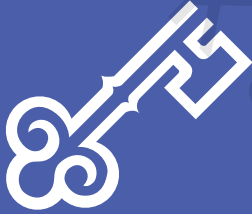


المفتاح



السابع

الالتزام

«بذور الإنجاز»

obeikandi.com

«يفضل الناس أحياناً، وليس ذلك بسبب
نقص القدرات، ولكن بسبب النقص في
الالتزام»

زيج زيجلار

كان هناك طفل في العاشرة من عمره؛ فقد ساقه اليسرى في حادث سيارة، وأصبح كل أفراد العائلة في حالة حزن على ما حدث له، وكان أصدقاؤه ومدرسوه في المدرسة يعاملونه بطريقة مختلفة؛ لأنه معوق، فقرّر الطفل ترك المدرسة وإكمال دراسته بالمنزل، وكان الطفل مولعاً بالسباحة، وفي أحد الأيام عندما كان يسير على ضفة النيل بالقاهرة لاحظ أن هناك مجموعة من المعوقين يتدربون على السباحة في نادٍ خاص لهذه اللعبة، وبالحديث معهم اتضح أنهم يشتركون في مسابقات سباحة للمعوقين، وبدون تردد انضم لهذا الفريق، وبدأ معهم في التدريب، وفي عام 1978م حصل على الميدالية الذهبية، وأصبح من أبطال مصر للسباحة، وقاده حماسه المتأجج للعودة إلى المدرسة، وحصل على درجات ممتازة، وبدأ أيضاً في ممارسة رياضات أخرى للمعوقين، وفي

عام 1980م اشترك في الأولمبياد الخاص بالمعوقين، وكان مندهشاً لمستوى المهارات التي وصل إليها المتسابقون الآخرون، وفي عام 1981م حدثت نقطة تحول في حياة هذا الشاب؛ فقد قرّر أن يعبر بحر المانش «القنال الإنجليزي»، ونصحه من حوله بعدم القيام بهذه الخطوة؛ لأن درجة الحرارة كانت ثلاث درجات مئوية فقط، وهناك تيار قوي في هذه المنطقة مما يشكل خطورة كبيرة عليه، وقال له النقاد: إن المسافة لعبور القنال تتعدى الثلاثين كيلو متراً، وإن كثيراً من الأبطال الذين كانوا في أتم صحة قد فشلوا في عبور هذه المسافة، وقيل له أيضاً: إنه ما زال صغير السن ووزنه أقل من ستين كيلو جراماً، وإنه معوق، وإنهم لا يعتقدون أن باستطاعته عبور المانش، وأن هذا مستحيل.

ولكن الشاب لم يعبأ برأيهم، بل عاهد نفسه على أن ينجح في محاولته للعبور، وفي يوم من الأيام عرض عليه أن يشترك في سباق لعبور القنال الإنجليزي «المانش» بشرط أن يتحمل هو جميع المصاريف، وبدون تردد وافق على الفور، وفي عام 1982م بدأ في فترة تدريب لمدة ستة أشهر، ثم دخل تجربة التأهل للسباق، وكانت أدنى سرعة مطلوبة هي 3.5 كيلو متر / ساعة، ورغم أن سرعة الشاب كانت فقط ثلاثة كيلو مترات في الساعة فإنه أقنع اللجنة المسؤولة بقبوله الاشتراك.

وأخيراً سافر إلى إنجلترا، وبدأ في التدريب المكثف لمدة أربع ساعات يوميًا، وكان كل شيء على ما يرام حتى قبل السباق بيومين، فقد أحس بألم شديد في أذنه، واكتشف الطبيب أن هناك كيسًا دهنيًا

ملتهبًا في أذنه، ولا يستطيع الاشتراك بسببه في السباق، وطلب الشاب من الطبيب أن يستأصل الكيس الدهني، وفعلاً تم إزالته بعملية جراحية، وطلب الطبيب من الشاب أن يلتزم بالراحة لمدة أسبوع على الأقل مما يعني أنه لن يشترك في السباق، وشعر الشاب بأن حلم حياته على وشك الانهيار، ونصحته من حوله بأن يلتزم نصائح الطبيب، وأن ينتظر حتى السباق التالي، ولكن الشاب قرّر بإصرار أن يشترك في السباق مهما كانت النتيجة، وقامت اللجنة المشرفة على السباق بتعيين حكم خاص لمراقبة حالة الشاب خلال السباق، وبدأ الشاب عام 1982 م رحلة مصيره على شاطئ دوفر في إنجلترا، وبعد 12 ساعة، و39 دقيقة وصل للشاطئ الفرنسي، وبإنجازه هذا النجاح رغم شراسة المياه، والمتاعب الكثيرة التي واجهته، كان هو أسرع من أي سباح آخر بل الأعلى لياقةً، والأتم صحةً وجسمًا، وأصبح بذلك أول شخص معوق يعبر المانش، وبعد أن فاز بهذا السباق قال: «أنا الآن أتساوى مع أي سباح آخر، بل أي شخص آخر، وأستطيع أن أقوم بأي عمل يقوم به أي شخص آخر، وباستطاعتي أن أنجزه بطريقة أفضل».

إذا أمعنا النظر في قصة هذا الشاب؛ فإننا نجد أن اعتقاده القوي ورغبته وتعهده كان أقوى من العوائق والموانع والتعليقات السلبية التي واجهته، وأنه بذلك قد أعطى الأمل للملايين من الأشخاص المعوقين، وأكد لهم أنه باستطاعتهم أيضًا أن يحققوا أهدافهم. هذا الشاب هو خالد حسان البطل العربي المصري الذي ساعدته قوة التزامه على أن يحقق حلم حياته.

عندما كان (والث ديزني) يخطط لإنشاء مركز إيبكوت واجهته صعوبات لتمويل المشروع لدرجة أن ثلاثمائة مصرف رفض المشروع إلى أن قبل أحد البنوك أن يمول هذا المشروع، وأصبح مركز إيبكوت حقيقة واقعة بعد أن كان مجرد حلم، وذلك بسبب الالتزام القوي لوالث ديزني.

وأيضاً نجد أن (توماس إديسون) قد فشل في أكثر من عشرة آلاف محاولة قبل أن يصل لاختراع المصباح الكهربائي، وقد حاول الجميع أن يثبطوا من عزيمته، وقالوا له: إنه فاشل كبير، ومن الأفضل أن يصرف النظر عن هذا الموضوع، وكان ردّه دائماً أنه لم يفشل بل إنه اكتشف 9999 طريقة غير ناجحة لاختراع المصباح الكهربائي، وأنه لم يئس لأن كل خطة يقوم بإلغائها هي عبارة عن خطوة للأمام، وأنه بقوة الالتزام استطاع أن يحقق حلمه الذي يستفيد العالم أجمع منه في وقتنا هذا.

وهناك أيضاً قصة (كولونيل ساندرز) مؤسس شركات دجاج كنتاكي الذي كان قد أحيل إلى المعاش وعمره ثلاث وستون سنة، ولم يكن يملك الكثير من المال، واستلم أول شيك من معاش الحكومة بمبلغ 93 دولاراً، ولكنه رفض أن يعيش على أية مساعدة اجتماعية، وكانت لديه طريقة خاصة لإعداد الدجاج، وكان يحبها كثير من الناس المحيطين به، وحاول بيع هذه الطريقة لبعض ملاك المطاعم مقابل نسبة من الربح، ولكنه رُفِض من ألف وسبعة مطاعم إلى أن قبل أحد المطاعم أن يجرب هذه الطريقة، وأصبحت هذه هي البداية لنجاح كبير

للكولونيل ساندرز، وأصبحت مطاعم كنتاكي منتشرة في أرجاء العالم، وكان ذلك نتيجة لتعهده والتزامه اللذين كانا أقوى من أي فشل.

هناك شاب فقد وظيفته، وأرسل بالبريد أكثر من ألفي طلب وظيفة حول العالم لكنها جميعها قوبلت بالرفض، ولكنه لم ييأس فأرسل ألفي طلب من جديد بالبريد، ومرة أخرى رفض طلبه من جميع الشركات، وأخيرًا جاءه عرض للعمل في مصلحة البريد!! وقيل له يومها: إن طريقته في الالتزام هي الطريقة التي يمكن أن تكون سبب نجاحه في العمل في المصلحة.

سئل مندوب تأمين ناجح في عمله، ويصل دخله إلى أكثر من 600.000 دولار سنويًا من موظف جديد عنده: «متى تفقد الأمل في عميل من الممكن أن يشتري منك بوليصة التأمين، ولكنه من النوع الصعب الاقتناع، ويرفض جميع المحاولات؟»، وكان ردُّ المندوب المخضرم: «هذا يعتمد على من منّا سيتوفى قبل الآخر!!».

يمكن أن تكون درجة حماسك عالية جدًا، وتكون طاقتك كبيرة وتكون لديك المعلومات الوفيرة، ويكون هدفك محددًا وواضحًا، ويكون حلمك به مستمرًا ليل نهار، وتضع حلمك موضع التنفيذ، وأيضًا تتوقع الإيجابيات لتحقيق هذا الحلم، ولكن إذا لم يكن عندك القدر الكافي من الالتزام لمواجهة العقبات والموانع؛ فإنك ستفشل.. فإن كثيرًا من الوظائف يتم فقدانها، وكثيرًا من الشركات تغلق أبوابها، وكثيرًا من العلاقات الزوجية تهدم، وذلك كله بسبب عدم وجود الالتزام.

قال (راي كروك) الرئيس السابق لسلسلة مطاعم ماكدونالد: «استمر دائماً، لا يوجد في العالم شيء يمكنه أن يحل محل الإصرار، والموهبة وحدها لا تكفي؛ فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوي المواهب، والذكاء وحده لا يكفي فكثير من الأذكاء لم يجنوا من وراء ذكائهم، والتعليم وحده لا يكفي فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى، ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شيء».

كلُّ العظماء الناجحين كان عندهم أسباب كثيرة للتراجع، وواجهوا عقبات كثيرة وهبوطاً في العزيمة، وحتى حالات من الإفلاس، ولكنهم لم يستسلموا ولم يتركوا أحلامهم، وكانوا مقتنعين بأن تجربة واحدة لا تكفي فركزوا حياتهم لأحلامهم.

قال (ويليام شكسبير):

«جاهد لأخر نفس في حياتك».

فما الالتزام؟

الالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر حتى على الرغم من الظروف الصعبة، وهو القوة الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة.

الالتزام هو الدافع الذي يجعل كل الأمهات يصرن على تعليم أطفالهن المشي، وهو تعهد قوي لتغيير الأشياء العادية لتصبح أشياء ممتازة، وهو الشيء الذي يجعلك تسير مسافات طويلة حتى تحت الأمطار، وهو الذي يخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة، ويجعلها تحت تصرفك، وبقوة الالتزام؛ فإنك لن تتراجع، وكلما خضت تجربة ستفتح أمامك الفرص الأكثر والأكثر للنجاح.

قال دكتور (روبرت شولر) في كتابه «قوة الأفكار»: «ابدل قصارى جهدك، وابدأ صغيراً، ولكن فكّر على مستوى كبير، عليك باجتياز العواقب، واستثمر كل ما عندك، وكن دائماً مستعداً للتصرف، وتوقع العقبات، ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم».

عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة لم أكن أكسب كل شوط في المباريات، ولكني كنت أكسب المباراة.. أعظم لاعبي كرة السلة يسجلون 50٪ فقط من رُمياتهم، وأحسن فرق كرة القدم تظل تجري وتواظب على التمرين على أمل أن يحققوا هدفاً أو هدفين في المباراة نفسها.

سئلت في مقابلة تليفزيونية في لوزيانا في أمريكا: «متى يمكن أن تعتبر شخصاً ما قد فشل؟»، وكان ردي: «عندما يكون عنده حلم قوي، ودرس الكثير من العلوم، وأنفق الكثير من المال والوقت والجهد لتحسين مهاراته ووضع حلمه موضع التنفيذ، ولكنه توقف عن المحاولات لسبب ما».

هناك مثل قديم يقول: «الناجحون يتراجعون، والمتراجعون لا ينجحون»؛ فإنك لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة.. فمفتاح النجاح ببساطة هو «لا تيأس»..

والآن إليك هذا السؤال:

كم من المرات كان لديك أحلام، وتخلّيت عنها بسبب الظروف؟ ألم يحن الوقت لتطلق سراح القوى الكامنة المحبوسة داخلك؟ ألم

يحن الوقت لكي تعيش أحلامك واقعا ملموسا من صنع التزامك وإصرارك عليها؟

ألزم نفسك بتحقيق أحلامك، وأعطها كل ما تملك مهما قال من حولك من أصدقاء أو أقارب، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك، وعلى الطريق للنجاح ستقابل الكثير من التحديات؛ فعليك بمواجهتها جميعا بتجاهلها، ولا تعطها أي اعتبار وتغلب عليها واستمر، وتذكر دائما أن الإصرار يقضي على المقاومة.

المغنية الأمريكية (دوروثي فيلد) لديها أغنية قديمة جميلة تقول كلماتها: «ارفع نفسك من الأرض، وانفض نفسك من الأتربة، وابدأ مرة أخرى من جديد».

والآن إليك هذه الخطة للوصول إلى درجة الالتزام القوي:

1 - عاهد نفسك أن تكون شخصا أفضل ضمن أفراد العائلة:

- دوّن ثلاثة أشياء يمكنك أن تحسن بها علاقتك بأفراد عائلتك، وعاهد نفسك على أن تقوم بتكرارها يوميا.
- قُم بضم من تحبهم، وقربهم إليك، وعبر عن حبك لهم.
- ادعهم إلى العشاء أو حتى إلى نزهة في إحدى الحدائق أو حتى في الهواء الطلق.
- ساعد في أعمال البيت حتى بغسيل الأطباق والصحون أو تجهيز الفراش.

- أظهر لكل فرد في العائلة أنك تخاف عليه بالفعل، وأنت ملتزم بروح العائلة.
- إذا قمت بكل هذه النقاط ستجعل كل من حولك سعداء، وأنت نفسك ستكون أسعد من أي وقت مضى.

2 - التزم تجاه عملك:

- دوّن على الأقل ثلاثة أشياء يمكنك عن طريقها تحسين مستوى عملك، وعاهد نفسك أن تلتزم بأدائها.
- ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أي شخص.
- كُن دائمًا متواجدًا ومستعدًا لمساعدة الآخرين.
- نظّف مكتبك دائمًا، واجعله منظمًا.
- اذهب لعملك مبكرًا، وكُن آخر شخص يترك العمل.
- أظهر للجميع أنك تهتم بهم، وأنت تهتم بعملك.

3 - ألزم نفسك أن تكون مجاملًا:

- اكتب قائمة بتواريخ ميلاد أفراد عائلتك، وأصدقائك وزملائك في العمل، وابعث لهم بكروت تذكارية أو اتصل بهم هاتفياً بهذه المناسبة أو قُمْ بدعوتهم إلى العشاء.
- ألزم نفسك بأن تقوم بعمل أشياء، ولو بسيطة لإسعاد من حولك.

4 - ألزم نفسك بتحقيق أهدافك:

- ركّز على النتائج، وليس على النشاط ذاته أو النكسات.
- ألزم نفسك أن تكون بصحة جيدة، وتناول طعامًا صحيًا، واشرب الكثير من الماء، وقُمْ بأداء تمارين رياضية يوميًا،

وعليك بالمدوامة على زيارة الطبيب في أوقات متقاربة، وحافظ على وزنك المثالي، وابتعد عن أي عادة سيئة.

5 - ألزم نفسك أن تكون الأفضل في كل شيء تقوم بعمله:

- احضر محاضرتين في السنة على الأقل.
- واطب على القراءة لمدة عشرين دقيقة على الأقل يوميًا.
- واطب على أن تكون دائمًا وسط محيط الأشخاص الإيجابيين والناجحين.

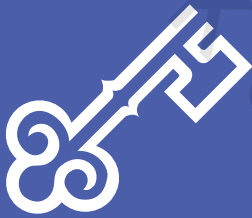
6 - ألزم نفسك بمساعدة الغير:

- مد يد المساعدة دائمًا.
- قُمْ بالتصدق على الفقراء.
- قُمْ بإعطاء ما يفرض عن حاجتك إلى الأشخاص المحتاجين لها فعلاً.
- ألزم نفسك بعبادة الله، وقُمْ بتأدية صلواتك، واطلب من الله المساعدة، وستكون من أسعد ما يمكن.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة
 كأنها آخر لحظة في حياتك،
 عش بالإيمان، عش بالأمل،
 عش بالحب، عش بالكفاح،
 وقدّر قيمة الحياة.

المفتاح



الثامن

المرونة

«قوة الليونة»

obeikandi.com

«الحكمة هي التجربة مضافاً إليها التأمل»

أرسطوتلس

كان هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة، وظلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار، ومن أعلى إلى أسفل إلى أن نفذت كل طاقتها وماتت، وكان بالقرب منها باب مفتوح، ولكنها لم تحاول أن تبحث عن طريقة أخرى للخروج غير النافذة، وأصرت على طريقة واحدة مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت، وكان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو أنها فقط حاولت.

وهناك بحث تم إجراؤه على الفئران لمعرفة قدرتهم على التصرف، فوضعوا فأراً في متاهة في آخرها قطعة من الجبن، وبدأ الفأر يبحث ويبحث، وفي كل مرة يجرب طريقاً مختلفاً إلى أن وصل أخيراً للقطعة الجبن وأكلها، واستمرت التجربة وغير القائمون عليها المكان الذي وضعت فيه قطعة الجبن، وأعادوا الفأر مرة أخرى للمتاهة من مكان بداية مختلف، وطبعاً جرى الفأر للمكان السابق الذي وجد فيه قطعة

الجبن في المرة الأولى، ولكنه لم يجد شيئاً، وظل يبحث عنها في كل مكان مجرباً طرقاً أخرى للوصول إليها إلى أن حصل عليها في النهاية بسبب المرونة التي يمتاز بها.

هل هناك اختلاف بين سلوك الذبابة وسلوك الفأر؟

طبعاً هناك اختلاف.. فالذبابة كانت تصر على الخروج من النافذة لكن لم تكن لديها المرونة الكافية لتبحث عن مخرج آخر، والفأر كان أيضاً مصرّاً على إيجاد قطعة الجبن، ولكنه كان في غاية المرونة حيث إنه في كل مرة واجه فيها أي عقبة أو فشل كان يقف لعدة ثوان ويغير خطته، ويتصرف بسرعة، وبالتالي نال مكافأته، وحصل على قطعة الجبن في النهاية.

من الممكن أن تكون متحمساً جداً وتكون طاقتك كبيرة للغاية ولديك مهارات عديدة وتتصرف عقلياً وجسدياً طبقاً لكل ذلك، ويكون عندك الإصرار التام، ولكن إذا لم تكن لديك مرونة واستعداد لتغيير خطتك في كل مرة تواجه فيها التحديات والمصاعب: فمن الممكن أن تفشل كما حدث بالضبط للذبابة.

في كتاب «عظمة الذات» قال (تشارلز جيفينس): «تكرار نفس المحاولات التي لا تؤدي إلى النجاح لن يغير من النتيجة مهما تعددت

هذه المحاولات»، أي إنه من الممكن أن تفشل الأعمال وتتوتر وتنتهي العلاقات، وتعلن الشركات إفلاسها، ويفقد الناس السيطرة على أحاسيسهم؛ لأنهم يحاولون تكرار الأشياء التي لم تنفع من قبل، وبعض الناس يخرجون من علاقة سيئة فقط ليقعوا في علاقة سيئة أخرى مثلها بالضبط أو أن يترك أحد الأشخاص إحدى الوظائف غير المغرية ليلتحق بأخرى لا تختلف عنها كثيرًا، فالمرونة هي واحدة من المفاتيح الأساسية للنجاح.

ويرجع سرُّ نجاح اليابانيين إلى قدرتهم على التلاؤم السريع مع الغير، ودائمًا يحسنون من إنجازاتهم.. فاليابانيون عندهم إيمان شديد بثلاث كلمات، ويعيشون بها، ويطبقونها في حياتهم اليومية:

الكلمة الأولى هي: كونيشوا، ومعناها «أهلاً»، وبها يحيون بعضهم البعض، وبها أيضًا يحيون أي شخص غريب يقابلون ويضيفون إلى ذلك الابتسامة الدائمة.

الكلمة الثانية هي: أريجاتو، ومعناها «شكرًا» وذلك لأنهم يقدرون الآخرين ويشكرونهم.

الكلمة الثالثة هي: كيزن، ومعناها «التحسين المستمر» ذلك لأنهم يحسنون من كل شيء يقومون بعمله، ويعملونه أحسن من أي شخص آخر. فالمرونة والتأقلم يقربانك أكثر من تحقيق أهدافك؛ فقائد الطائرة يكون دائمًا مستعدًا لتعديل مساره طوال الرحلة إلى أن يصل إلى غايته في النهاية.

وقد قال (دينيس واتلي) في كتابه «متعة العمل»: «إن العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذي حدث للديناصور، ولكنهم متفقون على أنه لم يستطع التأقلم مع تغيرات البيئة من حوله، بعكس ما يقولون عن وحيد القرن «الخرتيت» من أنه موجود معنا منذ حوالي سبعة ملايين سنة، وذلك بسبب قدراته الممتازة على التأقلم، والتعامل مع الغير».

هناك افتراض في البرمجة اللغوية العصبية يقول: «إن المرونة هي التحكم.. فالشخص الأكثر مرونةً في أسلوبه يكون تحكمه في الأشياء أكبر».

وفي كتاب «عشرة مفاتيح لقوة الشخصية» قال (براين تراسي): «إن ثمانين في المائة مما نفعه سيتغير في مدة خمس سنوات من اليوم».. وقال أيضاً: «يأتي للشخص في المتوسط أربع فرص سنوياً على الأقل، فإذا كان ذا مرونة كافية، ويبتهج هذه الفرص سيكون من الأثرياء».. وكما ذكرنا عن (توماس إديسون)؛ فإنه قد فشل 9999 مرة قبل اكتشافه المصباح الكهربائي، وكان في كل مرة يجرب طريقة جديدة إلى أن وصل لهدفه، والشيء نفسه حدث مع (والث ديزني) و(كولونيل ساندرز)، وكل العظماء.

هناك قصة عن المرونة تحكى عن أحد صيادي السمك الذي كان يصطاد، وكلما خرجت له سمكة صغيرة احتفظ بها، وفي كل مرة خرجت سمكة كبيرة ألقى بها في البحر مرة أخرى، فاقترب منه أحد الأشخاص وسأله، وقد غلب عليه الفضول وحب الاستطلاع: «هل يمكن أن تشرح

لي السر في أنك تلقي بالسمك الكبير مرة أخرى في البحر، وتحفظ فقط بالسمك الصغير؟»، فرّد عليه الصياد قائلاً: «أنا حزين جداً على هذا الفعل، ولكنني مضطر إلى ذلك، ولا توجد أمامي أية طريقة أخرى حيث إن القدر الذي أطهيه فيه السمك صغير جداً، ولا أستطيع طهي السمك الكبير فيه لذلك ألقى به إلى الماء مرة أخرى!!».

لو كان لدى هذا الصياد مرونة كافية لقام بمراجعة إمكاناته وقدراته، ولاستطاع أن يجد حلاً لتلك المشكلة، ولما خسر كل هذا السمك الكبير.

أنت أيضاً تحتاج لأن تكون مرناً ومستعداً لأقلمة نفسك وتغيير خطتك، لأنك سوف تواجه تحديات كبيرة في الحياة؛ إذ من الممكن مثلاً أن تفقد عملك أو أن تنفصل عن شريك حياتك، وتنتهي كل العلاقات بينكما، فعليك بتحسين نفسك بالمرونة اللازمة لإجراء كل التغييرات اللازمة حتى تقف على قدميك مرة أخرى، وتسير في الطريق السليم.

دعني أسألك هذا السؤال:

لو أنك قررت قضاء يوم على شاطئ البحر، وقمت بترتيب وتجهيز كل شيء وأخذت تحلم بقضاء وقت جميل.. ماذا ستفعل لو أن الأمطار بدأت بالهطول بعد أن تلبدت السماء بالغيوم الكثيفة؟ هل ستقضي اليوم في المنزل وصدرك ممتلىء بالضيق، وأنت تشكو من رداءة الجو؟

أم ستأخذ أفراد العائلة لقضاء اليوم في مكان آخر؟ أم تقوم بدعوة بعض الأصدقاء لزيارتك في هذا اليوم؟

وبالمثل إذا كان الطريق الذي تعودت أن تسلكه دائماً في الصباح وأنت ذاهب للعمل مغلقاً للإصلاح فماذا ستفعل؟ هل ستعود أدراجك إلى المنزل، أم أنك ستبحث عن طريق آخر؟ ولو أنك أردت الاستماع إلى الراديو، ولكنك وجدت أن مؤشر المحطات قد وضع على محطة لا ترغب في سماعها؛ فهل ستتوقف عن الاستماع إلى الراديو في ذلك الوقت، أم أنك ستظل تبحث عن المحطة التي تستمتع بها؟

قال لي أحد الأصدقاء: «إذا أردت النجاح يا إبراهيم فكنُ مرناً.. فسألته: «وماذا تعني بذلك؟»، فكان رده: «إن اليوم الذي تجد فيه عملاً هو نفس اليوم الذي تبدأ فيه في البحث عن عمل آخر، اجعل الفرص دائماً متاحة أمامك».. في البداية لم أفهم ما الذي كان يقصده، وبعد ذلك أدركت أن كل إمكانياتي في العمل في ذلك الوقت كانت في مجال الفنادق، فسألت نفسي عما قد يحدث لو أنني فقدت هذا العمل؟ أو إذا حدث أن وجدت نفسي لا أرغب بالعمل في الفنادق مرة أخرى؟ وفي تلك اللحظة قرّرت أن أدرس أكثر فحصلت على ثلاثة وعشرين دبلوماً استطعت بها أن أكون مستعداً للقيام بأعمال مختلفة ومتنوعة، ثم بدأت بإنشاء شركتي الخاصة، وأنا مازلت مديراً للفندق، وكنت مستعداً للتقدم في طريقي في أي وقت، وبمرور الوقت أصبحت عندي مرونة أكثر في جميع أمور حياتي، وأنا الآن أعرف تماماً ما الذي أريده، وأقوم

بالتخطيط لمستقبلي، وأتوقع العقبات التي يمكن أن تحول بيني وبين الوصول لأهدافي، وأجد لها الحلول مقدماً.

ربما تتساءل كيف ذكرت لك من قبل أنه من الواجب أن يكون لديك توقعات إيجابية، ثم أقول لك الآن: عليك أن تتوقع أشياء سلبية يمكن أن تحدث؟ وردي هو أن هناك اختلافًا في الحالتين، فكونك تتوقع مستقبلًا إيجابيًا فهذا شيء عظيم، وللوصول لأهدافك يجب عليك أن تكون على دراية مقدماً بما يمكن أن يواجهك لتحقيق ذلك، ومن الواجب أن تجد الحل مقدماً، وهذا هو الذي يطلق عليه الباحثون اسم «التفكير التخطيطي»، أما أنا فأسميه: «التفكير الاستراتيجي للنجاح»، فلو أنك قلت لنفسك يكفي أن أفكر بطريقة إيجابية، وسيكون كل شيء على ما يرام؛ فإنك ستتهار عند أول تحد يواجهك في حياتك ذلك لأنك لم تقم بتحسين نفسك ضد العقبات التي يمكن أن تقابلها، فلا بد أن تتعلم وتكون مستعداً لتعديل خطتك، وكما قال (مارشال): «الحياة بدون دراسة لا تستحق أن نعيشها».

عندما كنت مديرًا عامًا لأحد الفنادق الكبيرة في مونتريال نظمت إدارة المأكولات والمشروبات حفلاً بمناسبة رأس السنة الميلادية الجديدة، واشتمل البرنامج المعد على عشاء فاخر مكون من ستة أطباق وموسيقى ورقص، وأيضاً إفطار لصباح اليوم التالي حيث إن الحاضرين سيقضون الليل بالفندق، وبعد أن انتهى القائمون على التنظيم من وضع اللمسات الأخيرة للبرنامج سألتهم عن الخطة البديلة.. فسألوني عما

أقصده بذلك فقلت: «لو أن الخطة الموضوعية لم تحقق هدفها فما الذي يمكن عمله للوصول للهدف المنشود؟».

فبدأ الجميع في التفكير في خطة بديلة كان مضمونها استبدال العشاء الفاخر المكون من ستة أطباق، وخدمة دائمة لكل الحاضرين في أماكنهم بوفيه كبير مفتوح مكون من الأسماك والأكلات البحرية، بالإضافة إلى برنامج رقص شرقي وموسيقى شرقية، وبدأنا حملة الدعاية للبرنامج الأصلي المعد أولاً، وحدث ما توقعناه فعلاً؛ وصل إلينا فقط مائة طلب للحجز بدلاً من الطلبات الثلاثمائة التي كنا نحتاج إليها، فقمنا بتعديل الخطة مستخدمين البرنامج البديل، وأبلغنا الزبائن بالتغيير، وكانوا في منتهى السعادة أنهم سيحصلون على برنامج ترفيهي بالإضافة إلى الطعام المعد على طريقة البوفيه المفتوح، وذلك بنفس السعر، وبدأنا في حملة دعائية إضافية ركّزنا على التعديلات الجديدة، ووصلنا للهدف المنتظر، وهو حضور ثلاثمائة شخص إلى الحفل، ولم نكن لنصل إلى تحقيق هذا لو لم تكن لدينا الخطط البديلة والمرونة لتعديل الخطة الأصلية.

الآن إليك هذه الخطة لبلوغ درجة المرونة الكافية:

- 1 - قُم بإعداد قائمة بأهدافك، وقم بترتيبها حسب الأولويات.
- 2 - قُم باختيار الهدف الذي تريد تحقيقه أكثر من أي هدف آخر.

3 - قُمْ بتدوين ثلاث خطط يمكنك أن تساعدك على تحقيق هدفك بحيث إنه لو لم تنجح إحدى الخطط تكون مستعدًا بالخطط الأخرى.

4 - توقع مقدمًا العقبات التي يمكن أن تواجهك، وقُمْ بإعداد الحلول لها.

5 - اجعل ذهنك دائمًا مفتوحًا لأفكار جديدة.

6 - خصص يوميًا وقتًا لمراجعة خطتك، وابحث عن طرق لتحسين أي موقف، وابدأ من اليوم، وكُن مستعدًا لأي تغيير، وقُمْ بتحسين نفسك بالمرونة.. وستشعر بالتغيير في حياتك إلى الأحسن، وستصل إلى قمة النجاح والسعادة.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة

كأنها آخر لحظة في حياتك،

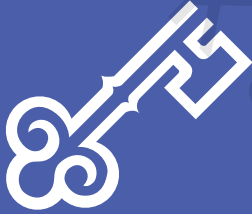
عش بالإيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدر قيمة الحياة.

obeikandi.com

المفتاح



التاسع

الصبر

«مفتاح الخير»

obeikandi.com

«كثير من حالات الفشل في الحياة
كانت لأشخاص لم يدركوا كم كانوا
قريبين من النجاح عندما أقدموا على
الاستسلام».

توماس إديسون

في عام 1809م، وفي قرية صغيرة اسمها «كوفراي» على بعد
حوالي أربعمئة ميل من باريس ولد (لويس برايل)، وكان طفلاً ذا
عينين جميلتين يحسده عليهما كل من رآه، وكان على درجة عالية من
الذكاء، وعنده حب استطلاع كبير بالنسبة لسنه، وكان أحياناً يساعد
والده في عمله بتصنيع سروج الخيل واللحام.. وذات مرة بينما كان
والده منهمكاً في عمله قرّر (لويس) أن يتعلم هو أيضاً حياكة الجلود
على طريقتة، فأخذ إبرة كبيرة ومطرقة وقطعة من الجلد ووضع قطعة
الجلد على الأرض، وثبت عليها الإبرة، وأخذ يطرق عليها بالمطرقة
محاوياً إدخال الإبرة في الجلد، وكان يجد مقاومة كبيرة من الجلد
لدرجة أن الإبرة أفلتت من يده، وللأسف جرحت عينه جرحاً عميقاً،

ووقع على الأرض يبكي ويصرخ من الألم، وتسبب الجرح بسرعة في التهاب العصب البصري، وفقد الإبصار بعينه اليسرى، ولما بلغ سن ثلاث سنوات أصاب الالتهاب عينه الأخرى، وأصبح كفيفًا تمامًا، وسأل نفسه: «لماذا يحدث كل ذلك لي أنا بالذات؟» وشعر بالحزن والوحدة.. ومرت الأيام وأرسله والده لأخذ دروس في العزف على البيانو، وأصبح مولعًا بالعزف عليه، وأصبح أيضًا ماهرًا جدًا في ذلك، ولما بلغ سن ثماني سنوات أصبح مشهورًا جدًا في فرنسا، وعندما بلغ العاشرة من عمره بدأ الدراسة في المعهد القومي للعميان في باريس، وكان نابغًا في الموسيقى والرياضيات والعلوم والجغرافيا، وكانت طريقة تدريس القراءة في المعهد هي بلمس حروف كبيرة من المعدن كانت تقطع وتلصق على الورق، وكان الأطفال يتعلمون لمس الحروف المعدنية بالأصابع، ويتعرفون على أشكالها، وفي اعتقاد لويس أن هذه الطريقة كانت غير عملية؛ لأن طول الحروف كان يبلغ حوالي ثلاث بوصات بالإضافة إلى أنها كانت ثقيلة جدًا، مما دفعه إلى أن يقضي وقتًا طويلًا مع نفسه أنه لا بد أن تكون هناك طريقة أفضل من هذه، وحاول أن يبدأ بعمل حروف من الجلد السميك، ولكن التقدم في هذا الطريق كان بطيئًا بالإضافة إلى المتاعب التي واجهته في محاولة تنفيذ ذلك.

ولما بلغ العشرين من عمره، تم تعيينه مدرسًا في المعهد، وفي يوم من الأيام بينما كان جالسًا في أحد المقاهي سمع شخصًا يقول: إن واحدًا من ضباط الجيش الفرنسي اكتشف طريقة للاتصال الصامت

بالجنود التابعين لوحده، وكان يستعمل جلدًا مدموغًا بأشكال ورموز اتفق عليها.. فقفز (لويس برايل) من الفرحة وقال: «وجدتها.. ووجدتها»، وخلال أسبوع قام بمقابلة الضابط الفرنسي، وسأله عن الطريقة التي يستعملها، فشرح له الضابط أنه يمكن عمل علامات معينة باستخدام الضغط على قطعة من الورق؛ فمثلاً نقطة واحدة معناها تقدم، ونقطتان معناها تراجع، وكان النظام الذي اتبعه هذا الضابط يشتمل على استخدام 12 نقطة، وقام الضابط بسؤال (لويس) عما إذا كان يعتقد أنه بهذه الطريقة يمكنه تكوين حروف الكتابة كاملة، وكان ردُّ (لويس) بالإيجاب، وأنه سيكون أول ضيرير في العالم يشكره بعمق.

وبدأ (برايل) في العمل، وكان مصرًّا على أن يصل إلى هدفه وأيضًا أن يستخدم في ذلك أقل عدد ممكن من النقاط بحيث تكون هذه الوسيلة سهلة التعليم، وفي عام 1829م نجح في تكوين حروف الكتابة باستخدام ست نقاط فقط، وبدأ بتجربتها واستخدامها في المعهد، وفي عام 1839م نشر طريقته حتى يطلع العالم على اكتشافه، وواجه مقاومة كبيرة من الجميع بما فيهم المعهد نفسه، وألَّف أول كتاب له يحتوي على ترجمة قصائد للشاعر الإنجليزي الأعمى (جون ميلتون)، وحتى يمكنه الكتابة استعمل إبرة كبيرة مشابهة لتلك التي تسببت في إصابته بالعمى في البداية.

ورغم أن هذا الاختراع لم يكن مقبولاً ولا معترفاً به في البداية، ولكنه لم يستسلم وظلَّ مداومًا على تعليم طريقته لتلاميذه، وحاول

مرات عديدة أن يقدّم مشروعه للأكاديمية الفرنسية، ولكن مشروعه كان يقابل دائماً بالرفض.

وفي أحد الأيام كانت إحدى تلميذاته تقوم بالعزف على البيانو في أحد أكبر مسارح باريس، ولما انتهت من العزف صفق لها الحاضرون بإعجاب شديد، ونهض الجميع وقوفاً معبرين عن تقديرهم لأداء هذه التلميذة، فاقتربت من الجمهور، وقالت: «لست أنا التي أستحق كل هذا التقدير، ولكن الذي يستحقه هو الرجل الذي علّمني عن طريق اكتشافه الخارق، وهو الآن يرقد في فراش المرض وحيداً منزوياً بعيداً عن الجميع»؛ بدأت الجرائد والمجلات حملة قوية تساند (لويس برايل)، وتؤيد وتدعم طريقته، وكان من نتيجة هذه الدعاية المكثفة أن اعترفت الحكومة الفرنسية باكتشافه، وجرى أصدقاؤه يبلغونه بالأخبار الجميلة، وقال لهم (برايل) والدموع تملأ عينيه: «لقد بكيت ثلاث مرات في حياتي أولها عندما فقدت بصري، والثانية عندما اكتشفت طريقة حروف الكتابة، وهذه هي المرة الثالثة، وهذا يعني أن حياتي لم تذهب هباءً».

وفي عام 1852 م توفي (برايل) بمرض السرطان، ولم يتعد عمره 43 عاماً، وفي عام 1929 م أي: بعد مائة عام من توصل (برايل) لحروف الكتابة في مرحلتها المتقدمة، احتفلت فرنسا بذكراه فأقاموا له تمثالاً في قريته الأصلية، وعندما أزيح الستار عن التمثال رفع المئات من المكفوفين أيديهم حتى يتمكنوا من لمس وجه الرجل الذي أنار لهم الطريق.

واليوم يوجد أكثر من عشرين مليون ضريير حول العالم يدينون بالشكر لهذا الرجل الذي ساعدهم على القراءة والكتابة والوصول لأعلى درجة ممكنة لهم، وكل هذا الإنجاز بدأ برجل واحد كرّس حياته لمساعدة نفسه ومساعدة الآخرين، وفهم تمامًا قوة الصبر.

والآن دعني أوجه إليك هذا السؤال:

كم هي عدد المرات التي استسلمت فيها لموقف ما بسبب عدم كفاية الصبر؟ هل تعرف شخصًا أنفق الكثير من المال والوقت لتحقيق أحلامه، ولكنه استسلم بعد أن قطع شوطًا طويلًا، وذلك بسبب قلة صبره؟ وهل تسمع أحيانًا من يقول: نغد صبري؟

عدم الصبر هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى الفشل؛ لأنك قبل أن تصل إلى النجاح غالبًا ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة، وإذا لم تكن صبورًا فلن تتخطى تلك العقبات، وستضطر إلى التنازل عن تحقيق أهدافك، وقد قال في ذلك (أندرو كارنجي): «الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء آخر».

وقال (بلانتوس):

«الصبر هو أفضل علاج لأي مشكلة».

وماذا يريد الصابرون أكثر من قول الله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾

[البقرة: 155].

من الممكن أن تكون متحمسًا، ولديك طاقة كبيرة ومعلومات غزيرة، وتضع أحلامك موضع التنفيذ وتلتزم بالنجاح، ولكن إذا لم يكن لديك الصبر الكافي؛ فسيؤدي ذلك إلى هدم أحلامك، ولا يعني الصبر عدم القيام بأي شيء على أمل الوصول لأفضل النتائج، فللصبر قواعد؛ وهي العمل الشاق والالتزام، وهنا فقط سيعمل الصبر لمصلحتك؛ فعليك بعمل كل ما في وسعك لتحقيق أحلامك، وعليك في نفس الوقت الالتزام بالصبر، وقد قال (نورمان فينسين بيل) في كتابه «قوة التفكير الإيجابي»: «لا تيأس؛ فعادةً ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب». كما أن العظماء من الناجحين يعلمون أن أعظم إنجازاتهم قد تحققت بعدما وصلوا إلى تلك النقطة التي كانت في رأي المحيطين بهم أن تلك الفكرة أو ذلك الإنجاز لا يمكن تحقيقه، فمهما حدث فعليك بالزام نفسك بتحقيق أحلامك، وكُنْ مرناً وصبوراً، وكُنْ ذلك الشخص الذي يمكنه انتهاز الفرص من كل مشكلة تواجهه، وليس ذلك الشخص الذي يخلق مشكلة من كل فرصة تقابله.

والآن إليك هذه الوصفة لبلوغ الصبر:

- 1 - دوّن أحد التحديات التي واجهتك.
- 2 - دوّن خمس طرق بإمكانك استخدامها للتغلب على هذا التحدي.

3 - ابحث عن شخص ينال احترامك، وثق في خبرته، وتعتقد أن من الممكن أن يساعدك في الوصول إلى حل لمواجهة هذا التحدي.

4 - قُمْ بتقييم جميع الحلول الممكنة.

5 - تصرّف فورًا بالتزام وحماس قوي واصبر؛ فلربما كنت على بعد خطوات قليلة من النجاح.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة
كأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بالإيمان، عش بالأمل،
عش بالحب، عش بالكفاح،
وقدّر قيمة الحياة.

obeikandi.com

المفتاح



العاشر

الانضباط

«أساس التحكم في النفس»

obeikandi.com

«متى تفتح عقل الإنسان بفكرة جديدة؛

فلن يعود أبدًا إلى آفاقه الأصلية».

أوليفيه وينديل هولمس

يعتبر دكتور (سيونج يوانج باركر) رئيس مجلس إدارة شركة «كيونو»، ومؤسس شركة طيران «أسيانا»، واحدًا من أكثر الأشخاص الناجحين في كوريا، وقد بدأ والده الطريق كسائق لإحدى سيارات الأجرة، وقرّر أن يتوسع فقام بشراء السيارة التي يعمل عليها، ثم قام بشراء سيارة أخرى، وعندما بدأ في تنفيذ أحلامه توسعت شركته وأحلامه حتى بنى ثروة ضخمة إلى أن قامت الحكومة بمصادرة كل ما يملكه، وكان ذلك أثناء الحرب الكورية، ثم توفى الرجل بعد ذلك بفترة قصيرة، ورأى دكتور (باركر) كل ما حدث لوالده؛ فقرّر أن يشتري سيارة، ويقوم هو بنفسه بالعمل عليها كسائق، ثم قام بشراء سيارة ثانية، وخصصها لأحد أفراد العائلة للعمل عليها، وظلّ على هذا المنوال في استثمار أرباحه إلى أن كوّن إمبراطورية اقتصادية، ثم قرّر أن يبدأ في مغامرة جديدة؛ فاشترى حافلة (أوتوبيس) حتى يمكنه مساعدة عدد أكبر من الناس

بطريقة أسرع، وازدهر عمله فقام ببناء إمبراطورية أخرى من خلال قافلة الأوتوبيسات (الحافلات) التي يملكها، وظلَّ ينتقل ويتقدم من نجاح إلى نجاح أكبر حتى توسع بدخوله إلى مجال الطيران، وكوّن شركة أسيانا إيرلينز، وتكبد في البداية خسائر كبيرة، ونصحه الناس بأن يترك هذا المجال خشية أن يخسر كل شيء، ولكنه تجاهل هذه النصائح، واستمر في مشروعه، وبعد عقبات ونكسات كثيرة وخسارات مالية ضخمة حول الوضع، وأصبحت شركة أسيانا من الشركات الرباحة التي تدر عائداً يتعدى العشرين مليون دولار سنوياً.

وفي مقابلة مع محطة الأخبار التلفزيونية الشهيرة «سي إن إن» سئل (باركر) عن سر نجاحه فكان رده: «الأمانة والانضباط فقد عوّدت نفسي على الانضباط لأحصل على ما أريد، وأن أخصص وقتاً للعمل، ووقتاً للعائلة، ووقتاً لصحتي، وأنا أستمتع كثيراً بعملتي، وأهدف من كل ما أفعله الوصول إلى الامتياز».

هذا مثال لرجل بدأ من لا شيء، وأصبح من كبار الأثرياء بسبب تكريس حياته للوصول إلى أهدافه، وأيضاً بسبب أمانته وانضباطه.

حدث مرة أن طلب أحد الأشخاص مساعدتي حتى يتمكن من إنقاص وزنه، وقال: إن حياته أصبحت غاية في الارتباك بعدما زاد وزنه إلى تلك الدرجة، وقد جرّب كل الطرق المتبعة للتنحيف، ولكن بدون فائدة، وعندما سألتها عما يحتاجه للوصول إلى الوزن المثالي كان رده: «أنا لا أعرف، وهذا هو سبب وجودي هنا الآن».. فسألتها: «إذا كان

جسمك رشيقيًا؛ فما الذي تفعله حتى تحافظ على هذه الرشاقة؟»..
فقال: «في هذه الحالة أمارس التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعيًا
على الأقل، بالإضافة إلى تناول الطعام الصحي، ومصاحبة الأشخاص
الأصحاء، وربما التقيت الأشخاص ذوي اللياقة العالية لأقوم بعمل ما
يقومون به».. وكان السؤال الطبيعي من ناحيتي هو: «ولماذا لا تقوم
بعمل ذلك؟»، ولكنه لم يرد.

هذا الرجل عنده خطة استراتيجية ممتازة لتقليل وزنه وبإمكانه أن
يكون رشيقيًا، ويكون شعوره بالتالي أفضل مما كان عليه، وتكون حياته
أسعد، ولكنه لم ينفذ هذه الخطة، ولذلك حضر إليّ حتى أدله على
خطة سحرية!!

وإذا قمنا بتحليل موقف هذا الشخص نجد أنه لم تكن تنقصه أية
إمكانات.. فلم يكن المال عقبة في تحقيق حلمه بدليل أنه أنفق الكثير
على الأدوية والطرق المطروحة في السوق في ذلك الوقت، بالإضافة
إلى أنه كان لديه الوقت الكافي لتنفيذ خطته، فما الذي كان ينقصه
بالتحديد؟.. الردُّ على ذلك هو أنه لم يكن لديه الانضباط الذي يجعله
يتصرف التصرف السليم لتحقيق هدفه؛ لذلك كان تركيزي في خطوات
علاجه على الانضباط، وساعدته على تنفيذ خطته الاستراتيجية،
وتحقيقها في خطوات صغيرة اعتمدت أساسًا على الاستمرارية في
التنفيذ والانضباط، وساعدته على تنمية صورته الذاتية الإيجابية، مما
أوصله في النهاية إلى تحقيقه هدفه.. وقد نجح في إنقاص وزنه أكثر من

80 رطلاً، وأصبح يمارس التمارين الرياضية بانتظام مرتين على الأقل في الأسبوع، وأصبحت حياته أكثر سعادةً عما كانت عليه.

في إحدى محاضراتي عن سيادة الذات قلت للمشاركين: إنهم كانوا منضبطين طوال حياتهم.. فسألني البعض باندهاش: «وكيف توصلت إلى ذلك؟».. فسألت أحدهم: «هل أنت مدخن؟».. قال: «نعم».. فسألته: «منذ متى؟ وكم سيجارة تدخن في اليوم؟».. فقال: «أدخن منذ عشر سنوات، وأستهلك علبة في اليوم».. فقلت له: «ألم أقل لك إنك منضبط.. فإنك تدخن علبة سجائر يوميًا بانتظام لمدة عشر سنوات».. ثم سألت شخصًا آخر: «هل تشاهد التلفاز بانتظام؟».. فقال: «نعم كل يوم تقريبًا».. فسألته: «منذ متى وأنت تداوم على ذلك؟».. فقال: «من حوالي اثنتي عشرة سنة».. نستخلص من ذلك أنه شخص منضبط بمشاهدة التلفاز.

هذان المثالان يوضحان مدى الالتزام.. فالأول ملتزم بأن يقضي على نفسه، والثاني ملتزم بأن يضيع وقته!! فنحن دائمًا منضبطون ولكن الكثيرين يستخدمون هذا الانضباط في تكوين عادات سلبية مثل التدخين، والأكل بشراهة، وإدمان الخمر والمخدرات، ومشاهدة التلفاز بكثرة، وعدم ممارسة الرياضة.. بينما نجد الأشخاص الناجحين يستعملون قوة الانضباط الشخصي في تحسين مستوى حياتهم؛ ليعيشوا حياة أسعد، ولتحسين دخولهم والارتفاع بمستوى صحتهم والحياة بطريقة متكاملة، فبدون الانضباط لن تكون لدينا أية طاقة لتحقيق أي هدف.. وبالانضباط الذاتي سيمكنك المداومة على

التمرينات الرياضية والمحافظة بالتالي على اللياقة البدنية، وستتحكم في عواطفك تحت أي ظروف.. وبالانضباط يمكنك الاستيقاظ مبكراً، والابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين أو شرب الخمر أو الشراهة في الأكل حتى لو كانت تلك العادات السيئة متمكنة منك منذ زمن طويل.. وسيساعدك الانضباط الذاتي على تغيير البرمجة التي تحدد من تصرفاتك إلى البرمجة الإيجابية التي تساعدك على توجيه طاقاتك تجاه النجاح.. هذه هي قوة الانضباط الذاتي.

من السهل طبعاً أن تقوم بإضاعة الوقت في الأشياء غير المجدية أو ألا تقوم بعمل أي شيء بالمرة، وربما يكون من الأسهل على الشخص أن يداوم على التدخين بدلاً من الانتظام في التمارين الرياضية.. فالعادات السيئة تعطيك المتعة، ولكن لمدى قصير بينما هي نفسها التي تعطيك الألم والمعاناة على المدى الطويل.

في إحدى المرات قابلت سيدة في العشرينيات من عمرها في أحد النوادي الرياضية، وكانت لياقتها البدنية ممتازة، وكانت عندما تقوم بتأدية التمارين الرياضية تؤديها بجدية، وكان ذلك هو أهم شيء في حياتها.. فسألته عن الوقت الذي يلزمنا حتى نكون في لياقة بدنية عالية كتلك التي هي عليها؟.. فردت بابتسامة وقالت: «لتكون على مثل هذا المستوى من اللياقة، وحتى تحافظ على ذلك يلزمك العمر كله».. وأضافت أنها عندما كانت تبلغ من العمر ست سنوات كانت مجالاً لسخرية زميلاتها في المدرسة حيث إنها كانت بدينة جداً، ثم قرّرت أن

تضع حدًا لهذا الألم الذي كانت تشعر به.. ومنذ تلك اللحظة داومت على مزاوله التمرينات الرياضية لمدة ساعة يوميًا على الأقل، وأنها حديثها معي بأن قالت: «أنا عندي جسم واحد وحياة واحدة أعيشها؛ فإذا لم أهتم بنفسي، فمن الذي سيهتم بي».

هذه السيدة الشابة اكتشفت أسرار النجاح، وبسبب اجتهادها وتكريس وقتها للتمرينات الرياضية، وبسبب انضباطها الذاتي كانت تتمتع بذلك الجسم الرشيق والحياة الصحية السليمة، وجعلت العادات الحسنة جزءًا من حياتها بدلًا من العادات السيئة.

هل تعرف أحد الأشخاص قرّر أن يمارس التمرينات الرياضية، واشترك فعلاً في النوادي المتخصصة في ذلك، ثم ذهب مرة أو مرتين فقط، ثم توقف عن مداومة الذهاب إلى النادي؟

هل تعرف بعض الأشخاص الذين أبدوا الرغبة في تعلم إحدى اللغات الجديدة، وقاموا بتسجيل أنفسهم، ودفَعوا الرسوم المطلوبة للدورة الدراسية، وقاموا بشراء الكتب، وانتظموا في الحضور في الأسابيع الأولى، ثم بدءوا في التسيب وعدم الالتزام والكسل عن الحضور بانتظام، وأخيرًا قاموا بترك الدراسة بأكملها؟.. كم منا قام بشراء الكتب التي لم يقرأها ولو لمرة؟.. كم منا قام بشراء شرائط تسجيلية، ولم يقيم بسماعها على الإطلاق؟

شيء جميل أن تكون عندك الرغبة في النجاح وتحسين حياتك، وأيضًا من الواجب أن تتصرف وتلتزم وتكون مرئيًا، ولكن إذا لم

يكن عندك الانضباط لكي تقوم بالمداومة على ذلك يوميًا، وبنفس الحماس؛ فإنك قطعًا ستفشل.. ففي رياضة الكاراتيه مثلًا قابلت كثيرًا من الأشخاص الذين يقومون بتسجيل أنفسهم بهدف الانتظام في التدريب للوصول إلى درجة عالية من الصحة، وبلوغ القدرة على حماية أنفسهم، فيبدؤون في التدريبات، ويتعلمون الخطوات والحركات الأولية البسيطة، ثم يتركون الدورة التدريبية كلها، والقليلون منهم فقط هم الذين يكملون المشوار، ويحصلون على الحزام الأسود، والسبب في ذلك هو توافر الانضباط الذاتي أو انعدامه.

وقال (جورج برناردشو):

«اهتم بأن تحصل على ما تحبه وإلا ستكون مجبرًا على أن تقبل ما تحصل عليه».

لو بحثت في القاموس عن كلمة الانضباط الذاتي؛ فستجد أنها تعني التحكم في الذات.. فالانضباط الذاتي هو الصفة الوحيدة التي تجعل الشخص العادي يقوم بعمل أشياء فوق العادة، وهو الاستمرار في التصرف، وهو القوة التي تصل بك إلى حياة أفضل.

قال دكتور (روبرت شولر): «لا تجعل أبدًا أي مشكلة تصبح عذرًا، كُن منضبطًا لكي تحل المشكلة».

كنت في مرة أقوم بإلقاء محاضرة عن البرمجة اللغوية العصبية في هاواي، وأثناء إقامتي هناك كنت أزالو رياضة الجري في الصباح،

ولفت نظري أن إحدى السيدات كانت تقوم بالتمارين على الجري، وهي تدفع أمامها عربة صغيرة خاصة بالأطفال، فكونها أمًّا ترعى طفلًا صغيرًا لم يمنعها ذلك من ممارسة الرياضة.

عندما كان الأمريكي (رون سكانلان) طفلًا صغيرًا كان مولعًا بالرياضة، وفي عام 1956م أصيب في حادث سيارة، وقام الأطباء بإنقاذ حياته بمعجزة، ولكنه أصيب بالشلل التام من الوسط حتى قدميه، وكان في البداية يكره كرسي المعوقين الذي يجلس عليه، وظلَّ يلعن حظه السيئ، واستمر على هذه الحالة، ولكنه توقف عن هذا الإحساس بعد فترة، وقال في نفسه: «لو أن هذا هو الوضع الذي سأبقى عليه بقية عمري؛ فمن المفروض أن أتمتع بحياتي على ما هي عليه لأقصى درجة ممكنة».. ثم حاول الاشتراك في عدة نوادٍ لممارسة رياضة الكاراتيه، ولكنه رفض بسبب حالته الجسدية، وأخيرًا وافق (بيل ليسلي) مدرب «الكونغ فو» على أن يقوم بتدريبه، وكان (رون) دائمًا أول من يحضر إلى التدريب، وآخر من يغادر الصالة، وداوم على التدريبات، وتقدم في هذه اللعبة حتى حصل على الحزام الأسود، وكان قويًّا جدًّا، ويستعمل يديه والكرسي الخاص به لهزيمة أي منافس.. وعندما بلغ السابعة والثلاثين من عمره وصل لأعلى المستويات، وأصبح هو نفسه معلمًا، وعنده مدرسته الخاصة لتعليم «الكونغ فو» التي تستوعب حوالي مائتي شخص..

وفي مقابلة تليفزيونية سئل (رون) عن الطريقة التي استطاع بها أن يتغلب على نقطة الضعف عنده.. فقال: «عندما يكون عندك هدف،

وتركز كل طاقتك من أجل بلوغ هذا الهدف، وتضع كل إمكاناتك موضع التنفيذ، وتكون منضبطًا؛ فلا بد أن تنجح، وتحقق هذا الهدف».

قال الكاتب الأمريكي (جيم رون):

«إذا كان هناك عامل ضروريًا للسعي الناجح في سبيل السعادة والرخاء؛ فهذا العامل هو الانضباط الذاتي، فهو الذي يحتوي على مفاتيح أحلامك، وهو الجسر الذي يربط بين أفكارك وإنجازاتك، وهو أساس كل نجاح.. وعدم وجوده يقودك إلى الفشل».

وقال (هانيبال):

«إذا لم نجد طريق النجاح؛ فعلينا أن نبتكره».

فالانضباط الذاتي هو المفتاح الذي بواسطته ستصل إلى طريق النجاح.. وهو الذي يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية وتنمية الأفعال والأفكار الإيجابية لتحل محلها.. والانضباط الذاتي هو الذي سيجعلك دائمًا متحمسًا من بداية الطريق إلى نهايته.

فابتداءً من اليوم ابدأ ببناء عضلات انضباطك الذاتي؛ لأنها هي العضلات الوحيدة التي يمكن أن تساعدك على أن تتصرف باستمرار،

وتضمن لك أعلى مستوى من النجاح.. وابتداء من اليوم اجعل الانضباط الذاتي هو إحدى عاداتك، واسمح لنفسك أن تصبح قويًا، وحرّر نفسك من أي عادات سلبية، وداوم على المثابرة في الانضباط الذاتي الإيجابي.

وقد قال المليونير (تشارلز جيفينس): «المثابرة تقضي على المقاومة».

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الانضباط:

- 1 - دوّن عشرة أشياء تريد أن تقوم بعملها، ولكنك لا تداوم على ذلك.
- 2 - قُمْ بترتيبها حسب الأولوية.
- 3 - قُمْ بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة عبارة «أنا أستطيع»؛ فمثلا إذا كان في أول القائمة «أنظم مكتبي يوميًا» اقرأها على أنها «أنا أستطيع أن أنظم مكتبي يوميًا».. أو إذا كان في أول القائمة «أقوم بعمل تمارين رياضية يوميًا» اقرأها على أنها «أنا أستطيع عمل تمارين رياضية يوميًا».
- 4 - الآن أغمض عينيك، وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك، ثم افتح عينيك.
- 5 - قُمْ بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن، ولا تقم بعمل أي شيء آخر حتى تؤدي هذه الواجبات، قُمْ بعمل ذلك الآن.

6 - عندما تحدّد أي موعد يجب عليك الالتزام بهذا الوقت، ولا تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة.

ابدأ بالتدرّج في بناء عضلة الانضباط الذاتي، وستجد نفسك متجهًا لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح.. وقد قال أحد المعلمين: «إذا أردت أن تكون طبيبًا؛ فقم بدراسة الطب، وإذا أردت أن تكون مهندسًا؛ فقم بدراسة الهندسة، وإذا أردت أن تكون ناجحًا؛ فقم بدراسة النجاح».

النجاح بين يديك.. أنت تملك القوة لكي تكون أو تعمل أو تمتلك كل ما تتمناه.

انظر للماضي على أنه كنز من الخبرات، استعملها بحكمة، وانظر إلى المستقبل على أنه الأمل في السعادة فـ«ما الأمل إلا حلم، وما الغد إلا رؤية، ولكن اليوم الذي تعيشه كما يجب، يجعل الأمل حلمًا من السعادة، والغد رؤية من الأمل».

وتذكّر دائمًا

عش كل لحظة
كأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بالإيمان، عش بالأمل،
عش بالحبّ، عش بالكفاح،
وقدّر قيمة الحياة.

obeikandi.com

خاتمة

والآن أخي القارئ وبعد أن تعرفت إلى المفاتيح العشرة للنجاح، ولمست أثرها في حياة مَنْ قرأت، واستمتعت بسيرتهم من الناجحين، وعرفت وصفات تملك هذه المفاتيح، وكيفية إتقانها وتوظيفها في حياتك.. الآن عليك باتخاذ القرار.. عليك بأن تقرر أن تعيش حياتك لأقصى مدى.. وأن تستعمل وقتك بحكمة.. وأن تحسّن علاقاتك بالناس.. وأن تعيش حياة أفضل كما تستحق.. وأن تحدد أهدافك.. وتبذل كل جهدك للعمل على تحقيقها.. وقرّر أن تواجه كل التحديات بشجاعة.

وتذكر:

الشتاء هو بداية الصيف

والظلام هو بداية النور

والضغوط هي بداية الراحة

والتوتر هو بداية السعادة

والفشل هو بداية النجاح

وأنا لن أتمنى لك «حظًا سعيدًا»؛ فعليك بالتحرك، وعمل حظك بنفسك.

فكّر بطريقة إيجابية، وتصرف بطريقة إيجابية، وتوقع أحسن ما في الحياة، وكما جاء في الحديث الشريف: «تفاءلوا بالخير تجدوه». مع تمنيات إبراهيم الفقي لك بكلّ النجاح الذي تتوق إليه، وبتحقيق أحلامك، وبأن تحلم أحلامًا أكبر وأكبر.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة
 كأنها آخر لحظة في حياتك،
 عش بالإيمان، عش بالأمل،
 عش بالحبّ، عش بالكفاح،
 وقدّر قيمة الحياة.

د. إبراهيم الفقي