عندما اري نفس الاشخاص ، في نفس الحياة الروتينية ، دون أي جدوي الي تغير اي شئ في حياة السلبية الروتينية ، و اسأل !

ما هو عذرك اليوم ؟

متعب جدا ! مشغول جدا ! لست في مزاجك ! مهما كانت كذبة التي سترد علي بها ، الي أي شخص يبرر عدم وصوله لهدفه ، سيكون السبب الحقيقي وراء ذلك هو أن الشئ الذي تريده ليس مهما بما يكفي بالنسبة لك ،

اعذر هؤلاء طبعاً علي اعتبار أن هناك مقاومة داخلية تمنع التغيير هذه المقاومة موجودة داخل كل منا بشكل طبيعي

فالتغيير عموماً يصيبنا بالتوتر و العقل لا يستريح ، بسبب أنه شئ جديد ولا يوجد له ملفات داخلية قديمة يمكن أن يسهل عليه الامر الي يتعامل مع الاشياء الجديدة بشكل طبيعي ، لكن هذه هي البداية حين تبدأ في اولى خطوات احلامك ' و تشعر بالتوتر اعلم أنه الطريق الصحيح ، لكن لن نستطيع التغيير الا إذا قررنا هذا ، و قررنا أن ننتصر علي هذا الصوت الداخلي السخيف

،

أفكار تغير حياتك

سأسالك سؤالاً :

هل تجد قيادة الدرجات النارية الي السيارات ؟

إذا كانت الاجابة بنعم ، فأنت لم تولد بهذه المهارة بالطبع لكنك اكتسبتها من العالم الخارجي ،

كي يتعلم هذا الشخص القيادة عليه أن يتغلب اولاً علي هذا الصوت الداخلي الذي يحد من قدراته ، علي التفكير و اخذ القرار ، وكي يسكت هذا الصوت عليه أن يؤمن أن تعلم القيادة شئ من الممكن و ليس مستحيلاً ، و أن يرغب جدياً و يعتقد هذا ،

" تعامل مع احلامك كحالة طارئة و اجعلها حقيقة "

هل ترغب جدا في أن تطور و تغير نفسك ام تريد أن ترضي بما لديك ؟

مجال التنمية الذاتية ، و تطوير الشخصية قد غيروا حياة الملاين من مهارات القيادة و التواصل ، ادارة الوقت و كل هذه المهارات تدرس في دول اوروبا ، الي يومنا هذا ،

أفكار تغير حياتك

- ❖ هل تريد أن تتغير نحو الأفضل ؟
- ❖ هل تؤمن بقدرتك علي تطوير شخصيتك ؟
- ❖ هل تؤمن بأنك تستطيع أن تغير العالم ؟
- ❖ هل تؤمن أنه يمكنك أن تصل الي كل ما تريد ؟
- ❖ هل تؤمن بأن الاحلام تتحقق ؟
- ❖ هل أنت راغب فعلا في تغير ما لا يعجبك في نفسك ؟

لو كانت اجابتك بنعم ..

فأهلا بك بين دفتي هذا الكتاب،

فقد كتبتة خصيصاً من اجلك أنت .

" أعظم اكتشافات هذا القرن ، هو معرفتنا بأن الانسان
يستطيع تغيير مستقبله بمجرد تغيير اعتقاده ،،، "

وليم جيمس اى

أفكار تغير حياتك

القاليل من التدريب المستمر سيجعلك شخص مجتهد و سيجعل منك شخص قدوة و ستشعر بكل فخر عندما تنظر الي الخلف و تري ماضيك الذي تخطيه الآن ستشعر و كانك أنجزت جزء كبير من حياتك ،

(قاليل دائم خير من كثير متقطع)

أن هذا الكتاب سيغير طريقة تفكيرك و سيعطيك بعض النصائح و العادات اللازمة للشخص الناجح ، و سيخبرك عن اهمية تحديد الاهداف و كيف تضع هدف لنفسك و كيفية الوصول اليه و مع الوقت اريد منك أن تترك لنا اثر إيجابياً إذا استطعنا أن نغير حياتك بعد الله سبحانه و تعالى ،

الآن اريدك علي الاقل أن تواظب علي قراءة الكتاب بعدد صفحات مناسبة لك كل يوم ولكن بشكل مستمر مثال ..

يمكن أن تقرأ صفحة واحدة كل يوم و طبعاً يمكنك أن تزيد ،

الآن دعنا نبدا ..

الكتاب غير قادر أن يغيرك بشكل الذي تريده إلا إذا سمحت له بذلك ، فأسمح بالمعلومات بدخول و بتغير حياتك بشكل الذي تريده و ابدا بتطبيق و الممارسة بشكل يومي ،

الفصل الاول

قوانين العقل الباطن

أفكار تغير حياتك

إذا كنت تود تغير شئ ما في صفاتك الي سلوكك فيجب أن يكون التغير من الجذور ، فالسلوك و العادات هي تنتج عن أفكار و معتقدات راسخة في عقلك ، كيف لك علمت أن النار إذا اقتربت منها تلسعك ، و كيف لك علمت أن إذا اقتربت منها تشعرك بالدفء ، نعم كل هذه الاشياء تجارب قمت بها في يوم من الأيام ، كذلك الشئ نحو نفسك دورك الآن أن تجد الاشياء التي تكون لك عقبة و تحلها ، مثل الادمان و التفكير في الآخرين أكثر منك و الاهتمام بهم ، و السعي لأرضاء الناس ، الخجل ، الي اخرة من مشكلات ، دعني اسهل عليك الامر بمثال الشجرة ،

من الصعب أنت تقطف من شجرة برتقال تفاح فكل مرة تود ذلك ستفشل بكل تأكيد حتي و أن قطعت اغصانها ستنمو من جديد و تطرح برتقال اليس كذلك ، فمهما حاولت أن تغير سلوكك الي الافعال الناتجة منك فأنت تهدر الوقت و الجهد ، فإذا كنت تريد التغير حقاً غير جزور أفكار و معتقداتك ، الآن

أن هذا الكتاب سيعلمك كيف يعمل العقل الباطن و كيف يمكنك اخضاعه لمساعدتك و لتغير حياتك بشكل كامل ، إذا كفانة ثرثرة و تعالي نبدا ،

أفكار تغير حياتك

راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات ، راقب كلماتك لأنها ستصبح
أفعال ، راقب أفعال لأنها ستصبح سلوك ، راقب سلوكك ، لأنه سيصبح
شخصيتك و طبعك ، راقب أنطباعك لأنه سيصبح مصيرك

فكرة = مصير

"الي بتشوفه عينك و الي بتسمعه اذنك بيكونوا ادراكك و أفكارك"

الي عايز اقوله هنا أن قوة الأفكار لها تأثير كلي علي حياتك أنت مثلاً
اتعلمت أن لما حد يقولك " سلام عليكم ، بترد و تقول عليكم السلام "
أنت عندك فكرة بكدا سمعتها الي شفتها في حد في الاول و بدأت تعملها
نفس الفكرة بالظبط علي كل حاجة في حياتك أنت الي بأيديك تخليها
حياة حزينة سلبية الي سعيدة إيجابيه بطريقتك للتفكير .

فلما تيجي تغير غير الجذور غير أفكارك غير ادراكك متغيرش السلوك
الي هي الاطراف لأن مهما غيرتها هترجع الي زي بالظبط الشجرة لو
بذرتها تفاح هتطلع تفاح مهما حولت تقطع الاطراف او تغير فيها
هطلع برضوا تفاح .

.....

في اول ٧ سنين من عمرنا اتكون عندنا ٩٠% من معتقدتنا و قيمنا و
أفكرنا و ثقفتنا زي طريقة كلامنا و الحاجات الصح و الخطأ و إيه

أفكار تغير حياتك

الحاجات المسموح بها و الي الحاجات المحظورة علينا نعملها زي أننا نلمس النار ، و نتكلم مع الي اكبر منا ب أدب و أننا ننام بدري عشان نصحي فيقين...

في دكتور اسمه "هلمستتر" قال : أننا من يوم اول ما اتولدنا لحد سن ١٨ سنة اخدنا أو اتقال لنا اكثر من ١٤٨ الف رسالة سلبية مثل (لا تفعل ذلك - أنت غبي - أنت اهل - عمرك ما هتعرف - هتفضل دايما فاشل - الخ..)

و قال كمان أن الرسائل الإيجابية لو أنت محظوظ وا طلعت من أسرة احسن شوية يبقي ٦٠٠

المشكلة هنا تكرار الكلام مع الوقت يؤدي الي تصدقة و دا بيسبب ضعف في التقدير الذاتي .

زي مثلاً يا رتني كنت خلفت ولد كان نفعتني عنك و من هنا تبدأ المشكلة أن امها مش متقبلها تبدأ تلبس زي الولد تتكلم زي الولد تتصرف زي الولد عشان تلاقي حد يتقبلها .

فتعتبر من اخطر فترات هي الفترة الاولى من العمر ف لو أنت اب الي أنتي ام خلي بالك من كلامك و اسلوبك و الطريقة الي بتتكلمي بها مع اولادك ..

أفكار تغير حياتك

:You Can

كانت هناك موظفة تعمل سكرتيرة فكان لي زيارة مع مدير الشركة فسألته سؤال كيف يمكنني أن أزيد مرتبي قولي لها تعلمي لغة جديدة و برامج أكثر و soft skills في المرة المقبلة في زيارتي . بعدها بفترة ، بعثت ليا رسالة ، علي صفحتي علي الانستجرام ، و بتشكرني فيها . قولي لها ، بعد ما شكرتها قولي لها . ، " كل ما قيمة عقلك زادت كل ما مرتبك زاد ، و كل ما بتعلمي قيمة لنفسيك ، كل ما من الصعب الناس تقلل منك "

قارئي الكريم إذا علمت قيمة نفسك و قدراتك ستستطيع عمل أي شيء ممكن .

ف إذا كان شخص ما أنجز شيء أنا و أنت نستطيع أنا نفعله و أن لم يكن هذه تعتبر معجزاتك و أن تصبح أول شخص يفعلها .

مثل توماس ادیسون من اخترع المصباح و خلد اسمه في التريخ الي يومنا هذا

" كن أنت التغير الذي تريده في العالم "

أنت أفضل مخلوق عند الله سبحانه و تعالي أنت الذي سخر الله له العقل و قال و عزتي و جلالتي ما خلقت خلقاً اعز عندي منك و ادهولنا هدية مخك فيه ١٥٠ مليار خلية عصبية عينك يتميز ١٠

أفكار تغير حياتك

مليون لون في الثانية الواحدة و غيرها من معجزات غير كذا انت
بتستقبل من ٤ الي ٧ معلومات في الوقت الحالي ، لو عرفت تستخدم
كل المعجزات دي صدقني هتقدر تحقق الي محدش عمله قبل كذا ! .
دلوقتي اقدر أقولك إيه الي موقفك عن هدفك إذا كان في عزر اهم من
حلمك و من هدفك ف يؤسفني أني أقولك هتفضل طول عمرك بتحلم
بحلمك .

العقل الباطن :

تقريباً في اكثر من ٦٠٠ قانون للعقل الباطن الي العقل اللاواعي
هنتعرف مع بعض علي اهم ٧ قوانين للعقل الباطن .

العقل الباطن بكل بساطة هو مخزن الذاكرة ليك كل شئ تفعل بتكرار
اكثر من مرة بيتخزن عندك في الذاكرة و من ضمن مميزات العقل
الباطن بس لو استخدمتها صح أن هو لا يميز الفرق بين الأفكار
السلبية و الإيجابية بالنسبة للعقل الباطن هو كل شئ صح .

خليني أقولك مثال ، لو أنت من محبين العربيات و بتحب موديل
معينة مثلاً زي المرسيدس ممكن تقولي بتشوفها كام مرة في اليوم (
طيب)

لو عربية الي زي الـ هوندا ممكن تقولي بتشوفها كام مرة في اليوم
() طبعا دا مثال ممكن تقول أنهي عربية أنت بتحبها .

أفكار تغير حياتك

اكيد العربية بتشوف المرسيدس كتيرة الي العربية الي أنت بتحبا اكثر
و بتلفت نظرك علي طول اول ما بتمشي الي بتعدي من جنبك عكس
أي عربية تانية .

طيب هل أنتي بتحبي لون معينة علي سبيل المثال الكاشمير .

ممكن تقولي بتشوفيه كام مرة في اليوم علي فستان حد مثلا في
الشارع في لون حاجة معينة () او أي لون أنتي بتحبه .

عكس اي لون ، علي سبيل المثال الاخضر كام مرة شوفتيه () طيب
أي النظرية هنا !!

عزيزي القارئ أنه عقلك الباطن يعمم لك شئ تحبة و تكررة أكثر من
مرة فإذا كنت تكرر أنك متشائم و حزين و لا تحب الحياة فستري
الحياة بلون الاسمر و وستري الحزن و كل ما يحزنك حولك .

الآن تعالي معي نتعلم كيف نستطيع برمجه عقلنا الباطن لمصلحتنا .

اولاً علينا فهم قوانين العقل الباطن و كيف يعمل ،

اول قانون من قوانين العقل الباطن و هو :

" قانون نشاطات العقل الباطن "

و تعريفه بكل بساطة ، أن الفكرة التي تضعها في عقلك و تفكر بها و تكررها أكثر من مرة تتسع و تنتشر من نفس النوع فإذا كنت تفكر في شئ إيجابي ستري كل شئ من نفس نوع الفكرة الإيجابية و ينتشر من نفس النوع فإذا فكرت في سيارة تحبها ستبدا بملاحظتها في كل مكان و إذا فكرتي في لون معينة و تكرريه أكثر من مرة ستريه في كل مكان و إذا فكرت بأن كل البشر كلهم سيئون ستري كل الناس سيئة حتي لو كان اقرب الناس اليك ، ف احذر كل فكرة تضعها في مخك حتي و أن كانت بسيطة و كن حذراً أكثر مما تقوله لنفسك و تكرره لنفسك فأنت عندما تقول ال أنا تؤثر علي (مكان - زمان - و كل الأفكار - و كل طاقتك) فعندما تقول أنا فاشل سترجم عقلك اللاواعي أنك في كل مكان فاشل و في كل زمان و موقف و حدث و سيجعلك تشعر بأحاساس سلبي و ضعف ذاتي مع التكرار و أنت لا تشعر . ف احذر لما تقوله لنفسك دوماً

ثم نأتي للقانون الثاني و هو :

" قانون التفكير المتساوي "

و هذا القانون يجعلك تلاحظ كل شئ من نفس النوع ، فلو كنت بتفكر في فكرة معينة تتسع و تنتشر من نفس النوع ثم يأتي لك بما يشابهها من كل مكان ،

لو أنت مضايق من شخص معينة يبدأ التعميم هنا من كل حاجة من نفس النوع و في كل مكان و في اكثر من شخص ،

ذات مرة كنت معي أحد اصدقائي نتناول الفطور في مكان هادئ و قال لي أنظر تلك العصفور الي علي الشجرة فقلت له أين ؟! قال تلك العصفور التي علي تبني بيت لاولادها فبدأت اركز ثم لاحظت العصفور و بعد قليل لاحظت ٣ اخري و بعدها ادركت أنهم أكثر من ذلك وجدت أكثر من ١٠ ثم لاحظت أن معظم من في داخل الشجرة عصافير و كانوا بالآلاف ادركت وقتها قانون التفكير المتساوي عندما تبدأ الفكرة بداخل مخك بالانتشار و بدأت بالتركيز و كررت نفس الفكرة أكثر من مرة ستلاحظ أي شئ من حولك من نفس النوع إذا كنت تفكر في الاشخاص الناجحون ستلاحظ فقط في حياتك الاشخاص الناجحة من نفس نوع تفكيرك مثال بيل غيتس و ستيف جوبز و غيرهم من الاشخاص و إذا كنت تفكر بلغناء ستلاحظ كل من هم يغنون من نفس النوع الذي تحبه .

أفكار تغير حياتك

ثم بعد ذلك نأتي بالقانون الثالث و هو :

" قانون المراسلات "

يقول هذا القانون : أن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي،
و من هنا نتوقف قليلاً عند أية من كلام الله سبحانه و تعالي عندما
قال.

" أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "

ف مثلاً الشخص المتعصب إذا غيرنا له مكان العمل و الاصدقاء و كل
شئ حتي إذا وضعناه في بلد اخر سيظل يتعصب .

ف لو جيت تدور علي التغير
لازم يكون من جواك ،
ممكن بفكرة واحدة تغير حياتك
كلها . لأن الفكرة تتسع و تنتشر
من نفس النوع .



عزيزي القارئ ، أنت بداخلك

- التقدير الذاتي
- و الصورة الذاتية
- و المثل الاعلي الذاتي
- و الحكيم الداخلي
- و تحقيق الذات

تفكر لو جبنا برتقالة و عصرناها تفكر هتنزل عصير أي ؟!

اكيد مش هتنزل عصير تفاح هتنزل برتقال ، أي حاجة في الدنيا لو

عصرناها هتنزل الي جواها

تفاح هينزل تفاح برتقال هينزل برتقال،



أفكار تغير حياتك

و أنت لو عصرناك هتنزل الي جواك .

معني كذا أن أي حاجة بتفكر فيها بتسبب العالم بتاعك الخارجي

ف أنت المسؤول عن نجاحك الي فشلك متقولش هم الي خسروني هم
الي فشلوني

هم هم هم " أنت المسؤول عن عقلك اذن أنت المسؤول عن حياتك "

"اعرف أن اراء الناس لا تدل عليك و لن تدل عليك الا اذا أنت سمحت به "

محدث في الدنيا يقدر يحسسك أي احساس من غير إذتك

أنت الي تقرر امتي الرأي دا ملوش أي اهمية ليك و أنت الي بتقرر
تتعصب او تضايق او تكتئب .

كان في مرة امراه سألتني جوزي كل شوية بيقولي يا غبية لدرجة أني
صدقت أني فعلا غبية فقولتلها طيب مش ممكن تكوني موتوسكل
فستغربت و قالت اكيد لأ؟! قولتها اشمعنا دي لأ ، و صدقتي الثانية .

لو سمحت لحد بدخول بأفكار الي مخك اصبح هو المتحكم فيك

خليك دايم عارف أن القيم و المعتقدات و المبادئ بيتخزنه عندك في
الملفات العقلية و مع التكرار تصبح تكيف عصبي و يؤدي الي سلوك
و تتعامل به مع العالم الخارجي . عن طريق العين ، و الأذن

أفكار تغير حياتك

فكل الي تشوفه عينك و يتكرر و كل الي تسمعه وذنك و تحط معاه احاسيسك و مشعرك يتكون عنذك ملف عقالي له .

ف احترس مما تشاهده و مما تسمعه و اجعل علي كل منهما فلتز و كن أنت المتحكم في حياتك و تقودها نحو النجاح .

اجعل عالمك الداخلي متزناً لكي لا يؤثر بك العالم الخارجي لأنك ستكون متزن في حب الله سبحانه و تعالي عارف قيمتك عند الله سخر لك السماء و الارض و ما بينهما سخر لك الشمس و القمر و جعلك أفضل مخلوق و عندما خلق المخ قال " و عزتي و جلالي ما خلقت خلقاً اعز عندي منك " و ادهولك هدية لازم تكون عارف قوتك الداخلية التي لا حدود لها عارف بالظبط أنت مين و عارف أنت رايع فين و عارف كويس أنك تقدر تنجح و ثق تماماً أن اراء الناس لا تدل عليك و لن تدل عليك .

فلو حد قلقك أنت غبي و قبلت كذا و صدقت و دخلت جواك القيمة دي لما تمشي في أي حته او تقعد في أي مكان و سمعت كلمة غبي هتاخذ الكلام لنفسك و لو قاعد في اجتماع و حد اتكلم عن الغباء هتحس أن الكلام ليك . يبقي كذا عالمك الداخلي في خلل في قانون المراسلات ضعيف و عايز يتظبط . زي ما شرحت ليك فوق .

نيجي بقي للقانون الرابع :

" قانون الأنعكاس "

و تعريف قانون الأنعكاس هو : أن العالم الخارجي - يثبت او يظهر العالم الداخلي .

بمعني أن أنت لو جواك التسامح الي لو أنت شخص بتعرف تسامح لو حصلك أي موقف ديقك هتسمحه .

لو أنت شخص شكاك من جواك و ظهر ليك أي موقف في الشغل او في البيت هتشك فيه وهيبان علي سلوكك .

لو أنت شخص بتعرف تحل المشكلات و طلع ليك أي مشكلة هتعرف تحلها في اسرع وقت ، قيس علي النظرية دي أي موقف يحصل

الهنود الشرقيين : العالم الخارجي لا يؤثر في الانسان أنما يظهر ما بي داخله .

أفكار تغير حياتك

موقف سلبي

مثل

لو أنت مش بتعرف
تسامح دا برضوا اللي
هيطلع ، لو أنت بتعرف
تهدي اعصابك دا برضوا
الي هيطلع

لو أنت بتعرف تسامح دا
الي هيطلع ،
لو أنت بتتعصب دا الي
هيطلع

قانون الأنعكاس مش بيعرفك نفسك و بس لأ دا بيعرفك الناس الي
حواليك و اسلوبهم و طريقة تفكيرهم و حياتهم بعد ما عرفنا بعض
قوانين العقل الباطن تقدر دلوقتي تعدل حياتك و تبدل الأفكار السلبية
بالإيجابية و تقدر كمان تغير حياه ناس كتيرة من حواليك لو أنت
عرفتهم القوانين دي الي اديتهم الكتاب دا عشان يغيروا حياتهم هما
كمان و تذكر الدال علي الخير كفاعله .

بكل بساطه أي حاجة تفكر فيها و تدخل جوه ادراكك اصبحت جزء منك
فخلي كل الي يخش مخك أفكار إيجابية و افكر دايمًا أن مفيش حاجة
اسمها مستحيل طالما أنت مؤمن ب الله سبحانه و تعالي و مؤمن
بنفسك متخفش هتنجح يعني هتنجح كل الناس الي بدئوا من الصفر او
اقل من الصفر كمان كلهم كانوا مؤمنين بنفسهم و نجحوا و حققوا كل
الي نفسهم فيه كمان .

أفكار تغير حياتك

العصبية : بتفقد وقتها تركيزك و مش بتخليك تعرف تتكلم و ممكن تقول كلام خارج عن اردتك و تفقد سلوكك و تفقد اهم جزء الجزء الروحاني ممكن في اشد وقت العصبية تخرج عن دينك .

خليك دايم عارف أن مفيش أي شئ في الدنيا يستاهل أنك تتعصب حتي لو كانت مراتك . خد كل شئ بنحو الهزار و حاول تمتص غضب الي قدامك و لو مقدرتش امشي و تعالي في أي وقت او اتكلم معاه .

في وقت العصبية العقل العاطفي هو الي بيشغل . و دا وظفتوا ييدافع ييهاجم (دفاع ، هجوم) مش بيفكر فلو أنت بتتكلم مع مديرك و اتعصب الي علي صوته طبيعي جدا أنت هتتوتر و مش هتعرف ترد ولا تلاقي معلومات ترد بها زي مثلا و أنت داخل الامتحان و اتوترت و بتدور علي أي معلومة تكتبها و تبقي عارف أيجابة السؤال و مش فاكرها . عشان العقل العاطفي شغال . و لما تخرج برة الامتحان تفتكر كل حاجة بس خلاص الوقت فات . نفس الشئ بالظبط فلما تيجي تتعصب او تتوتر خد نفس عميك بطريقة ١٠ ، ٤ ، ٨ خد النفس علي العدد ٨ و احبسه داخل الرئة لمدة ٤ ثواني و خرجه مع كل الأفكار السلبية علي ١٠ ثواني لمدة ١٠ مرات لحد ما تلاقي جسمك كله في استرخاء تام و أنت بتمارس العادة دي فكر في شئ أنت بتحبا و لو أنت في الامتحان قبل ما تخش اكتب أي حاجة أنت تعرفها او اكتب اسمك و مع التنفس و أنت بتخرج التوتر هتلاقي العقل التحليلي

أفكار تغير حياتك

الي فيه كل المعلومات بيشتغل و وشوية شوية تلاقي كل التوتر خرج منك و كل العصبية خرجت منك .

نيجي بقي للقانون الخامس .

" قانون التركيز "

قانون التركيز : أن أي شئ تركز عليه يآثر علي احساسك و علي سلوكك و نتيجك يعمل ٣ حاجات .

الغاء ← تعميم ← تخيل

ساعات كثيرة بنسرح في شئ معينة و يجي حد يتكلم معنا و منخدش بالنا و لدرجة أنه ممكن ينادي علينا و منسمعوش ، هو دا قانون التركيز بتخلي تركيزك كله في شئ معينة يروح المخ يعمم كل حاجة عن الجزء دا و يخليك تتخيل نفسك معاه في المستقبل و يلغي كل شئ ثاني حوالية زي بالظبط لما بتسرح في شئ معينة بيلغي كل الي حواليك حتي لو كنت قاعد وسط ٢٠ شخص .

بسبب قانون التركيز بيحصل ارتباط بيحصل طلاق بيحصل فشل بيحصل نجاح بيحصل حاجات كثيرة ممكن منخدش بالنا منها .

ف أنت ممكن تلغي سعادتك و تعمم تعاستك و و تعيش جوه اليهام و حزن مبين و محبوس جوه شوية أفكار سلبية و مخك يلغي ليك كل حاجة حلوة باردتك أنت و علي حسب طلبك أنت و يخليك تتخيل كل شئ قدام من نفس النوع ،

أفكار تغير حياتك

الي ممكن برضوا تلغي تعاستك و تعمم سعادتك و تركز بس علي كل حاجة حلوة و تبدل كل الاحاسيس السلبية الهلكانة و تعيش بكل حرية و قوه و طاقة إيجابيه و تحقق كل هدف نفسك فيه بسبب برضوا نفس القانون تركز علي الاشياء الإيجابيه و مخك يعمم ليك كل شئ إيجابي و و يلغي كل شئ سلبي و مش بس كدا يبعدك عن أي حاجة سلبية و يخليك تنفر منها كمان .

مرة كان ٢ صاحب خرجين يتعشوا برا حصل بنهم اختلاف فواحد مشي راح ، المخ عمم له كل شئ سلبي من نفس النوع من اول ما عرف الشخص دا كل شئ سلبي عنه بس و قرر أنه ميعرفوش تاني بسبب اختلاف بسيط ، راح الشخص التاني كلموا وقالوا أنت مشيت ليه دا سوء تفاهم مش اكرر تعالي حقك عليا أنا اسف راح المخ فوراً عمم له كل حاجة حلوة بس من جديد و لغي كل حاجة سلبية و رجع تاني عشان يتعشوا مع بعض .

مرة كان ٢ متجوزين و حصل بنهم اختلاف و طلعا قرار أنهم لازم يطلقوا بعد جواز ١٠ سنين ، فلما قعت مع كل واحد من الاتنين الراجل قال أنا معرفش إيه الي حصل خلانه نوصل لكدا و مش شايف اي تفسير واضح يخلينا نطلق كل الي حصل حاجة تفها اوي أننا كنا عايزين نغير لون الحيطه بس . و حصل اليي حصل ،

أفكار تغير حياتك

و لما سألتوا أنت بتحبتها قالي جداا دي ام عيالي و عشنا مع بعض
اكثر من ١٠ سنين يعني حتي لو مش بحبها اكيد افعله عليها و اكيد
مش هقبل أن حد تاني يخش بيتي او يربي عيالي غيرها . قولتلوا طيب
إيه اخبار التعامل معاكوا في البيت وسط العيال الي حتي لوحدكوا قالي
كل احترام و تقدير دا حتي لسه عاملين عيد ميلاد جوزنا من كام يوم
بس و الامور مستقرة كل حاجة تمام و من هنا اتأكدت أن المشكلة من
عنده هو لأنه مخه معمم له كل حاجة حلوه حتي مذكرش أي شئ سلبي
من اول جوازهم لحد النهارده بس الامور بتختلف لما قعدت مع
الطرف الاخر مدام " مني " و اول ما بسلم قالت بص بقي مهما عملت
و مهما قولت أنا مش هعيش مع الشخص دا تاني فالاحسن امشي
لأني مش هسمع أي كلمة ، اتضح هنا أن الموضوع في تراكمات و
تعميم لكل شئ سلبي و المشاكل عندها من اول الجواز و دا الي
اكتشفتموا من اول ما بدأت الكلام معاها بعد ما هديت شوية ، و بدأنا
نتكلم و قولتها طيب خلينا نتكلم شوية من باب الفضفضة و لو الامور
متحلتش هنشوف حل تاني . فقالت (كل حاجة غلط كل حاجة فوق
دماغي أنا مش عارفة اعمل أيه مش بيحدد معايا و لا بيحدد مع العيال
و بنخرج مرة في الشهر حتي يوم عيد جوزنا مش جبلي الهدية الي أنا
عايزاها و يوم فرحنا مامتوا مش قالتلي الف مبروك و عمره ما قالي اكلك
حلو ابدأ ولا حتي شكرني علي المجهود الي بعملوا طول اليوم) نلاحظ
هنا أن قانون التركيز لما بيشتغل علي شخص بيوجب كل شئ سلبي من

أفكار تغير حياتك

اول ما بتعرف الشخص لحد الآن في كل شئ سلبي بس و بيولد
احاسيس سلبية و لأن المشاعر وقود الانسان و بعد كدا بيولد نتائج و
النتائج بتولد الواقع الي هما وصلوا له ، تفتكروا هنا ايه الفرق بين
اللاتنين

.....
.....
.....
.....
.....
.....

لما سألتها عن اسم ابنها قالتلي محمد قولتلها طيب صلي علي الحبيب

ﷺ

قولتلها امتي اخر مرة قالك فيها حضري الاكل ، قالت إمبراح قبل ما
ييجي من الشغل ، و قولتلها هل في مرة بتخرجوا في نفس المكان كل
شهر قالت لأ قولتلها طيب ممكن تحكي لي كدا اخر خروجه رحتمو فين
قالت روحنا وسط البلد باول و اتعشنا برا قولتلها هل تفتكري كنتوا
لبسين إيه قالت اه كويس كنت لابسة فستان درجة من الكاشمير و
هو لابس قميص و بنطلون قولتلها هل حصل حاجة ضيقتك في اليوم دا
قالت لأ خالص دا حتي كنا بنلعب مع محمد في الشارع و كان اليوم
ظريف اوي سألتها هل قالك كلام حلو في اليوم دا فبتسمت و سكتت ،
أنها مدام مني هديت خالص بعد ما كانت مكنتش عايزة تسمع ولا كلمة

أفكار تغير حياتك

و كان كل هدفها أنها تطلق و بس ف دا درس كل اتنين متجوزين اوعي يفلت لسانك و تتعصب و تاخذ القرار لأن العصبية هنا بتخلي العقل العاطفي يشتعل و دا مش فيه افكار او معلومات دا بهاجم او يدافع فلما بتاخذ القرار بالظبط اكنك ضربت طقة في حياتك و أدمرت و أنت مش واخذ بالك ولا حاسس بالوقت الاصعب الي هتعيشوا بعد كدا .

فلما قولتلها عيد جوازكوا الاخير كان بنكوا أنتم الاتنين ولا عزمتموا حد قالت لا احنا الاتنين بس و كان اليوم حلو جدا حتي لسة في جزء من التورتة في الثلاجة هجبلك منها ،،فقعدنا شوية لحد ما رجعت و دوقت التورتة قولتها تفتكر لو اطلقتوا هل أنتي ضامنة راجل يعمل كل سنة عيد جوازكوا مفاجاه و تخرجوا علي الاقل كل شهر مرة في مكان شكل و يقولك كلام حلو من الوقت للتاني وعمره ما مد ايدوا عليك او قالك كلام يجرح او حتي يعملك معاملة مش مهيبة ، سكتت كدا شوية و ضحكت وقالت طبعا لأ دا جوزي حبيبي بس قولتها بلاش كلمة بس لأن الكلمة دي بتلغي كل حاجة حلوة بينكوا و بتركزي بس في السلبي

خليني أقولك أن لو كان اكلك مش حلو مكنش اتصل بيكي و قال جهزي الاكل قبل ما يرجع من الشغل و أن لو كان عارف الهدية الي أنتي عايزاها كان جبلك احسن منها او أن سوء التفاهم بتاع مامتوا اكيد بسبب أنشغلها في الفرح ، فسألته اخر سؤال ؟

أفكار تغير حياتك

هل ! تسمحى أن الراجل دا يتجوز حد غيرك ، قالت طبعا لأ و اكيد هو مش هيعمل كدا ، و قالت أنا بجد مكنتش عارف عملت كدا ازاي شكراً بجد يا دكتور علي الزيارة دي .

لاحظ هنا أن لما اتبدل الادراك من سلبي الي إيجابي كل شئ اختلف لما لفيت الادراك هنا من اشياء إيجابيه و شوية شوية لحد ما المخ بدأ يعمم كل شئ إيجابي اختلف الامر تماماً ١٨٠ درجة و مش بس كدا اتمسكت بجوزها اكر بمجرد ما المخ كله اتعمم بأفكار و مواقف إيجابي و دي تجربة تانية عن قانون التركيز بمجرد بس اختلاف الأفكار من سلبي الي إيجابي فخلي دايم الأفكار الي في مخك إيجابيه ،

قانون التركيز :

بمجرد ما بتركز علي شئ بتحكم عليه و بعدها هتشعر به هيلود سلوك بسبب المشاعر هي وقود الانسان و بعد السلوك يسبب نتائج الي هي عبارة عن الواقع العقل البشري مش بيعرف يركز غير علي شئ واحد بس في وقت واحد فخلي تركيزك بس علي الحاجة الي أنت عايزها لو ركز المخ هيلغي كل حاجة و يعمم الجزء دا بس عشان تعرف تفكر فيه كويس و يخليك تشعر و تحس به و يخليك تتخيله علي خط زمني مستقبلي

أفكار تغير حياتك

فأنت ممكن تلغي تعاستك و تعمم سعادتك و تلاقي الدنيا في منتهي الجمال و الروعة ،

و ممكن تلغي سعادتك و تعمم تعاستك و تلاقي نفسك مش طابق نفسك - فخد بالك كويس قانون التركيز و بما أن أنت فهمته هتعرف تستخدمه صح لمصلحتك و يخليك تلغي السلبيات و تتعلم منها كمان و تحولها لمهارات و تبني قدرات و تقدر تبني مستقبلك و حياتك الجديدة و تعمم كل شئ إيجابي غير كذا هتلاقي كل دا بيشغل ضدك .

ثم نأتي الي بعد ذلك الي قانون التوقع :

" قانون التوقع "

قانون التوقع : أن أي شئ تتوقعة باحاسيسك ينجذب اليك من نفس النوع .

قارئى الكريم بعد أن تعرفنا أن الافكار لها سبب في التأثير بشكل كبير في حياتنا و في الحاضر و المستقبل ، اري أنك الآن تفكر و تقول أن الله هو من يحدد لك المستقبل و هو اعلم بكل شئ اليس كذلك ؟!

نعم بكل . تأكيد اتفق معك ولكن الله قال أيضاً (تفائل بالخير تجده) و هذا ما اريدك أن تسير عليه أن تجد الخير في كل مكان أن تري كل

أفكار تغير حياتك

شئ امامك إيجابي و جميل و واضح و اريدك أن تخطط لمستقبلك بشكل أفضل و أن تقبل علي الحياة من جديد و أن تطرق باب النجاح بكل قوة فان النجاح لا يأتي للشخص الفاشل النجاح فقط يأتي لمن يريد و من يعمل لأجله و الفشل فقط يأتي لمن يجلس فقط و ينتظر النجاح أن يأتيه ، نعم هناك اشخاص الآن تقرأ هذا الكتاب و تقول أنا لا علم لي بما في المستقبل ولا استطيع تغير فيه شئ أنه من عند الله ، اتفق معك أيضاً ولكن دعني اخبرك قصة ، هناك شخصان واحد يجتهد علي نفسه طوال الليل و النهار و يتوكل علي الله و يدعوهُ بالأفضل دائماً و يطور و يحسن من نفسه طوال الوقت و الثاني يعمل أيضاً ولكن يذهب للعمل و يعود للمنزل و ينام وهكذا حياته و أيضاً يدعوا الله بتغير ، (ماذا تعتقد من وجه نظرك من منهم مستقبله أفضل) . بلا شك الاول !

صديقي ربنا سبحانه و تعالي قال (أن الله لا يضيع اجر من احسن عملاً) فأعمل و اجتهد و طور من نفسك دائماً ولا تدع النجاح يفر من يدك كمثلي أي شخص عادي فأن التميز هو من يجعلك ناجحاً دائماً و أيضاً ربنا سبحانه و تعالي قال و (ولتنظر النفس ما قدمت للغد) يعني أنت من يحدد مصير مستقبلك بيدك اما أن تكون من ٩٠% من الاشخاص الفاشلين الذين يلغون يبررون كل شئ لجهلهم بأنفسهم الي أن تكون من أكثر ١٠% الناجحون الذين لا يبالون بأي من

أفكار تغير حياتك

التعثرات و العقبات و الذين يؤمنون بأن الله لا يضيع أجر من احسن عملاً ،

إذا قارئ الكريم ابدأ الآن بتغير أفكارك ولا تدع كمان لأي فكرة سلبية في مخك ابدأ

و حول ماضيك الي مهارات تستطيع الاستفادة منها و تحويلها لأفكار بناءة و قدرات تساعدك في تحدياتك الجديدة .

إذا فإن قانون التوقع لازم تتوقع كل شئ إيجابي في الحياة لكي تحصل إيجابيات الله سبحانه و تعالي بعد كذا تتوقع الإيجابيات من نفسك ثم الإيجابيات من الناس الي حواليك ، خليني أقولك أن أكثر من ٩٣% من التوقعات السلبية الي بنقولها لنفسنا مش بتحصل و أن ٧% بس منها الي مش بنعرف نتحكم فيه زي مثلا الموت و الجو حاجات خارجة عن اردتنا . خليني أقولك علي قصة ما،

كان في موظف اسمه كريم في مرة مديرة طلب منه اول ما يخلص اجازته يجيلوا علي المكتب بدون أي تفصيل كريم بعد ما عرف فضل في قلق شديد فضل يفكر هو عايزيني لي هل أنا عملت شئ غلط هل هترقد هل هتجذي و فضل يفكر بطريقة سلبية طول فترة الاجازة و فضل قاعد بين اسرته في قلق شديد النوع دا من الناس منتشر جدا و لو أنت واحد منهم ، ابدأ فوراً غير الفكرة دي من مخك و لو مش عارف ازاى كمل معاينة القصة للاخر ، كريم لما خلصت الاجازة و جه اليوم الي

أفكار تغير حياتك

هيروح فيه الشغل زوجته فضلت تواسية لدرجة أنه مكنش عايز يروح الشغل و نزل من غير فطار و في حالة شديدة من عدم التركيز لدرجة أنه كان هيعمل حدثه و هو ماشي في الطريق خلي بالك هنا قارئ العزيز أنه كريم مخلي عقلوا كله مركز علي القلق و الموضوع الي مديره عايزه فيه ، المخ مش بطبيعتة مش بيعرف الصح من الغلط و عارف أن أي حاجة بتفكر فيها بحسب القوانين الي زكرناها فوق كل شئ تفكر فيه صح فبيشتغل عليها و بيوضحها في كل حاجة في حياتك عايز قلق هيخلي كل حياتك قلق عايز سلبيات كل شئ هيبقي سلبي ، و بعد ما كريم وصل الشركة و سلم علي زميلوا بكل رعشة و هما مستغربين حالته و شكله الشاحب و مستغربين كريم جدا و بيسئلهم محدش يعرف مستر خالد عايز مني أيه؟! رد حد منهم و قال لأ للاسف بس هو لسة مجاش و لما وصل مستر خالد مكتبه طلب كريم لمكتبه و لما دخل كريم و هو بكل خوف و رعشة . قال مستر خالد :

" كل سنة و أنت طيب يا كريم النهاردة عيد ميلادك و أنا كنت اول

واحد حابب يقولك كل سنة و أنت طيب و بهديك الهدية دي " ،

عارفين كريم حصل فيه أي؟!

اغمي عليه و بعد ٣ أيام فاق من الغيبوبة و زوجته بتسأله إيه الي

حصل؟!

أفكار تغير حياتك

تفكروا أن كريم لو كان بعد ما عرف أن مديره عايزة بعد ما يخلص اجازته و فكر في شئ إيجابي زي مثلا أنه هيترقى او هيزيد مرتبة الا أنه هياخد علاوه زيادة كان إيه الي ممكن يحصل علي الاقل كان هيقضي اجازته بمنتهي السعادة مع مرارة و اولادة و هيروح شغلوا و هو مبسوط جدا و هيسلم علي زملائه و هو في حالة رائعة .

كريم هنا كام ممكن يقتل نفسه من غير ما يحس بسبب تفكيره السلبي زي ناس كتيرة ممكن تقتل نفسها من غير ما تحس التفكير السلبي هنا لما بيظهر مع الخوف بيزود نسبة تدفق الادرينالين في الجسم و بيخلي ضربات القلب اسرع بكثيرة من الطبيعي فممكن جدا الشخص السلبي يجيلوا سكتة قلبية و سمعنا عن دا كتيرة ،

خليني أقولك قارئ الكريم : لما بتفكر في المستقبل بطريقة سلبية بتخلي مخك يروح هناك و يجيب احساس سلبية و مواقف سلبية و تعيش نفسك في اليهام مش هتحصل و ممكن تلغي حاجات كتيرة مهمة بسبب التفكير دا ، و ٩٠% منها مش هيحصل " و لسة مجاش و جبتوا عندك في الحاضر أن الله لا يضيع اجر من احسن عملا "

طيب تعالى أقولك لو فكرت في نفس الشئ بس بطريقة إيجابيه

هتلاقي نفسك حسيت بأحاساس مختلف هتنام مبسوط و هتكون في اروع حالاتك بل العكس هتستني اليوم دا يجي و بكل شغف عشان الاحساس الرائع دا يكبر ،

أفكار تغير حياتك

اتعمل بحث في كلية الطبي في سان فرانسيسكو في سنة ١٩٨٦ - أن أكثر من ٨٠% من الأفكار الانسان السلبية تسبب أكثر من ٧٥% من الامراض زي (صداع نصفي - اكتئاب - احباط - قرحة - سكتة قلبه - جلطة و ممكن توصل لحد الكانسر) يعني الأفكار السلبية مش هتدمر بس حياتك لأ هتمرضك كمان . خليني أقولك أن التوقع الإيجابي هو بمثابة ٥٠% من التغير .

تفائلوا بالخير تجدوه .

و لو لسة مسر علي أنك تفكر بطريقة سلبية و شايف هنا بقت عادة بالنسبة لك و شايف أنك مش هتقدر تغير حاجة ،

خليني اسألك سؤال.

هل تفكيرك السلبي دا هيقربك من ربنا سبحانه و تعالى ؟!

.....

هل تفكيرك السلبي هيوصلك لهدفك ؟!

.....

هل تفكيرك السلبية هيوصلك للشغل الي نفسك تشتغله ؟!

.....

أفكار تغير حياتك

هل هيخليك تتجوز البنت الي نفسك تتجوزها و الشقة و الفرع الي نفسك تعمله بنفسك ؟!

.....

هل التفكير السلبي هيخليك مبسوط ؟!

.....

هل هي دي السعادة بالنسبة لك ؟!

.....

خليني أقولك أنك لو لسة بتتوقع بطريقة سلبية مش هتنجح التوقع يأتي بعده علي طول الأنجذاب الي يتحدف في الدنيا بيعود عليك من نفس النوع عايز تحدف حب هيرجعك حب عايز تبعت غل هيرجعك غل ف مفيش حاجة هتتغير غير لما تغير أنت الي جواك عايز الناس تحترمك ، تحبك ، تقدرك ، تتقبلك ، لازم تبدأ أنت الاول لو أنت عايز تبقي كدا لازم تبادر بكدا ،

عارف أن هيجي في دماغك دلوقتي و تقولي أنا بادر كتييرة و بدأت أنا الاول و مختش من الناس غير التراب و قلة الحيلة ،

قارئ العزيز مش عايزك تفهم غلط أنت لما بتدي بيعود عليك بس من مكان ثاني و في وقت ثاني خالص و ممكن كمان من شخص ثاني عن طريق ربنا سبحانه و تعالي خلي بالك و اعرف أنك لما بتدي شئ

أفكار تغير حياتك

مش شرط فلوس ممكن اسلوب كلام جبر خواطر بتدي من وقتك فأنت بتدي لربنا مش للشخص و خليها مبدأ في حياتك و علمه لاولادك و زميلك في العمل و اهل بيتك لما تبادر بشئ بادر لربنا مش للشخص لأنك لو استنيت مش هتلاقي أي حاجة زي ما بيحصل مع ناس كتيرة بيبقي متوقع رد الجميل من الشخص نفسة فيضيع عليه الثواب ، هنا أنت بتتقي الله يجعلك مخرج هتدي فلوس هتجيلك فلوس متعرفش منين و من كل ناحية بتبادر بوقتك هتلاقي ناس بيدوك من وقتهم هتبادر بكلامك الطيب هتلاقي الي يدك كلام طيب يريحك بس تتقي الله وحدة و توكل علي الله وحدة أن الله يحب المتوكلين .

نيجي لقانون الاعتقاد :

" قانون الاعتقاد "

قانون الاعتقاد : أن أي حاجة تعتقدها صح او خطأ ب تتحول الي برمجة ذاتية .

أي انسان فينا عدة اعتقادات بتختلف من شخص لأخر ،

هناك اعتقادات موحدة بين الناس زي مثلا أن لو نطيط من فوق الدور ١٥ هتموت اكيد زي أنك لو نزلت البحر و أنت مش بتعرف تعوم هتغرق بس في اعتقادات تانية ناس ممكن تختلف عليها .

طالما في اعتقاد هتلاقي الشخص بيدافع عنه او عن نفسة

أفكار تغير حياتك

الاعتقاد بيسبب فعل و الفعل بيسبب اعتقاد

اعتقاد ← → فعل

الاعتقاد هنا لو عرفت تصخرة لنفسك صح ممكن تعمل معجزات الشئ الي نابع من جواك و معتقد تماماً أنك ممكن عمله هتقدر عمله حتي لو مين ، لو أنت من الناس الي عندها فوبيا من حاجة معينة دا برضة اعتقاد الاعتقاد هو بمثابة فكرة مؤكدة و أنت مبرمجة عليك ف اصبحت سلوكك بيطلع علي العالم الخارجي فلو أنت من الناس الي بتخاف من الضلمة الي من أي شئ جرب اكسر الحاجز النفسي دا و بدل الفكرة دي تمام يعني لو مثلاً بتخاف من الضلمة جرب اعمل أي شئ في الضلمة زي مثلاً اربط عينك و العب مع شخص ما في البيت و خليه يطفى النور بعد ما تربط عينك و بعد ١٠ دقائق شيل الحجاب من علي عينك هتلاقيها نفس الشئ لما بتغمض و لو خفت اربط عينك تاني و جرب تاني لحد ما تحس أن الامر طبيعي جدا نفس الشئ عند أي حد عنده فوبيا من أي شئ الي غير فكرتك ناحية الشئ دا و خذ الجزء الإيجابي منه و جرب لحد ما تحس الآن الشئ دا بقي حاجة طبيعية زي بالظبط الناس الي بتخاف من الفشل ، الفشل لو مكنش موجود مكنش هيبقي فيه حاجة اسمها نجاح كان هيبقي كل ناس عادية كله مكنش هيبقي للحياة معني .

أفكار تغير حياتك

الاعتقاد هو الي بيولد الفعل ، و الفعل الجديد و المختلف يولد عندك اعتقاد جديد و مختلف ف كل يوم اكتسب علي الاقل اعتقاد جديد إيجابي يطول منك يوم بعد يوم ،

و خلي بالك و أنت بتتكلم مع شخص في نقطة معينة لازم تحترم وجه نظرة لأنه عنده اعتقاد بكدا و أنت نفس الشئ عندك اعتقاد مختلف بنفس الشئ فلو عايز الناس تحترم وجه نظرك لازم أنت كمان تحترم اعتقادهم .

كان في هناك واحد اسمه مايكل كان عنده اعتقاد أنه يجري ميل في ٤ دقائق و بالفعل علمها عارفين حصل أي ؟!

بعد كام اسبوع بس ١٠ كمان عملوها و بعد كام شهر أكثر من ١٠٠ شخص عملوها فكن اول واحد يحقق أنجاز جديد تومس أديسون ٩٩٩٩ تجربة فشلة و التجربة الاخيرة نجحت و دلوقتي المصابيح و اللمبات دلوقتي بقت في كل بيت بسبب شخص كان عنده اعتقاد أنه يقدر و دلوقتي بقولك " أنت تقدر تحقق حلمك "

خلي كل اعتقاد في حياتك يسعدك أنك توصل لحلمك و الياعي ترمي حلمك الي تديه لحد الي الي تسبب حلمك حد يحققه مكانك خليك بطل حياتك و كن أنت اول شخص يحقق معجزة جديدة و هيجي اليوم الي تكون فيه حديث كل الناس في كل مكان .

" كن يوسف احلامك "

" التكرار "

التكرار : أن أي شئ تكرر أكثر من مرة و تحس به يذهب الي قانون
الي بعده تصبح عادة ،

ابدأ الآن غير عاداتك السلبية إذا كنت بتنام متأخر - بتدخن أي شئ
بيأثر علي حياتك بشكل سلبي ابدأ في التغير و ابدأ كون عادات جديدة

أفكار تغير حياتك

العادات الجديدة مش صعب أنك تكونها استخدم قاعدة ٢١ أنك لو عملت شئ أكثر من واحد و عشرون مرة أصبحت عادة ،

ممكن مثلا و أنت في طريق رأيح للعمل اية اقرأ القرآن الكريم

اول ما تصحي الصبح تقول اذكار الصباح و تلعب علي الاقل ٢ ضغط و بطن عشان صحتك و جسمك ، أي شئ جديد مختلف نفسك تعملة خصص ليه وقت و اعملة مش لازم بكثيرة علي الاقل جزء صغير منه ولكن بنظام يكون احسن من مفيش خالص .

مثلا لو عايز تخس و مش عارف لازم تاخذ كورس كامل بس الفلوس مقصرة حاول علي الاقل تقلل من اكلك بانتظام و تحافظ علي نظام غذائي معينة باستمرار في اول ٢١ يوم و هتكون عندك عادة علي طول هتبص تلاقي جسمك بدأ يتحسن من غير ما تاخذ الكورس كمان و صحتك في منتهي الروعة ،

ممكن تكتب دلوقتي الاشياء الي نفسك تحطها في العادات الجديدة و بعد كدا تكتبها في ورقة خارجية تبقي معاك علي طول . و خلي ليك نوت الي كشكول صغير تكتب فيه اهدافك و خطتك المستقبلية .
اول عادة نفسي احققها هي .

.....١

.....٢

أفكار تغير حياتك

- ٣
- ٤
- ٥
- ٦

" العقل الباطن "

بختصار شديد .

لما تفكر في فكرة تتسع و تنتشر من نفس النوع

و ياتي كل من مثلها

و يصبح عالم داخل و تتعرف علي عالم الخارجي

و يبدأ انعكاس منك و اثار أنتباههم تركز عليه و تلغي و تعمم و تتخيل
و تتوقع

و يسبب تركيز و تعتقد في نفس الشئ ثم تكرر و يتراكم و يصبح
عادة .

الفكرة = عادة

افهم القوانين دي كويس عشان تعرف تسيطر علي حياتك بشكل احسن
حتي لا تكون سجين أفكارك .

" الاعتقاد الداخلي "

أفكار تغير حياتك

و الآن دعني أن اخبرك قارئى الكريم أن أفكارك هي التي تأخذك اما الي دروب الخير و الامل و التفاؤل ، او تمزقك إرباً علي صخور السلبية و اليأس و ضياع الاهداف .

الأفكار هي التي تسبب لنا الإدراك و المعني و القيم و الاعتقادات و المبادئ ، لأن كل ما يدور بعقلنا هي مجرد معلومات تأتي من الأفكار التي تتعلمها من خلال سنوات عمرك منذ أن ولدت حتي الآن احرص علي أن تتعلم او أن تملئ عقلك بأفكار إيجابية حتي تصبح حياتك تسير في اتزان ثم أن الأفكار الإيجابية هي بداية الأهداف و الاحلام و هي مرجع العقل في تجارب و الخبرات و معني الاشياء و كيفية ربط السعادة و الالم في حياتنا ، و فكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة و فكرة الم تسبب الاحساس بالالم و فكرة خوف تسبب الخوف و فكرة شجاعة تسبب الشجاعة ،

بالفكر يستطيع الإنسان أن يجعل عالمة من الورود او من الشوك

- سقراط

الفكرة ليس لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن الفكرة عندها القدرة أن تظهر في الصباح او المساء او الظهر مهما كانت حالة الطقس او البلد الفكرة هي سبب سلوكياتنا و تصرفاتنا و أيضا نتائجنا بالفكرة قد تكون روحانيا او لا ، أن تتبني اسلوب حياة صحية ام لا أن

أفكار تغير حياتك

تكون اب رائع او ام رائعة او لا أن تكون عامل او موظف او مدير ممتاز او لا أن تخطط لاهدافك و تحققها او تدخل في دوامة الاحاسيس السلبية حتي تصاب بالإحباط ، و لا تكون مثل كثر من الناس تتخلي عن اهدافك و احلامك مقابل لا شيء.

اجدد كل سلوكياتنا هي الفكرة و بها نتقدم و بها نتأخر ، و بها نسعد و بها نشقي .

- بلاتو

فحقيقة أنت و أنا و كل انسان علي وجه الارض وصلنا الي ما وصلنا اليه اليوم بسبب أفكار الامس و سنصل الي ما سنصل اليه الغد بسبب أفكار اليوم ،

إذا اردت أن تكون ناجحا ادرس النجاح و فكر كالناجحين ، و أن اردت أن تكون سعيدا ادرس السعادة و فكر كالسعداء و تذكر أن أفكارك من صنعك أنت فقبل أن تضع فكرة في ذهنك قيمها اولاً و أن كانت لها فائدة إيجابيه لديك تبناها و ضعها في الفعل و كن ملتزم بها .

و من خلال تجارب العملاء حول العالم و من خلال تجاربي الشخصية اكدت الي و ازيد يقينا بأن نتائج الانسان ببابها أفكاره و المتكررة التي يربطها باحاسيسه حتي تصبح اعتقاد و عادة صعب تغييرها و يتصرف

أفكار تغير حياتك

بها تلقائيا بدون تفكير و تكون السبب في فشله الي نجاحه فإن كان هناك شخص يفكر بطريقة سلبية يكون لديه اعتقاد بذلك و هو لا يفكر و يظن أنه لا بئس به و أبسط مثال علي ذلك الحياة الروتينية العادية التي يذهب فيها المرء للعمل و يعود لينام ليستيقظ ليوم جديد للعمل و ثم يعود للنوم و كذلك يوم العطلة يأخذه كله في النوم الي يفعل اشياء لا قيمه لها عزيزي القارئ أن كنت من هؤلاء الناس . فتوقف قليلا و لاحظ ما تفعله في يومك و ابدأ اسأل نفسك بعض الاسألة !..؟

ما الشئ الذي اريد الحصول عليه !..؟

.....
ما الفائدة ما افعله !..؟
.....

واعيد النظر فما تفعله في حياتك اليومية من جديد .

كان هناك لاعب تنس شهير يدعي أندريه اجاسي كان مصنفا من ضمن أفضل عشرة لاعبين في العالم يخسر من الناشئين الذين يفتقدون للخبرة ، و نصحه الخبراء أن الوقت قد حان لكي يعتزل لأنه تجاوز الثلاثين و لن يستطيع بأي حال من الاحوال أن ينتصر علي الشباب الجديد المملوء بالحماس و النشاط و الحيوية و قال له اجد اصدقاءه لكي تحتفظ بكرامتك و تترك ذكريات إيجابيه و جميلة في ذهن

أفكار تغير حياتك

جمهورك يجب عليك أن تعتزل !! و كان أندريه يتالم من هذا الكلام الذي يعتبر منطقيا وسمع صوتا داخليا يقول له لا تنصت لـ هؤلاء الناس فكل منهم يتكلم من وجه نظرة هو ، وحاول مره اخري و لكن غير من اسلوبك و أفكارك و بالفعل بدا أندريه من جديد فاخذ فترة ابتعد فيها عن الجميع لكي يفكر في هدوء و يحطط لمستقبله و بعد مرور شهر و قرر أندريه أن يشترك في البطولات الدولية حتي اخر يوم في عمره و عين خبير في التنمية البشرية و خبير في الرياضة النفسية و اكتشف الجميع السر وراء خسارة أندريه المتكررة و هي أفكاره و اعتقاده الشخصي ! فكانت أفكاره الداخلية كلها سلبية و تدور حول السن و الضعف و عدم القدرة علي الانتصار و أيضا كان اعتقاده سلبي فكان مؤثرا كبيرا علي احساسه و سلوكياته فكان يبدا البطولة و هو معتقد داخليا أنه لن ينتصر فكانت النتيجة من نفس نوع أفكاره و اعتقاده و بدا التدريب و كان اولاً داخليا و ذلك باسلوب يسمى التخيّل الابتكاري فكان يتدرب ساعات طويلة علي ذلك حتي تحول اعتقاده الي النصر و اصبحت أفكاره إيجابيه و مع التدريب النفسي و الجسماني و الفني اصبحت مرة اخري مصنفا من أفضل عشرة لاعبين في العالم بل و اصبحت احترام و تقدير للناس لأنه استطاع أن ينتصر علي نفسه رغم المؤثرات الداخليه الخارجية .

أفكار تغير حياتك

يمكن لبعض الأشخاص أن يوقفك عن حلمك بعض الوقت لأنك أنت فقط من
يمكنه أن يوقفه الي الابد .

هل يمكنك

الفصل الثاني

تحقيق الأهداف

" تحديد الأهداف :

انسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر على

الصخور

أفكار تغير حياتك

- توماس كارليل

أفكار تغير حياتك

كثيرون منا يعيشون الحياة ضائعين ، ليس لهم هدف او هوية او مهام يتصدون للقيام بها مجرد أن يعيش ليعمل و ليأكل و يشرب فقط لا يعلم ما من أنجازات يمكن تحقيقها و اخرون يربطون النجاح باللسان و اخرون يعتقدون أن النجاح لكل الناس الا هو ، و كثير من الناس للأسف الشديد تضيع حياتهم في عالم التمني يحلمون نعم لكنهم لا يملكون الدافع او الرؤية او الخطة المدروسة لتحقيق هذا الحلم .

أنظر بعينك و أنت تسير بين الناس ستجد أن الاجساد التي تسير معظمها يسير و يمضي بلا هدف بدون وجهه محددة مرسومة لا يوجد في حياة معني ،

يمكن هذه القصة توضح الامر أكثر :

سألني مرة صديق ليا حسن تفكر في مرة هبقي مشهورين و عندنا فلوس كثيرة و هنركب العربيات الي بنشوفها في الشارع قولتلوا أنت تفكر إيه فقالي معتقدش ، قولتلوا ليه بس !! قالي عشان معظم الناس دي بيكسبوا بطرق غير شرعية و في منهم الي بيبقوا ورثين من اهاليهم ، قولتلوا تفكر أن كل الناس الاغنياء كذا افهم من كلامك أن مفيش حد في الدنيا حقق حلمة او بني ثروة عشان قدر يوصل لهدفة و بقي عنده فلوس و مشهور تفكر إيه ! ساعتها ليه احنا مش نبقي من الناس

أفكار تغير حياتك

دي نحقق حلمنا و نبقي أفضل منهم كمان مش لازم نورث او نمشي
في طرق مشابوهه عشان نحقق اهدفنا قالي طيب نعمل إيه .!

قولتلوا ممكن اسألك سؤال ؟!

قالي اتفضل ؟!

قولتلوا ! هل أخذت أي خطوة عشان توصل لحلمك .!

قالي لأ .

قولتلوا هل كتبت هدفك و قولت بالظبط أنت عايز تبقي إيه او توصل
لإيه .!

قالي لأ ؟

قولتلوا تفتكر أنك كدا ممكن تبقي من الناس الناجحين دول .!.

قالي بصراحة معاك حق !!

دي قصة بسيطة بتوضح طريقة تفكير ناس كتيرة ، أنهم بيشغلوا
عقلهم بنجاح غيرهم و يسيبوا الوقت يسرقهم و مش بيحركوا جزء حتي
بسيط من حلمهم و في الي مش عارف هو عايز إيه بالظبط و يعرف
بس يلوم الغير ،

و في الي خايف ياخذ أي خطوة لحلمة عشان خايف من الفشل .

تعالوا نشوف مع بعض ازاي الاهداف بتأثر في حياتنا . بشكل مؤثر

أفكار تغير حياتك

قامت جامعة Yale بعمل بحث يضم خريجي إدارة الاعمال الذين الذين تخرجوا من عشرة سنوات عشان تشوف نسبة النجاح عندهم عاملة ازاى ؟

فوجدوا أن ٨٣% منهم لم يكن لديهم اهداف محددة الي مكتوبة و كانوا يعملون بكل جد و نشاط لكي يبقوا علي قيد الحياة و يوفرُوا لأنفسهم و لاسرهم متطلبات المعيشة مثل المأكل و المشرب الي اخرة ، هذه النوعية من الناس هم من نجدهم بشكل كبير في الحياة اليومية الذين يعترفون أن النجاح خلق لغيرهم فقط ،

و علي الجانب الاخر وجدوا ١٤% منهم كان لديهم بالفعل اهداف ولكن اهداف غير مكتوبة ولا توجد لديهم خطة واضحة لتنفيذها و هذه العينة هم من يؤمنها أن النجاح للجميع ولكن لا يعرفون أين الطريق اليه و منهم أيضاً لا يؤمنون بتأثير تحديد الخطط الواضحة في حياتهم و منهم من يرضي بهذا الحال طالما هم أفضل من غيرهم و هذه النوعية تكسب أكثر ٣ اضعاف النوعية السابقة ،

و في النهاية كانت عينة مختلفة تماماً تمثل ٣% من الطلاب و هم الذين قاموا بتحديد اهداف واضحة ، و قاموا بصياغتها و كتابتها ووضع خطط لتنفيذها ، و كانوا يكسبون ١٠ اضعاف العينة الاولى و هم من يسمون بالناجحين حقاً ،

أفكار تغير حياتك

نستخلص من هذا البحث أن أهمية و قوة وضع الاهداف لها أهمية كبيرة و تأثير مباشر ينعكس علي حياتنا إذا كان الهدف يستحق التنفيذ يجب رسم خطط لتساعدنا علي تحقيق هذه الاهداف .كذلك يجب أن يكون لدينا الحماس الكافي و العزيمة و الإرادة لتحقيق هذه الاهداف .

" صاحب خططك في رحلتك الترفيحية بكل دقة و استعن بكل الادوات التي تساعدك علي تحقيق اهدافك ولا تلقي بال لأي شيء اخر "

يقول تشارلز جونز : بدون اهداف ستعيش حياتك متنقلاً من مشكلة لاخري بدلا من التنقل من فرصة الي اخري .

فلماذا معظم الناس لا يؤمنون بقوة الاهداف لماذا نخشي ذلك الضوء الذي ينير لنا الحياة ! بعض الاشخاص يقولون و لماذا أحدد اهدافي فأني الله كتب كل شيء و حدد لنا كل شيء فكل ما هو مكتوب سيحدث ، قارئ الكريم الله كتب لك العمر و الرزق فلا تخف و قال لك أيضا و لتتظر النفس ما قدمت للغد فماذا قدمت ؟! و إذا ما كان تقوله صحيح فما فائدة الدعاء الي الله فلماذا تقول يا رب اريد كذا و كذا و أنت لا تفعل شيء ادعي بقلبك و اعمل بجوارحك لكي تكون متوكل علي الله ،

فإذا رأيت شخص يعمل بقلبه و يجلس في المنزل و يقول أنا منتظر الفرج من عند الله قل له إذا اتاك اخبرني ؟

أفكار تغير حياتك

النجاح لا يأتي للتواكل ، الشخص الذي يعمل بقلبه و يدعي بجوارحة
بمعني لا يعمل ولكن يقول الله يرزقني ،

أنما يأتي النجاح للمتوكلين ،الشخص الذي يتوكل علي الله ويعمل بجد
و ينتظر الرزق من عند الله و يقول يا الله أنا ادعي من كل قلبي أن
ترزقني بما فعلت ،

فتوكل علي الله أن الله يحب المتوكلين ، و لا تخف فأن الله لا يضيع
اجر من احسن عملاً ،

ثم ،نأتي لبعض الصفات التي يمكن ان يخاف منها كثير من الناس
يجب أن تفهما لكي لا تكون منهم ولا تكون عقبة في وضع اهدافك
وهي .

"الخوف"

الخوف و الرهبة هما اعدى اعداء المرء ، فما أن يمتلك منه ذلك الشعور
السلبي البغيض الا و يصاب بحالة من الشلل في التفكير و التركيز .

أفكار تغير حياتك

و من أنواع الخوف بالنسبة للشخص المريض من الخوف هو أنه يمكن أن يخاف من الفشل أو الغد أو ممكن أن يخاف من الرفض يمكن أن يخاف يرفض شئ و هو سيئ أو يدمر حياته بشكل سلبي مثل وظيفة أو علاقة و حتي ممكن أن يخاف من النجاح ،

و الخوف يكون عادةً ناتج من خبرات سابقة مؤلمة ، فتعمل عملها في تدمير النفس ، وبث الرسائل المحبطة.

فالفشل السابق ينمي شعورا بالخوف من الفشل المستقبلي ، فيجب أن تعلم أن الفشل ليس شخص فاشل بل حدث ، أو موقف إذا كان تومس اديسون اعتقد أنه فاشل لما كان ينير لنا العالم الآن ...

فإذا كان يعتقد الانسان أنه كان فاشل في الماضي ذلك يدفعه الانسان الي عدم خوض التجربة مرة ثانية حتي و أن كان بشكل مختلف كي يتجنب مشاعر الالم التي شعر بها في المرة الاولى .

الملخص هنا عزيزي القارئ أن الخوف مجرد سجن وهمي حواليه اطار من الأوهام و الشكوك و عدم الثقة بالنفس يحب الانسان نفسه بداخلة.

أفكار تغير حياتك

لذا كانت الخطوة الاولى في سبيل تحقيق الاهداف هي أن تحارب اولي اعدائك و هو أن تحارب خوفك ، و أن تتسلح بالشجاعة في مواجهة اخطأ الماضي و تصحيحها و الاستفادة منها و تحويلها الي مهارات تساعدك في المستقبل بدلا من الوقوع في اسرها ،

" اظهر الشجاعة التي بداخلك لتستطيع مواجه مخاوفك "

الخوف هو بر الامان الوهمي الذي
يبدوا و كأنه واقع

ثانياً النظرة المشوشة للذات : -زجزلر

الرؤية المهزوزة للذات تنعكس علي المرء في كافة شؤونه مما يشعره بأنه غير كفاء للنجاح و التميز ، فإذا رأي المرء أنه لا يستطيع النجاح لن يستطيع النجاح في حياته التعليمية او المهنية او أي شئ اخر

و أن النجاح قد خلق للآخرين فقط لذا نراه سائراً مع القلة الضالة اللذين يتبادلون نفس الحالة لا يدري شئ عن اهدافه ولا يستطيع تحديد ما يريد و لعل الشئ الجيد هنا في هذا المقام أن الرؤية المهزوزة امر يكتسبة الانسان مع تجاربة مع البشر و تتكون لدي تجارب حياته السابقة مثال الوالدين في اول حياتنا في الكلمات السلبية التي حظينا بها مثل أنت لن تستطيع أنجاز أي شئ أنت فاشل أن تنفع في شئ كل ما تفعله سيئ و اخر من المدرسة عندما يستهزئ المدرس بك و اخر

أفكار تغير حياتك

من الاصدقاء عندما يحبطوك بكلامهم ، و من التجارب الاخرين التي نفعلها و تفشل يكون لنا التركيز علي الفشل و نصدقه أننا فعلا فشلنا و النجاح ليس لنا ، فلا يدري شئ عن اهدافه ولا يستطيع تحديد ما يريد لذا فليس من المستحيل تغييرها شرط أن يكون لديه العزيمة و الاصرار لذلك و الا فسيكون امعة علي هامش الحياة و يقبل و يرضي بأي شئ حتي و أن كان ليس له قيمة و يقتنع و يوافق علي أي قرار حتي و أنك كان في غير مصلحته و نسبة الضرر اليه ٩٠% و لن يري ابدا اهمية تحديد الاهداف في الحياة ،

اكبر الفاشلين اولئك الذين يخشون من التجربة .

- اديسون

اما أن كنت من الذين يتمتعون بروح الطاقة تشتاق دائما الي الجلوس علي القمة و تأنف من المراكز المتدنية فلا بد من أن تنسي دائما أن هناك مركز ثاني يجب أن تكون عينيك دائما ثابتة علي المركز الاول فقط ،،

" بمجرد أن ترضي بالمرتبة الثانية فلن تصل اقصى ذلك "

ثالثاً : التأجيل

أفكار تغير حياتك

يعتبر التأجيل أحد لصوص الوقت فهو بمثابة اللص الثالث الذي يسرق العمر بدون شفقة دون أن يضع المرء لنفسه أي خطط او اهداف و إذا فعل في عقله او علي الورق يبدأ بالتأجيل حيث يرسل رسائل مثل سئبداً الغد او الاسبوع المقبل او الشهر القادم ربما بعد ١٠ سنوات ،

و التأجيل ببساطة هو تأخير عمل اليوم الي الغد ، ف تسوف و تؤجل و تؤخر ما لا يجب تأخيره او أن يمر العمر منك و حياتك خاوية من امنيات لا تجدي نفعاً ،

مثل حلمك و هدفك إذا كنت تريد أن تصبح مبرمج ناجح او أن تعمل في شركة سياحة عالمية فتحتاج الي تعلم بعض المهارات فإذا كنت تأجل ما يجعلك أن تصل الي هدفك بمعنى ادق تؤجل هدفك الي أن تراه أحد اخر يحققه مكانك ،

الشخص المسوف يعشق كلمة " ليس الآن او فيما بعد او أنه ليس الوقت المناسب " و يسجل ارقام قياسية في قول سأفعل كذا و تراه شخص مبدع للغاية في استدعاء الحجج و الاعذار و المبررات التي تمنعه من القيام بعمله و بعض الاشخاص الاخرين يمكن أن يستدعي الشئ و ضده فتراه مره يقول الجو سيئ للغاية هذا الجو لا يساعد علي العمل ، و إذا كان الجو ملائم يقول في موضع اخر الجو ممتع لحد يساعد علي الاسترخاء و الراحة ، فكيف يمكنني أن اعمل !!

أنكار تغير حياتك

نجد هنا أن هذه النوعية من الاشخاص عزيزي القارئ أنه قد يؤمنوا بأهمية الاهداف ولكن لا يؤمنها بتحقيقها علي ارض الواقع و للأسف الشديد التأجيل عادة سيئة فإذا فعلها مرة ثم الثانية و الثالثة اصبحت عادة و يترك للنفس مساحة كبيرة من الاعذار و عدم تحمل المسؤولية و و يمكن أن تتطور الي حد عدم تحمل المسؤولية و تصل الي حد اللوم فإذا يقوم أولاً بالأعذار و المبررات الهزلية ليبرر أنه شخص يريد تحقيق شئ معينة ولكن الامر صعب للغاية ثم يتطور لوم أي شئ يقف في طريقة بدلاً من تحمل المسؤولية نفسة و افعالة و التحكم بهذا و أن وصل الي هذا الحد من درجة التأجيل فيصعب التحكم فيها بعد ذلك ،

في درسه اتعلمت في سنة ٢٠١٧ علي العوامل التي تؤثّل علي الموظفين داخل الشركات اتضح أن ٤٥% من الاشخاص يهدرون علي الاقل ثلاث ساعات علي التصفح العشوائي علي الأنترنت تقريبا نصف عدد الموظفين يهدرون تقريبا ثلث الوقت في المماثلة و تأجيل العمل او بمعنى ادق يهدرون الوقت في لا شئ او يفعلون شئ اخر بعيدا عن الواجب فعله ، و في أحد التحليلات الاحصائية في عام ٢٠٠٧ قام بإشراف عليها دكتور بيرس ستيل و هو متخصص في هذا المجال بأن ٩٠% من الطلاب الجامعية يعانون من مشكلة التسويف و المماثلة في حياتهم الاكاديمية بمعنى أن يكون لديهم تسليم ابحاث او مذاكرة امتحان او اشياء يجب فعلها و يترك كل هذا و يفعل اشياء ليس لها قيمة أيضاً ثم يأتي في اخر الوقت و يبدأ بفعل الشئ الموجب

أفكار تغير حياتك

فعله و هذا ما يعرف بإزدحام الوقت ، تعرف معنى المماثلة بشكل ايسر
أن يكون لديك مهمة معينة يجب أن تفعلها مثل مذاكرة قبل الامتحان و
يتم تأجيلها الي وقت اخر مثل أن تذاكر قبل الامتحان بكام ساعة فقط ،
هذا ما يتم فعله في حياتك اليومية إذا تعودت أن تماطل بشكل مستمر ،
و الشئ العجيب و المحير هنا أنك تعلم جيداً أنك يجب أن تفعل ذلك
الشئ و له اهمية كبيرة و لكنك لا تفعله ، الهروب من شئ يجب فعله
الي شئ اصعب ولا قيمة له هذا اشابه بنزولك من سيارتك مع أنك تعلم
أنها تسير بشكل جيد و لكنك لا تريد الركوب تريد أن تدفع السيارة
بنفسك للامام ،

رابعاً : عدم الأيمان بأهمية الاهداف

نحن كلنا نعيش حياة واحدة و مرة واحدة و بالرغم من أن كلنا يعلم ذلك إلا أن
القلة فقط هي من تعمل من اجل ذلك تعمل لتعيش الحياة واحدة بشكل افضل
في كل لحظة تمر تعمل من اجل حياة متزنة و مليئة بالسعادة و الاتزان النجاح
فكما قولنا أن هناك بشر قد لا تؤمن بأهمية الاهداف و قوتها و مدي
تأثيرها في حياتنا بشكل كامل ، و قد يري البعض أن تحديد الهدف
تعتبر مضيعة للوقت و قد يأتي بحجج كثيرة مقنعة له بعد تحديد
الاهداف له في الحياة و قد يأتي بمثل شخص لن يكتب اهدافه او
حددها و قد نجح و كان متميزاً و هذا بالضبط نفس ما يقوله الشخص
المدخن الي عنده عادة سيئة فبدلاً من التخلص منها ، بل يلقيها علي
شماعة الفشل مثلاً عندما تتحدث مع شخص عن اضرار التدخين فيقول

أفكار تغير حياتك

لك : هل تري فلان الذي بلغ من السن فوق ال ٥٠ أنه يدخن بشراهة ،

نعم قارئ العزيز نعم هناك من لا يخطط و نجح لموهبة لديه ، او لتوافر عوامل نجاح مثل العائلة مثلا ، لكن الاستثناء ليس هو بقاعدة .

نحن هنا نتكلم عن الاشخاص الذين يبنون أنفسهم بأنفسهم من الصفر حتي تنتهي حياة بشئ يذكر له جيد مثل اشخاص كثيرون بنوا حياتهم بأنفسهم و اصبحت اسمائهم مخلدة لدينا ، علي عكس اشخاص بدأت حياتهم عن طريق العائلة او ماشابهة ،

" اسمح لي أن اقول صديقي العزيز بما أنك الآن وصلت بالقراءة الي هنا "

صديقي العزيز الشخص الذي لا يخطط قد ينجح ولكن الصعوبات و المشاكل التي تواجه أكثر خصوصاً لأنه ليس لديه مهارات اكتسبها من الماضي لأنه لم يبدأ من الصفر ، و قد تكون اشد من التي تواجه الشخص الذي لديه خطة و هدف و ضحين و ليس من الحنكة او الذكاء أن نستبدل الذي هو ادني بالذي هو خير ، لأن عندما تكتسب المهارات اللازمة لتحقيق هدفك و اخذت القدر الكافي من المعلومات و المهارات في مسيرتك الي هدفك و سلم المجد الذي ترقد عليه اعتقد

أفكار تغير حياتك

أنه لن توجد صعوبة في الوصول الي هناك و أنت ملئ بكل هذا الحماس و القوة و المعرفة و النشاط .

خامسا : عدم المعرفة :

صديقي العزيز هنا تأتي اصعب الخطوات فهناك أشخاص قد يعجبوا بما تقوله ، وقد تتوافر لديهم الرغبة في تحديد اهداف لهم في هذه الحياة ، لكنهم لا يكون الذخيرة المعرفية التي تؤهلهم ذلك ، و للأسف الشديد لا يعملون علي امتلاك تلك الذخيرة ، مثال اشابه بالجندي المتحمس للحرب يعلم من سيقا تل و يملك السلاح و الشجاعة لذلك و عندما يدخل الحرب يصدم أن السلاح الذي يحمله لا يوجد به رصاص ،

ليس هناك اعجب من شخص يطمح في الوصول الي هدف معينة ثم لا يتسلح بالمعرفة كي يتحقق هذا الشئ ، مثال العامل الذي يطمح أن يكون مدير هذا جيد ولكن لا يعرف كيف لا يعلم كيف يكون مدير مثل المهام الوظيفية للمدير او المهارات التي يمتلكها الخ..

أحد اصدقائي كنا نطمح أن نكون ممثلين و مودل اعلانات في فترة مضت و قد اخبرني مرة أنه يريد أن يصبح أحد اشهر ممثلين المسرح و أنا اخبرته أنني اريد أن اصبح اشهر ممثل اكشن في الشرق الاوسط و ربما العالم و بعد فترة أنقسمنا و أنشغلت أنا بالتدريب و عملي و في دراستي بالجامعة و لوهله تذكرت صديقي و

أفكار تغير حياتك

وجدت هاتفني يرن و كان هو يقول لي أنا لدي عرض مسرحي يوم ٢٠٢٠/١١/٢٢ اتمني أن تأتي و بعد ذلك تحدثنا قليلاً و اغلقنا و تحدثت لنفسي قليلاً وقلت أنا كنت اريد أن اصبح ممثل مشهور ولكن ماذا قدمت لهذا الحلم الجميل لكي يتحقق ، لم اري نفسي مرة قد حضرت دورة تدريب عن فن التمثيل او اقرأ كتاب عن التمثيل لم أخذ أي خطوة نحو تحقيق هدفي لذا ظل مجرد حلم في ذهني بينما صديقي الآن ظل لسنوات يتمرن و يتدرب لأن وصل الي مرحلة كبيرة في التمثيل ،

العبرة هنا أن الناس قد تحلم بأشياء جميلة و تطمح و تخطط لاهداف غاية في الروعة و الجمال ولكن عدم معرفتنا بها و عدم درسنا لها بشكل جيد و عدم اتخاذ أي خطوة إيجابيه نحو ذلك الحلم سيظل حلم في خيالنا لن يكون علي ارض الواقع ابدا "فهنالك من ينام و يري حلما ، و هناك من يستيقظ ليحقق حلما "

فإذا لم يحاول المرء أن يتعلم كيف يمكن أن يكون لديه خطة واضحة لتحقيق اهدافه و يضع لذلك الوقت المحدد لتنفيذ تلك المهمة سيظل اسير مع تلك الفئة التي تتردد مع الاشخاص مثلي في الماضي كما كنت احلم بالتمثيل ولا كنت اعرف كيف .

قد يمنعك الاخرين عن فعل شئ لبعض الوقت لكنك أنت الذي تمنعها طوال الوقت .

-زج زجلر

أفكار تغير حياتك

أنت الوحيد القادر علي اطلاق سلاح حلمك نحو الاخرين او هدمها و ترك الاخرين علي العبث في حياتك بكلامهم السخيف المحبط .

و الاجهاز عليها بعدم التعلم و التدريب و البحث عن الطريق المثالي لتحقيقها ،

صديقي العزيز أنها لفرصة عظيمة أنك تمتلك هذا الكتاب ليقظ قدراتك اللامحدودة و تحفيزك و توجيهك مرة اخرة نحو ما تريد و ما تتمني أن تحقق في حياتك استغل هذه الفرصة احسن استغلال الآن و ابدء الآن من تلك اللحظة و توقف عن القراءة قليلاً و ابدا بأخذ نفس عميق يملئ صدرك و اخراجه بكل قوة و أنت تقول لنفسك أنا استطيع و احضار ورقة و قلم الآن و البدأ في رسم خطتك و في اولها اسم هدفك و تخطيط ما الذي ستحتاجه من مهارات و معرفة و وقت ليتحقق هذا الحلم ،

إذا كنت تريد ذلك حقنا ستبدأ بالكتابة الآن.

و الآن نأتي لسؤال في غاية الاهمية قد يدور بعقلك في بعض الأوقات .

لماذا يجب أن يكون لدينا اهداف ؟.

الفصل الثالث

أهمية الأهداف

أنكار تغير حياتك

أهمية الاهداف :

التحكم في الذات :

عندما يكون لدي المرء برنامج منظم و متكامل و متزن لتحقيق اهدافه في الجوانب حياة المختلفة سيشعر ، بشئ لا ارادي أنه متحكم في حياته و المسيطر بشكل ايجابي بدلا من شخص اخر مثل الاصدقاء او اصدقاء السوء الذين يذهبون نحو الاشئ لتحقيق الا شئ ولا أحد يستطيع السيطرة علي حياته بشكل كامل فيصعب عليهم تحقيق أي شئ الامر اشابة بالمركب التي لا تعرف أين تسير و لا تعرف أين هي فلا تعرف كيف تعود والي أين ستذهب في الاتجاه الصحيح .

و يصبح للمرء لديه قوة كي يقوم بالمبادرة في كافة شئون حياته أن القوة التي يستمدّها الشخص الذي يخطط لمستقبله عظيمة جداً كما أنه تساعد علي التغلب علي العقبات المختلفة حيث أنه الآن قادر أكثر من غيره علي رؤية ما يخفي من الأمور رؤية لهدفه تتيح له مقدرة إضافية من الثبات و الصلابة لأي عاصفة مشكلات او عقبات الحياة و أيضاً يكتسب مهارات اخري بالتغلب علي هذه العقبات و يمكن أن يتطور الامر أنه يصبح متعطش للمزيد من التحديات ليشابع رغبته من القوة و و الثقة .

أفكار تغير حياتك

الثقة بالنفس :

فبمجرد أن تكتب اهدافك و أن تري خطتك المستقبلية امام اعينك و تري نفسك في المستقبل بعد أن تري اهدافك و تغمض عينيك تري نفسك الآن في المستقبل أنك قد حققت ما كنت تريد و ما كنت تحلم به و يمتلئ عندك خزان الثقة و الحماس أنك تريد أن تبدأ الآن لكي تزداد ثقتك بشكل كبير ، و تزداد هذه الثقة كلما يزداد تحكمك في حياتك و تحقيقك لأهدافك و ستدفعك هذه الثقة الي المزيد من التقدم و الرقي ، حيث أنها تؤهلك لتحقيق نتائج مبهرة ورائعة .

و الواثق من نفسه لا يستطيع مخلوق أيقافه او تحويل قبلة النجاح الذي يمشي شطرها بوصلة طموحة أنه قوي في أيقاف من يحاول هدمه و عرقلة مسيرته ، لأنه ببساطة يتمتع بالقوة الذاتية الآن و يتحلي بالثقة العالية و الرائعة و التي تميزه عن الآخرين .

وعن حديثنا عن الثقة يقول ارشميدس (حدد لي موقعي السليم و سوف احرك لك الكرة الأرضية)

رقي الذات :

قيمة المرء تتوقف علي ما أنجزه في حياته و ما تم تحقيقه من أنجازات و اهداف فعندما ينتهي المرء منا من تحقيق هدف يرتقي الي تحقيق شئ اخر او بدأ خطوة اخري علي سلم الترقى و التميز ،

أفكار تغير حياتك

فعندما تحقق هدف ما من اهدافك تبدأ عندك غريزة العطش للمزيد من النجاح و تبدأ معها رقي ذاتك معها ،

أن تحقيق الاهداف يخلق نوعا من احترام المرء لذاته و تقديره لها ،و زيادة ثقته بنفسه و أيضا تدفعة هذه الثقة الي الأيمان الكامل بقدراته و سيري المرء نفسه بعد مراحة من التطوير و الأنجازات المتتاليه برقي ذاته و سيجد العقابات التي تواجهه تثير بداخلة الحماسة كي يخطط أكثر ، و يفكر بهذا أكثر تفتحاً ووعيا مما يساعد علي اتساع مداركك و تفتح تفكيرك بشكل اوسع ، و قد يصل بك الحال أن تبحث أنت عن المغامرات لكي تتعلم مهارات أكثر و أن تقابل تحديات اكبر لكي تشعر بئحساس النجاح و السعادة و الفخر و شدة رضائك امام نفسك و تقبلك اليها ، و عندما يتقدم بك العمر ستبدأ بتعليم الناس من حولك ما أنت تعلمته و تبدأ بالشرح و حكي أنجازاتك و ما كنت عليه في السابق و ما أنت عليه الآن ، و تري نفسك امام عينك في قمة العظمة و تري ذلك في عيون الناس التي تلتفت من حولك و تنصت جيدا عن ما تقوله و تري الفخر بما أنت عليه و يريدون أيضاً أن يكونون مثلك ،

كان " ارنولد شوارزيجر " لاعب كمال الاجسام المشهور و الممثل النمساوي و الأمريكي ، عندما كان صغير لم يستطيع رؤية نفسه مزارع او عامل في مصنع انتاج او أي شئ من هذه الاشياء

أفكار تغير حياتك

الروتينية ، كانت رؤية ارنولد مختلفة تماما عن رؤية الآخرين له
شعر أنه ولد لشئ مميز ، و في مرة و هو بداخل المدرسة و هو
في سن ١١ من عمره تم عرض فيلماً وثائقياً عن امريكا ظهرت فيه
ناطحات السحاب و المباني الضخمة و الجسور السريعة ثم توقف
للحظة وقال هذا المكان الذي يجب أن اكون فيه ، لم يشعر بأن
المكان الذي ولد فيه أنه مكانه شعر بأن بداخله شئ يستطيع
تحقيقه في هذا المكان و في مرة و هو عائد الي المدرسة عبر من
جانب متجر فدخل و لفت نظره مجلة لكمال الاجسام علي الغلاف
تبعها ربح بارك و كان ربح بارك أنذاك بطل الكون في كمال
الاجسام لمدة ٣ مرات ، ثم قال ارنولد لنفسه هذا هو مخطط حياتي
، و بعدها في سن ١٥ من عمرة بدأ بلعب كمال الاجسام ، و فاز في
سن ٢٢ بلقب سيد الكون "Mr.Univers" و لن يتوقف حتي
حقق اول لقب Mr.Olympia و فاز بهذا اللقب لسبع مرات و أيضا
لم يتوقف عن ذلك و بعد فترة بدأ بهدف جديد و هو أن يصبح
سياسياً و اصبح حاكم ولاية كاليفورنيا ،

و الآن صور ارنولد لا تفارق كل صالة تدريب كمال اجسام و لا
تفارق كل بطل يريد أن يصبح بطل عالم و اصبح قدوة و مثل اعلي
لكل شخص يريد تحقيق حلمه و أنت أيضا يمكنك فان رقي الذات
شئ يجعلك فخور امام نفسك حتي يوم وفاتك ليتذكرك بها الناس

أفكار تغير حياتك

حتى بعد موتك فلا تفارق هذه الدنيا دون أن تترك بصمة إيجابية لنا ،

إدارة الوقت :

عندما تحدد اهدافك ، ستجد نفسك مضطرا الي تنظيم اولوياتك و ادارة وقتك بشكل سليم فتترك كل شئ ليس له قيمة و تركز وقتك علي الاشياء الالهة و تترك كل شئ تافه و ليس له قيمة عن هدر الدقائق و الثواني و قتل حياتك في عمل ممل طوال الشهر حتي تحصل علي مبلغ بسيط ، و عندما تضع إطار زمني لتحقيق اهدافك ، ستجد أن تركيزك اصبح اقوي فلا تحد نفسك متشتت ، و ستشعر نحوها أن خضوعك نحو مضيعة الوقت صارت ضعيفة ، بمعنى عندما تضع تركيزك علي اهدافك تلقائياً عقلك يحفزك و يسخر لك كل شئ يساعدك و يصرف نظرك عن أي شئ لا يدفعك للأمام ، و ستجد أن إدارة الوقت و الهدف صار وجهان لعملة واحدة و معادلة لا يمكن فصلها من معدلات النجاح ،

أستمع بحياتك :

ان عدم وجود خطة موضحة و مكتوبة في حياتك سيجعلك تعيش حياة مثل حالة الطوارئ ، فكل شئ متداخل و مضطرب ف عندما تقوم بشئ معينة من هدفك و جاء لك اتصال هاتفياً من صديقك و قال لك اريد أن اراك الآن ، ماذا ستفعل ،

أفكار تغير حياتك

إذا كان ردك سأفعل ! و سأذهب له !

فأنت لا تستطيع التنظيم بين وقت عملك وقت الترفيه اذن ستصبح حياتك عارمة بين كل شئ يحدث و أنت توافق عليه ، ستعيش في فوضى .

فان كانت ردك ب لا !

و تقول له بعذر لك صديقي فأنا مشغول الآن اجعلها وقت اخر ، و اكملت ما تقوم به .

فأنت الآن اصبحت المتحكم في حياتك بشكل كامل حيث لا تجعل بأي شكل من الاشكال لأي أحد أن يتحكم بحياتك بالدخول في وقتك و تضيعه بأشياء غير نافعه لا قيمة له علي الاطلاق .

فوجود خطة منظمة و متوازنة لحياتك ، سيجعلك أكثر تركيزاً علي طريقة معيشتك و ستجد أن هناك طاقة هائلة و نشطة بداخلك علي الدوام تدفعك الي الاستمتاع الدائم بحياتك ،

السعادة تكمن في تحقيق الاهداف و نشوة الجهود الابتكارية
- روزفلت

و الآن قارئ العزيز و قد علمنا أن للأهداف اهمية كبيرة و أيضاً تختلف الاهمية من شخص الي اخر ولكن هذه هي اغلبهم والتي تجعلنا

أفكار تغير حياتك

نشعر أن للأهداف أهمية كبيرة في حياتنا فإذا لم نحدد أهدافاً واضحة فلن نصبح شئ سنتنقل من يوم الي اخر من وظيفة الي اخري او من الممكن أن نثبت في وظيفة واحدة ولكن طوال العمر لن نعرفنا أحد سوي الدائرة المغلقة من اقارب او اصدقاء العمل ، أنت معك القرار أن تكون لا شئ او أن تكون كل شئ .

دعني اساعدك قليلاً :

اغمض عينيك ، و اشعر بكل نفس يدخل و يخرج منك ، ثم ابدأ بسحب الشهيق من الانف ، و عد ٤ ثواني اثناء سحب الهواء ، ثم احبسه لمدة ٧ ثواني ، ثم اخرجه و انت تعد الي ٨ ، كرر هذه العملية لمدة ٥ مرات ، ثم اسحب الهواء ، و اخرجه بكل قوتك ، و انت تشعر بالقوة ،

الآن فكر في هدفك بعد أن حققتة و أنت مغمض العينين أنظر الي نفسك و أنت في المستقبل و أنت فخور بنفسك ، الآن ارفع رأسك الي فوق و افرد كتفيك و تنفس بعمق و أنظر الي نفسك في المستقبل الان بعد أن حققت كل اهدافك ، و اخبرني ماذا رأيت و ماذا شعرت في ذلك الوقت.

.....
.....
.....

" ممكن أن تفعل هذه التجربة بعد أن تقرأ هذا الجزء "

الفصل الرابع

الحياة المتزنة

أفكار تغير حياتك

الآن نريد أن نعرف كيف نعيش في حياة متزنة !!

أن النجاح في الحياة لا يكون فقط نجاحاً مادياً بحتاً ولا نحصل علي بالصحة الجيدة فقط ، كما أنه ليس بعدد الاصدقاء الكثيرون او بعدد الشهادات العلمية او الكثير من الجوائز كل هذه الاشياء رائعة و مثيرة للأهتمام ولكن دعني اقول لك أنها جزء من منظومة النجاح الكبيرة التي ستقابلها في حياتك إذا اردت أن تكون واحد منهم ،

و النجاح الحقيقي الكامل هو النجاح المتزن و الذي يشمل جوانب الحياة كلها لذا فنحن نري كي تكون ناجحاً في حياتك و تضع خطة متزنة لها يجب أن تراعي خمس أركان هامة و تركز عليها جيداً و هم الاركان الخمس للحياة المتزنة .

الركن الاول

الديني :

و هذا هو الركن الاول و الاهم من الاركان الحياة المتزنة و الركن الديني او الأيماني يشتمل علي علاقتك بالله ،أيمانك ، معتقداتك ، قيمك ، و المبادئ في الحياة ،

أن تعيش في حياة مختللاً بنجاحاتك ، متناسياً حق الله عليك يعني أنك تعيش في وهم ،و نجاحك في علاقتك مع الله يعطيك طمأنينة جميلة و

أفكار تغير حياتك

استقرار ذاتي لنفسك ، و يلهيك القدر علي السير في الحياة واثق الخطوة، مؤمنا بقيمك وواجبك تجاه الانسانية جمعا ،

الآن اسأل نفسك بعض الاسئلة التي ستساعدك علي ضبط هذا الجانب :

- ١) هل أنا راضي عن علاقتي بالله سبحانه و تعالي ؟
- ٢) هل أؤدي فروضي بانتظام ؟
- ٣) هل اساعد المحتاج ، و اقدم له العون سواء طلب او لا ؟
- ٤) هل لدي اهداف اود تحقيقها في هذا الجانب سواء عمرة او صيام تطوع؟
- ٥) هل أنا دائما اتطوع لفعل الخير ؟

الآن بعد أن بدأت بلاجابة مع نفسك بداخل ذاتك اخرج لي الآن ماذا تنوي أن تفعله في هذا الركن ؟

- ١ ١
- ٢ ٢
- ٣ ٣
- ٤ ٤
- ٥ ٥

أفكار تغير حياتك

الركن الثاني

الركن الشخصي :

و هذا الركن يشمل العائلة العلاقات الشخصية ، التعليم و الترفيه ، السفر،الاجازات ،

هذه الاشياء التي تؤثر علي الحياة المرء منا بشكل مباشر ، مثل تخصيص بعض المواقف للعب مع اطفالك تخصيص وقت للاسترخاء و التحدث مع شريك حياتك تخصيص بعض الوقت لنفسك ،
دعني اساعدك ببعض الاسئلة ،

اسأل نفسك الآن .؟

١. هل علاقتي مع شريك حياتي و ابنائي جيدة ؟
٢. هل علاقتي بالناس جيدة ؟
٣. هل اخذت اجازة مؤخرًا ، كي اعطي لجسدي بعضًا من الراحة ؟
٤. هل امارس القراءة بشكل منتظم ؟
٥. متي اخر مرة استضفت صديقاً فيها علي العشاء بمنزلي ؟
٦. متي اخر مرة تناولت العشاء أنا و شريك حياتي بمطعم بلخارج ؟
٧. متي اخر مرة اجتمعت أنت و اسرتك او عائلتك ؟

الآن اخبرني كيف يمكن الارتقاء بهذا الركن .

أفكار تغير حياتك

١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.

الركن ثالث

المهني:

و هذا الركن من أركان الحياة المتزنة يعتمد تحسين مستقبلك الوظيفي لأنه يشمل المستقبل المهني الخاص بك ،

أي أن كلما تعلمت أكثر و طورت من مهاراتك التي تناسب سوق العمل المحيط بك تسحطي دائما بمستوي وظيفي أفضل مما أنت عليه الآن و كلما استمررت في التطوير و من نفسك و وضعت تحدي لك في فترة زمنية معينة كلما اصبحت في تطوير دائم في حياتك المهنية ،

الآن دعني أن اخبرك بعض الاسئلة التي ستثير لك الطريق في هذا الباب :

أفكار تغير حياتك

١. هل أنت سعيد بوظيفتك الحالية ؟
 ٢. هل لديك خطة تساعدك في التقدم الوظيفي ؟
 ٣. ما هي الخطوة القادمة في سبيل تميزي في عملي و كيف يمكنني الوصول اليها ؟
 ٤. هل اتمتع بعلاقة طيبة مع رئيسي و زملائي في العمل ؟
 ٥. هل هناك دورات او كورسات يمكنني الحصول عليه لتحسن من مستواي الوظيفي ؟
- الآن اريد منك الاجابات علي هذه الاسئلة !

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

الآن عزيزي القارئ اصبح لديك رؤية واضحة امام عينيك لهذا الباب .

خذ اول خطوة في تطوير هذا الباب .

الركن الرابع المادي :

الآن نأتي لنقطة لا تقل اهمية عن النقط السابقة بل هي النقطة
الانتقالية لحياتك كلها و هي ،

الاستقرار المالي ،

دخلك ، الاستثمارات التي يمكنك القيام بها و التي من خلالها تعتزل
الحياة العملية الي الأبد و تبدأ مشروعك الخاص .

هذه المرحلة مر بها اغني اغنياء العالم يمكن أن تكون شخص منهم
فهناك مثلا ،

" أينغفار كامبراد " رجل الاعمال السويدي صاحب شركة أيكيا للأثاث و
صنف كأحد كسابع اغني رجل في العالم بثروة قدرها ٣١ مليار
دولار،

كان كامبراد فقير جدا ولد في السويد و كان يشتري علب الكبريت و
يبيعها في الحي الذي يعيش فيه منذ الصغر و بدء بآنتشار التجارة و
بيع بعض الاشياء بجانبها ثم تطور الامر الي البيع خارج الحي

أفكار تغير حياتك

الذي يعيش فيه حتي نجح في الجامعة و قرر اياه اعطائه مبلغ من المال كتحفيزا له فأخذ المال و قرر أن بدأ مشروعه الخاص ،

و هنا نتوقف للحظة ، لم يفعل كامبراد مثل أي شاب يريد أنا يمرح بتخرجه من الجامعة و الخروج مع اصدقاءه و صرف الاموال في الترفيه و ما الي ذلك ، بل كانت له رؤية واضحة لما يريد وهذا هو ما يميز شخص يريد أن ينجح من اخرون فاشلون ، ثم بدء كامبراد بتأسيس الشركة التي كان يحلم بها و هي شركة الاثاث صناعة يدوية مع بعض العواقب الطبيعية التي يمكن أن تحدث لأي شخص ولكن كانت لديه خطة واضحة لحل هذه المشاكل و من ضمنها أن المنافسين بدؤوا بلغظ عليه بما أنه منافس جديد ثم قرر كامبراد أن يفعل شئ غير مؤلوف يجعل المنتج الخاص به مميز عن باقي المنتجات ، ثم بدء بعمل اول طاولة يمكن تخزينها في أي مكان مثل السيارة مثلاً قام كامبراد بعمل اول طاولة يمكن طيها بسهولة ، ثم قال لفريقه أن يبيع ٦٠٠ قطعة بسعر مناسب أفضل من بيع ٦٠ قطعة بسعر غالي ، و هنا اجتمع عوامل البيع الجيد مع حل المشاكل و الابداع في نفس الوقت ، أنت أيضا يمكنك البدء ولا تخف من العقبات قال مؤسس الفيس بوك ذات مرة ،

أفكار تغير حياتك

" لا تتجنب المشاكل و العقبات لأن بذلك لن تتعلم شئ " أما ضع نفسك في التحديات و ستري أنك مع الوقت انسان صعب التغلب عليه ،

الآن نأتي الي ركن الأسئلة ،

١. هل ما تربحه من المال يكفيك كي تتمتع بحياة طيبة ؟
 ٢. هل لديك خطة استثمار لمشروع خاص ؟
 ٣. هل يمكنك ان تعتزل الحياة العملية ؟
 ٤. هل هناك خطوات يمكنك من خلالها زيادة دخلك المادي ؟
- الآن حان دور الاجابة بصدق علي الاسئلة ؟

١.
٢.
٣.
٤.

الآن وبعد أن اجبت علي اسألتني اصبع لديك رؤية اخري و اصبح مخك الآن في توسع اكبر ، يال هذه الروعة التي اصبحت بها !

أفكار تغير حياتك

عزيزي القارئ اريدك الآن احضار ورقة و قلم و بدأ بكتابة اهدافك
بكشل واضح اظن الآن أن الموضوع اصبح سهلاً ...

إذا لم تجد وسيلة تحقق لك الدخل و أنت نائم فسوف تظل تعمل حتي تموت .
- وارين بافيت

الركن الخامس :

الصحة :

و الصحة هنا تشمل : الصحة البدنية ، الوزن ، النظام الغذائي ،
العادات الغذائية ، و " الصحة النفسية " ...

عند وضعك اهداف محدده لصحتك عن طريق الورقه و القلم ،

مثل في يوم الأحد تناول كذا ، و في الاثنين كذا ، و كل يوم
اتمرن علي الاقل نصف ساعة حتي و أن كان شئ بسيط مثل
التمرينات السويدية ، و اهتمامي بوزني علي مدار الاسبوع أن اري
هل وزني زاد ام قل، وكل مره اضه نفسي تحت الاختبار اين انا ، الان
، و كم حقق من هدفي و التجربة مرة اخري و المتابعة حتي يتم ما
اريد ، ثم نأتي الي الصحة النفسية و التي لا يمكن لشئ أن يحدث

أفكار تغير حياتك

بدونها ، اهتمامك بصحتك النفسية اهم شئ بالنسبة لك ، أنصحك
الآن ببعض الاشياء التي ستساعدك علي تفادي هذه المرحلة ،

١. افعل كل شئ يجعلك تشعر بالسعادة
٢. اقترب من كل شئ يجعلك سعيد
٣. اذهب لكل مكان يجعلك تشعر بالراحة النفسية
٤. اختلط وسط اشخاص يجعلونك تبتسم
٥. شاهد اشياء تفرحك مثل مسلسل ما ، او فيلم او مقطع
٦. اسمع اشياء تحرك مشاعرك تسير نحو الأفضل ،
٧. ابحت دائما عن الأفضل
٨. بادر بالاحسن

و الآن اريدك أن تتفادي هذه الاشياء ،

١. تجنب الاختلاط بأشخاص يؤذونك و يستمرون في إذائك
بكلمات سيئة
٢. ابتعد عن الاشخاص الذين يسيرو بك نحو الفساد
٣. تجنب الكلام السيئ و الافعال السيئة
٤. أنهى كل علاقة فاشلة لا تري منها أي شئ جيد
٥. تجنب الاغاني و الافلام و المقاطع التي تعبر عن الاكتئاب و
الاشياء السلبية
٦. لا تسئ الظن بأحد

أفكار تغير حياتك

هذه الاشياء ليست بكل شئ ولكن ستساعدك كثيراً في الراحة النفسية

اهتمامك بصحتك النفسية سيحسن كثيراً من قد استعابك علي باقي الاشياء فمن دون النفسية يسقط الشغف و الحماس و الطاقة ، و اهتمامك بصحتك النفسية سيساعدك أكثر من أنجاز أي هدف تريد تحقيقه ،

الآن جاء دور الاسئلة ،

١. ما مستوي حالتك النفسية الآن ؟
 ٢. ما مستوي حالتك الصحية ؟
 ٣. هل قمت بعمل فحص شامل مؤخراً ؟
 ٤. هل قمت باستشارة طبية مؤخراً ؟
 ٥. هل زرت أحد الاطباء النفسية او مدربين الحياة ؟
 ٦. هل تسمع أحد مقاطع التحفيز ؟
 ٧. هل وزنك مناسب الآن و كيف يمكن تحسينه ؟
- هل لدي عادات صحية خاطئة يمكنني التحكم فيها مثل (التدخين ، شرب الكحول ، و الشراهة في الطعام . المخدرات ،) و كيف يمكن التحكم بها ؟

أفكار تغير حياتك

كيف يمكنك التصرف عندما تتزايد الضغوطات لديك ؟

كيف تتصرف في حالات الاجهاد ؟

و بإجاباتك علي هذه الاسئلة تستطيع وضع يدك علي مكان
المشكلة و الخلل الرئيسي لديك و من ثم تقوم بتصحيحها و
علاجها ؟

الآن اكتب لي

تنوي فعلا القيام بها ،

للارتقاء بالجانب الصحي :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧

وهذه هي الجوانب الخمس التي إذا نظرت اليها بشكل إيجابي و
بجدية ، و اعملت جهدك في سبيل الوفاء بالتزامتك تجاهها اعلم
بأنك ستمتع بحياة طيبة و متزنة و رائعة .

أفكار تغير حياتك

اما إذا اهتممت بجانب و اهتمت الجوانب الاخري فلن تحصل علي السعادة و الراحة التي تريدها ، و ستظل تبحث عنها طوال حياتك ، لأن الشخص المتكاسل و المماطل يبحث دائما عما يعزز من كسلة و هذا يؤدي الي عدم استقرار حياة ،

الآن دعني اخبرك بشخصية قد تغير حياتك و تفكيرك بعد سماع قصتها ،

الفس برسلي : مغني مشهور جدا ، وساحر قلوب الشباب في الغرب و كان هذا الشاب يمتاز بكثير من المميزات التي يتمناها الكثيرون فهو ثري جدا و وسيم جدا ، و مشهور للغاية و عنده ما يتمناه أي شاب مثله ، وكان لا يتمني شئ الا و يكون طوع امره ، و بكل المقاييس يجب أن يكون برسلي اسعد الناس في العالم أن لم يكن اسعدهم ،

هنا يأتي شئ هام و هو أنه رغم كل هذه النجاحات من المهني و المادي ، الا أن حياه برسلي الشخصية لم تكن علي ما يرام مما اثر بشكل سلبي علي حياته بصفه عامة ، و كانت نهايته كما نعلم جميعاً منتحراً بجرعة هروين زائدة ،

هذه المشكلة عدم توازن في النقاط الخمس السابقة يمكن لنقطة واحدة اذ اهملت بها تحول حياتك بشكل رأساً علي عقب ، و نفس الشئ مع مارلين مونرون و المغنية داودا و .غيرهم .

أفكار تغير حياتك

سوف يعود عليك بالسلب و علي باقي الاركان ، و من ثم علي حياتك بأكملها تماما كالجالس علي مقعد له ثلاث ارجل قد يستطيع المحافظة علي توازنه لبعض الوقت ولكنه لن يلبث إلا ويسقط سقوطا مدوياً ،،

و لكي تكون سعيداً ، وتستمتع بحياتك بشكل أفضل ، تأكد دائماً من المحافظة علي توازن الأركان الخمس و هناك ، عدة نقاط أري أنها ستساعدك في هذا الامر .

كن يقظاً دائماً تجاه ما تقوم به :

اوقات كثيرة نفعل اشياء او نقوم بشئ بعدم حضور الذهن ، منها اشياء صغيرة مثلا كوضع الهاتف او ميدالية المفاتيح في مكان ما و نسيان هذا المكان ، و ربما نضع الاموال في مكان ما و أيضا ننسي هذا المكان و بعض الاشياء مثل ذلك قد تكون جوهريه كان نهمك في العمل و ننسي التزاماتنا الاخرى سواء الجسدية او العائلية او الروحانية ، لكن مع الانتباه و استحضار الذهن و اليقظة التامة نستطيع السيطرة علي حياتنا ، أنها النقطة الاهم التي تواجه الكثير من الناس عدم حضور الذهن و نسيان اشياء كثيرة و ربما تنسي موعد كان في غاية الاهمية عزيزي القارئ كن علي يقين أن عدم حضور الذهن قد يقلب حياتك رأسا علي عقب في بعض الاوقات قد تنسي اشياء في غاية الاهمية تريد أن تفعلها في الوقت الحالي ،

أفكار تغير حياتك

يمكن أن تتحدث الي شخص ما الآن و في اثناء حديثك له تنسي ما قولته ، و ربما تريد أن تقول شئ معينة و تنساه أيضا ، و يمكن علي ذلك أن تأخذ قرار و أنت لا تدري ماذا قولته ،

عزيزي القارئ كن دائما حاضر الذهن علي الاقل في الاوقات الجدية و العمل و تعلم أن تصحب في يدك اجندة او نوت صغيرة تكتب فيها ماذا تريد فعله اليوم ، فعندما تكتب تستطيع تذكر ما كتبتة دون أن ترجع الي المذكرة او الاجندة ، و بعد فترة إذا نسيت تستطيع أن ترجع اليها للتذكر ماذا كنت تريد أن تفعله ،

خاطب نفسك :

أسألها دائما كيف نستطيع الارتقاء و التميز ، أن سؤالك الي نفسك هو من اولي خطوات الثقة بالنفس ، اسألها دائما أين اقف ؟ هل كل شئ علي ما يرام ؟ ، راجع معها خطة حياتك ، و أنظر لنقاط الخلل التي قد تحدث ، وضع خطة طارئة لتعديل هذا الخلل ، لا تمل من السؤال نفسك ماذا اريد بعد ؟.

و عندما تطرح هذا السؤال تقلل فورا من التفكير في خطوات الحل لمشاكلك ، و تكون قد خطوت خطوة إيجابيه في سبيل توازن حياتك فعندما تقول مثلا اريد التمتع بحياة صحية ، او لدي بعض الخلل في علاقاتي بشريك حياتي ، او اريد شراء سيارة او عمل مشروع استثماري ، هنا قد حدد بالضبط ماذا تريد و ما هو هدفك في الحياة و

أفكار تغير حياتك

قد صنعت لنفسك شئ له معنى لنفسك و قد يغير حياتك بشكل إيجابي ، حينها ستجد نفسك قد انتقلت للنقطة المهمة الثالثة و هي متي ؟

متي :

أن التفكير في عامل الوقت و مخاطبه الزمن شئ إيجابي و مهم ، و يشعل دائما محركات التحفيز و الحماسة لديك ، حدد و بدقة متي تبدأ و متي تنتهي من اهدافك ؟ ضع مواقيت دقيقة للبدأ و الانتهاء و لا تخف من تحديد الوقت يمكنك ترك مساحة للمرونة و التغير عند حدوث طوارئ لكن المهم أن يكون لديك برنامج زمني واضح ، و الأهم أن تكون صادق و امين مع نفسك ، مثلا إذا اقامت برنامج لحياتك و وضعت فيه كل يوم ثلاثاء و خميس عندي كورس لغة من الساعة السادسة الي الساعة السابعة ، فيجب عليك أن لا تتخذ أي معاد في هذا الوقت ، و أن لا تكون مماتل أي أن عندما يأتي هذا المعاد تكن عندك الارادة ، للتغير الي هذا فمثلا الشئ الذي تماطل لأجله اذ كان اهم من هذا المعاد افعله و أن كان لا قيمة له فأن تغير حياتك اهم من أي شئ ليس له قيمة .

أفكار تغير حياتك

كيف :

الآن اسأل نفسك كيف اصل الي ما اريد ؟

عند وصولك الي هذه الخطوة تكون قد بدأت فعليا وضع امنياتك علي طاولة العمل ، وقد تكون إجابتك بأخذ دورة علمية ، الي تعلم مهارة جديدة او لغة جديدة ، او رحلة لشريك حياتك ، او عمل برنامج رياضي ، بوضع هذه الاقتراحات تكون قد بدأت في التفكير العملي ، و يبدأ مخك فورا بتوضيح كل الوسائل المتاحة لتسهيل اتخاذ قرارك نحو هذه الاشياء مثال ترتيب جدول معينة ، ما هي الادوات التي يجب أن استخدمها كي اصل لهدفي ما هي الاشياء التي يجب أن افعلها ، كل شئ يتعلق بكيف يبدأ مخك بتسخير كل شئ لك ، و تبدأ بالتنقل مباشرة الي السؤال الهام القادم و هو:

ما الذي يتحتم علي فعله كي احقق هدفي ؟.

صديقي الآن اصبح كل شئ واضح كل شئ مكتوب علي ورقة (ماذا اريد ، كيف يمكنني فعله ، الزمن الذي احتاجة للقيام بهذا العمل) اصف الي ذلك الذهن اليقظ و النفس التي تملؤها الحماسة ،

و التفكير الإيجابي بالمستقبل و أنت تحقق ما تتمناه خطوة بخطوة و تري نفسي و أنت تكسر الحواجز و كل المعوقات ،

"كن علي يقين أنه لا يوجد شئ يستطيع أن يقف امامك و امام مستقبلك سواك أنت "

أفكار تغير حياتك

الآن ينبغي عليك بعمل خطوة عملية ، التقط سماعة الهاتف و قم
بالمكالمة التي ستجعل هدفك واقعيًا ،

مثلا

احجز مقعدا في كورس كمبيوتر او اللغة الانجليزية او كورس برمجة
، احجز طاولة للعشاء أنت و شريك حياتك ، جدد الآن الاشتراك في
النادي الرياضي ،

بهذه الخماسية تكون قد امسكت بخيوط اللعبة .. التي ستجعل
حياتك تتغير الي الابد ،

الآن نأتي للنقطة الالهة :

تحديد المصير :

عزيزي القارئى تحدثنا من قبل علي أن أفكارك هي ما تحدد مصيرك
، الآن يعتبر المخ هو الجزء المركزي في الجسم و هو ما يسيطر
علي اشارات كل شئ و هو من يتحكم بـ ٥٠ ترليون خلية فإذا كنت
تريد أن تكون سعيد فبإمكانك ذلك عن طريق التفكير بطريقة
إيجابية و سعيدة ، دعني اعطيك تجربة سهل ،

أفكار تغير حياتك

فكر في ٣ اشياء تجعلك سعيد كرر هذه الاشياء في مخك و اذ كانت شئ ملموس اجعله موجود بجوارك و فكر به بطريقة إيجابية لمدة ٢١ يوم ، و ستري الفرق بنفسك ، علي سلوكك و مشاعرك إذا كل ما يدور بالعقل هو بمثابة بذرة ، و أي شئ ينمو منها يعتبر الاغصان و الاوراق و هي السلوك و المشاعر ، فإذا اردت تغير شئ لا تغير السلوك ولا المشاعر بل غير المعتقدات و الأفكار التي تدور بمخك ،

هناك دواء يدعي prozac هذا الدواء يتم الأنفاق لشراء مئات الملايين سنوياً ، و لكن في الحقيقة هذا ليس أفضل من حبة السكر ، ولكن لماذا الناس يؤمنون بالدواء كثيرا .!؟ و يقولون أنه يشعروهم أنهم أفضل .

دعني اخبرك شيئاً ، هناك مجموعة دينية تسمى المعدانية الاصولية في جنوب الولايات المتحدة هذه المجموعة تضع نفسها في حالة النشوة يعتقدون فيها أن الله يحميهم و بالتالي يستعملون الثعابين ، افاعي سامة مثل الافاعي الجرسية فيتم لدغهم من طرف تلك الافاعي ، " ولا شي يحدث لهم "

أفكار تغير حياتك

ليس بشئ غريب ؟!

صديقي اسمع هذا بعضهم يتناول سم الاستركنين بجرعات قاتلة عندما يكون في حالة الاعتقاد تلك فلا يؤثر السم عليه إذا كنت تستطيع شرب سم الزعاف اذن لماذا تقلق كثيراً بشأن الهواء و الماء و الطعام ، لأن لدينا اعتقاد أن السموم يمكن أن تقتلنا ،

هناك بعض الالتقادات مثلاً بيننا و بين الصين مثلاً ، نحن لدينا اعتقاد أن بعض الأشياء يمكن أن نأكلها و الآخر لا علي عكس الصين ، لديهم اعتقاد أن كل شئ يمكن أن يأكل لذلك لا يحدث شئ لهم ،

نفس الشئ في الدواء ، prozac

هو بمثابة دواء وهمي لا أكثر و لكن اعتقاد الناس في هذا الدواء أنه يمكن أن يشفيهم يجعلهم كذلك ،

الشئ الجميل هنا أنك يمكن أن تطبق هذه القاعدة في حياتك بشكل إيجابي لكي تكون في حالة استقرار أفضل و في حالة نفسية احسن ،

إذا كنت تسلم لكل شئ علي نحو أن الله يبث لك الخير في كل شئ ستري أن الحياة بها أشياء تستحق أن نعيش لأجلها ،

فإذا كان الكوب الماء به نصف به فارغ و النص الآخر مليئ بالعصير ، و ركزت الاعتقاد و بدأت بالشكوي من النصف الفارغ ستضيع الجزء اللذيذ من العصير و ستجلب كل شئ سلبي أنت في غني عنه فأستمتع

أفكار تغير حياتك

بكل شئ جميل من حولك و استمتع بالكوب العصير اللذيذ ، و اجعل
اعتقادك و نواياك إيجابيه طيبة و ستري الحياة بشكل مختلف،

" الجمال ليس في الاشياء ، بل في ذواتنا نحن نسقطه علي الشياء ، "

كن جميلا تري كل شئ جميل .

.....

الآن دعني اسألك سؤال ذو أهمية ؟.

ما هو أهم شئ في حياتك الآن ؟

.....

.....

أجب علي هذا السؤال و أنظر الي ما اخترت من اهداف لتعرف هل أنت

قريب ام بعيد من دائرة اهتماماتك .

سؤال اخر :

اعلم أنني قد بالغت في الاسئلة ولكن اعذرني أنت من تريد تغير

حياتك للأفضل لذلك طلبت باردتك شراء هذا الكتاب ، فكن الجزء

المرئي بالنسبة لي و ساعدني في تغير حياتك ،

أفكار تغير حياتك

الآن هل تمنيت لنفسك شيئاً و الحت عليك في نيلة ، حتي إذا حصلت عليه تملكك الحيرة و تسألت في دهشة ، اهذا حقاً ما كنت انوي الحصول عليه لماذا اذا لست سعيد كما كنت اتوقع .!؟

يحدث هذا الامر قارئ العزيز عندما تطمع في شئ لا يتفق مع مبادئك و لم يبني علي قواعد من القيم الحقيقية التي يتبناها المرء منا ،

الآن نأتي الي نقطة في غاية الاهمية و التي تجعلنا نتكاسل في بعض الاشياء ونفقد الامل في شئ معينة الي هدف ما ، و هو

الهدف المستمر و الهدف المنتهي ؟!

إذا نظرنا الي الاهداف سنجد أن هناك من الاهداف المنتهية مثل (برنامج تخسيس معينة ، توقف عن التدخين ، تعلم لغة جديدة ،) بإختصار شديد هي تنتهي بانتهاء الشئ المراد تحقيقه

و اهداف مستمرة كـ (التخطيط لمستقبلك ، الارتقاء بوضعك المهني او الاسري ، او برنامج أيماني) فهي اهداف دائماً مستمرة مع الزمن تظل مع الانسان طوال حياته .

أفكار تغير حياتك

الآن الشئ الذي نريده هو أن نجعل الاشياء التي فقدنا فيها الامل مثل التوقف عن عمل برنامج تخسيس هو أن البرنامج يقف عندما نري أننا اصبح جسدنا مناسب ، ثم مع الوقت يحدث من جديد زيادة الوزن بشكل غريب ،

الحل هنا !

هو أن نحاول دائما أن تكسب اهداف صفة الاستمرارية بأن تعطيها أبعاد اخري أكثر عمقا ، فبرنامج التخسيس يمكن أن يضاف اليه برنامج الصحة الغذائية تتبعه طوال حياتك ، و تعلم لغة جديدة قد يتبعة متابعة دوريات نشرات الي مستويات اعلي لتنمية تلك اللغة أي الممارسة اليومية و التعمق في اللغة أكثر بعد أنتهاك من الدورة اللغوية .

و التوقف عن التدخين قد تتبعه بالانضمام الي أحدي الحملات التي تحارب التدخين او تصوير فيديوهات انستجرام او يوتيوب و تخبر الناس و تحذر منه فهذا سيشعرك بالفخر و الاعتزاز بالنفس و يجعلك تشعر أنك قد أنجزت شئ مهم في حياتك و بالاضافة الي ذلك أنضمام برنامج رياضي ، مما سيحفذك علي المستقبل مليئ بالمغامرات الشيقة و التي ستجعلك اقوي ، و عندما تنظر الي الماضي ستجد أنك اصبحت في تغير مستمر و ستشعر بالاحترام الذاتي امام نفسك .

أفكار تغير حياتك

صديقي العزيز ...،

أحيك الآن لأنك فعلا تريد تغير حياتك و قد وصلت الي هنا بكل شغف ، الآن اود أن اخبرك بشئ جيد ،

أن عقلك الباطن الآن يعمل بشكل مختلف مما سبق اريدك الآن أن تدعمه بالأفكار الإيجابية دائما و اطلب منك أن تري كل شئ جيد و إيجابي حتي في الامور السيئة اريد أن اخبرك بسر غريب ،

أنه لا شئ سئ في الحياة ، أن الحياة تعتبر تجارب و تحديات لا أكثر ، فإذا خسرت اموال في تجارة فإنه كانت التجربة فاشلة لا شك و هناك شئ ما أنت لا تعرفه حدث اخر ادي الي خسارة هذه التجارة ربما كان يحدث شئ اكبر من هذه الخسارة و فداك الله بها ، إذا فليس أنت الفاشل أنه التجربة و إذا علمت ما سبب هذه الخسارة ستعرف كيف تعود من جديد ولا يمكن أن تخسر في هذه النقطة من جديد ، و إذا رسبت في مادة في الجامعة او ما شابه ، فعليك أن تعرف أن التجربة هي الفاشلة ليس أنت ، و عندما تعرف ما سبب الخطأ ، ستعيد التجربة من جديد ، الآن اريد أن تفعل هذه التجربة في عقلك ،

" لا يوجد انسان فاشل ، بل هناك تجربة فاشلة "

و اريد أن اسألك سؤال ؟!

أفكار تغير حياتك

اذ كان هناك تجربة فاشلة ! أي كانت رجع بك الزمن من جديد ! الي الورا ،

هل يمكن أن تخوض نفس التجربة بنفس الاسلوب ، !

بالطبع لا ! فأنت لست بشخص مجنون !

الآن اريدك أن تفعل نفس الشئ ولكن في عقلك ، أن تعود بأي تجربة فاشلة و تعيد الامور الي وضعها ، و أن ترجع بعقلك الي الحاضر لتصبح مهارة تستخدمها في المستقبل ، فأن تكرر نفسي الشئ ستعلم جيداً كيف ستتعامل معه . اتعلم هناك كثير من الناس يفعلون هذه التجربة دون ان يعلموا ، انظر الي اكبر التجار انهم يتكلمون بخبره و ثقة لا توجد عند احد ، جرب في مره التحدث الي احدهم ستري الفرق بعينك ، فلديهم العديد من التجارب الفاشلة التي تعلموا منها و وصله الي هذا المركز في الحياة ،

الآن قارئ العزيز لقد امتلأ عقلك بأكثر الاشياء اهمية عن العقل الباطن و اتضح لك اشياء كثيرة كانت مظلمه حيال نفسك و حيال ما يدور من حولك ، وقد امتلأ الحماس لتجربة بعض الاشياء الجديدة الآن هذا ما اريده منك الآن أن تبدأ بتجربة ،

الآن سأعطي لك الاثني عشر مبدأ لتحديد الاهداف ،

أفكار تغير حياتك

حدد جيداً ماذا تريد :

ركز كل الاضواء علي هدفك ، اجعله جليا واضحا ، كامل المعالم
اما عينك ، يكون واضح التضاريس ، أي أن أنك تري الي
تعرف كيف ستتحققه ، فإذا كان هدف من ضمن اهدافك تعلم لغة
جديدة ، ستري أنك ستذهب الي مكان تتعلم به الي ستشتري
كاتب معينة الي ستتعلم عن طريق الأنترنت و هكذا . يجب أن
تعرف جيدا ماذا تريد ، فأن الهدف الغير واضح المعالم و غير
محدد من شأنه أن يضيع الوقت و الجهد .

١. يجب أن يكون هدفك واقعي و يستحق التحقيق :

هل تتصور مثلا رجل يجلس امام مدفئة يقول اعطيني دفئا اعطك
حظبا !

كلام غير منطقي ، و غير واقعي ، علي الرغم من أن الشخص قد
حدد فعلا ماذا يريد و هو " الدفء " الا أن الخطوات التي وضعها
للعصول عليه غير واقعية لذا عندما تحدد هدف لك فليكن هذا
هدف منطقياً و طريقة الوصول اليه تكون منطقياً و واقعياً قابلة
للتحقيق ،

الرغبة المشتعلة :

ما قيمة الهدف لا تحركة رغبة قوية مشتعلة ،

أفكار تغير حياتك

ما فائدة شراء سيارة سريعة ما لم يكن لديك الرغبة لتقودها ،

أن الرغبة هي الاكسجين الذي تتنفسه الاهداف كي تحيا علي
ارض الواقع .

عليك بالبنزين الذي سيحرك السيارة ،

الاهداف بدون رغبة قوية اهداف خاملة ميتة ليس فيها روح ،

فلا بد أن تكون رغبتك لتحقيق حلمك رغبة جياشة ، منطلقة ، لا

يستطيع أحد أيقافها ، بل لا يستطيع أنت نفسك أن توقفها ،

" إذا كانت لديك الرغبة في الوصول الي شئ ، سقطت كل الحواجز "

٢. عش هدفك :

عندما تحدد هدفك ، حاول أن تراه بكل تفاصيله و تصوره و

كانه قد تحقق و بأنك جزء منه ،

أن التصور هو حركة الوصول ما بين العقل الحاضر و العقل

الباطن ،

في نهاية اليوم ، و بالتحديد قبل النوم يبدأ المخ في مراجعة

أحداث اليوم و يري ما هي الاشياء ذات الاهمية التي سيجعلها

في العقل الباطن او وضع ملف لها في العقل الباطن و الاشياء

التي لا قيمة لها يبدأ بحذفها و هذا ما يجعل اشياء كثيرة يمكن أن

ننساها ، فإذا علم المخ أن هذا الشئ ليس له اهمية بالنسبة لنا

أفكار تغير حياتك

يحذفها ، و إذا كان له أهمية يجعل المخ ملف كامل له في العقل الباطن و يبدأ يبحث عن ما يشابه في المستقبل ، و يبثه لك دورك أن تجعل المخ يشعر و أن هدفك له أهمية بشعورك بتحقيقة و أنه له أهمية كبيرة في حياتك ،

صديقي ، يحدث لنا ذلك الامر في نسيان شئ ما كان ذات يوم له أهمية كبيرة ، فيصعب علينا نسيانه ، مثل شريك الحياه او أي شئ كان له أهمية و تأثير كبير في حياتك او فقدان شئ معينة او شخص معينة ،

الآن اريدك أن تفعل ذلك الامر ، أن تجعل هدفك من اهم الاشياء في حياتك حتي تري الاختلاف بمشاعرك و ب حياتك ،

لذا أنصحك قارئ الكريم أن تحاول دائما إحياء صورة واقعية لهدفك ، ولأن تعيش الهدف بأدق تفاصيله ، فهذا من شأنه أن يعمق من تركيز هذا الهدف في عقلك الباطن مما يعطيك قوة و دافعية و حماس اكبر لتحقيقه ،

أن العقل الباطن مثل المغناطيس ، عندما يري صاحبة يحقق اهدافه و لو بالتخيل ، سيجذب له الاشخاص و المواقف و الاليات التي تساعد علي تحقيق هذا الهدف .

أفكار تغير حياتك

اتخاذ القرار :

صديقي العزيز بعد أن حددت الاهداف و حددنا مدي واقعيته و
استحقاقه للتحقيق ، و تراه الآن واضحا جليلا في مخيلتك ، و
تشعر به حولك ،

نأتي الآن الي النقطة المحورية و هي قرار تحقيق هذا الهدف ،

هذا القرار الواعي الذي تتخذه برغبة مشتعلة يحتاج الي أن
تمضية ليصبح واقعا تعيشه و يعيشه معك الاخرين ، اصبح
عليك أن تضع هذا الهدف علي ارض الواقع ، عليك الآن أن
تخطط الي الوصول الي هدفك ، اخبر من تحب و تعتقد بحبهم لك
بقرارك هذا كي يقدموا لك يد الدعم و المساندة ، هذه هي
الخطوة هي طريقة لتعيش حلمك ، لتجعله واقع ملموس ،

الآن لا تتسرع في الحكم اري أنك تقول أنا لا احب المساعدة
من أحد ، و أفضل أن افعل كل شئ بنفسني ،

صديقي هذا شئ جيد ، و في غاية الجمال و القوة و الثقة ،

و مع ذلك إذا قرأت جيدا ستري أنني قلت اقرب الناس لك ،
الذين تحبهم و يحبوك ، الذي يتمنون لك الخير و يتمنون أن
يساعدوك إذا لم يكن لديك هؤلاء الناس ، أنظر الي والديك و
اطلب منهم المساعدة علي الاقل بالخبرة ،

أفكار تغير حياتك

لأن كل شئ في البداية يكون صعب بعض الشئ فيجب أن تستعين ببعض الناس في حياتك هذه هي المرونة و بداية خطوات النجاح أن تبدأ و أن تتقبل المساعدة من الآخرين ،

اكتب هدفك :

هدف غير مكتوب يعني امنية ، شئ جميل و ربما تنساها مع الوقت ، بل الاكيد أنك ستتذكرها فقط عندما يسألك أحدهم ما هو هدفك في الحياة ،

اما الاهداف المكتوبة فهي حقيقة ، و مع الوقت تتحقق شئ في شئ ، ببساطة عندما تحتضن القلم بيدك ستكون قد استدعيت عاملين قويين من القوة الانسانية و هما الذهنية و البدنية حيث تمسك القلم و تحرك يدك و الآخر العقلي حيث تفكر و تفكير ينشغل بهذا الهدف و يبدأ تركيزك كاملا في هذا الهدف و يبدأ يحدد التوافق و الترابط بين الأحداث المتعلقة و المتوقعة في هذا الهدف و كما أن الصوت القادم من عقلك الباطن يكون دائم التكرار للهدف المكتوب ،

كما أن الكتابة تساعدك كثيراً علي أن تتذكر أي شئ ، فإذا تذكرت شئ معينة و فكرت في فكرة معينة و بدأت بكتابتها يستحيل الآن أن تنساها ، حتي و اذا حصل و نسيت هناك مصدر يمكن أن تعود اليه و هو المذكرة التي كتبتها ، أنما عندما تفكر في شئ و بعد

أفكار تغير حياتك

وقت تذهب لعمل شئ ، ستضيع منك هذه الفكرة او ربما في نهاية اليوم سيحذفها عقلك بمجرد أن تنام ،

لذلك أنصحك بالكتابة ، ليشعر عقلك أن هذا الشئ له اهمية كبيرة لك ،

تحديد أيطار زمني :

تخيل معي مباراه كرة قدم ليس لها وقت محدد شئ صعب صحيح ،

كذلك هدف لم يحدد له وقت لكل هدف يتيح لك اشياء غاية في الاهمية و الالتزام مع مراعاة بعض الوقت للظروف مفاجئة ،
، لآكن يجب أن يتوافر عندك بعض الالتزام ، و الحماسة و القوة ،
، و الامانة مع نفسك ،

لكن يجب أن يكون الاطار الزمني مبني علي اسس واقعية مبنية علي قدرتك و طاقتك ،

مثلا إذا اردت أن تأخذ دورة كمبيوتر او لغة جديدة ذلك هو الهدف ، لقد بدأت بتحديد الهدف ، و اخذت القرار الآن أنك تريد الآن ، حدد الوقت بداية و نهاية لهذا الهدف ، مثال ، في اول شهر اصبح قد أنتهيت من اول مستوي و الشهر الثاني أكون قد أنتهيت من المستوي الثاني ، هكذا قد حددت فعلا و قد أشرت الي عقلك أنك تريد في فترة ٩ شهور قد أنتهيت من من دورة التدريب ، التي كنت تريدها منذ فترة ،

أفكار تغير حياتك

اعرف إمكانياتك :

رتب ذخيرة مواهبك ، او بشكل اخر اعرف ما تمتلك و ما تحتاج الي امتلاكه ، و لكل هدف أدوات أنظر ما تمتلك من أدوات لتحقيق هدفك و ما تحتاج له ، و اعرف نفسك جيداً و اعمل علي سد الخلل الناشئ في ذخيرة مواهبك ، بمعنى ابسط ، اعرف أين موقعك علي الخريطة ثم ابدأ بتحديد مكان الذي تريد التوجه اليه ، و بعد ذلك قم بتحضير الادوات اللازمة للرحلة ،

و الاشياء التي يمكن أن تساعدك في الطريق ، يفضل ان تختار ابسط شئ لديك ، بمعنى انه يمكن ان تبدأ ب ابسط شئ ممكن المهم ان تبدأ لانك اذا انتظرت ان تبدأ بشكل كبير و ان تتوافر كل عوامل النجاح ، صدقني عزيزي لن تبدأ و لن تأخذ اي خطوة فعلية او جديه الان أبدأ و قم بسداد كل الاشياء التي يمكن أن توقفك عن الرحلة ، و كن علي ثقة دائماً بنفسك أن فعلت كل هذه الاشياء و قد وثقت بنفسك جيداً و قد علمت قيمة نفسك ، تأكد أنك ستصل في النهاية.

٣. ادرس المصاعب و استعد لها :

ما دمت سائر الي عالم الطموح ، فستواجه المصاعب و الكبوات حتما ، أن النجاح لا يأتي بسهولة و الا لناله كل الناس ، فقط من يملكون القدرة علي الصمود ، و مد البصر الي

أفكار تغير حياتك

المستقبل لاستكشاف العقبات القادمة و الاستعداد الجيد لها
هم من يملكون القدرة علي التحدي و تحقيق اهدافهم ،
ليس فقط ذلك هم من يتحدث الناس عنهم في المستقبل ،
هم من يحدثون الجدل ، هم من يقدرون ذواتهم ، هم فقط
من يمتلكون المهارات التي تجعلهم مختلفين ، هم من يعرفون
أكثر ، من يمتلكون اموال أكثر ، هم من يعيشون في استقرار ،
و سعادة و رضا ،

تقدم :

ضع اهدافك علي ارض الواقع ، خذ اول خطوة دائما ما تكون
صعبة ، دائما هي اصعب خطوة هي الخطوة الاولى ، صديقي
عندما تشعر بذلك الاحساس الذي يكلمك من الداخل أنك سوف
تفشل إذا بدأت و يجعل تسوف و تتكاسل و يجعلك تخجل من
كلام الناس تذكر هذا المثل ،

" بداية رحلة الالف ميل ، تبدأ بخطوة "

يحتاج المرء دأما الي قوة دافعة في البداية أي مشروع او هدف ،
ابدأ الآن في تحقيق اهدافك بوضعها علي ارض الواقع خذ الخطوة
التي تجعلك مختلف عن الناس العاديين ، الفرق بين ٥% من
الناس و ال ٩٥% الاخرون أن ٥% هم من اتخذوا القرار في البدء

أفكار تغير حياتك

، و هذا لا يعني أنهم لم يفشله ، بل كل منهم عاني عندما وصل الي ما هو عليه ،

اليك مثلا أيلون ماسك ،

2008 كانت " أسوأ سنة في حياته"، حسبما صرح هو من قبل، فالشركة لم تحقق النجاحات المرجوة منها وفشلت في ثلاث محاولات إطلاق، وكذلك شركة تسلا التي أنشأها في ٢٠٠٨، كانت تعاني من متاعب مالية، وأضف إلى ذلك أنه كان يمر بتجربة طلاق. لم ييأس ماسك و اصر على المحاولة مجددا، ولم تمر أسابيع قليلة حتى تمت تجربة إطلاق صاروخ فالكون بنجاح، ووقعت الشركة عقدا مع وكالة ناسا لإطلاق مركبات للفضاء.

عام ٢٠١٢، أصبحت سبيس إكس محطة اهتمام إعلامي كبير عندما أطلقت الصاروخ فالكون-٩ الذي حمل كبسولة غير مأهولة للمحطة الفضائية الدولية، وكانت اول مرة تقوم فيها شركة خاصة بإطلاق سفينة فضاء لهذه المحطة. هذا الإنجاز الكبير وصفه ماسك بأنه كان مثل "الفوز بمباراة سوبر بول."

أنت أيضا عليك أن تبدأ بالتحدي ، و أنت تفوز ، و أن تجعل حلمك هو الشئ الذي تحي لأجله،

قيم خطتك :

اراد أحد الاشخاص يوما الوصول الي جبل ما ، فأعد العدة لذلك وجهاز كل ما يحتاجه في رحلته ثم مضى في طريقة الي الجبل لا سبيل الي إبطاء ، كان الجو صعباً و الظروف غير ملائمة ، لكنه وصل اخيرا بعدما بلغ منه الجهد مبلغة ، و هناك وجد شخص جالس في هدوء ينظر اليه في شفقة ، و عندما اخبره بحالة و كيف أنه أنفق من وقته وجهدة الكثير حتي يصل لتلك الوجهه قال له الرجل ، لو سألت لاخبرك أحدهم عن مكان القطار الذي يأتي الي هنا ، و لكفيت نفسك مئونة التعب فقبل أن تمضي في طريقك لتحقيق هدفك صديقي العزيز تأكد من أنك قد سألت و استشرت و تسلحت بمعلومات و خبرات كافية تعينك علي رحلتك ، كي لا تنفق من وقتك و جهدك فيما لا طائل من ورائه ، فقد يمكن أن لا تحتاج لأحد ، ولكن عليك دفع ثمن الوقت و الجهد دائما في التعلم ، في بعض الاحيان هذا له فائدة فقط عندما لم يفعل شخص اخر ذلك ، أنما إذا تريد فعل شئ ، معينة ، عليك اولاً أن تضيف الي معلوماتك و تجاربك ، معلومات الآخرين و تجارب الآخرين ، لكي تكون معلوماتك اقوي بكثير ، و تستحوز علي معلوماتك و خبراتك و تجاربك و خبرات الآخرين

أفكار تغير حياتك

، هذا ما يسهل عليك ركوب القطار بشكل اسهل للوصول الي هدفك القادم .

كنت اعمل في مطعم لقلي الدجاج المقرمش ، فكان هناك بعض الوقت لكي اسأل مديري عن بعض تجاربه الشخصية و العملية ، و مع الوقت ، اضفت خبرات و تجارب مديري الي التي كانت تبلغ اكثر من ١٥ عام ، و في نفس السنة تقدمت الي وظيفة اخري ، كنت هناك مدير مطعم بعد ان كنت موظف عادي ، ادركت حينها ، ان المعلومات و الخبرات تعطي الفرق الحاسم ، ولكن الهدف من هذه التجربة بالنسبة الي ، هو ان اعطي لحياتي القيمة التي اريدها ، فمثلا اذا اشتريت مائة من كشك في الشارع ثمنها لا يتجاوز ٣ جنيهاً بينما اذا اشتريتها من محل تكون اغلي قليلاً و اذا اشتريتها من المطار تكون اغلي بكثير، زيادة السعر هنا ليس في ثمن الماء بل قيمة الذي يضيفها الي قارورة الماء.فا

اخر شئ قارئ العزيز ، هو

الالتزام :

يقول زج زجلر / يفشل الناس كثيراً ليس بسبب نقص القدرات بل نقص في الالتزام ،

أفكار تغير حياتك

كثيرا من حالات الفشل في الحياة كانت لاشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما اقدموا علي الاستسلام ،

لم يكن اديسون ليخرج لنا المصباح الكهربى بدون التزام و تصميم علي حالات الاخفاق الكثيرة التي مر بها ، فإذا علمت كم عدد المرات التي فشل فيها التجربة سوف تري أن من يحاول مرة و الثانية و يستسلم في الثالثة الي الرابعة أن الفشل قد قضي عليه فاديسون قد فشل التجارب التي مر بها الي ٩٩٩٩ مرة و المرة الاخيرة هي ما قد نجحت و ما كان ديزني ليصنع تحفة مدينة الاحلام و ما كان كولونيل مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي قد اتحفنا بخلطته السرية ، فهؤلاء اخفقوا مئات بل الاف المرات لكن التزامهم بتحقيق الحلم الذي مر بهم الي شاطئ التميز حيث يقف الناجحون في هذه الحياة و الآن اسمائهم خالدة في قلوبنا و و محفورة معنا في عقلنا ، دورك الآن لكي تسبح و تصل الي بر الناجحون ، حيث تخذ اسمك انت أيضا ، في الجيل القادم ..

الي الهدف

الآن أنت تمتلك الادوات اللازمة لتحقيق الاهداف التي تصبو اليها ، دعنا الآن نحدد بالضبط ما هي الاهداف التي تريد فعلها تحقيقها.

الآن إذا كنت تريد فعلاً تحقيق هدف معين في حياتك إذا كنت تريد الوصول الي شئ معين ، عليك أن تبدأ الآن و أن تعمل بالنصائح لا بعمل عكسها لتثبت أنها خاطئها لأن لا يوجد شخص فائز او خاسر غيرك ، فعليك أن تعمل بالنصائح بكل أيمان أنها ستغير حياتك كما نعمل نحن علي ذلك ،

الآن اريد منك احضار دفتر و قلم و هذا هو اهم شئ ستفعله في حياتك ، الآن ابدأ بتخطيط لمستقبلك ، لا اري أن هناك ما هو اهم من ذلك !

ابدا بكتابة ماذا تريد ، بالضبط ،

و اكتب علي الاقل ٥ اسباب مهمة ستحصل عليها إذا حققت هذا الهدف ،

بعد ذلك ، اكتب كيف يمكن الوصول اليه و ابدأ بتخطيط الي ذلك ، و ابدأ بتقسيم الهدف الي اهداف صغيرة يمكن الوصول اليها يوم

أفكار تغير حياتك

بعد يوم حتي تصل الي ما تريد ، مثلا بكتابة تعلم لغة جديدة و مهارات اضافية كحل المشاكل و القيادة و ادارة الوقت ، حتي تحصل علي وظيفة تناسبك ، و أن تبدأ مشروع ستري أنك في ظل تركيزك في تحقيق اهدافك تسري بكل هدوء أنك أصبحت رجل جديد ، ستري أن احترامك لذاتك أصبح ينبع من داخلك ، ستري أن شريك حياتك ارسله الله لك بدون مقدمات ، ستري أنك أصبحت بصحة جيدة ، ستري أن تركك للسلبيات نجاح في حد ذاته إذا كنت تدخل الي الالامان ، الي أي عادة سيئة ، ستري أن كل من حولك ينظر اليك و يردون أن يصبحون مثلك ، ستري أن الاشخاص الذين نجحوا و كنت تريد أن تصبح مثلهم ، أصبحت شخص منهم ، مع الوقت و الصبر و الأيمان و الثقة ستري أن الوقت لن يفوت طالما أنت تعمل و تترك الامور علي الله سبحانه ،

.....

الطريق الي هدفك

١. دون قائمة احلامك و اكتب علي الاقل عشرة احلام تريد

تحقيقها .

٢. رتب احلامك حسب الاولوية

٣. دون قيمك و مبادئك

٤. دون قائمة جديدة لاحلامك متماشية مع قائمة قيمك .

أفكار تغير حياتك

٥. اكتب لكل هدف علي الاقل ثلاث اسباب ضرورية تجعل منه

هدف ضروري

٦. اكتب المشاكل التي تتوقع أن تواجهك و أنت ماض لتحقيق

هدفك ، و الطرق التي تنوي التغلب بها علي تلك المشاكل

،

٧. صنف اهدافك الي اهداف قصيرة المدي و ضع وقتا زمنيا

لتحقيق كل هدف ، و استخدم قاعدة ١٠ سنتيمتر " اي ان كل

يوم تقترب من هدفك ١٠ سنتيمتر "

٨. قيم اهدافك باستمرار ، و لتكن خطة التنفيذ مرنة قابلة

للتغير و التعديل و وفق المستجدات الطارئة .

و في النهاية ..

تهانينا قارئ العزيز أنت تمتلك الآن اقوي وسائل الحصول

علي ما تريد ، تمتلك مفاتيح الرئيسية للحصول علي حياة

متوازنة و سعيدة .

أن كل ما عليك فعله الآن أن تبدأ الآن و قبل أي وقت اخر

في وضع امانيك و احلامك علي الورق ،

أفكار تغير حياتك

أن تواجه حلمك و جها لوجة ، أن تتعرف عليه عن قرب .. الا
تنظلي عليك خدعة غدا سأفعل .

و غدا سيأكون القرار قرارك و الحلم حلمك

و القدر دائما ما ينحاز الي الجادين المخلصين ..

فكن أنت ...

اوقف القراءة الآن ،

و ابدأ بكتابة اهدافك ، ثم عد مرة ثانية لتكملة الكتاب .

الشخص الواثق بنفسه يقول : يبدو الأمر صعبا و لكنه ممكن .. أما

غير الواثق فيردد : الأمر ممكن ولكنه يبدو صعبا .

توماس كارليل

أفكار تغير حياتك

اود أن اعطيك بعض النصائح التي ستغير مفهوم حياتك بشكل كبير ، و اريد بعض المساعدة منك !

ولا تقل كيف ، اعتقد أن هذا ما يدور في دماغك الآن ، أنني اطلب منك المساعدة و أنت لا تراني ولا تري فقط سوي بعض الكلمات ،

الامر مثير للدهشة اليس كذلك ، !

ولكن ستري مع الوقت أن بتنفيذك لهذه الاشياء ستري و حيثماً

أن بايمكان بعض الكلمات بإمكانها تغير حياتك ،

سبق و تحدثنا من قبل عن التغير يكمن بتغير الأفكار ، و المعتقدات ، و الادراك ، و العادات .

الآن اريدك أن تغير بعض العادات السلبية ، و التي يمكن أن تقول

الآن مستحيل !! أنا اعرف نفسي ، و يمكن لبعض الناس ، أن

يغلقوا الكتاب ، لمجرد سماعهم بتغير العادات ،

الفصل الخامس

كون

عادات إيجابيه

أفكار تغير حياتك

إذا كنت تكمل القراءة ، ؟!

فهذا هو مبدأ تغير الحياة و أنا احبيك علي هذا ، و علي
شجاعتك من صميم قلبي ،
اود الآن أن تبدأ بفهم بعض العادات ، لكي تستطيع تغييرها
، اولها ،

" المقارنة "

الكثير منا يقارن لا شك في هذا ، حتي في اتفه الظروف ،
فربما نقول مثلاً ياااه لو أنني امتلك سيارة مثل الممثل كذا !
او أنني معي الكثير من الاموال مثل بيل غيتس او أي شخص اخر
،

الكثير منا يقارن حتي في اقل شئ مثل أن تجلس أنت و صديقك
و تتناولون الطعام و تقول ياه لو أنني كنت اخذت الصحن الكبير
،

الكثير منا يقول ياه لو كنت امتلك هاتف مثل الذي مع فلان
لكانت حياتي أفضل ،

حتي في الامهات و البنات ، اعتقد ان المقارنة هنا لا تنقطع بين
بعضهن ، اتذكر مثلاً قديماً عندنا بمصر ، تقول النساء في الزواج

أفكار تغير حياتك

او الخطوبة ما هذا انت لم تري بنت عمته او خالتها ، ان زوجها
او خطيبها يجلب لها افضل من هذا الي اخره من مثله .

الغريب هنا ،

أن بامتلاك الشئ هذا او إذا حصلت عليه ستعود الي نقطة
البداية من جديد ، و ستري الشئ الذي يعجبك الآن ستري شئ
أفضل و ستقول يااا لو أنني امالك هذا فكان أفضل ،
المقارنة هنا ، هي ما تجعلنا دائما في حيرة و دائما خاسرون ،
و تجعلنا نتحسر و نشعر بأحاسيس سلبية طوال الوقت ،
فلماذا ذلك الشعور السخيف ،!

لأن ببساطة أننا نقارن الاشياء التي ليست عندنا ، و توجد عند
غيرنا ،

فدائما نكون خاسرون ،

و تغفل عينك عن الاشياء التي بيدك ، و تنظر الي ما هو
ناقص عندك ، و حسب قانون التعميم ، ستنتشر الفكرة بكل
سرعة ، و ستري أنك خاسر و أنهم أفضل منك ؟!

و هذه الخدعة التي تغلب الكثير من الناس ،

الآن اود منك أن تتوقف عن المقارنة ، لأنك لا تريد أن تشعر
سوي بأحاسيس إيجابيه و تشعر بالراحة ،

أفكار تغير حياتك

إذا كنت تريد أن تقارن ابدا بمقارنة نفسك فيما سبق و الآن ،
ماذا حققت في السنة السابقة ، ماذا حققت في هذه السنة ،
أين أنت الآن او أين نقطة التي تريد الوصول إليها ،
و الشيء الثاني ، الذي اريدك أن تبتعد عنه هو ،

اللوم :

اللوم ليس سوى قاتل خفي لك ،
بمجرد أن تلوم تصبح ضحية ،
بعض الناس .

بدل أن يجعلون تركيزهم في ماذا يريدون ،! و الي أين يريدون
الوصول!

يبدئون في اللوم ، ابي لم يعلمني جيدا ،
امي قالت لي أنني قبيحة !
امي لم تحبني !

أنا لا امتلك اصدقاء مخلصين ؟

بمجرد أن تلوم تصبح ضحية فورا ، توقف عن اللوم ،

أفكار تغير حياتك

ابدأ بتحمل مسؤولية نفسك ، إذا أخطأت قل أنا أخطأت لا تقول أخطأت بسبب فلان ،

هذا سيعلي من قيمتك امام نفسك اولاً ثم الاخرين ،

اما إذا بدأت باللوم للتهرب من المسؤولية ستري أنك متجاهل من الناس ، ولا أحد سيعود يطلب منك شئ ، و ستري أن الناس تفر منك لسوء ثقتك بنفسك ،

الآن ابدأ بتحمل المسؤولية ، و توقف عن اللوم .

ثالث شئ اريدك أن تتوقف عنه ، ؟!

الكذب :

"الكاذب لا يصدق حتى ولو قال صدقاً "

شيشرون

نحن نعلم جميعاً أن الكذب هو من اسوء الصفات التي يمكن أن يمتلكها أي انسان و نحن جميعاً مر علينا أناس كذابون ، و ربما مر الآن في ذهنك شخص كثير الكذب ،

أفكار تغير حياتك

الآن أنا لا اريد أن اتحدث عن الكذب ولكن يمكن أن اضلت بعض الضوء علي بعض الاشياء التي يمكن أن يحدث او ينتج منها كوارث حتي من خلال كذبة صغيرة ،

ذات يوم ، و أنا اعمل و قد سجلت بعض الارقام خطأ ، و عندما سأل مديري المباشر " ادهم " قولت له وبكل صدق لا تقلق ولا تحتاج الي المراجعة ، فأبتسم وقال لي حسنا أنا اثق بك ،

و لم يحضر في ذهني الخطأ ، الي أن ذهبت الي المنزل و تذكرت ، فجلست مع نفسي ، و قولت إذا اخبرت مديري بما فعلت ربما كان يغضب مني ، و ربما لم يعد أن يثق بي مرة اخر ،

و ذلك كان الاحساس السلبي الذي كان بداخلي ، الذي قال لي لا تجربة دع الامر او أنسي الامر .

ولكن أنتظرت لمدة ٥ دقائق من تأنيب الضمير و تشتت ذهني مؤلم ، و حاولت التفكير بشكل مختلف و قولت لنفسي ، ماذا لو اكتشف مدير اخر الخطأ ، ماذا لو اكتشف المدير العام الخطأ ، و بدأ صراع بيني و بين نفسي ، الي أن أنتهي ، بأن اتصل ب أدهم و كنا في منتصف الليل ، و أن اخبره أنه كان هناك خطأ ،

و عندما اتصلت !

لم يرد علي ؟!

أفكار تغير حياتك

و في اليوم التالي ، عندما ذهب للعمل ، وجدت أدهم ذهب الي العمل قبلي ، و بكل هدوء ، اخبرته أنه كان هناك خطأ ، في الارقام المرة السابقة ،

فنظر لي نظرة لم أنساها الي الآن ، و شعرت أنه غضب ،

ثم قال لي في هدوء ، حسنا اخبرني ما هي الارقام الصحيحة ، بعد أن اخبرته ، لم يتحدث لي ،

الي نهاية اليوم ،

ثم ذهبت له ، و قولت اعتذر لك يا ادهم علي كذبي ، و علي الخطأ الذي ارتكبته ،

قال لي ، لا تعتذر علي شئ فوارد جدا أن تخطئ فأنا بشر ،

و احييك علي أنك قد اخبرتني و لم تخفي الامر ، ولكن احذر في المرة المقبلة ،

كنت في غاية السعادة عندما ذهبت الي المنزل ،

و سألت نفسي ولكن هذه المرة قولت له ، أن لم اخبر ادهم ماذا كان سيحدث .

الآن اخبرني أنت ، ماذا كنت ستفعل لو كنت مكاني ،

هل كنت ستخفي الامر ،

أفكار تغير حياتك

او ستواجه نفسك ، و الشيطان و تتحدث عن الخطأ بكل ثقة . !

.....

" تستطيع أن تخدع كل الناس بعض الوقت او بعض الناس كل وقت

ولكنك لا تستطيع أن تخدع كل الناس كل الوقت "

إبراهيم لنكولن:

يمكن أن تكذب علي الناس ١٠ مرات ، ولكن ستريح عدم ثقة الناس

بك !

حسن عبد الفتاح

عدم تحمل المسؤولية :

كان لدي مدير ، عند حدوث أي مشكلة اول شئ قوله ليس أنا ،

فعند لقائي به اول مرة تيقنط أنه لم يستمر في العمل معنا فترة طويلة

ففي اول يوم له معي ، لم يتحمل أي مسؤولية أي شئ ، و كان طوال

الوقت يلقي اللوم و ينقد في من حولة ، حتي شعرت بالسوء و

بالشفقة اتجاه ،

فبعد أيام قليلة ، جاء دوري ليلقي اللوم علي ، فنظرت له بكل شفقة

، و لم القي حرف واحد و تركته و ذهبت ،

أفكار تغير حياتك

و ادركت في اليوم الذي يليه ، أنه كان يطعن في ذمتي و يخبر رؤسائي و بكلام سيء عني ،

حتي رد مديري بكل غضب عليه ، و قال ، لماذا تقول عنه هذا ، هل رأيت منه شيء ،

فقال لا

فقال مدير هل قال أحدهم لك شيء عنه فقال لأ

فقال هل ، سمعت ولو لصدفة أي أحد يتحدث عنه بالسوء فقال لا ، فرد عليه مدير اخر.

لماذا تقول عنه هذا ؟!

قال لا اعلم ولكن اري أن تصرفاته مريبة الي حد ما ،

فرد مدير اخر عنهم ، أنت من يتصرف بغرابة يا استاذ (....)فأنت تريد أن تصبح مدير ناجح بكلام السيء عن الاشخاص للاسف أنت مريض بعقلك ، وللأسف أنت اخترت شخص خطأ هذه المرة تتحدث عنه ،

فرد ادهم عندك حق ، أنا لم اري أحد من قبل يكره حسن ،

و عندما اخبرني أحد المديرين بما حدث أبتسمت و قولت ،

ربنا يصلح حالة ، أنه طبع

أفكار تغير حياتك

و لا أنا و أنت ولا أحد يستطيع أن يصلح ،

و للأسف سيظل هكذا الي أن يدرك الامر ،

و بعد مرور ٤ أيام من مشاكل بين هذا المدير ، بعدم تحمل مسؤولية

المكان و المشاكل الناتجة بوجوده ، قرر مدير المكان أن يجلس مع

لأن كل من في المكان قد اشتكى منه و اسلوبه السيئ و المروع ،

و عندما جلس معه فضل أن يذهب بدل من أن يصلح من نفسه ،

فقلت لنفسي ،

إذا كان عدم تحمل مسؤولية الشخص لنفسه ، تزعج الآخرين ، فماذا

إذا تحمل الشخص ، مسؤولية من حوله .

و عندما اصبحت مدير ، كنت اشعر بالرضي من داخلي ، لأنني قد

اجزت خطوات كثيرة لم اكن اتوقعها ، ولكن إذا حكم ربك بقضاء لم

يقف امامة شيء ،

اكتسبت هذه الثغرة لكي احولها الي مهارة لي ،

و كنت قد بدأت بتدريب الموظفين ، كنت اخبرهم إذا كنت تريد أن

تتعلم شيء جديد حتما ستخطئ ،

و أنا معك و أنا من سيتحمل نتيجة الخطأ ، ولكن أنت من سيتحمل

الخطأ ، لكي تستطيع المحاولة من جديد ،

أفكار تغير حياتك

كنت اكتسب ثقة الناس ، بمجرد أن اقول لهم فقط أنا من سيتحمل نتيجة ما تفعلونه في البداية ،

حتى جاء اليوم و أحد هؤلاء الموظفين اخبرني ، لا الآن أنا اصبحت مستعد أن اعمل بدون الحاجة اليك ،

فا ابتسمت و قولت له حسنا ، الآن أنت من سيتحمل مسؤولية نفسك ،

الي أن اتممت تدريب كل الموظفين الجدد والآن اصبحت اذهب الي العمل ، اراقب فقط ماذا يحدث لا أكثر ،

شحذ المنشار :

كان هناك رجل يقطع شجرة لمدة ٤ ساعات فسأله رجل مار في الطريق ، فقال له لماذا لا تتوقف قليلاً لتسن المنشار فقال الرجل له ليس لدي وقت ،

تخيل معي عزيزي القارئ أن توقف الرجل قليلاً لسن المنشار

كم من الوقت و الجهد سيوفر ، ؟!

أفكار تغير حياتك

الاجلبية من الناس يفكرون بنفس الطريق ، و ينظرون من المنطلق الاقريب بدل من أن يتوقف لسن المنشار ينظرو علي المدي القريب أن بدل من الوقت الذي استخدمه في سن المنشار يمكن اقطع مسافة في قطع الشجرة ، و بالطبع هذه فكرة خاطئة تماماً ،

شحن المنشار هنا تعتبر ، صيانة نفسك

عليك أن تتوقف قليلاً لتصين حياتك بشكل كامل ،

حتى تكون أكثر اتزاناً ، و تصبح الإنتاجية اكبر ،

و أن تفهم العالم بشكل اسهل ، ة أن تلقي بالفوضي العارمة من حولك

الي القمامة ، و عدم السماح بالعودة اليها مرة اخري ،

إذا اردت أن تصل الي موضع الاستقلالية في النفس و ادارة نفسك

بشكل كامل ، عليك بالأتي ،

- الجانب الجسدي
- الجانب الديني و الروحي
- الجانب الذهني
- الجانب الاجتماعي (الجودة ، الكم)

أفكار تغير حياتك

أن كل هذه الجوانب يجب أن تجعلها أن تسير بشكل متناغم مع بضعها البعض ، فمثلا إذا وصفنها بالكرسي بـ ٤ أرجل ، إذا كسرت منه قدم ،

اصبح التوازن مختل ،

فعليك أن تنظم حياتك علي هذا النحو ،

فأولاً عليك أن تفرغ مخك بشكل كافي حتي تستطيع أن تتقبل هذه الاشياء و أن تستريح من نفسك قليلا، و أن تبدأ هذه الجوانب الواحدة ثم الاخرى ، لأنها مثل الحلقات السلسلة ، كلها مترابطة ببعضها ،

و الآن دعنا نبدأ

الجانب الجسدي :

ارهاق جسدك ، يعني أنك تكون في حالة غير واعية ، بالمرّة ودائماً سوف تتكون في حالة عدم التركيز و عدم شغف بأي شئ ،

إذا راحة جسدك بالمدة التي تكفية ليس امر اختياري بل اجباري ، لبدنك ،

فعليك أن تحدد موعد نوم كافي كل يوم مثال من ١٠ مساءً حتي ٥ فجراً

أفكار تغير حياتك

طبعا هذا أفضل معاد للنوم ، ولكن اختار أنت معاد ثابت لنومك كل يوم ، بالمناسبة ، هذا المعاد هو افضل معاد لتغير حياتك و زيادة عدد ساعات يومك بمعنى انه اذا استيقظت علي عند اذان الفجر ستصلي الفجر و تتمرن و ان تقرأ كتاب و تشاهد مقطع مفيد ، و تفطر و الساعة لم تتجاوز ٩ اي ان الناس تبدأ اليوم و انت قد انتهيت تقريبا .

الجانب الروحي :

عزيزي القارئ كن علي يقين أنه الجانب الروحي هو جزء اساسي في حياتك بشكل خاص ، فعندما تقترب من الله أكثر ، تري تغير في حياتك بشكل كامل ، و كلما اقتربت ستري أن مشاعرك و احساسك تختلف مع الوقت ، ثم ستلاحظ أن سلوكك بدأ بالتغير ، و ستشعر بكم من الراحة النفسية بطريقة لا إرادية ، إذا اردت تغير مشاعرك و ادركت السلام الداخلي اقترب من الله أكثر ،

و مع ذلك فإن العين تحتاج لبعض من مشاهدة اشياء جميلة ، احيانا ، نشعر بشعور سئ للغاية بمجرد من أن العين تري منظر او شئ غير ملائم او سئ ، مثلا القمامة في الشارع ، و عدم ترتيب غرفة نومك ، فإن الآن عينك و روحك نريد نجعلها أن تشعر بإحساس جيد يجعل يومك يشرق من بدايته الي نهايته ،

امر بسيط ، تعرض الي الطبيعة ،

أفكار تغير حياتك

أن التأمل في الاشجار و الورود والنباتات يجعلك أكثر احساساً بالسعادة،

و كثيرة التعرض الي الطبيعة يجعلك أكثر اتزاناً و راحة نفسية و استقرار نفسي ، و سلام داخلي ، كل هذه الاشياء من مجرد أن تتعرض الي الطبيعة ،

فإذا كنت تسير الي عملك حاول أن تجد طريق به اشجار و حاول أن تسير بجانبها ، و التأمل في جمالها .، او اجعل شاباك منزلك او البلكونة ، به ورود بألوان مختلفة تجعل عينك تستريح عندما تنظر اليها ،

و إذا كنت تصف هذا بالهراء ، فيمكنك .،

أن تبحث أن أكثر المشاهير و رواد الاعمال ، أنظر الي حياتهم اليومية ، ستري أنهم علي الاقل يسترخون في الطبيعة ٣٠ دقيقة يومياً

حاول أن تجعل يومك به جزء مثل هذا حتي لو ١٠ دقائق ، و ستري الاختلاف مع الوقت ،

أفكار تغير حياتك

الجانب الذهني :

اترك عقلك يستريح قليلاً ،

إذا كنت تفكر بأكثر من شئ في نفس الوقت ، إذا

فعليك أن تتوقف قليلاً و أن تأخذ نفس عميق و تخرجة بكل قوتك

،

علي الاقل ٣ مرات .

أن العقل ليس بأله ، يجب أن تعطيه قسط من الراحة قليلاً

ليستطيع أن يعطيك ما تريد ،

يمكن أن تبدأ بكتابة ما تريد علي هاتفك او علي المذكرة الصغيرة

،

لتسهل عليك التفكير في كل شئ في نفس الوقت ،

مثلا اذ كان اليوم هو يوم عطلتك ،

يمكن أن تكتب ،

الجري صباحاً

يجب اصلاح مصباح المطبخ

الذهاب الي لشراء ملابس جديدة

لعب مباراة كرة قدم ،

و هكذا ،

لتستطيع أن تعرف أيضاً ماذا أنجزت و ما هو المتبقي '

أفكار تغير حياتك

يمكنك أن تقول يمكن أن افعل كل هذا بعقلي ،
يمكن أن اقول لك لا يمكن أن تفعل كل شيء بعقلك يمكن أن تنجز
شيء او اثنان و ليس كل شيء ، و مع ذلك سترهق عقلك و بدتك
و انت لا تشعر

فا المخ بطبيعة الحال ينسي ، بمجرد أن تركز بشيء جديد .
فما رأيك بأنك تركز علي كل شيء في نفس الوقت ، فلن تنجز أي
شيء . فعليك أن تكتب ماذا تريد و أن تعفي مخك قليلاً من
التفكير المستمر ، و أن تحدد ماذا بالضبط تريد حسب الاولوية ،
" من يلاحق ارنبان لن يصطاد اي منهما "

الجانب الاجتماعي :

هذا الجانب يدعوك بألغاء كل الجوانب الاجتماعية التي لا جدو منها
و هي " الكم " ما فائدة عدد كبير من الاصدقاء و الشخصيات الكثيرة
التي توجد بحياتك ولا يوجد منها فائدة و احياناً يوجد منها مشاكل كثيرة
،.

الأفضل أن تحتفظ بالجودة ، و هم الاشخاص فقط ذات التأثير الإيجابي
عليك ، مثل العائلة او الاصدقاء الأفضل لك ،
عندي اقتراح بسيط ،

أفكار تغير حياتك

يمكن أن لا تتخلي عن كل من حولك ، بالشكل الذي يدور بعقلك الآن ،

أريدك فقط أن تتبتعد قليلاً عنهم ،

اشحاذ المنشار :

الفكرة من هذه المقولة ،

بدل من أن تقطع الشجرة في ٥ ساعات ، يمكنك سن المنشار في ٥ دقائق و أن تقطع الشجرة في ٥ دقائق .، ابدأ بتعود تفكيرك و تطور مهاراتك علي هذا النحو ، مقتبسة من كتاب ٧ عادات

و إذا بدأت بهذه التجارب المختلفة ، ستري الفرق الكبير في توفير الوقت و الجهد في حياتك ، و زيادة الإنتاجية لعملك و لحياتك بشكل ملحوظ ،

الآن عليك أن تعطي عقلك وجبات مفيدة و لذيذة بدلا من السريعة الضارة بالصحة النفسية ،

يمكنك أن تقرأ بعض الكتب القيمة ، او مشاهدة فيديو مفيد ، او تذهب لمحاضرات علمية ،

أفكار تغير حياتك

و أفضل شئ أن تبدأ بصحبة تجمع هذه الصفات لتجعلك تسير نحو الأفضل ،

أن تطوير الذات بشكل عام يحول حياتك من حياة روتينية و ليس لها قيمة الي حياة لها معني و تستحق أن تعيش لأجلها ،

و يجعلك دائما أن تتطلع نحو الأفضل ،

و يجعل منك شخص لا تقبل إلا بالمرتبة الاولى ، و أن يجعلك دائما أن تحب أن تكون شخص دائما متميز ، و أن يحب الناس الجلوس بجانبك ، و أن يستشروك في اشياء كثيرة نحو عواقب حياتهم ،

و يجعل دائما حضورك له ميزة خاصة و نظر الناس من حولك تكن لها لمعة مختلفة ،

تطوير الذات ليس فقط شئ يطور من مهاراتك بل يجعل عقلك أيضاً يعمل بشكل صحي في كل الجوانب ، و يسهل عليك بعض المهارات مثل مهارات حل المشكلات و الاتصال مع الاخرين و اتخاذ القرارات و ادارة الوقت ، الي اخرة من مهارات ، كل هذه الاشياء تجعل لك قيمة أيضاً في سوق العمل

عزيزي القارئ ، بعد أن وصلت الي هنا ،، اود أن اخبرك شئ مهم للغاية ،

أفكار تغير حياتك

أن بمجرد قراءة هذا الكتاب عقلك بشكل الآن يعمل بشكل مختلف ،
بنسبة جيدة ،

الآن عليك أن تكمل هذه النسبة بطريقتك الخاص و أن تبدأ بتغير
حياتك بشكل كامل ،

تذكر هذا الشيء ،

أن الله لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ [الرعد: ١١]؟

اختلاف وجهات النظر :

ليست الحياة أبيض وأسود فقط ولا تقتصر على درجات الرمادي بينهما

ولكن هناك ألوان ودرجات وظلال قد أكون على صواب

وقد تكون أنت أيضًا على صواب

لكن هل هناك مانع أن يكون كلانا على صواب؟ !

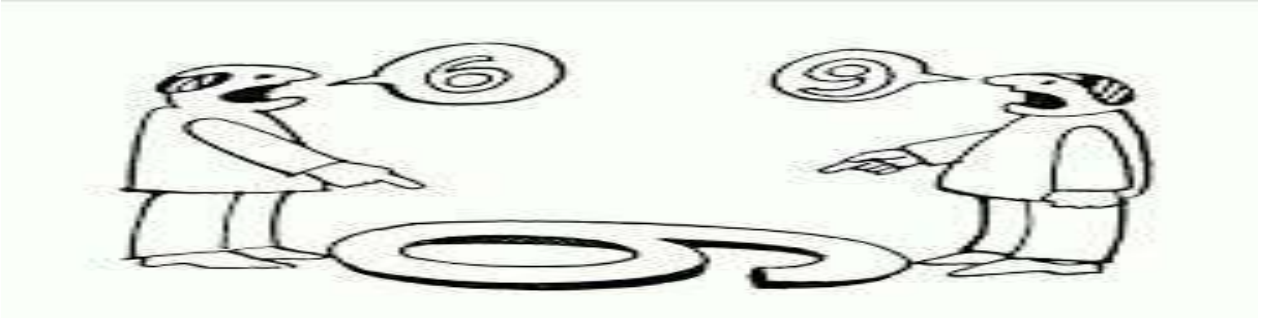
اعتاد الناس أن يختلفوا، وأصبح الأصعب أن يتفقوا، سنتعرف سويًا
أسباب اختلاف وجهات النظر، وأنواعه، وكيفية إيجاد السبيل للاتفاق .

يُعد اختلاف وجهات النظر (Disagreement) طبيعيًا؛ لأنه ينعكس عن
اختلاف في القيم، والمعتقدات، والأفكار، والرغبات. وقد يحدث بين
الجميع؛ أفراد الأسرة الواحدة، والأزواج، والأصدقاء، وزملاء العمل. قد
يكون وسيلة لفهم الأفراد وتحسين العلاقات، ومجالًا ليتعلم الشخص

أفكار تغير حياتك

لكثير عن ذاته وعمّن حوله، ويتمرن على إدارة مشاعره والتعبير عن أفكاره.

تأمل هذه الصورة قليلاً ، فأنها ستختصر كلام كثير نحن في الغالب في الغني عنه ،



ولكن دعونا نركز علي الاشياء المهمة ، أن فهمك لأختلاف وجهات النظر قد يسهل عليك التواصل مع الغير بشكل سليم و سهوله فهم ما يقصده الشخص الاخر ، بوضع نفسك مكان الشخص الاخر و القليل من الصمت و أن تنصت جيداً ماذا يريد أن يقول الشخص الاخر ،

صمتك في اثناء المحادثة الي الحوار أي عدم المقاطعة ، يفيدك في ، سهولة وصول المعلومة كاملة الي ذهنك بحيث إذا كان هناك اضافة يمكنك أن تقولها ،

او هناك تعديل علي كلامه يمكنك أن تقوله ليفهم الشخص الاخر خطأه ، و العكس صحيح ،

أفكار تغير حياتك

كنت اتحاور مع صديق لي متخصص في مجال الكمبيوتر ، قولى له اريد أن اشترى لابتوب جديد و قبل أن اكمل كلامي ، قطع كلامي و اخبرني ، أفضل شئ يمكن أن تشتريه هو كذا ،، فضحكت و قولى صديقي أنه غالى الثمن بشكل كبير ، فقال لي إذا يمكن أن تشتري كذا ، فقولى له أنه ذو امكانيات سيئة للغاية ، فقال لي و هو بدأ بالشعور بلسؤ اتجاهي ، إذا كم معك لتشتري لابتوب ،

فقولى له كذا ، فقال لي إذا يمكنك أن تشتري هذا النوع فإنه الأنسب لك ،

فضحكت و قولى له إذا لنذهب،

و بيني و بين نفسي ، قولى لماذا لم ينتظر لاختبره منذ البداية او لم يقاطعني في كلامي كم لذي من مال لاشترى للابتوب،

فقولى له و نحن نسير في الطريق ،

ماذا لو كنت لم تقاطعني في كلامي و كنت اخبرتك بما اريد .!؟

فقال بكل سهوله كنت اخبرتك نفس الاجابة ؟!

أنك تشتري هذا اللابتوب .

أفكار تغير حياتك

في الغالب عزيزي القارئ او في اخر الحديث نري أن في نهاية كل حوار
أنا نصل الي نقطة اتفاق واحدة ،

فيسهل علينا اتخاذ القرار فبدل من أن نضيع الوقت و أن نغضب بسبب
اختلاف وجهات النظر ، علينا أن ننصت و نركز ماذا بالضبط يريد أن
يخبرونا الآخرون ،

فعليك أن تفهم جيدا أن الشخص الذي يتحالية لديه وجهة نظر فعليك
أن تفهمها و أن تجد ارض للاتفاق علي الشئ الذي تريده ، للحصول
علي اتفاق يرضي الجميع ،

ذات مرة كنت اريد أن اشترى قميص جديد فذهبت بمفردي ، للمحل
اعتبرة مصدر ثقة بالنسبة لي ،

فكانت عملية البيع اسهل مما تظن ،

وهذا لمهارة البائع لفهم ماذا اريد و لقدرة الشديدة علي الأنصات ،
فعندما دخلت المحل ،

تركني حتي احترت من كل هذا الكم من الملابس ،

فقال لي ، الي أين أنت ذاهب ،

فقلت لا افهم ماذا تقصد ،

فقال أنت اتيت الي هنا لتشتري ملابس اليس كذلك فقلت بالتأكيد ،

أفكار تغير حياتك

فابتسم و قال ، الي أين ستذهب بهذه الملابس فضحكت و قولت أنه سؤال جيد !

اريد أن اذهب به الي العمل ،

فقال أنظر هذه المجموعة و تركني لبعض الوقت ،

و ثم قال هذا سيبدو عليك جيدا ، مع هذا البنطال ،

فقولت عندك حق ، فأخذت القميص ،

و في طريقي الي بيت دار في عقالي ماذا لو فعل هذا البائع مثل البائعين الاخرين ، أن يستمرو في الثثرة البلهاء و في النهاية لا يشتري منهم أحد ، .

أن قدرة هذا البائع في فهم ماذا اريد بالضبط سهلت الكثير و الكثير من كلام الذي لم يخطر علي بالي ، و سهلت عملية الشراء و فخ الاختيار الذي نفع به ،

" من السهل جدا الكلام ، ولكن من الصعب علينا أن نصمت "

أُنْثَار تَغِير حَيَاتَكَ

لا تأخذ قرارات بالقلب :

محمد كان شخص لطيف للغاية ، كان اول لقائي به كان يعمل معي في مطعم ، و بعد أن تعرفنا ، خرجنا سويا ، لنتمشي ، فكان المكان الذي نعمل فيه كان مناسب ، للمشي فأن الهواء و و الأنوار تخطف العين و في ظل ما نحن نسير و نتحدث قال لي ، أنه كان ينوي الزواج ولكن لا يعرف ماذا يفعل فشعرت أن هذا القرار نابع من داخله ولكن لأنه فقط يحب فتاه ويريد أن يتزوجها ، ولكن لا يعرف شروط الزواج التي تجعله سعيد في مستقبلة ،

فقلت له ، اسأل نفسك هل هذا الوقت المناسب ، ؟!

سكت قليلاً، !! و قال لي لا افهم ؟!

فقلت مرة ثانية هل هذا الوقت المناسب لنتزوج ؟!

الامر ليس ما في مخيلتك ، أنك تريد الزواج تذهب و تشتري الدبل ، و أن تعيش في بيت ابويك ، !

الزواج ليس حب فقط ، أنه ركن اساسي ولكن ليس وحدة يكفي .

فقال لي إذا ماذا افعل !

فقلت له ، لا تأخذ قرارات عاطفية فكر جيدا ، في قراراتك ،

قال لي كيف !

اُفتارِ تغیرِ حیاتک

قُولتْ لَه ،

ذات مرة ، كنت قد أنهيت من العمل ، و كنت في طريقي للمنزل ،

و شأهت قطة صغيرة ، كانت في غاية اللطف و الجمال ،

ولكن كانت تسير في نصف الطريق بدون امها ، ولا تبالي بشئ ،

فبدون تفكير ، اقتربت منها لكي احملها و اضعها في مكان امن ،

فخافت القطعة الصغير ، و هربت الي امها ، ولكن كادت أن تقتل من

سيارة ،

فشعرت للأسف الشديد لأن تفكير قلبي كان سيحملني ذنب اضعه علي

كتفي طوال عمري ،

فقال لي ماذا علي أن افعل الآن !

قلت له مرة ثانية ؟!.

إذا كان الدخل التي تأخذة مناسب لك و مع شقة علي الاقل تحملكما

أَنْتُمْ الْإِثْنَانِ ،

و تستطيع أن تربي اول ابن لك ، و تستطيع أن تفهم متطلبات زوجتك

و بيتك ، و جيشك بعد ذلك و مصاريف الجامعة الان ، و أن تستطيع

أن تتحمل الظروف المحيطة بك ، افعل . قال لي ! نعم يمكنني ولكن

[illegible]

أفكار تغير حياتك

قولت له ليس بمجرد الحب الذي بينك و بين فتاه ، يجعلك لا تفكر في مستقبلك ، أكثر قصص الحب الفاشلة كانت من وهم بين متحابين و إذا كانت العلاقة تفشل بمجرد اصطدامهم بالواقع .

الرفض :

اعتقد أن لا أحد لم يتعرض للرفض كلنا بدون استثناء أحد حتي الأنبياء تعرضوا للرفض ،

الرفض بكل بساطة هو شعور سلبي ناتج عن صدمة بشئ ما كان عكس كل تصوراتك ،

كلنا شعرنا بالرفض منذ كنا صغار حين نريد شئ و والدينا يرفضون ، لكن دعنا ننظر من الناحية الاخر ،

كانت سلمي تعشق فتي منذ الصغر ، ولكن هو لا يبادلها نفس الشعور ولكن كانت من حين الاخر يحاول أن يقنع نفسه بها ولكن لم يشعر بها ، علي العكس من ناحية سلمي ، فهي كانت تتمني أن تلقاه يوما و تتحدث معه في الهاتف ، و بعد فترة كبيرة افترقا بدون سبب ، او بمعنى اصبحت العلاقة مملة ، ولكن سلمي لم تمل و ظل حبها في قلبها لبعض السنوات ، و حين عاد هذا الفتى من تجربة فاشلة ، لم يكن يتوقع أنها في أنتظاره مرة اخري ، ولكن هو ما زال لم يشعر بها ، و

أفكار تغير حياتك

كانت الصدمة هنا ، أن واجها و قال لها أنا لا أستطيع أن احبك اعلم أنكى تحبينني ولكن هذا ما اشعر به في اتجاهك ،

الامر ليس سوي بعض الكلمات ، السخيفة ، و المتوقع أنها علاقة فاشلة ،

اتصدمت سلمي

من رد الفعل لكن الامر كان متوقع ، حين تمعنا الامر اثر تأثير سلمي بالأكتئاب كان هو الرفض ،

الرفض يبدأ من المخ ، و يشعر الجسم بالتألم بالضبط عندما يتألم الجسم يعتبر تضرب الجسم بشئ حاد ،

علي حسب نوع الرفض ،

فحين تريد شئ من شخص و متوقع أنه سيساعدك و يرفض في النهاية ستشعر بالتألم ، و حين يأتي عليك اليوم و تري الناس اجمعينة ترفضك ، و تشعر بالضيق ،

اعلم أن الله وحدة يريد أن يتولي امرك ،

حل هذه المشكلة ،

أن تترك كل شئ يسير كما هو ، و لا تجعل اعتمادك علي شخص ، كي لا تشعر حتي منه بأمل ، فحين يريد شخص منك أن يفعل لك شئ ،

أفكار تغير حياتك

يمكن أن توافق ، في حين أن لا تعتمد علي الشخص، فلو فعل الشيء
ستشعر بالسعادة ، و إذا لم يفعل فالامر معروف أنك كنت سوف تفعله ،

الامر الثاني ،

اترك كل شيء يدبره الله لك ،

إذا ادركت بهذه المقولة ، ستري المعجزات ،

إذا تولي الله امرك ، ستري خلفاء الله في الارض الذي يطلبون منك أن
يساعدوك ، و ستري تيسير الله لك في امورك ، اترك كل شيء علي رب
العباد ، و دعك من العباد الذي لا جدوي منهم ولا فائدة ،

فلا تتعجل و لا تاخذ قرارات علي محمل السعادة ، او الحزن .

أفكار تغير حياتك العادات الصغيرة :

شعرت من قبل إذا كنت تريد فعل أي شيء عليك و أن تبدأ بشيء بسيط ،

الآن اصبح الامر اسهل ، ولكن عليك أن تبدأ فقط ،
فإذا كنت تريد أن تبدأ ،

- أن تلعب رياضة ،
- أن تقرأ كتاب ،
- أن تحفظ شيء ،
- أن تكتب كتاب ،

إذا كنت تريد ان تصنع انجاز في حياتك،

يمكن أن تبدأ ، بخطوة واحدة فقط ،

مثلا إذا كنت تريد أن تلعب رياضة يمكن أن تبدأ بلعب واحدة ضغط فقط ،

و إذا كنت تريد القراءة يمكن أن تقرأ سطر واحد فقط ،، او أن تحفظ
كلمة واحدة الي أن تكتب ، سطر واحد فقط ،
هذا سيكون أفضل من أن لا تفعل أي شيء ،

أنك تغيّر حياتك

و الميزة الاخر أنك ستكون كسرت حاجز البداية ،

و الميزة الاخر يمكنك فعله تحت أي ضغط و أي ظروف .

فلعب واحدة ضغط لن تأثر علي دخولك الحمام ، و لن يؤثر قراءة و أنت في طريقة الي العمل ،

يؤثر عليك بلإيجابية عندما تبدأ في الاستمرار و تجعلها عادة ، كل يوم يمكن لسطر من كتاب أن يغير حياتك ، يمكن للاستمرار الرياضة بشكل يومي يجعلك أكثر نشاطاً ،

الميزة الاخيرة هنا ،

أن عندما تضع نفسك مرحلة ما بعد البدء ستستمر بأفضل ،

يعني عندما تقول لنفس أنا هبدأ . ، و تلعب واحدة ضغط يمكن أن تكمل له عدات بمجرد أنك في الموقف نفسة علي الارض ، وتلعب ، و يمكن أن تقرأ سطر واحد و احتمالية أن تكمل باقي السطور أصبحت اكبر مع استمرار هذه العادة ،

إذا يمكن لاشياء بسيطة صغير ، تصبح عظيمة

فقط المثابرة و الاستمرارية ،

ستجعلك

تحقق المعجزات .

حسن عبد الفتاح

أفكار تغير حياتك المدرسة :

التعليم في الصغر كالنقش على الحجر

قد تعلمنا في المدرسة أن من يذاكر الدرس الفولاني سينجح ، و تعلمنا أن نذاكر بجد لنحصل علي وظيفة جيدة ، و تعلمنا أن في البيت أن نذهب للمدرسة ، لننجح لنحصل علي وظيفة جيدة ،

ولكن من منا تعلم أن كيف تبدأ مشروعاً ناجحاً

من منا تعلم ريادة الاعمال ،

من منا تعلم أن الادخار و الاستثمار اساس بداية كل رجل اعمال ناجح

،

تعلمنا أن نطمح أن كون مديرين الي مسؤولين ، ولكن لم نتعلم

كيف نصبح اصحاب شركات ، او اصحاب مشاريع ،

تعلمنا أن من يكذب يدخل النار و من يصدق يدخل الجنة و لم نتعلم أن

كشف من يكذب علينا و لماذا يكذبوا علينا ،

التعليم العام يجعلك تركب سيارة عادية ،

التعليم الذاتي يجعلك تركب سيارة فارهه .

” اقتباسات ”

يمكنك أن تحقق أي شيء تطمح به طالما ينبع من داخلك .

حسن عبد الفتاح

الشخص الواثق بنفسه يقول : يبدو الأمر صعبا و لكنه ممكن .. أما
غير الواثق فيردد : الأمر ممكن ولكنه يبدو صعبا .

-توماس كارليل

يمكن القول بشكل عام أن الانسان الأكثر نجاحا في الحياة هو من
تتوفر لديه أفضل و أحسن المعلومات .

- بنيامين دزرائيلي

الفكرة باختصار : ضع هدفاً ، و لا تتخل عنه حتى تحققه .

- خولة القزويني

الانسان الذي يمكنه اتقان الصبر يمكنه اتقان أي شيء آخر .

أفكار تغير حياتك

- أندرو كارنيجي

لا يصل الناس الى حديقة النجاح ، دون أن يمروا بمحطات التعب و
الفشل و اليأس ، و صاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه
المحطات .

- جون تشارلز سالاك

التركيز هو أساس النجاح في السياسة ، في التجارة ، في العمل .. و في
العلاقات الانسانية كافة .

- رالف والدو امرسون

الذي يعوق معظم الناس عن تسجيل أنجازات جيدة ليس العقبات الكبرى
التي يواجهونها في طريقهم، وإنما التردد والخوف من الانطلاق.

- عبد الكريم بكار

الفرص كثيرة ، و لكنها لا تتسكع أمام الأبواب أبداً .

- عبد الله الشيتي

أفكار تغير حياتك

من الأفضل أن تمشى ببطء إلى الامام على أن تمشى مسرعاً إلى الخلف
- ابراهام لنكولن

نحن نصبح ما نفكر فيه في معظم الوقت، وهذا هو أغرب سر في هذه
الحياة.

- أيرل نايتينجال

النتائج الكبيرة تحتاج لطموحات كبيرة .

- جيمس شامبي

الأهم من أن تتقدم بسرعة هو أن تتقدم في الاتجاه الصحيح .

- توماس اديسون يمكن أن تقول لنفسك أنا سوف أفشل ، و يمكن
أن تقول أنا سوف اتقدم علي النجاح كلهما عائد عليك بالمثل ،

- حسن عبد الفتاح

أفكار تغير حياتك

ملخص الكتاب

ادركنا سويا ان الافكار هي من تجعلك شخص عادي موظف في اي وقت يمكن أن تستبدل بأحد اخر ، او شخص ناجح يضع بصمته في كل مكان ، صديقي : انت من تختار بيدك طريقك ،. و انت من تحدد الي اين تسير بكل بساطة ان من سيفوز و انت من سيخسر لا احد قادر علي هذا غيرك ، الاكتاب يجعلك تختار طريقك بحكمة و بكل ثقة ،. و يزيل الغشاوة البيضاء من علي عينك ، قد تري الكثير من البشر لا يفعلون مثلك ، وهذا حقيقي ، لان ليس كل الناس ناجحون اتعلم صديقي ، ان رجل واحد قد يتحكم بحياة الاف البشر او ملايين ! تعلم هذا حقيقي فعلا ، تري صاحب شركة كوكاكولا او شركة بيبسي او اي شركة عالمية ، صاحبة واحد فقط و يعمل بها اغلبية من الناس ، نعم قد لا تري الاغنياء و الناجحون يسرون في الشارع مثلك ، هم في المنزل الكبير و السيارات الفارهة لذلك قد لا تري الناجحون حولك الان اخبرك بهم كي تصبح واحد منهم و ان تغير حياتك للفضل ، انظر للاعب امبابي لاعب نادي باريس لن اخبرك قصة انت اقراة حياة الكثير قد تغيرت بمجرد ان خرج من واقع الحياة الروتيني المحيط بنا ، الان جاء دورك و تغير حياتك ، انت تستطيع you can

الفهرس

المقدمة ٥

الفصل الاول

قانون نشاط العقل الباطن ١٢

قانون التفكير المتسالي ١٩

قانون المراسلات ٢٠

قانون الأنعكاس ٢٣

قانون التركيز ٢٦

قانون التوقع ٣٢

قانون التوقع ٣٩

التكرار ٤٢

الاعتقاد الداخلي ٤٤

الفصل الثاني

- ٥٠ " تحديد الأهداف
- ٥٧ ثانياً النظرة المشوشة للذات
- ٥٩ التأجيل
- ٦١ عدم الأيمان بأهمية الاهداف
- ٦٣ عدم المعرفة

الفصل الثالث

- ٦٧ أهمية الاهداف
- ٦٨ الثقة بالنفس
- ٦٨ رقي الذات
- ٧١ أستمتع بحياتك

الفصل الرابع

الحياة المتزنة.....	٧٥
الركن الاول.....	٧٥
الركن الثاني	٧٦
الركن ثالث	٧٨
الركن الرابع	٧٩
الركن الخامس	٨٢
كن يقظاً دائماً تجاه ما تقوم به	٨٧
خاطب نفسك	٨٨
متي	٨٩
كيف	٩٠
تحديد المصير	٩٢

أفكار تغير حياتك

- الهدف المستمر و الهدف المنتهي ٩٥
- حدد جيداً ماذا تريد ٩٩
- الرغبة المشتعلة ٩٩
- اتخاذ القرار ١٠٢
- اكتب هدفك ١٠٣
- تحديد أيطار زمني ١٠٤
- اعرف إمكانياتك ١٠٥
- تقدم ١٠٦
- قيم خطتك ١٠٧
- الالتزام ١٠٨
- الي الهدف ١٠٩
- الطريق الي هدفك ١١١

الفصل الخامس

المقارنة	١١٦
اللوم	١١٨
الكذب	١١٩
عدم تحمل المسؤولية	١٢٢
شحن المنشار	١٢٥
اختلاف وجهات	١٣٤
لا تأخذ قرارات بالقلب	١٣٨
العادات الصغيرة	١٤٤
التعليم في الصغر	١٤٧
اقتباسات	١٤٨



أفكار تغير حياتك

THE WAY TO LIFE CHANGE

YOU CAN

ملخص هذا الكتاب

انت شخص ذكي و الا لما جذبك عنوان الكتاب و لما هممت
، بقراءة ملخص علي الغلاف الخلفي
هذا الكتاب

يكمن فيه مجموعة من الافكار و المقترحات المختلفة
عن الاشياء الروتينية ، التي نرها في الحياة المعاصرة اليوم ،

فهو يحتوي علي مجموعة من القوانين و الاقتباسات و
التجارب لكل الشباب و الاعداد المختلفة حتي و اذا كنت في
عمر ال 60 او 70 يمكن ان تقرأ هذا الكتاب لتغير بعض
الافكار و يمكن ان تعلمها و تفيد بها الناس من حولك و اذا
كنت في سن الشباب مثلي فيمكن ان يغير هذا الكتاب
نظرتك حول نفسك و نظرتك حول الحياة بشكل عام ،
الان

اود ان اشكر كل شخص علمني حرفاً ، و اود ان اشكر ايضاً
كل من ساهم بنشر هذا الكتاب ليعلم الناس كيف يغيره
حياتهم للافضل ، يقول الله سبحانه و تعالي خيركم من
، تعلم العلم وعلمه

كلما علمت الناس و نشرت علمك للناس زادك الله علماً
، من عنده

HASSAN ABD ELFTAH