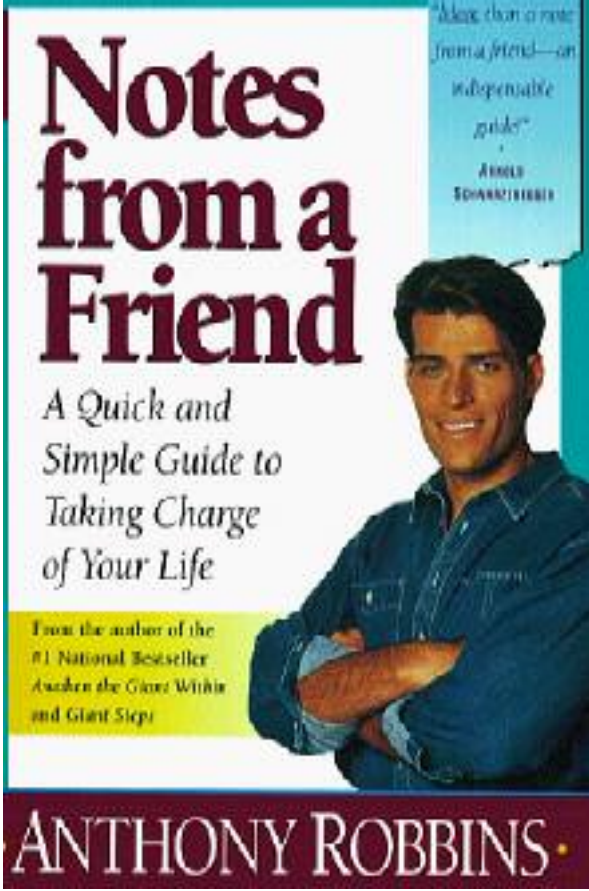


نصائح من صديق

دليل سريع وبسيط لتولي مسؤولية حياتك

مؤلف الكتاب : أنتوني روبرنز

ترجمة وتلخيص د / أحمد الشاذلي



يقول المؤلف في مقدمة الكتاب : " لقد وضعت هذا الكتاب لأنني أريدك أن تعرف أن هناك شخصا ما يعتنى ويهتم بك . كما أريدك أن تعرف أنه مهما بدت ظروفك قاسية وصعبة ، فإنه حقا يمكنك أن تحول الأمور إلى منفعتك ونجاحك . فيمكنك تحويل الأحلام إلى حقيقة . كيف ذلك ؟ عن طريق وصولك إلى تلك القوة التي تكمن بداخلك الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات . فهذه القوة التي بداخلك بإمكانها أن تغير أى شىء فى حياتك تغييراً تاماً وفى لحظات قليلة . وكل ما عليك فعله هو إطلاق العنان لهذه القوة."

التفكير الإيجابي لا يكفي : فهو يعتبر بداية عظيمة ...

الدرس الثول

الشعور بقلّة الحيلة كيف تتغلب عليه ؟!!!

- تخلص من حالة تسمى "بالإياس المكتسب" عندما تجد نفسك قد وصلت إلى الحد الذي لا ترغب فيه فى المحاولة لفعل شىء معيا !!!
- "إنسى لا إياس ، لأن أى محاولة فاشلة لا أعيرها بالا ، بل أعتبرها خطوة أخرى للأمام" توماس أديسون
- تخلص من الاعتقاد السلبي بأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً أو أنه لا فائدة منك ... تعلم أن ماضيك يختلف عن مستقبلك
- المثابرة تفيد ... مثال على ذلك " كولونيل ساندرز" ، حقق حلمه عندما بلغ الخامسة والستين من عمره ، عندما قدم وصفة الدجاج للمطاعم مثال آخر : " والت ديزني "
- ركز على الحلول بدلا من المشكلات . وتذكر أنه لا توجد مشكلة تؤثر فى حياتك بالكامل حتى وإن بدت كما هى الآن .
- الدرس الأول = المثابرة + المرونة

الدرس الثاني : لا يوجد فشل

- هل تعلم " أننا جميعا لدينا مشكلات " ونعانى أحيانا من إحباطات وعقبات ؟ لكن ما يشكل حياتنا أكثر من أى شيء آخر هو كيفية تعاملنا مع هذه العقبات ؟
- مثال : الموسيقي والمغني "بيللي جويل"
- الحياة دائما جديرة بأن نحياها . فدائما ما نجد ما ينبغي أن نكون له الامتنان .
- تذكر دائما أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا وأنه ليس هناك فشل. وأنت إذا حاولت فعل شيء ما ولم تنجح فإنك تكون قد تعلمت منه شيئا قد يساعدك لتصبح أكثر كفاءة فى المستقبل... فأنت بذلك قد نجحت بالفعل .
- **النجاح هو نتيجة للرأى الصائب والرأى الصائب هو نتيجة للخبرة والخبرة هي نتيجة للفشل فى إصدار الأحكام**
- **الدرس الثاني : كافح (استمر فى المحاولة مرارا وتكرارا)**

الدرس الثالث : لا يمكن إيقاف تطورك

- **إن ما يحدد مصائرنا هي قراراتنا وليست ظروف حياتنا ...**
- الالتزام بالقرار مثال : " سوبر كايرو هوندا " نجم لأنه كانت لديه الوصفة الأساسية للنجاح (القرار + الفعل + الملاحظة + المرونة)
- وأخيرا بعد مرور عامين استطاع أن يطور فيهما تصميمه وبالفعل أقبلت شركة "تويوتا" على شراء منتجه...
- عندما تتخذ قرارا حقيقيا "فأنت ترسم خطا ليس خطا وهمياً وإنما خط حقيقى على أرض الواقع....
- قصة "إيد ووبرتس" ... ركز على الطريقة التى يمكنه بواسطتها أن يصنع فارقا " ليس المهم المكان الذى تبدأ منه ، وإنما القرارات التى تتخذها بشأن ما تريد أن تنتهى عنده " ...
- **الدرس الثالث : اتخذ قرارا (أستطيع أن أغير حياتى فى أية لحظة وذلك باتخاذ قرار جديد)**

الدرس الرابع : أسس ومعتقداتك ... وأطلق

- المعتقدات هي قوة تتحكم في كل قراراتك، وتحدد ما تفعله وما ستجنبه .. كما أنها تحدد كيفية شعورك تجاه أي شيء يحدث في حياتك.
- **" الإيمان هو أن تؤمن بما لم تره بعد ومكافأة هذا الإيمان هو أن ترى ما تؤمن به " أوغسطين**
- الفكرة تتحول إلى الاعتقاد " فكرة المنضدة " ، فالمعتقدات عبارة عن منضدة بكامل أرجلها.... تلك هي الأرجل التي تجعل منضدتك راسخة . وهذا ما يجعل أعتقادك يقينا .
- بإمكاننا تغيير اعتقاداتنا بشأن أي شيء إذا تمكنا من إيجاد أرجل كافية لمساندتها... (خلال التجارب والخبرات ...)
- **الدرس الرابع: اختيار المعتقدات التي تساندك وتمنحك الأمل ...**

الدرس الخامس

إن ما تتصوره ما تناله !!

- عليك فقط أن تركز على ما تستطيع القيام به . وعلى ما تستطيع السيطرة عليه .
- مثال : سيارات السباق ، مشكلة الناس : أنهم يصبون كل تركيزهم على ما يريدون تجنبه وفي النهاية يحدث ما كانوا يخشونه ! والحقيقة أن أي شيء تركز عليه ستتحرك تجاهه ، **" عندما تنزلق لا تنظر إلى السور . وإنما ركز على المكان الذي تود الذهاب إليه "**
- **الدرس الخامس : ما تركز عليه تناله ، وتتحرك تجاهه .**

الدرس السادس

في أسئلتك تكهن الإجابة

- إن أفضل طريقة للسيطرة على تركيزك تجدها من خلال قوة أسئلتك . هل تعلم أن توجيه السؤال السليم من الممكن أن ينفذ فعلا حياتك؟
- قصة : " ستانيسلافسكي ليتش " ونجاته من الموت ...
- **" اسأل تجب ، واسم نمل ، واطرق الأبواب فسوف تفتح أمامك " قول مأثور**
- الأسئلة الخاصة بحل المشكلات (ما الشيء الجيد في المشكلة ؟ ، ما الذي أنوى عمله ؟ ، ما الذي أنوى أن أفعله ثانية ؟ ، كيف يمكنني أن أستمتع بهذا الأمر ؟
- **الدرس السادس : الأسئلة المناسبة تغيير حياتك إلى الأفضل**

الدرس السابع : مرحبا بأعظم حالاتك !!!

- الطريقة التي نشعر بها وجدانيا تؤثر في الطريقة التي نشعر بها بدنيا .
- درب جسمك على مظاهر التفاؤل والسعادة وهو سيستجيب لك ، في الأول قد تصبح مرحلة تشبه التظاهر ولكن بعد ذلك يعتاد جسمك عليها ويستجيب بسرعة ...
- غير الطريقة التي تتحرك بها ، وسوف تتغير بذلك حياتك....
- الدرس السابع : إن تغيير كل من حالتك النفسية وتركيزك سوف يجعلك في حالة أفضل ..

الدرس الثامن : الثروة اللغوية للنجاح

- الطريقة التي نتحدث بها إلى أنفسنا - الكلمات التي نستخدمها - نتحكم في الطريقة التي نفكر بها وهذه بدورها تتحكم في الطريقة التي نشعر بها ونتصرف بواسطتها .
- ما نوع الشعور الذي سينتابك إذا قلت إنك "غضبان" أو "متجهم"؟ ما نوع الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك؟ ما الذي ستتركز عليه؟ ألن يرتفع ضغط دمك؟
- الكلمات تغير طريقة إحساسنا > ومعظمنا ليس لديه وعي بالكلمات التي يستخدمها حينما يتواصل مع الآخرين ومع أنفسنا ...
- غير كل كلمة في قاموسك تسلبك القوة إلى كلمة تكسبك القوة (كلمة غبي ← مستكشف)
- غير كل المشاعر السلبية التي لديك إلى مشاعر ايجابية : (غضبان ← غير سعيد)
- الدرس الثامن : غير الكلمات التي تسلبك القوة إلى كلمات تمنحك القوة

الدرس التاسع

هل هناك حاجز يهزلك من التقدم ؟ اكسر الحاجز وتقدم مستخدما الهجاز !!!

- المجاز في حياتنا يصنع اختلافا
- أكاد أنفجر بأقصى ما لدي - لا يمكنني كسر الحاجز - يكاد رأسي يتحطم - أنا في مفترق الطرق - إنني أغرق - إنني سعيد كالطيور - إنني أحمل على أكتافي العالم كله - لقد وصلت إلى طريق مسدود - الحياة مليئة بالسعادة - الحياة معركة - الحياة شاطئ للمتعة .
- لابد أن تختار المجاز بعناية فائقة أو جد الطريق داخل هذا المجاز مثال : أشعر كما لو كنت محجوزا وراء جدران عظيمة " . عظيم ! عليك فقط إيجاد البوابة ثم افتحها . قد تقول : "لكنني أحمل أثقال العالم كله على كتفي " . إذن أنزل العالم عن كتفيك وتحرك!!
- الدرس التاسع : اصنع مجازا خاص بك...

الدرس العاشر

كن مستعدا .. لوضع الهدف ، كيف يهكن أن يبني وضع الأهداف مستقبلك ؟؟

- الإنجازات العظيمة تبدأ كلها بالخطوة الأولى : وهي وضع هدف .
- مثال قصة : " مايكل جوردون " .. كلما زاد استعدادك كنت أكبر خطأ .
- يخاف بعض الناس من وضع أهداف لهم لأنهم يعتقدون أنه سيخيب أملهم أو سيفشلون .
- إن السبب وراء وضع الأهداف هو أن نعطي لحياتنا نوعا من التركيز ، وأن نتحرك بأنفسنا في الاتجاه الذي نود الذهاب فيه وفي النهاية سواء أحققنا هدفك أم لا ، فإن ذلك لا يعادل النجاح الذي حققته في تنمية شخصيتك في أثناء سعيك .
- أن طريق الألف ميل يبدأ بخطوة .
- **مستقبلك يستحق القتال من أجله**
- كيفية وضع الأهداف
- الدرس العاشر : كن مستعدا لفرص الحياة

الدرس الحادي عشر : الأيام العشرة للتحدي الذهني

- التحديات الذهنية للأيام العشرة
- 1. خلال الأيام العشرة التالية ارفض أن تتعلق بأي من الاستعارات أو الكلمات أو الأسئلة أو المشاعر والأفكار البالية .
- 2. وعندما تستيقظ في الصباح اسأل نفسك أسئلة الصبام التحفيزية ، وقبل أن تخلد إلى النوم في المساء اسأل نفسك أسئلة المساء التحفيزية ..
- 3. في الأيام العشرة التالية ركز تماما على الحلول وليس على المشكلات...

مرحبا بك في عالم يهتم بك !!!

عدني أنك ستعتني بنفسك جيدا . فكلما كنت في أفضل حال ، استطعت أن تعطي الآخرين . والأفضل من ذلك أن تفوق مرحلة الاعتناء بنفسك - اصنع حياة غير عادية - وهي حياة عادية قد أضفت إليها قليلا من المعرفة ، والالتزام والحب.....

" فلييسر الله لك طريقك ويجعل الرياح تساندك في عمالك ، وليجعل الشمس تشرق بدفنها على وجهك ، وتتساقط الأمطار في هدوء على أرضك ، وإلى أن نتقابل ثانية فليحفظك الله "

دعاء من التراث الأيرلندي القديم إلى اللقاء وليحفظك الله

د/أحمد الشاذلي

Dr_ashazly@yahoo.com

<http://shazlys.jeeran.com/>