

مستقبلك الناجح

دليل عملي للتركيز الجذب

Your Successful Future

A Practical Guide to Magnetize Your Focus

الدكتور: زاهر عطوة

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

1445 هـ - 2024 م

الطبعة الأولى

اسم الكتاب: مستقبلك الناجح دليل عملي للتركيز الجذب

الدكتور زاهر عطوة

مقاس الكتاب: 7" * 10"

عدد الصفحات: 101

المدقق اللغوي: خالد إبراهيم طعمة

التنسيق الفني: عدنان قلعه جي

رقم التسجيل الدولي ISBN :



arid.my | info@arid.my

رعاة الكتاب



المهفل العلمي الدولي
www.almahfal.org



منصة أريد العلمية
www.arid.my



جامعة أريد الدولية
university.arid.my



أكاديمية أريد لعلم الفلك
falak.arid.my



وقف الذكاء الاصطناعي
www.waqf.ai



القرية العلمية
sci-village.com



أبصر فايزر للمنجمات الافتراضية
www.abservisor.com



منصة الفاتحة
www.fatiha.id



منصة أبناء العلماء
sos.arid.my



منصة قادرة
www.qadirah.com



أبصر للتعليم الإلكتروني
www.abser.org



بوابة فلسبي للدفع الإلكتروني
www.filspay.com

إخلاء مسؤولية

تمت كتابة هذا الكتاب؛ لتوفير معلومات لمساعدتك في إنشاء مستقبلك الناجح. لقد تم بذل كل جهد ممكن لجعل هذه المعلومات كاملة، ودقيقة قدر الإمكان، ومع ذلك قد تكون هناك أخطاء في الطباعة أو المحتوى.

يحتوي هذا الكتاب أيضاً على معلومات حول الحياة الناجحة حتى تاريخ النشر فقط، لذلك يجب استخدام هذا الكتاب كدليل - وليس كمصدر نهائي للمعلومات حول الموضوع.

الغرض من هذا الكتاب هو إطلاعك على موضوع النجاح، ولا يضمن المؤلف أن المعلومات الواردة في هذا الكتاب كاملة، ولن يكون مسؤولاً عن أي أخطاء أو سهو.

لا يتحمل المؤلف أي مسؤولية تجاه أي شخص، أو كيان فيما يتعلق بأي خسارة أو ضرر ناتج أو يُزعم أنه ناجم بشكل مباشر، أو غير مباشر عن هذا الكتاب.

حقوق النشر © 2023 – د. زاهر عطوة.

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب أو تخزينه في نظام استرجاع أو نقله بأي شكل بأي وسيلة إلكترونية، أو ميكانيكية، أو بالنسخ الضوئي، أو التسجيل، أو المسح الضوئي، أو غير ذلك، دون إذن كتابي مسبق من المؤلف.

عن المؤلف

"زاهر عطوة" حصل على درجة البكالوريوس في الفيزياء عام 1986، ودرجة الماجستير في الفيزياء الفضائية عام 1990، ودرجة الدكتوراة في التربية تخصص "تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم: التعلم المعكوس" عام 2017، ولديه خبرة طويلة في تدريس وتدريب المعلمين وغيرهم خلال السنوات الثلاثين الماضية في المدارس والجامعات والعمل المجتمعي.

يساعده وجهه المبتسم المستمر في الوصول إلى قلوب طلابه، درس العديد من الكتب والمقالات التي تشتهر بالتنمية البشرية والشخصية والنجاح وتؤدي إليه، بعض الكتب لمؤلفين مشهورين مثل: "The Secret" و "The Power" و "The Magic" و "Think and Grow Rich". وكتب أخرى مختلفة تتعلق بقانون الجذب الشهير، والتنمية الشخصية، والدوافع، وما وراء تطور الحرية، والنجاح وغيرها.

سافر إلى دول مختلفة في شرق آسيا والشرق الأوسط وأوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، تم تحقيق الجزء الأكثر أهمية في تجربته الغنية من خلال حضور ورش عمل مختلفة، وجهاً لوجه وعبر الإنترنت.

اعتاد أن يطبق المعرفة مباشرة في حياته اليومية، من المعروف جيداً من طلابه الملهمين أنه يستخدم استراتيجية "التعلم بالممارسة والعمل".

المحتويات

6	المحتويات
9	1 المقدمة
11	1.1 الالتزام
12	1.1.2 اتفاقية مع نفسي
13	2. النجاح
14	1.2 ما هو النجاح
15	2.2 النجاح الداخلي
16	3.2 مفاتيح النجاح
17	تمرين 1.2: ما هو النجاح!
18	تمرين 2.2: أن تكون ناجحاً
19	تمرين 3.2: نجاحي في عام واحد
21	3. الامتنان والفوز
23	1.3 إحصاء نقاط الفوز
24	تمرين 1.3: عد نقاط الفوز
26	2.3 احتفل بفوزك
27	3.3 كن ممتناً
29	تمرين 2.3: احتساب المكاسب
33	احتساب مكاسبي ونعمي
34	4. التغيير والتحدي
35	1.4 غادر القطيع
36	2.4 اقتل خوفك
37	3.4 تحمل المسؤولية
38	4.4 آمن وثق بنفسك
38	5.4 منطقة الراحة
39	تمرين 1.4: منطقة الراحة
40	5. قانون الجذب
41	1.5 الشبيه يجذب إليه الشبيه
43	2.5 التركيز والالتزام
44	3.5 التأمل
45	4.5 عملية التأمل
46	تمرين 1.5: عملية التأمل
47	6. المعتقدات والعادات

49	1.6 عملية التكييف العصبي
50	2.6 التصور والتخيل
51	التصور والتخيل الإبداعي
52	تمرين 1.6: التصور
53	تمرين 2.6: التخيل
53	3.6 التأكيدات
55	فوائد التأكيدات
55	الاستخدام الأفضل للتأكيدات:
57	تمرين 3.6: تأكيدات
59	أمثلة على التأكيدات
60	تأكيداتي
61	7. التخطيط لنجاحي
62	1.7 استكشف الكون
63	2.7 تخطيط أهدافك
66	تمرين 1.7: خطط أهدافك
70	3.7 الغاية
71	8. أتقن نجاحك
73	1.8 التخلص من التسويف
73	الأهداف المحفزة
74	تمرين 1.8: بيان الدافعية
75	2.8 الأهداف الذكية
75	أهداف MASTER
78	تمرين 2.8: تحديد نموذج الأهداف
80	3.8 مخطط أهدافي
81	9. اتخاذ إجراء ناجح
83	1.9 خطة عمل
84	تمرين 1.9: القصة المصورة المعكوسة
85	2.9 خطط نجاحك
87	تمرين 2.9: خطة العمل
89	3.9 التزام الخطة
90	10. الخاتمة
92	المراجع

تقديم منصة أريد العلمية

الحمد لله الذي أنزل كتابه، ولم يجعل له عوجاً، وجعل السماء سقفاً وبروجاً، والصلاة والسلام على رسوله الذي أرسله للعالم بشيراً ونذيراً وسراجاً، وعلى آله وصحبه أجمعين.. أمّا بعد:

في زمن يتسارع فيه الوقت وتزداد فيه التحديات، يبرز السؤال الأزلي عن مفهوم النجاح وكيفية الوصول إليه بطرق عملية وفعالة. ومن هنا، جاء كتاب "مستقبلك الناجح: دليل عملي للتركيز والجذب" كإجابة متعمقة ومبتكرة على هذا التساؤل، ليس فقط باعتباره مجموعة من النصائح، بل كخارطة طريق حقيقية نحو تحقيق الأهداف والطموحات.

تمكن هذا الكتاب من الفوز في "تحدي التأليف السريع خلال 24 ساعة" الذي نظّمته منصة أريد العلمية، وهي منصة رائدة في مجال نشر الوعي والمعرفة، وتعزيز البحث العلمي والأدبي في العالم العربي. يأتي هذا الكتاب كثمرة لجهود متميزة في سياق تحفيز العقل العربي على الإبداع والابتكار، وهو ما يعكس رؤية المنصة في تشجيع المؤلفين والباحثين على الإسهام في تطوير المحتوى العربي.

من خلال فصول الكتاب المتنوعة، يتم التطرق إلى موضوعات حيوية مثل الالتزام، تعريف النجاح، أهمية الامتنان، وتقنيات التغيير والتحدي، وصولاً إلى تفصيل استراتيجيات قانون الجذب، وأهمية التخطيط واتخاذ الإجراءات العملية. يُعد الكتاب بمثابة دعوة للقارئ للخوض في رحلة تحول شخصية تجاه الأفضل، مسلحاً بأدوات عملية ونصائح فعالة.

الكتاب ليس مجرد دليل نظري، بل هو مزود بتمارين عملية تدفع القارئ للتفاعل المباشر مع المحتوى، مما يجعل عملية التعلم والتطبيق أكثر فعالية. هذا النهج يعكس فلسفة منصة أريد العلمية في تقديم محتوى يجمع بين العمق العلمي والتطبيق العملي، موجهاً القارئ نحو تحقيق نتائج ملموسة في حياته الشخصية والمهنية.

إن هذا الكتاب، بما يحمله من قيمة معرفية وعملية، يمثل إضافة مهمة للمكتبة العربية ويعكس التزام منصة أريد العلمية بدعم الإبداع والابتكار. نأمل أن يكون مصدر إلهام للقراء، ويسهم في توجيههم نحو مستقبل مليء بالنجاح والتميز.

د. سيف السويدي

رئيس منصة أريد العلمية

1 المقدمة



رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.
لاو تزو

The journey of a thousand miles begins with one step.
Lao Tzu

رائع، أنت محظوظ لوجودك هنا، مرحباً بك في هذا الكتاب المهم، سيساعدك هذا الكتاب على إنشاء مستقبلك الناجح بنجاح، ما عليك سوى قراءته بعناية والقيام بكل التمارين المطلوبة، هذه فرصتك لإعادة التفكير في احتياجاتك الجسدية والروحية لتحقيق نجاحك، يمكن أن تكون مجالات حياتك التي قد تحتاج إلى تحسين؛ لتحقيق النجاح، واحدة مما يلي، أو أكثر: الأسرة، العلاقات، الصحة، الجسم، الثروة، المال، الأعمال، المهنة، الروح، العقيدة.

أنا أتبع إحدى أفضل الاستراتيجيات التي استخدمتها خلال خبرتي الطويلة في تدريس وتدريب آلاف المعلمين، إنها "التعلم من خلال العمل والممارسة"، لذلك ستجد أن كل فصل من هذا الكتاب يحتوي على تمرين واحد على الأقل، أو أكثر كتطبيق مباشر للمعرفة.

يحتوي كل فصل على:

- المعرفة المطلوبة حول موضوع "ماذا"؟
- وأهمية الموضوع "لماذا"؟
- والشيء الأكثر إثارة للاهتمام هو "كيف"؟

وذلك لتطبيق المعرفة؛ للحصول على نتائج النجاح المرجوة.

أنا متأكد من أنه سيكون من السهل والممكن أن تحصل على كل ما تريد إذا تعلمت المعرفة الصحيحة، ووضعتها بالترتيب، والشكل الصحيح.

1.1 الالتزام

وفقاً لقاموس كامبريدج، الالتزام يعني: "الرغبة في إعطاء وقتك وطاقتك لشيء تؤمن به، أو وعد، أو قرار حازم لفعل شيء ما.

لكي تكون ملتزماً بتحقيق أهداف حياتك وأحلامك، سيكون من الأفضل أن يكون لديك اتفاق مكتوب بدلاً من اتفاق شفهي مع نفسك، لذا كن مستعداً، وقم بإعداد اتفاقك في أقرب وقت ممكن، وسيساعدك هذا على تحديد التعلم المطلوب الذي تحتاج لتطبيقه؛ لتحقيق أهداف حياتك وأحلامك، خذ وقتك ووقع الاتفاقية مع أهم شخص في حياتك، وهو أنت "نفسك".

من المعروف أنه "إذا كنت مهتماً بشيء ما، فستفعل ما هو ملائم، ولكن إذا كنت ملتزماً، فستفعل كل ما يتطلبه الأمر"، لذا، التزم بمراجعة جميع التمارين في هذا الكتاب؛ لأنني متأكد من أنك ستحقق أهدافك من خلال القيام بذلك.

"أنا الآن سأكون ملتزماً بصنع هذه الأشياء، والسماح لها بالحدوث."

1. 2 اتفاقية مع نفسي

أنا الموقع أدناه، صاحب العمل، ألتزم وأوافق على أن أعيش حياة أهداف حياتي وأحلامي.

من هذه اللحظة، سأقوم بإنشاء مستقبلي الجديد الناجح من خلال بناء مستقبلي الجديد. وسوف أمسكها بكلتا يدي، وأحملها بأقدام جريئة.

عندما أواجه خيار عدم القيام بأي شيء، أو القيام بشيء ما، بالطبع سأختار الإجراء دائماً.

سأكون على استعداد لدفع الثمن اللازم لبلوغ حلم حياتي ومصيرها.

سأكون مستعداً للتعلم، وامتلاك القوة، والمعرفة، والمهارات وما يلزم لتحقيق أهداف حياتي وأحلامي.

سأكون دائماً موجهاً بوصلتي إلى أهداف حياتي وأحلامي.

أنا شجاع، أنا قائد، أنا أغتنم هذه اللحظة، وأختار الآن.

التوقيع:

التاريخ:

2. النجاح



النجاح ليس أكثر من عدد قليل من الانضباطات البسيطة، تمارس كل يوم.

جيم رون

Success is nothing more than a few simple disciplines, practiced every day.

Jim Rohn

النجاح كلمة سحرية للجميع تقريبا، الجميع يسعى للنجاح ويريد أن يكون شخصاً ناجحاً في حياته اليومية.

1.2 ما هو النجاح

ما هو النجاح؟ بالتأكيد ستختلف الإجابة من شخص لآخر، يعتمد ذلك على جميع جوانب حياة الفرد، بالنسبة لك، يمكن أن يعني النجاح الكثير من المال، والأسرة الجميلة، والعلاقة الدافئة، أو أن تكون رئيس نفسك الخاص في العمل، أو ما يعزز كل ما تفعله.

النجاح هو ببساطة تحقيق هدف أو غرض، تحقيق شيء مرغوب فيه، أو مخطط له، أو محاولة القيام به، هناك العديد من التعريفات للنجاح، تعريف النجاح يختلف من شخص لآخر. ويعتمد ذلك على المكانة الاجتماعية، وحالة الأشخاص، والإيمان، والثقافة، والمعرفة، والمال، والمنطقة الجغرافية، والسعادة، والشهرة، والسلطة، وما إلى ذلك (Wooden & Jamison, 2009).

ويعتبر النجاح بمثابة خاتم ذهبي، إذا لم يتم تحقيق الحياة فلن تكون على ما يرام، البعض يعتبر النجاح هو استقرار العمل من أجل الحصول على الطعام، وقضاء الوقت مع أسرهم، بينما يفكر الآخرون في امتلاك ما يكفي من المال لشراء أشياء كثيرة، بينما الآخرون يؤمنون بالله خالق الكون؛ ليكونوا سعداء بمساعدة الآخرين المحتاجين.

آخرون يقيسون النجاح من خلال انخراطهم في عملهم، وكيف يكونون سعداء بعيداً عن المال، ويشعرون بالبهجة أثناء قيامهم بعملهم، الفرح الذي يشعرون به عندما ينتهون من العمل، وبالفرح الذي يشعر به الآخرون نتيجة لعملهم، إذا لم يرضوا فسيبحثون عن وظيفة أخرى ليشتعروا بالنجاح.

قال زيك زكلار Zig Ziglar أن "النجاح لا يمكن تحديده في جملة واحدة، ولكنه بدلاً من ذلك يتكون من أشياء كثيرة"، كما هو الحال في التعليم، لا يمكن للمرء استخدام طريقة التدريس نفسها لكل طفل، حتى لو كانت الأفضل، فيما يتعلق بالنجاح فإنه يعتمد على الفرد و "حجم واحد لا يناسب الجميع".

من الأفضل التفكير في المعنى الشامل للنجاح؛ لتحقيق التوازن في جميع جوانب الحياة، النجاح هو أن يكون لديك توازن وعلاقات بين أشياء كثيرة؛ لتحقيق السعادة مثل: المال، الشهرة، القوة أو السلطة، قضاء الوقت مع العائلة، العلاقات مع الأشخاص المحيطين، الأشياء الجيدة التي تدعم الآخرين، الخبرة الجسدية، النمو الروحي، الصحة الجيدة، والتعلم المستمر.

2. النجاح الداخلي

النجاح هو قرارك الداخلي، يمكن أن يكون لك من خلال فهم واستخدام جميع التمارين في هذا الكتاب لتعزيز نتائجك المستقبلية على جميع المستويات: عقلياً، وجسدياً، وروحياً، وعاطفياً ومالياً.

النجاح قرار داخلي، تذكر عندما يكون هناك تغيير داخلي (ضربة) في البيضة المخصبة، ستكون هناك حياة، ولكن إذا كان هناك تغيير خارجي (ضربة) على البيضة المخصبة، فسيكون هناك موت، وهذا مشابه لحياة الشخص، يجب أن يكون النجاح قرار داخلي.

يعيش الأشخاص الناجحون في عالم ناجح، بينما يعيش الأشخاص غير الناجحين في عالم غير ناجح، على الرغم من أن كلاهما يعيش في العالم نفسه، إلا أن لديهما تصورات مختلفة، لذا، كن حذراً بشأن تصورك للعالم ومستقبلك الناجح، هذا لأن إدراكك وتصورك يصبح واقعك. "عندما تغير الطريقة التي تنظر بها إلى الأشياء، تتغير الأشياء التي تنظر إليها." واين داير Wayne Dyer

لقد حدث عدة مرات توقع نتائج مختلفة من خلال القيام بنفس الأشياء، هذا هو "الجنون أو الغباء" وهو الذي يفعل نفس الشيء ويتوقع نتائج مختلفة، لذلك، قم بتغيير نفسك لتحقيق النتائج المرجوة التي تريدها، تذكر ذلك:

- الأفكار تتحول إلى القرارات،
- القرارات تتحول إلى الإجراءات،
- الإجراءات تتحول إلى النتائج.

ولهذا، الصيغة المهمة والمعروفة التي يجب اتباعها في حياتك من أجل تحقيق النتائج المرجوة هي:

الأفكار + القرارات + الإجراءات = النتائج.

والخطوة الأولى هي خلق الأفكار الإيجابية التي تعتقد أنها ستحقق النتائج التي تبحث عنها.

يهدف هذا الكتاب إلى تزويدك بالعلم والثقافة، لتصبح ناجحاً، واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق النتائج التي تريدها من خلال تغيير أفكارك وقراراتك وأفعالك. النجاح رحلة، خلال الـ 90 يوماً القادمة، أنا متحمس لمساعدتك في القيام بهذه الرحلة وتغيير حياتك والنتائج إلى الأبد!

كيف تعرف أنك ناجح في صحتك، أو مالك، أو علاقاتك ... إلخ؟ أو يمكن أن يكون السؤال: كيف ستعرف أنك حققت نجاحاً في صحتك، أو مالك، أو علاقاتك ... إلخ؟

أنت مطالب باستثمار الوقت الكافي للإجابة على السؤال المحدد "ما هو النجاح"؟ يجب أن يكون لديك إجابة محددة جداً، وليست عامة، ما هو المرجع أو الخط الأساسي لقول "لقد نجحت في علاقتي؟" كيف يمكنك قياسه؟

3.2 مفاتيح النجاح

هناك العديد من المفاتيح للنجاح، ونظراً لتجربتي، أوصي بالمفاتيح الرئيسة الآتية لتحقيق مستقبلك الناجح، وخلال هذا الكتاب، سأقوم بشرح التفاصيل لكل منها، وهي:

✓ أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين مثلك والأشخاص الذين تحب أن تكون مثلهم، الأشخاص الذين يدعمون بعضهم البعض. ولهذا قد تحتاج إلى تغيير الوضع الخاص بك من تغيير بعض الأصدقاء، أو البيئة التي تعيش فيها.

✓ ركز على ما تريده في حياتك، ولا تركز على ما لا تريده. هذا وفقاً لقانون الجذب، فإن ما تفكر فيه سيزداد ويتوسع ويعود إليك. إذا قال لك أحدهم "لا تنظر إلى تلك النافذة"، ستنظر مباشرة إلى تلك النافذة، هذا لأن العقل اللاواعي لا يفرق بين الشيء وعكسه مثل لا.

✓ امنح نفسك الوقت الكافي للتفكير. من المهم أن تجلس وتفكر في مستقبلك. ماذا تريد أن تكون بعد سنة، 3 سنوات، 5 سنوات، 10 سنوات أو حتى 20 سنة من الآن؟ يجب أن يكون لديك الوقت للتفكير والتخطيط لمستقبلك الناجح. تذكر إذا كنت ترغب في السفر في رحلة قصيرة من مدينة إلى مدينة أخرى، فستفكر وتخطط لهذه الرحلة: لماذا تذهب؟ كيف تذهب إلى هناك: بالطائرة، أو السيارة، أو الحافلة، أو القطار؟ متى تذهب؟ كم عدد الساعات أو الأيام للبقاء هناك، أو في كل مكان منها؟ من سيكون معك؟ كم من المال تحتاج؟ وأسئلة أخرى ذات صلة.

✓ ابحث عن هدفك في الحياة. فكر في هدفك على أن يكون أكبر من نفسك وأن يكون لديك قيم عالية، حتى يحفزك على الاستمرار في الوصول إلى مستقبلك الناجح.

✓ توقف عن الأعذار، وكن مسؤولاً عن نفسك. توقف عن قول مثل هذه الأمور "لماذا فعلت ذلك؟ لماذا أذهب معه/ معها؟ لماذا لم أخطط لحياتي منذ سنوات عديدة؟ لماذا، لماذا، لماذا، توقف عن كل هذه الأعذار.

تمرين 2.2: أن تكون ناجحاً!

من الجيد أنك كتبت أعلاه فهمك وتصورك للنجاح؛ ولهذا يجب أن تحدث بعض الأشياء أو تتغير من أجل أن تعيش حياتك وتشعر بنجاحك.

الأمر التالي يجب أن تتغير أو تحدث في حياتي لتحقيق النجاح:

1.-----

2.-----

3.-----

4.-----

5.-----

تمرين 2.3: نجاحي في عام واحد

لكي تكون أكثر تحديداً، تحتاج إلى كتابة التغيير الذي تريده وما تريد حقاً رؤيته بعد فترة عام واحد.

يمكنك الكتابة عن العائلة/ العلاقات، والصحة/ الجسم، والثروة/ المالية، والأعمال/ المهنة، والروح/ العقيدة، وما إلى ذلك.

بعد عام واحد، أريد أن يحدث ما يلي لأشعر بنجاحي:

العائلة/ العلاقات:-----

الصحة/ الجسم:-----

الثروة/ المال:-----

العمل/ الوظيفة:-----

مستقبلك الناجح

-----الروح/ العقيدة:

-----التعليم/ الثقافة:

3. الامتنان والفوز



"الامتنان يفتح أبواب الحياة، ويحول ما لدينا بما فيه الكفاية إلى الوفرة الوفرة، وأكثر من ذلك. إنه يحول الإنكار إلى قبول، ومن الفوضى إلى النظام، ومن الارتباك إلى الوضوح. يمكن أن يحول الوجبة إلى طعام، والمنزل إلى بيت، والشخص الغريب إلى صديق".
ميلودي بيني

*"Gratitude unlocks the fullness of life. It turns what we have into enough, and more. It turns denial into acceptance, chaos into order, and confusion into clarity. It can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend".
Melody Beattie*

الامتنان هو حمد الله وشكره على النعم الكثيرة التي لا تعد ولا تحصى، وأنعم الله علينا بها، وهو سر عظيم من أسرار تجلي وتحقيق الأهداف، وسبب من أسباب البركة والوفرة في الحياة، والامتنان هو العين التي ترى بها الكون من حولك، وتلاحظ وتدرك النعم الموجودة، فالإنسان الممتن هو كالمغناطيس لجذب المعجزات له.

وقد قال الله تعالى في محكم التنزيل "لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" سورة إبراهيم-7، وهذه الآية شاملة لكل شيء تشكر الله عليه، وهذا دليل على أن من يشكر الله ينعم الله عليه بتجليات الخير والبركة. وكلما زاد الشعور بالامتنان زاد الخير والبركة التي تحصل عليه، والخير يشمل كل شيء جيد ومفيد من الأشياء المادية وغيرها من الأصدقاء والأماكن الجميلة والظروف والفرص السعيدة الجيدة.

وللامتنان طاقة ذات ترددات عالية، وأنها تحدث أثر إيجابي قوى جدا على من يمارسها كعادة يومية، فذبذبات الامتنان تسبب زيادة في طاقة الدماغ الإيجابية؛ مما يتسبب في زيادة الابداع والإنتاج، والنشاط، والحيوية، والاقبال على الحياة فتزيد البهجة والسعادة وتتسبب في زيادة قوة الجهاز المناعي. وقد توصل العلماء إلى أن من يمارس الامتنان بشكل يومي لديه استعداد لاستقبال المزيد من الخير والبركة، وأن الإنسان الممتن هو الأكثر استحقاقا لاستقبال المزيد من الخير والنعم والبركة.

فالامتنان هو طريقة سهلة وبدون جهد لتغيير حياتك بطريقة سحرية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة والنجاح، ويساعدك على أن تكون إيجابياً، ولديك علاقات إيجابية قوية ويحسن صحتك. للامتنان سحر خفي، هذا السر يمكن أن يغير قوة الكون نحو نجاحك. الامتنان والشكر هما طريقتان قويتان للغاية لتغيير أفكارك. الامتنان قوة جبارة في الكون، إنه إكسير الحياة، يمكن أن يمنحك القوة السحرية للحصول على أي شيء تريده (Byrne, 2012).

عندما تحسب كل خطوة على أنها فوز، فإنك تقرر تلقائياً بتقدمك وتقدر جهودك، ويتحسن احترامك لذاتك وتزداد تجربتك في الحياة على أنها تستحق العيش. ثق بنفسك وفكر في الإنجازات التي حققتها في حياتك. لا تشعر أنك أنجزت القليل جداً في حياتك مقارنة بالآخرين. تأكد من أنك أنجزت العديد من الأشياء التي هي أكبر بكثير مما فعله معظم الأشخاص الآخرين من حولك. يمكن أن تكون أمثلة إنجازاتك: أن تكون مشهوراً، أو أن يكون لديك وظيفة جيدة، أو أن يكون لديك علاقات أسرية دافئة، يمكنك التفكير في إنجازات أخرى في حياتك.

1.3 إحصاء نقاط الفوز

من المهم التعرف على نقاط الفوز والمكاسب لحسابها وإحصائها وعدّها، لذا، احسب كل فوز مهما كان صغيراً أو بسيطاً، يمكن أن تكون المكاسب بسيطة للغاية، لكنها ذات مغزى كبير. كل خطوة هي فوز، كل إجراء تقوم به أو ستقوم به هو فوز. قم بإحصاء نقاط الفوز والمكاسب للاحتفال بها.

بالطبع، كل خطوة يمكنك اتخاذها نحو تحقيق أهدافك هي فوز كبير، كل الخطوات- سواء كانت خطوات صغيرة أو كبيرة- كلها مكاسب، يمكنك أن تحصي العديد من المكاسب في حياتك اليومية (Assaraf, 2012).

فيما يلي أهمية احتساب نقاط الفوز والمكاسب والاحتفال بها. طالما أنك تعتبر كل خطوة بمثابة فوز، فإن جميع خطواتك مهمة ولن تخسر أي خطوة. سيساعدك هذا في الحفاظ على تركيزك على أفكارك، ومعتقداتك، وأفعالك تجاه وجهتك وتقدمك. في هذه الحالة، سيكون لديك الأسباب الحقيقية لخلق التعزيز الإيجابي لجهودك. بإدراكك لذلك، ستستمر في المضي قدماً من خلال اتخاذ خطوات مستمرة لإحراز تقدم. ستكون هذه العملية ممتعة في الاقتراب من أهداف حياتك وأحلامك وتحقيقها.

راجع يومياتك لترى التقدم الذي أحرزته، ركز على إنجازاتك، أثناء عدّ المكاسب، كن على دراية بما تشعر به في جسدك ونفسك.

يمكنك أن تشعر بزيادة في الطاقة مع إدراك تقدمك ومكاسبك، خذ وقتك لتشعر بالرضا عن الإجراءات التي اتخذتها لتحقيق هذه المكاسب، سيزداد هذا الشعور الرائع والداعم بالطاقة في جسدك طالما استمر في إدراك وحساب المكاسب في حياتك والاحتفال بها.

تمرين 3. 1: عد نقاط الفوز

الآن، حان الوقت لكي تحسب انتصاراتك. افض الشهر التالي لحساب نقاط الفوز التي حققتها.

تذكر المكاسب التي حصلت عليها خلال اليوم.

يمكنك استخدام دفتر يومياتك أو جهاز الحاسوب لكتابة نقاط الفوز.

اكتب 3-5 مكاسب أو أكثر حققتها كل يوم.

من الأفضل اختيار الوقت المناسب ليلاً وقبل النوم لتجميع المكاسب معاً.

مارس هذا التمرين يومياً طوال الشهر.

اقرأ كل فوز وقل عبارة الامتنان "شكراً لله، شكراً لله، شكراً لله".

ستشعر بسحر الامتنان في حياتك، ستشعر بالسعادة التي ستساعدك على تحقيق نجاحك، ستتحسن علاقاتك مع عائلتك، وأصدقائك، وأقاربك.

أيضاً، ستظل متحفزاً طالما أنك تمارس هذا التمرين، الدافعية هي جانب مهم للغاية للحفاظ على تقدمك نحو مستقبلك الناجح.

فيما يلي بعض الأمثلة على المكاسب التي يمكنك احتسابها:

- نقصان كيلوغرام من الوزن!
- إجراء مكالمة هاتفية مثمرة!
- التقدم لاختبار ما، واجتيازه بنجاح!
- سداد القرض المطلوب!
- تناول وجبة غداء صحية أو وجبة فطور!
- شراء ملابس جديدة!
- الحصول على أموال إضافية!
- الانتهاء من كتابة تقرير مشروعك!
- شراء شيئاً جديداً لمنزلك!
- الانتهاء من اجتماع عمل ناجح!
- كتابة فصل في كتابك!

2.3 احتفل بفوزك

قم بتجميع المكاسب الخاصة بك على أساس يومي، راجع نقاط المكاسب أسبوعياً وشهرياً. مكافأة نفسك، والاحتفال بمكاسبك اجعلها عادة مستمرة، احتفل بمكاسبك بشكل أسبوعي و/ أو شهري. يمكنك مكافآتك نفسك وفقاً لقيمة، وأهمية مكاسبك:

- يمكنك اختيار مجموعة من 3-5 مكاسب لمكافأة نفسك على أشياء بسيطة مثل: الأيس كريم أو شراء شيء بسيط لنفسك.

- يمكنك اختيار مجموعة أخرى من 3-5 مكاسب أخرى لمكافأة نفسك على أشياء أخرى مختلفة، يمكنك أن تكافئ نفسك للذهاب إلى فيلم، أو شراء شيء ما لك، أو للعائلة، أو السفر إلى أماكن أخرى، أو تناول الطعام مع عائلتك، أو أصدقائك في مطعم جيد.

قم بتطوير العادات الإيجابية واجعلها نهج حياة مثل:

- تطوير عادة احتساب المكاسب الخاصة بك.

- تطوير عادة تراكم وتجميع مكاسبك.

- تطوير عادة الاحتفال بما تحققه من مكاسب.

- افعل هذا لمدة شهر.

3.3 كن ممتنا

كن ممتنا، كن شاكراً، كن مقدرًا للفضل، كن ممتنا للجميل.

سوف تكتشف أن حياتك سوف تتحول إيجابياً بينما تستمر في احتساب مكاسبك، أيضاً، ستدرك أن احتساب المكاسب هي ممارسة قوية جداً، وسيؤدي بطريقة سحرية إلى قلب حياتك بأكملها. (Carnegie, 2010)

عندما تقوم بالامتنان تجاه شيء ما أو شخص ما، فسوف تشعر به، وسوف يكون لامتنانك المزيد من القوة، ويخلق المزيد من السحر! كونك ممتناً لشيء ما تحصل عليه، يعني أنك سترى هذه الأشياء تزداد على الفور أكثر فأكثر في حياتك، وإليك بعض الأمثلة على الامتنان:

- أن تكون ممتناً للمال الذي حصلت عليه، بغض النظر عن مقداره الصغير، أو الكبير، فإن أموالك ستتمو بطريقة سحرية.

- أن تكون ممتناً للعلاقات مع محيطك، حتى لو لم تكن جيدة جداً، ستتحسن علاقاتك بأعجوبة.

- لكي تكون ممتناً لحياتك المهنية الحالية، سواء لم تكن تلك الوظيفة التي تحلم بها، ستغير بعض الأشياء بشكل إيجابي في بيئة عملك، وستكون هناك فرص أخرى متاحة أمامك.

على النقيض من ذلك، إذا لم تقم باحتساب مكاسبك وبركاتك، فقد تبدأ عن غير قصد في احتساب الأمور السلبية، أثناء الحديث عن الأشياء التي لم تكن لديك، أو لا تمتلكها، فهذا يعني أنك تقوم باحتساب الأشياء السلبية أيضاً، يمكن أن يكون احتساب السلبيات نتيجة لبعض مما يلي:

- انتقاد الآخرين،

- محاولة العثور على أخطاء الآخرين،

- عند الشكوى والتذمر من حركة المرور،

- التأخير والانتظار في الطابور،

• الشكوى من الحكومة، وتدني الرواتب، والطقس غير المستقر.

وفقاً لقانون الجذب، فإن احتساب الأشياء السلبية سيؤدي إلى زيادة عددها أكثر فأكثر، بالإضافة إلى ذلك، فإن المكاسب والبركات التي في طريقها إليك يمكن أن تلغى بإحصائك للسلبيات.

تعامل مع هذه الأمور بجدية في حياتك وتصرف الآن:

• استمر في احتساب كل مكسب ونعمة في حياتك حتى لو كانت صغيرة جداً، أو بسيطة،

• توقف عن احتساب الأشياء السلبية في حياتك.

من خلال القيام بذلك، ستكون هذه هي الطريقة الحقيقية والصحيحة للحصول على الوفرة في حياتك.

لذلك، لا تتردد في احتساب مكاسبك وبركاتك يومياً، يمكنك تخصيص 5-10 دقائق كل يوم للقيام بذلك، يعود الأمر لك في كتابتها يدوياً في دفتر ملاحظتك، أو دفتر يومياتك، أو يمكنك كتابتها على الحاسوب مباشرةً.

تذكر، العمل هو السبيل للحياة الإيجابية، لذا ابدأ اليوم بكتابة 10 أشياء من المكاسب في حياتك أنت ممتنان لها، واجعلها عادة يومية لمدة شهر.

من خلال كتابة بركاتك ومكاسبك، ستشعر بامتنان عميق في جسدك طالما أنك تدرك السبب "سبب امتنانك لتلك النعمة".

سحر الامتنان يتناسب مع درجة شعورك، ومن أجل تعظيم مشاعرك، عليك أن تذكر سبب امتنانك لكل نعمة.

من الجدير بالذكر أن الثقافات الأصلية والقديمة اختارت رموزاً طبيعية مثل الشمس والرياح والسماء وما إلى ذلك لتوجيه امتنانهم إليها. جسدياً، كانوا يرمزون إلى مثل هذه الأشياء بكل خير وركزوا على تلك الرموز ليشعروا بالامتنان.

تمرين 3.2: احتساب المكاسب

- قم بإعداد دفتر ملاحظات خاص بك أو استخدم إحدى تطبيقات الحاسوب الملائمة للكتابة والمتابعة على أن يكون جاهزاً ومتاحاً معك دائماً.
 - اختر الوقت الأكثر مناسبة لك، وليكن في الصباح.
 - اكتب قائمة بسبع (7) مكاسب من حياتك تشعر بالامتنان لها.
 - بجانب كل مكسب أو نعمة، اكتب "لماذا أنت ممتن لها".
 - بعد الانتهاء من القائمة، اذهب إلى البداية وقرأ كل مكسب مع السبب، يمكنك قراءة الجملة كاملة بصمت أو بصوت عالٍ، في نهاية كل جملة، قل العبارة السحرية: "شكراً لله، شكراً لله، شكراً لله"، بعمق، أشعر بالامتنان لكل نعمة، أو مكسب بقدر ما تستطيع.
 - كرر هذه الممارسة السحرية كل صباح لمدة 28 يوماً القادمة.
 - مباشرة بعد وضع قائمة المكاسب السبعة (7)، اقرأ كل واحدة بصمت أو بصوت عالٍ، في نهاية كل جملة قل الكلمات السحرية ثلاث مرات: "شكراً لله، شكراً لله، شكراً لله، واشعر بعمق بالامتنان لتلك النعمة بقدر ما تستطيع.
- ملاحظة: يمكنك استخدام النموذج الموجود في نهاية هذا الفصل.
- يمكن أن تكون النعمة، أو المكسب حول شيء، أو شخص، أو موقف معين. إليك بعض الأفكار لكتابة قائمتك:

• أنا محظوظ لأن لدي..... بسبب.....

• أنا سعيد ب..... لأن.....

• أنا ممتن ل..... لأن.....

• أنا شاكر ل..... لأن.....

لكي تشعر بالامتنان، يمكنك أن تكون ممتناً لله سبحانه وتعالى خالق الكون والأشياء، والظواهر الطبيعية، والروح، والخير، والحياة وأنت نفسك، وأي شيء، أو مفهوم آخر تشعر أنه يستحق الامتنان.

انظر عن كثب إلى حياتك؛ لقد تلقيت، وما زلت تتلقى الكثير كل يوم، هناك حقاً الكثير لشكر الله عليه! الاستمرار في ممارسة "احتساب المكاسب والنعم" تعتبر طريقة سحرية وفعالة لإحداث التغيير في حياتك، لذا، أحثك على ممارستها يومياً بإضافة عشرة (10) مكاسب أخرى لقائمتك يومياً للأيام الـ (28) القادمة.

كن مثابراً واستمر في هذه الممارسة المهمة من خلال التفكير في سبعة (7) مكاسب أخرى يومياً، ستدرك أن الأمر يستحق هذا الجهد بأن تكون ممتناً،

في الصفحات التالية ستجد العديد من الأمثلة، حدد المناسب منها وفقاً لموقفك، وحالتك لتكون ممتناً.

اذهب خطوة أخرى للأمام، كن ممتناً لشيء تتوقع حدوثه، في هذه الحالة سوف تجذبه إلى حياتك.

يمكنك أن تكون ممتناً لله وشاكراً له لوجود العديد من الأشياء في حياتك مثل:

- منزلك، وعائلتك،
- أصدقائك، وأقاربك،
- مهنتك، وعملك.

قد تكون ممتناً لله وشاكراً له لوجود العديد من الأشياء من حولك مثل:

- الحيوانات، والطيور،
- المطر، والبحار، والمحيطات،
- النباتات والأشجار والزهور،
- السماء والنجوم والقمر والأرض.

يمكنك أن تكون ممتناً لله وشاكراً له لوجود العديد من الأشياء من حولك والتي بدونها لن تكون على قيد الحياة مثل:

- الشمس،
- الماء الذي تشربه،
- الطعام الذي تأكله،
- الهواء الذي تتنفسه.

يمكنك أن تكون ممتناً لحواسك:

- عيناك التي ترى من خلالها،
- أذنيك التي تسمع بها،
- لسانك الذي تتذوق وتتحدث به،
- أنفك الذي تشم به،
- بشرتك التي تشعر بمن حولك،
- والحدس الحاسة السادسة التي قد تشعر بها.

يمكنك أن تكون ممتناً لأجزاء من جسمك مثل:

- ساقيك التي تستخدمها للمشي،
- يديك التي تستخدمها لفعل كل شيء تقريباً،
- صوتك الذي تستخدمه للتواصل مع المحيط،
- نظام المناعة لديك الذي يحافظ على صحتك،
- أعضائك التي تحافظ على جسمك ليقى على قيد الحياة.

لا تنس أن تكون ممتناً وشاكراً لعقلك الرائع، الذي هو الأقوى في العالم، ولا يمكن لجميع تقنيات الحاسوب الضخمة أن تحل محله أو تكرر.

في الختام، لتشعر بسحر وقوة الامتنان، يمكنك البحث عن النعم والمكاسب من خلال المجالات الرئيسية الآتية:

- الصحة، والجسم،
- العمل، والوظيفة،
- الثروة، والمال،
- العلاقات،
- العواطف، والسعادة،
- الحب، والحياة،
- الطبيعة: الأرض، القمر، الشمس، الهواء، الماء،
- السلع والخدمات المادية،

طالما أنك تقوم باحتساب مكاسبك ونعمك يومياً، ستلاحظ فرقاً إيجابياً وتغيراً في حياتك، ستشعر بها وستلاحظ النعم المتزايدة بطريقة سحرية، سيساعدك هذا على الشعور بتحسن وسعادة بعد كل مرة

تحتسب فيها النعم، والشيء الجيد الذي تشعر به هو مقياس مدى الامتنان الذي شعرت به، كلما شعرت بمزيد من الامتنان، كلما شعرت بسعادة أكبر، وستتغير حياتك بشكل أسرع نحو تحقيق مستقبلك الناجح.

قد تعتقد وتؤمن بالامتنان بعد تلقي أو إظهار شيء ما، لكن الامتنان يصبح سحراً عندما يتم التعبير عنه قبل تلقي البركة والمكسب. أن تكون ممتناً مقدماً سيجذب كل ما تريد، لذلك، مع الامتنان المسبق، يمكنك جذب الوفرة إلى المنطقة التي ترغب بها لحياتك الحقيقية.

ملحوظة: استخدم النموذج الموجود في الصفحة التالية لاحتساب نعمك ومكاسبك.

يمكنك إعداد 28 نسخة من هذا النموذج لاحتساب نعمك، أو يمكنك عمل استثمار إلكترونية لتعبئتها يوميا، بالنسبة لي، استخدمت جدول بيانات لهذا الغرض باستخدام الجداول مثل الإكسل Microsoft Excel.

لا تقلق بشأن احتساب نعمك، ومكاسبك أكثر من مرة خلال الأسبوع نفسه، قد يكون هذا الاحتفال مهماً بالنسبة لك.

احتساب مكاسبي ونعمي

رقم اليوم ()

اليوم، أنا ممتن للمكتسبات، أو البركات، أو النعم السبع (7) التالية:

(1) - أنا محظوظ أن يكون لدي لأن

(2) - أنا محظوظ أن يكون لدي لأن

(3) - أنا سعيد ب لأن

(4) - أنا سعيد ب لأن

(5) - أنا ممتن ل لأن

(6) - أنا ممتن ل لأن

(7) - أنا ممتن ل لأن

اذهب إلى البداية، واقرأ كل نعمة جميعها وقل العبارة السحرية مباشرة: "شكراً لله، شكراً لله، شكراً لله".

بعمق، اشعر بالامتنان لكل نعمة بقدر ما تستطيع.

4. التغيير والتحدي



"يجب أن تكون أنت التغيير الذي ترغب في رؤيته في العالم".
مهاتما غاندي
"You must be the change you wish to see in the world".

Mahatma Gandhi

استعرض الكون من حولك، هناك قول مأثور: "الأيدي الخاملة هي ورشة الشيطان"، من المعروف أن أصعب خطوة هي الخطوة الأولى، حيث إن المثل الصيني القديم يقول: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة"، لذا، ابدأ رحلتك الآن، فقط ضع قدمك على المسار، وبعد ذلك سينقلك المسار بالتصحيح المطلوب أثناء رحلتك.

لا داعي للانتظار حتى ترى كل خطوات الرحلة أمامك، تذكر، عند السفر بالسيارة بين مدينتين، فإنك لن ترى الطريق بالكامل؛ فقط ستري أول 70-100 متر التي أمامك، وأثناء تحركك، ستري مسافة 70-100 متر أخرى أمامك وهكذا.

تذكر أن الوعي مهم جداً لاتخاذ إجراء لبدء التغيير، لذا، كن على دراية بالخيارات التي تقودك بعيداً عن وجهتك المرغوبة من أجل تغيير نفسك الحالية إلى نفسك في المستقبل (Carlisle & Gill, 2010). 20

ليست هناك حاجة للانتظار الوقت المثالي لبدء رحلتك، لأنه إذا كنت تريد أن تنتظر الوقت المثالي، فلن يأتي ولن تبدأ. الآن، إنه هو الوقت المثالي لبدء رحلتك نحو مستقبلك الناجح. هذا هو أفضل وقت لبدء رحلتك نحو النجاح. الآن، هذا هو الوقت المناسب للتحرك نحو تحقيق أهداف حياتك وأحلامك.

1.4 غادر القطيع

اترك القطيع واسبح عكس التيار الذي هو في اتجاه المنبع

كل شيء في الحياة يتحرك وفي حركة مستمرة، أصغر أجزاء الذرة في حركة مستمرة، لذلك، فكر دائماً في التغيير في حياتك نحو مستقبلك الناجح، تذكر الفيزيائي العظيم إسحاق نيوتن (1642-1726) عندما ذكر قانون نيوتن الأول للحركة الذي في الأساس للفيزيائي جاليليو جاليلي (1564-1642) المعروف باسم قانون جاليليو للقصور الذاتي "كل جسم في حالة حركة منتظمة يميل إلى البقاء في تلك الحالة من الحركة المنتظمة ما لم يتم تطبيق قوة خارجية عليه".

من المهم أن تبدأ، لا تكن شخصاً عادياً مثل الأشخاص العاديين الآخرين من حولك، عليك أن تكون مختلفاً عنهم وتترك القطيع، وتذكر أن الغرض من القطيع هو إبقاء جميع أفراد القطيع ضمن عقلية القطيع، ومنع أي فرد من مغادرته، ولكي تكون ناجحاً، فكر خارج الصندوق أو حتى بدون الصندوق. كل الأشخاص الناجحين فعلوا شيئاً مختلفاً وضد عقلية القطيع.

قد تواجه العديد من الصعوبات والمطبات في طريقك من أقرب أفراد العائلة، أو الأصدقاء، كن مركزاً على أهداف حياتك وأحلامك، هذه المقاومة أمر طبيعي في الحياة. لا تولي اهتماماً للآراء المعاكسة أو الصعوبات في مسار حياتك. فكر في طرق مختلفة للتخلص من كل الصعوبات في طريقك. من المهم أن تؤمن بنفسك.

كن مستعداً للسباحة ضد اتجاه التيار ونحو المنبع حتى لو لم تجد أي شخص يسبح هكذا، تذكر أن الأمر يستحق الذهاب إلى مسار جديد بدلاً من ذلك المسار الذي يسير به جميع الأشخاص.

2.4 اقتل خوفك

الخوف هو العدو الأول لنجاحك، ومن المهم أن تتذكر هذا القول طوال الوقت: "لا تخاف من أي شيء، سوى الخوف نفسه"، أي الخوف من الخوف نفسه، من الصحيح أن نقول إن دماغنا مبرمج للخوف من البيئة المحيطة، والخوف من التغيير يساعدك في الاستمرار في روتينك اليومي، وتأكد من أن الروتين اليومي لن يؤدي إلى أي تغيير إيجابي أو تغيير جديد، فطالما أنك تعيش حياتك الطبيعية، فلن يكون هناك أي تغيير إيجابي في حياتك، تذكر القول المشهور "السفينة آمنة جدا في الشاطئ، لكنها لم تخلق لتكون كذلك".

والغريب أن بعض الأشخاص يميلون إلى إعادة الإجراءات نفسها؛ للحصول على المزيد من المال، أو تحقيق نتائج ونجاح أفضل من قبل، أثناء القيام بذلك، ليس من المستغرب أنهم يحققون نفس النتائج مراراً وتكراراً، يكررون اللعبة لأنهم يعتقدون أنها آمنة ويمكن التنبؤ بها، عليهم التغلب على الخوف والخروج من منطقة الراحة المألوفة لديهم.

يجب أن يكون لديك عقل واعي، وواضح للغاية لما تريده ولماذا تريد ذلك، سيساعدك هذا على تركيز عقلك على الفرص والمعلومات والأشخاص الذين قد يساعدونك في تحقيق أهداف حياتك وأحلامك، إن "السبب" الواضح والكبير لأهدافك المتوقعة مهم جداً لتحفيزك على التغلب على الخوف والقيام بكل ما هو مطلوب لتحقيق نجاحك.

الالتزام هو أهم عملية في تحقيق أهداف حياتك وأحلامك، لا يكفي أن تكون مهتماً بما يعني أن تفعل ما هو ملائم، لكن الالتزام يعني أن تفعل كل ما يتطلبه الأمر ذلك. سيساعدك الالتزام على التغلب على غالبية المخاوف اللاواعية التي تواجهك خلال مسيرة حياتك.

تتأثر الدافعية سلباً عند الشعور بالخوف، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الدافعية مهمة جداً للأمل والاستمرار والتحرك في الحياة.

وفقاً لأبحاث علم الأعصاب الحديثة، فإن الدماغ في نمو مستمر ويتغير من نقطة الولادة فصاعداً، ويعتمد هذا على تجربة الحياة ومدخلات الدماغ للأشياء الإيجابية والسلبية.

معظم سلوكياتنا يتم توجيهها من خلال أفكارنا ومعتقداتنا، وعاداتنا اللاواعية، وليس من خلال العقل الواعي كما كان يعتقد البعض، مما يؤثر سلباً على أفعالنا التي نتخذها والتي تسيطر عليها المخاوف التي لا ندركها.

إنها لحظة مثيرة في حياتك أن تفعل ما كنت تخشى فعله، سوف يدعمك هذا بالطاقة للتغلب على بعض الأفكار المخيفة الأخرى، ويمكنك التغلب على مخاوفك ومواجهتها باتخاذ الإجراءات اللازمة والعمل للتخلص منها، حيث يمكن القيام بذلك عن طريق تجميع جميع مخاوفك في قائمة، ومراجعتها بدقة، وسيتم تلقائياً وضعها جانباً وتختفي من رأسك. هذه أفضل وصفة "عندما تواجه أشياء مخيفة في حياتك، افتح باب الحرية".

من أجل تحقيق مستقبلك الناجح وتصبح "نفسك المستقبلية"، من المهم إيجاد وإنشاء واعتماد معتقدات وعادات يومية جديدة، حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال التدريب اليومي للدماغ بالطريقة المناسبة مثل: التصور، والتخيل، والتأمل وما إلى ذلك، سيكون هناك قسم منفصل لهذا الغرض.

4.3 تحمل المسؤولية

النجاح هو شيء تجذبه من قبل الشخص الذي تصبح "نفسك المستقبلية". حلل وضعك السابق وانظر كيف يمكنك أن تكون مسؤولاً عما حدث وكيف يمكنك التغيير في المستقبل. الأمر متروك لك لمعرفة وفهم دورك في الحياة والعمل عليه.

عندما تكون حياتك تحت سيطرتك، يمكنك السير نحو النجاح. "أنت وحدك المسؤول عما فعلته أو تفعله، أو لا تفعله، أو كيف تستجيب لما حدث لك" (Hardy, 2010).

من أجل أن تكون واثقاً من تحملك للمسؤولية، عليك الاستمرار في التعلم. التعلم مهم جداً في الحياة لكل شخص. من خلال التعلم، يمكنك الحصول على الفوائد التي تحصل عليها في جميع جوانب حياتك. الأشخاص الناجحون يكافحون لمواصلة تعلم أشياء جديدة وإثراء ما هو معروف لهم بالفعل. من الضروري توسيع عقلك من خلال التعلم المستمر.

تذكر شيئاً مهماً وهو "لا تتوقف أبداً عن التعلم والبحث عن معرفة جديدة". العديد من الأبحاث والدراسات توصلت إلى وجود علاقة بين التعلم وزيادة الثروة. معظم الأشخاص الناجحين لديهم عادات القراءة والتعلم للحفاظ على نجاحهم ومواصلته.

4.4 آمن وثق بنفسك

"سترى ذلك عندما تعتقده."

ثقتك وإيمانك بالله خالق الكون وإيمانك بنفسك هي الخطوة الأولى لتعيش حياتك. فكر بشكل كبير وحدد أهدافك الكبيرة لتكون خارج منطقة الراحة الخاصة بك من أجل إجبار نفسك وإعادة اكتشافها للانتقال إلى المستويات التالية. آمن وثق بنفسك. اعتقد بها أولاً، يجب عليك أن تؤمن بنفسك أنك شخص ناجح حتى تكون حقاً شخصاً ناجحاً، اعتقد بها وصدقها لتحصل عليها، وفقاً لقانون الجذب، إذا كنت تريد تحقيق شيء ما في حياتك، فعليك أن تثق في معتقداتك بأنك ستحصل عليه في حياتك الحقيقية (Shontel, 2016).

للوصول إلى مستقبلك الناجح الذي تريده، لا تحتاج إلى أن تكون مثل الأشخاص العاديين، عليك أن تترك وتغادر القطيع. عليك أن تتبنى مجموعة معينة جديدة من القواعد المستحثة ذاتياً، أنت بحاجة إلى تبني عادات جديدة اعتاد الأشخاص الناجحون على ممارستها يومياً. ضع في اعتبارك أن النجاح هو رحلة مخططة ومنظمة وليس شيئاً يحدث بالصدفة أو الحظ. لذا كن متحملاً للمسؤولية، واستعد للنجاح للوصول إليه.

5.4 منطقة الراحة

يقوم الأشخاص الناجحون بعملهم خارج منطقة الراحة الخاصة بهم، وأفضل تعريف لمنطقة الراحة هو: "حالات نفسية يشعر فيها الناس بالألفة، والراحة، والتحكم، ويعانون من قلق منخفض"، والعمل خارج منطقة الراحة لا يعني أن الشخص سيكون في حالة قلق وتوتر، ولكن من أجل النمو وتحقيق النجاح، يحتاج المرء إلى تجربة أشياء جديدة وتوسيع آفاقه (PRESTON, 2015).

عادة، يميل الناس إلى البقاء في منطقة الراحة الخاصة بهم لأنهم يخافون من الأشياء المجهولة ولا يريدون المجازفة أو المخاطرة. العيش في منطقة الراحة يشبه الهامستر الذي يدور حول العجلة بحركة ثابتة ويذهب إلى اللامكان، وهذا يجعل الحياة كما هي بدون أي تغيير إيجابي يذكر، ولهذا من المهم أن تجبر نفسك على العيش خارج منطقة الراحة الخاصة بك من أجل التكيف معها وتوسيع مدارك وعيك.

تمرين 4.1: منطقة الراحة

فكر في شيء مهم للنجاح ويحتاج إلى روتين وعادات جديدة، أنت بحاجة إلى رغبة ملحة وجامعة لتحقيق مستقبلك الناجح، وهذا سيحفزك على القيام بكل ما يلزمك للوصول إليه.

على سبيل المثال، إذا لم تكن معتاداً على الاستيقاظ في الصباح الباكر، فإذهب خارج منطقة الراحة الخاصة بك. أنشيء عادة جديدة للاستيقاظ في الصباح الباكر للقيام ببعض الأعمال.

هذا سيساعدك على استثمار وقتك واستخدامه بشكل فعال.

5. قانون الجذب

5

"أنت الشخص الذي يدعو قانون الجذب إلى العمل، وأنت تفعل ذلك من خلال أفكارك".

روندا بيرن، السر

"You are the one who calls the law of attraction into action, and you do it through your thoughts".

Rhonda Byrne, The Secret

يعد قانون الجذب أحد أهم القوانين الكونية. إنه يعمل طوال الوقت ويعني ببساطة "الشبيه يجذب إليه الشبيه"، أي الأشياء الإيجابية تجذب الإيجابية والسلبية تجذب السلبية، وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم الناس لم يعرفوا أو يدركوا قانون الجذب، لذلك خسروا وفقدوا سر إنشاء وجذب ما يرغبون فيه ويريدونه في حياتهم،

قانون الجذب يعمل في جميع الأوقات، بغض النظر عن معتقداتنا أو إدراكنا لوجوده. نحن نجذب في حياتنا كل ما نبعث به في محيطنا. ووفقاً لقانون الجذب، فإننا نجذب في حياتنا كل ما نوجه انتباهنا الواعي إليه، ويحدث هذا لأن أفكارنا طاقة وتجذب الطاقة المماثلة لها، لذلك، فإننا نجذب إلى حياتنا كل شيء وفقاً لطاقتنا المتوقعة والمنبعثة.

يمكن تفسير قانون الجذب جيداً من خلال نظرية فيزياء الكم، حيث إن كل شيء في الكون يتكون من طاقة، وتذكر الصيغة المعروفة لألبرت أينشتاين " $E = m c^2$ " والتي يمكن أن تتغير المادة إلى طاقة. حيث E هي الطاقة، m هي كتلة أي جسم في الكون، و c هي سرعة الضوء. أجسامنا وأي شيء في الكون يتكون من الطاقة، والطاقة لا تفنى ولا تستحدث، بل تتغير من شكل إلى آخر.

وتذكر أن "كل ما تركز عليه يتوسع ويزداد"؛ هذا يعني أن أفكارك تصنع واقعك. إذا شعرت بأفكار ومشاعر إيجابية، فإنك تبعث موجات طاقة إيجابية؛ لذلك، سوف تجذب الأحداث والأشخاص والأشياء الإيجابية في حياتك. والعكس صحيح أيضاً فيما يتعلق بالأفكار السلبية والطاقة. لذا، فإن فهم هذا القانون وتطبيقه هو المفتاح الذهبي لتحقيق مستقبلك الناجح في جميع مناحي الحياة.

1.5 الشبيه يجذب إليه الشبيه

"الشبيه يجذب إليه الشبيه" هو الجوهر الرئيس لقانون الجذب، وهذا يعني أنه يمكنك جذب أي شيء تريده إلى حياتك. سيكون من الأفضل لك أن تكون سعيداً طوال الوقت لجذب السعادة، عليك أن تتخيل كل ما تريده وترغب فيه في عقلك من أجل الانجذاب إلى حياتك. عندما تريد شيئاً لحياتك، فكر فيه، اشعر به، عش به - كما لو كان حقيقياً في حياتك- من أجل جذبه وإحضاره إلى حياتك الحقيقية.

تذكر أن سحر الامتنان هو مشابه لقانون الجذب أو جوهره. "من لديه امتنان (الآن) سيُعطى المزيد (في المستقبل)، وسيكون لديه وفرة". بمعنى آخر، كن ممتناً لما تريده من أجل الحصول عليه.

تذكر دائماً أن قانون الجذب يقول "الشبيه يجذب إليه الشبيه".

- إذا شعرت بخيبة أمل بعدم امتلاكك ما يكفي من المال، فسوف تجذب المزيد من خيبة الأمل بعدم امتلاكك ما يكفي من المال. سيحدث نفس الشيء من الخوف من وفرة أموالك.
- عندما تكون ممتناً للحلول كما لو كانت لديك، ستجذب كل ما تحتاجه إلى حياتك لحل الموقف.
- التركيز على المشاكل يجذب المزيد من المشاكل.
- يجب أن تكون مغناطيساً للحلول، وليس مغناطيساً للمشكلة.
- أن تكون ممتناً لأن لديك الحل وأنه قد تم حله، فهذا يجذب الحل.

عندما تدرك أنك المغناطيس والجذب لكل تجارب حياتك الخاصة، ستصبح حياتك أكثر سلاماً ونجاحاً، لذا كن إيجابياً طوال الوقت وفكر في الأفكار المرغوبة لجذبها، استمر في تعلم كيفية جذب ما تريد بموجب قانون الجذب، ستكون قادراً على التغلب على جميع مشاكلك بطريقة سهلة ومدهشة.

يمكنك محو أفكارك السابقة بسر قانون الجذب وخلق أفكار جديدة لمستقبلك الناجح، التأمل من أهم الطرق وأكثرها فاعلية لتهدئة عقلك من أجل السيطرة عليه، الممارسة اليومية للتأمل هي الأداة السرية والقوية لتحقيق كل ما تريد من خلال قانون الجذب.

يجب أن تحدد الهدف والنية حتى تكون على وعي ودراية بأفكارك، "أنا سيد أفكاري". كرره عدة مرات وتأمل فيه حتى يصبح ذلك حسب قانون الجذب.

للتلخيص، سيساعدك قانون الجذب على إنشاء وتشكيل مستقبلك الناجح من خلال:

- التمتع بعلاقة إيجابية رائعة والمحافظة عليها داخل عائلتك وأصدقائك.
- خلق وجذب الثروة التي تريدها لحياتك.
- التمتع بالصحة والحيوية والنشاط والحفاظ عليها.

- ازدياد إيمانك الروحي والمحافظة عليه.
- تحسين حياتك المهنية وبيئة العمل.
- تحقيق كل ما تريد.

2.5 التركيز والالتزام

خلال رحلة نجاحك، يجب أن تضع في اعتبارك المبدأين التاليين: "هدفك المحدد" و "الجهد المنظم"، من المهم جداً أن تعرف بدقة ما هو هدفك المحدد وقيمة الجهد المنظم في تحقيق أهدافك الناجحة.

لنأخذ مثلاً لتوضيح المبدأين المذكورين أعلاه: كل واحد من الأشخاص البالغين تقريباً لديه هدف محدد وفقاً لفهمه، وهو الرغبة في الحصول على المال. من الواضح أن هذا ليس هدفاً محدداً وفقاً للفهم أعلاه. من أجل اعتبار هدفك محدداً، تحتاج إلى تحديد التقنية الدقيقة التي تتوقع من خلالها جمع تلك الأموال واتخاذ قرار بشأنها. لا يكفي أن تقول أنك ستحصل على المال من الأعمال. في هذه الحالة، تحتاج إلى اتخاذ قرار بشأن القضايا ذات الصلة المتعلقة بالعمل مثل: نوعه، وموقعه، وسياسته، وتنظيمه لممارسة هذا العمل.

لنأخذ مثلاً آخر باستخدام عدسة القراءة الصغيرة -عدسة مكبرة- وهي عدسة محدبة لتوضيح قيمة "الجهد المنظم" وقوة "الهدف المحدد". ضع العدسة بين أشعة الشمس وقطعة صغيرة من الورق بزاوية مناسبة لتركيز الضوء على أنه بقعة على الورقة. استمر في تركيز الأشعة على الورقة لعدة ثوانٍ أو بضع دقائق. ستحترق الورقة وستشتعل النار. هذا بسبب تركيز ضوء الشمس من خلال العدسة. اذهب إلى أبعد من ذلك، إذا تركزت أشعة الشمس أكثر فأكثر كأشعة الليزر، فإن تأثيرها سيزداد، وقد يقطع ويخترق الفولاذ.

هذه هي قوة التركيز، تذكر، ما دامت الورقة نفسها تحت أشعة الشمس لعدة أيام أو حتى سنوات، فإنها لن تحترق، ولكن من خلال تركيز أشعة الشمس فإنها ستحترق مباشرة. من الواضح أن زجاج العدسة يمثل "الهدف المحدد" بينما عملية تركيز أشعة الشمس على الورق هي "الجهد المنظم" (Hill, 1928).

هذه هي أهمية عملية التركيز المادي، ونفس الشيء سيحدث من خلال عملية التركيز الذهني التي تمثل الأفكار الواضحة. استمر في التركيز على أهدافك الرئيسية MASTER والتزم بتحقيقها.

عندما يكون هدفك SMART، سيكون من السهل إتقانه والسيطرة عليه MASTER. ضمناً سيكون وضوحها واضحاً جداً وقد حددت الهدف الرئيس المحدد في عقلك. ووفقاً للمبادئ النفسية، سيساعدك هذا على تحقيق هدفك. وهذه المبادئ التالية:

- أولاً: كل حركة في جسم الإنسان سببها ووجهها فكرة من خلال أنشطة العقل.
 - ثانياً: إن وجود هذه الفكرة في عقلك الواعي يميل إلى إنتاج شعور مصاحب يحثك على تحويل هذا الشعور إلى عمل عضلي مناسب ليكون منسجماً مع طبيعة الفكر.
- دعنا نوضح هذا بمثال: افترض أنك تفكر في إغلاق عينيك لبضع لحظات مع الأخذ في عين الاعتبار أنه لا يوجد اعتراض ذهني على ذلك، سيقوم الجهاز العصبي بنقل هذه الفكرة من دماغك إلى العضلات المناسبة لاتخاذ الإجراء مباشرة.

3.5 التأمّل

تم اشتقاق كلمة تأمل من كلمتين لاتينيتين: meditari (للتفكير، والتفكير، وممارسة العقل) و mederi (للشفاء)، واشتقاقها السنسكريتي "medha" يعني الحكمة.

التأمل هو عملية وعي وإدراك واعية، نية اليقظة هي مركز عملية التأمل، إنها طريقة حياة وليست تقنية، إنها الحالة التي يكون فيها العقل خالياً من أي أفكار مبعثرة أو أنماط مختلفة. يدرك الممارس من خلال عملية التأمل أن جميع الأفكار في ذهنه تتناقص إلى واحدة فقط، حيث يمكنك فقط الاستماع إلى زقزقة الطيور، أو الاستماع والشعور بعملية التنفس، أو صوت أمواج البحر، أو صوت الأشجار، أو الموسيقى الخاصة بك، وتحدث عملية التأمل الفعال عندما تكون كل هذه الأنشطة خالية من أي إلهاء أو مشتتات للعقل ("LifeMeditation: What it is !!!," 2016).

التأمل هو فن استرخاء الجسم والهدوء الذهني، الهدوء الذهني لديه القدرة على تصفية ذهنك من الأفكار المفرطة الزائدة وغير الضرورية، سيساعدك هذا في التخلص من مقاومة الأفكار التي تمنعك من خلق رغباتك ومستقبلك الناجح، لذلك، عملية التأمل تلعب دوراً حيوياً في إظهار وتحقيق رغباتك المرغوبة (Hagen, 2012).

يتميز التأمل بفعل شيء واحد فقط وفعله بالكامل، إذا كنت تستمع إلى الموسيقى فقط، فإن هذا الاستماع يمكن أن يكون تأملاً، التأمل هو القيام بنشاط واحد فقط في كامل الوعي، قلب ومركز التأمل هو نية اليقظة والإدراك، ويمكنك تحديد نيتك في أي وقت وفي أي مكان تشاء.

التأمل الإيجابي سيقودك إلى أن تسترشد بنظام التوجيه الداخلي الخاص بك، وذاتك العليا، وستظهر هذه الإرشادات في شكل أفكار إبداعية أو دوافع أفكار للتعامل مع مشكلة، أو موقف معين كنت قلقاً بشأنه أو كيفية إظهار وتحقيق رغباتك.

ممارسة التأمل هو حقيقة تجريبية حسب نتائج البحث العلمي، حيث إن طاقة الجسم والعقل تتحرر، ويمكن توسعة نوعية العقل الواعي، والتي تعتبر من أهم فوائد ممارسة التأمل.

هناك العديد من الأدلة الملموسة لقرون طويلة على أن ممارسة التأمل يمكن أن تحدث اختلافات في العقل البشري. يمكن لممارسة التأمل تغيير عمل الدماغ البشري من أجل تحقيق مستويات مختلفة من الوعي والسكينة، وعلاوة على ذلك، أظهرت العديد من الأبحاث العلمية الحديثة أن ممارسة التأمل يؤدي إلى:

- زيادة السعادة واحترام الذات والإبداع والذكاء والطاقة والهدوء الداخلي.
- تقليل التوتر والأرق والقلق والاكتئاب.
- تحسين الذاكرة وقدرات التعلم والصحة والعلاقات.
- تعزيز العمر البيولوجي الأصغر سناً.

4.5 عملية التأمل

يمكن أن يختلف الوقت المطلوب لعملية التأمل من شخص لآخر، والأمر متروك لإكمال عملية التأمل ورضاها، ويمكن أن تتراوح فترة عملية التأمل من 5 دقائق إلى 30 دقيقة أو أكثر. الأمر متروك لك، 10-20 دقيقة ممكن أن تكون على ما يرام.

يمكنك القيام بعملية التأمل مرة واحدة على الأقل يومياً، ويمكن أن تكون في الصباح، أو في الليل قبل النوم، أو في أي وقت يمكنك الاختيار بسبب الوقت المناسب لك، ويفضل بعض الأشخاص ممارسة التأمل

في غرفة مغلقة وهادئة، أو على شاطئ البحر، أو تحت الأشجار بصوت العصافير أو بموسيقى في الخلفية. الأمر متروك لك لاختيار الطريقة المناسبة.

تذكر أن العقل اللاواعي لا يفرق بين الأشياء الحقيقية وما تشعر به وتؤمن به على أنه حقيقي، كل ما تركز عليه وتعتقد أنه حقيقي سيأتي إليك من خلال عقلك اللاواعي، لذا كن حذراً بشأن أفكارك وخيالك (Canfield, 2005).

تمرين 5.1: عملية التأمل

هناك طرق عديدة ومختلفة لممارسة التأمل، عملية التأمل تتطلب التركيز على التنفس لتصفية الذهن، والطريقة المناسبة للتأمل الفعال حسب الخبراء كما يلي:

1. البحث عن مكان مناسب. الجلوس على بساط مريح على الأرض بأرجل متقاطعة. هذه هي الحالة المعروفة لعملية التأمل. من المستحسن استخدام نفس المكان لجميع تأملاتك إذا كان ذلك ممكناً لأن عقلك أصبح مبرمجاً لقبول هذا المكان في نفس الوقت وسيسترخي وسيسهّم في تهدئة العقل بسهولة وبسرعة.

2. تأكد من أن رأسك ورقبتك وعمودك الفقري منتصبين في وضع رأسي.

3. ابدأ بعملية التنفس العميق والزفير، أغمض عينيك مع الانتباه إلى عملية التنفس.

4. عد خمس مرات للتنفس وخمس مرات للزفير.

5. استمر في عملية التنفس حتى الوصول إلى حالة الاسترخاء.

6. ركز تفكيرك على شيء واحد معين فقط، على سبيل المثال، التركيز على صوت أنفاسك، أو موسيقى خاصة لهذا الغرض، أو أي شيء آخر تفضل الاستماع إليه.

7. يمكنك ضبط العداد الخاص بك للفترة التي تريدها. تبدأ بخمس دقائق، ويوماً بعد يوم، يمكنك زيادتها.

8. في النهاية، افتح عينيك ببطء واستمر في حياتك بسعادة وإيجابية.

6. المعتقدات والعادات



"كل ما يمكن للعقل أن يتصوره ويؤمن به، يمكنه تحقيقه".
نابليون هيل

"Whatever the mind can conceive and believe, it can achieve".
Napoleon Hill

معتقداتك مهمة جداً لتحقيق أهدافك، المعتقدات هي الشبكات العصبية في الدماغ التي تقوم أنت بإنشائها بعيداً عن المفاهيم العلمية للمعتقدات، ستتعلم كيفية إنشاء هذه الشبكات العصبية لمطابقة معتقداتك بحيث يحدث النجاح من الداخل إلى الخارج، بدلاً من الخارج إلى الداخل.

قد تكون غير سعيد بأحد جوانب حياتك. قد لا يكون هذا خطأك، ولكن قد تكون مسؤولاً عن بعضه، وترجع بعض سلوكياتنا وتصوراتنا إلى البندين الآتيين:

- علم الوراثة: قد يكون تراثنا، وميول ونزعات معينة، وأفكار وسلوكيات معينة ليس لدينا أي سيطرة عليها حتى نقوم ببعض التغييرات الداخلية.

- الجزء الآخر من سلوكياتنا وتصوراتنا وهو الذي تعلمناه من آبائنا من خلال الخلايا العصبية المرآتية عندما كنا أطفالاً نحكي كل ما نراه ونسمعه. نحن نعيش تجربة العواطف والمشاعر من حولنا التي تجعلنا نتصرف بطرق تتوافق تماماً مع بيئتنا دون وعينا بذلك، ومع تقدمنا في السن، نبدأ في التصرف بالطريقة التي تعلمناها سابقاً، ونبدأ في التفكير بالطريقة التي تعلمنا بها التفكير سابقاً، ويتم ذلك دون وعينا بذلك.

في الوقت الحالي، إذا لم تكن راضياً عن شيء ما في حياتك، فهذا يعني أنك تم تكييفك لتكون كذلك، أو أنك لم تتعلم الطريقة الصحيحة لتكون سعيداً، سأساعدك على التوافق مع القيم الصحيحة المناسبة لك، والمعتقدات الصحيحة لدعم الرؤية الجديدة لك، والخطة اللازمة لتحقيق ذلك.

أنت بحاجة إلى تغيير روتينك اليومي الذي هو سر مستقبلك الناجح، والذي يتم بتوجيه معظم سلوكياتك من خلال أفكارك ومعتقداتك وعاداتك اللاواعية، وليس من خلال العقل الواعي (Byrne, 2006).

من أجل تحقيق مستقبلك الناجح وتصبح "نفسك المستقبلية"، من المهم إنشاء واعتماد معتقدات وعادات يومية جديدة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تدريب الدماغ اليومي بالطريقة المناسبة مثل: التصور، والتخيل، والتأكيدات والتأملات وما إلى ذلك.

1.6 عملية التكييف العصبي

يملك العقل الباطني، أو اللاوعي قوة كبيرة لمضاعفة نجاحك وتضخيمه، حيث تبين أن حوالي 97٪ من تصوراتك ومشاعرك ومعتقداتك وقيمك وعاداتك تحدث في العقل اللاوعي، ومن أجل تغيير أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك ونتائجك الحالية، يجب عليك تغيير معتقداتك وتصوراتك وعواطفك وعاداتك، وأقوى طريقة للقيام بذلك هي من خلال عملية التكييف العصبي عن طريق الوصول إلى العقل الباطني من خلال التصورات والتأكيدات والتأمل والتعديل السلوكي الإيجابي المتكرر.

في بداية اكتساب العادات والمعتقدات الجديدة تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والتفكير الواعي، ومع مرور الوقت يتطلب الأمر جهداً وتفكيراً أقل وعياً من جانبك لاحتضان معتقداتك وعاداتك الجديدة وامتلاكها، وتحتاج إلى بذل جهد واعي لإعادة تدريب عقلك اللاوعي يومياً على شيء ما لاكتساب عادة جديدة، وعندما تصبح عادة، ستصبح جزءاً من روتينك اليومي وستمارسها تلقائياً وبدون أي جهد أو عناء.

عملية التكييف العصبي تحدث عن طريق الوصول إلى عقلك اللاوعي لتغيير وتعديل الشبكات العصبية التي لا تعمل، وإنشاء الشبكات الجديدة اللازمة لتحقيق أهدافك والوصول إلى مستقبلك الناجح، ومن أجل اكتساب معتقدات وعادات جديدة مهمة، يتطلب الأمر حوالي 30-90 يوماً من التكرار اليومي وفقاً للأبحاث.

تتمثل بعض الطرق الفعالة لاستخدام عملية التكييف العصبي في تكوين رؤيتك الجسدية وتصوراتك العقلية القوية، واختيار التأكيدات أو التوكيدات المناسبة لدعم رؤيتك. هذا بالإضافة إلى التأمل.

أفضل الأوقات لاستخدام تقنيات التكييف العصبي هي:

• في الصباح بعد الاستيقاظ مباشرة،

• في الليل قبل النوم مباشرة،

• وأخرى في الوقت المناسب لك.

في كل مرة، تحتاج من 3 إلى 5 دقائق لاستخدام ما يلي:

• صور مادية وذهنية

• أفلام مادية وذهنية

- لوحات التصور والتخيل

- تأكيدات أو توكيدات مختارة.

في القسم التالي ستتعلم أفضل استخدام للتخيل والتأكيدات أو التوكيدات والتأمل حتى تتمكن من جذب كل ما تريده للوصول إلى مستقبلك الناجح.

2.6 التصور والتخيل

التصور هو عملية ذهنية تستخدم قوى العقل والخيال في الإبداع لإيجاد ما تريد، من المهم أن تتخيل وأن يكون لديك صورة واضحة لما تريد الوصول إليه في حياتك، هذه العملية يمكن أن تشكل حياتك، وتجذب الثروة والأشخاص والفرص التي ترغب فيها لمستقبلك الناجح، ويتم ذلك عن طريق السماح لعقلك اللاواعي بقيادتك نحو تحقيق أهدافك المرجوة (Sasson, 2016).

التصور هو عملية واعية تساعدك في تشكيل النتائج المتوقعة في صورة مادية ملموسة، تحتاج إلى التخيل يومياً؛

لإنشاء الصورة المطلوبة لنتائجك في عقلك للتركيز عليها لاحقاً، ومن خلال ممارسة ذلك، ستحول أفكارك إلى رؤية، خذ وقتك في تصور نتائجك المتوقعة من أجل استغلال طاقتك والتركيز بكفاءة.

تذكر أن الافتقار إلى التركيز الواضح والتصوير الإبداعي من الأسباب الشائعة للفشل، الحياة هي الصور التي يعبر عنها العقل، وبدون صور لا يوجد تعبير، وسوف تفتقر الحياة إلى شيء للعمل معه، لذلك لن يحدث شيء.

التصور والتخيل الإبداعي

من الواضح أن الظروف والأحداث تنشأ مباشرة من الأفكار مما يعني أن التصور الإبداعي يعمل بشكل جيد من التجربة، ويمكنك إثبات ذلك بهذه الطريقة: تذكر حدثاً من حياتك الماضية، ستجد أنه أتى نتيجة لأحد أفكارك، فيما يلي الأسباب المنطقية والمبررات التي مفادها أن التصور الإبداعي يؤدي إلى الأحداث والنتائج:

1. التكرار هو عملية مهمة للغاية وقوية في تحسين المهارات وتكييف العادات والمعتقدات الجديدة، من خلال عملية التخيل، ستكرر نفس الفكرة يومياً أكثر من مرة، لتتمكن من غرسها في عقلك اللاواعي، عقلك اللاواعي سوف يكون مدفوعاً بالفكرة نحو الإجراء المطلوب.

2. كل فكرة تعتقدها، تثير عاطفة مرتبطة بها، إذا كانت العاطفة قوية بما فيه الكفاية، فإنها تعرض على العمل واتخاذ الإجراء، الأفكار القوية التي تنشطها المشاعر تؤدي إلى عمل أكثر نشاطاً وتحديداً من الأفكار الضعيفة، مثل هذا الإجراء يجلب النتائج وفقاً للفكر الذي دفعه وحفزه لذلك، لهذا السبب يجب أن يكون لديك أهداف واضحة وحادة للغاية.

3. من المهم أن تركز على ما تريد، من خلال عملية التصور والتخيل، ستشع الصورة الذهنية الواضحة طاقة معينة من العقل وستنتقل إلى عقول أخرى، ومن يتقبل هذا النوع من الأفكار قد يدركه ويعمل على أساسه، وبذلك يكون العامل لإشباع الرغبة، في الفيزياء، هذا يسمى بالرنين، عندما ترغب في مشاهدة قنواتك التليفزيونية المفضلة ستستقبلها على تردد معين وإلا لا تستطيع ذلك لأن كل قناة تتميز بتردد معين، الأفكار تشبه الأمواج، والأفكار المتشابهة تجذب بعضها البعض.

4. الشبيه يجذب إليه الشبيه، والفكرة مثل المغناطيس، تجذب الأفكار والظروف المتشابهة لها، ويمكن أن تجذب وتدعو المزيد من الأفكار المماثلة إلى العقل، وتميل تلك الأفكار إلى جذب الظروف والأحداث التي تتوافق معها.

5. نحن جزء من الذكاء الكوني الإبداعي، ويتم إسقاط أفكارنا في هذه القوة المطلقة، وتتسبب قوتها الهائلة في التصرف نيابة عنا، الذكاء الكوني يساهم في إيجاد وتشكيل طبيعة حياتنا.

6. كل الأشياء في الكون مرتبطة بطريقة رائعة، هذا يعني أن كل فكرة وفعل وحدث في الكون متصل ويؤثر على بعضها البعض، كل فكرة وفعل وإجراء يسبب ردود فعل وانعكاسات، أيضاً، هذا متناسق مع قانون نيوتن الثالث "لكل فعل، هناك رد فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه".

7. وفقاً لألبرت أينشتاين وعلماء آخرين، كل شيء في الكون هو طاقة، والطاقة محفوظة ولكن يمكن أن تتغير من حالة إلى أخرى، وتختلف الأشياء والأجسام عن بعضها البعض لأن كل كائن منها يتم تحديده من خلال كثافته وطوله الموجي. نحن طاقة ونعيش في بحر من الطاقة، الأفكار هي موجات طاقة تتأرجح في الفضاء وتتفاعل مع الأفكار الأخرى، مع الأخذ بعين الاعتبار، أن الأفكار تميز جسم الإنسان، لذلك سيتفاعل جسم الإنسان ويعمل مع الطاقة الكونية الإبداعية ويتفاعل معها.

وفقاً لقانون الجذب، فإن الشبيه يجذب إليه الشبيه، وأن الأفكار المتشابهة تجذب الأشخاص معاً، على سبيل المثال، عندما يحتاج شخص إلى شيء ما، ويمكن لشخص آخر توفير هذه الحاجة، يمكن لأفكارهم أن تلتقي معاً (منجذبة) وهذا سيجعلهم يلتقون في حالة لا تصدق، البعض يسميها صدفة بينما في الواقع. هذا هو تطبيق قانون الجذب.

تمرين 6. 1: التصور

تحتاج من 10 إلى 15 دقيقة لممارسة التخيل لتحقيق أهدافك.

1. اختر أحد أهدافك.

2. صف هذا الهدف بالتفصيل بقدر ما تستطيع.

3. دع أحد أصدقائك يقرأها.

4. تأكد من أن صديقك فهم بالضبط ما تريد الوصول إليه من خلال شرحه لك.

5. قم بمراجعة ما كتبتة مرة أخرى وقم بإجراء التعديل المطلوب إذا لزم الأمر.

6. اقرأ هدفك بحيث تقوم بغرسه في عقلك الباطني.

7. تخيل أنك حققت هدفك، حاول أن تشعر بها كما لو كانت حقيقية.

8. أعد الخطوات 6 و 7 المذكورة أعلاه مرتين على الأقل يومياً، صباحاً وليلاً قبل النوم سيكون أفضل.

من خلال إجراء العملية المذكورة أعلاه، ستبدأ مستقبلك الناجح، وستبدأ أفكارك وعواطفك وسلوكياتك في التغيير والتوافق مع هدفك.

تمرين 6.2: التخيل

من أجل الحصول على تصور وتخيل فعال، يمكنك ممارسة التأمل والبدء مباشرة في التخيل خلال الخطوات التالية:

1. في المكان المفضل لديك، اجلس على بساط مريح على الأرض بأرجل متقاطعة. يمكنك الجلوس على كرسي إذا كنت تفضل ذلك الجلوس.
2. تأكد من محاذاة رأسك ورقبتك وعمودك الفقري في وضع رأسي مستقيم.
3. ابدأ بالتنفس العميق والزفير، أغمض عينيك مع الانتباه إلى عملية التنفس.
4. استمر في عملية التنفس حتى الوصول إلى حالة الاسترخاء.
5. ركز تفكيرك على رغباتك التي تريد جذبها إلى حياتك.
6. تصور رغبتك كصورة في ذهنك وركز عليها من أجل غرسها في عقلك اللاواعي كما لو أنها كانت لديك في حياتك الحقيقية.
7. تخيل واشعر بالسعادة والرضا التي تعيشها كما لو كنت تحصل عليها في الحياة الواقعية.
8. استمر في عملية التأمل حتى تدرك وتعتقد أنك نجحت في التأثير على رغبتك في عقلك اللاواعي وحصلت عليها، تعتمد حالة الإنجاز على شعورك ورضاك. بشكل عام، ستشعر بلا شك في أن رغبتك ستظهر وتتحقق في وجودك.
9. في النهاية، افتح عينيك ببطء واستمر في حياتك بسعادة وإيجابية مع إيمانك بأن رغبتك ستتحقق في حياتك الحقيقية.

3.6 التأكيدات

"النجاح هو عملية، صفة ذهنية وطريقة للوجود، تأكيد صريح للحياة". اليكس نوبل

التأكيدات عبارة عن عبارات واضحة تعلن عن المعتقدات وتكون منغرسه وقوية في عقلك اللاواعي، وهي عبارات متكررة يمكنك استخدامها للجذب والحصول على ما تريده وترغب به في حياتك، استقطابك وجذبك للقضايا الحسنة أو السيئة يعتمد على طبيعة التأكيدات، ويلزم تكرار التأكيدات للتأثير على عقلك

اللاوعي وتحريكه لاتخاذ الاجراءات اللازمة، إن تعمد ما تريد تأكيده أمر مهم في الحصول على النتائج التي تريدها لمستقبلك الناجح.

اعتاد بعض الناس دون وعي على تكرار عبارات محددة بشكل يومي حول مواقف مختلفة في حياتهم، ويستخدمون التأكيدات يومياً سواء أدركوا ذلك أم لا، وعند القيام بذلك، غالباً ما يجلبون الظروف إلى حياتهم وفقاً لقانون الجذب:

• إذا كانت تأكيداتهم سلبية، فسوف تجذب الظروف السلبية، قد يقولون لأنفسهم: "لا يمكننا فعل هذا"، "لسنا جيدين بما فيه الكفاية لذلك" أو "هذا لن ينجح أبداً".

• إذا كانت تأكيداتهم إيجابية، فسوف تجذب الظروف الإيجابية لحياتهم، قد يقولون لأنفسهم: "يمكننا أن نفعل هذا"، أو "نحن جيدين بما فيه الكفاية لذلك"، أو "هذا سوف ينجح"، أو "نحن نتمتع بيوم رائع".

• الكلمات والجمل أدوات قوية جداً في حياتك اليومية، لذا كن حذراً بشأن كلماتك اليومية، لأنها ستكون تأكيدات وستحصل على ما تؤكد، غير كلماتك اليومية لتكون إيجابية لتؤكد عظمة كل شيء في حياتك ولتجلب لك النتائج الإيجابية.

هناك أدلة على أن استخدام التأكيدات الإيجابية مفيد جداً في متابعة تحديد الأهداف وتحقيقها، لذلك، دعونا نستخدم التأكيد الإيجابي ونركز عليه، التأكيد عبارة سحرية عند تكرارها في حالة مناسبة لها، الحالتان التاليتان أمثلة على استخدام التأكيدات الإيجابية:

• من المعروف أن الملاك الكبير محمد علي استخدم تصريحه الشهير لتأكيد "أنا الأعظم، أنا الأقوى"، قلت ذلك قبل أن أعرف أنني "محمد علي". ومن الواضح أن تكرار محمد علي لعبارة التأكيد "أنا الأعظم، أنا الأقوى" ساعدته على بلوغ مكانة "الملاك الأعظم"!

• دليل آخر على التأكيد الإيجابي هو عن عالم النفس الشهير إميل كوي الذي قدم العبارة الشهيرة: "كل يوم، بكل طريقة، أنا أحسن بشكل أفضل وأفضل". وللحصول على تأكيد فعال لمستقبلك الناجح، أوصي بالتأكيد يومياً من خلال التأكيد عليه بجدية وحزم وإقناع، هذا وفقاً لـ "قانون الانتباه المركّز"، الذي ينص على أنه كلما تم تركيز الانتباه على فكرة مراراً وتكراراً، فإنها تميل تلقائياً إلى إدراك نفسها.

من المهم أن تعرف أنه من خلال تكرار التأكيد يومياً وبالعواطف كما لو كانت صحيحة بالفعل، فإنه يعطي وضوحاً للنتائج المرجوة. إنهم يبنون مسارات عصبية جديدة في عقلك اللاواعي، خاصة عندما يكون مصحوباً بالتردد الصحيح.

فوائد التأكيدات

عند استخدام التأكيد الإيجابي المناسب يومياً بالطريقة الصحيحة، فيمكن الحصول على أمور مفيدة ومنها: (Hereford, 2015)

- يمكن تغيير اتجاهاتك وسلوكياتك.
- يمكن تغيير التفكير السلبي إلى التفكير إيجابي.
- يمكن مساعدتك على الاستمرار في التركيز.
- يمكن مساعدتك على الاسترخاء والتخلص من التوترات.
- وأهم نقطة هي الدافعية، ويمكن مساعدتك في أن تكون متحمساً نحو تحقيق أهدافك.
- الدقة والتأكيدات الإيجابية مهمة لمستقبلك الناجح لأنها تخلق المعتقدات التي ستستقر بعمق في عقلك اللاواعي، وستعمل هذه المعتقدات معك دون وعي من أجل الوصول إلى مستقبلك الناجح والفوز به.

الاستخدام الأفضل للتأكيدات:

يمكن أن يؤدي إنشاء تأكيدات جديدة بناءً على أنواع العبارات التالية إلى تغيير حياتك وتحقيق مستقبلك الناجح:

- اجعلها عبارات ذات مغزى وبسيطة بكلماتك الخاصة لتكون أكثر مصداقية وفعالية.
- اكتبها على ورقة واضحة لتذكرها واستخدامها مراراً وتكراراً.

- حافظ على الحالة الإيجابية دائماً وركز على ما تريده منها، مثل "أنا شخص ثري" وليس هذا "أنا لست فقيراً".
 - ابدأ بـ "أنا" لصفاتك ونقاط قوتك ومواهبك وكفاءاتك، ومع "أنا أستطيع" لقدرتك على القيام بشيء ما.
 - كررها مرتين أو أكثر يومياً في مكان هادئ في وقت محدد لتحافظ على نفسك في حالة اهتزازات تجعلك تشعر دائماً بالراحة.
 - احذر من قولها باقتناع وحماس ورغبة.
 - كن متعمدا بشأن ما تريد تأكيده من أجل الحصول على النتائج التي تريدها.
 - عندما تؤكد ما تريده قبل رؤية الدليل، فأنت ترسل اهتزازاً قوياً في الكون لما تريده من أجل الحصول عليه.
 - عيش، اشعر، ومارس تأكيداتك.
 - تذكر القول المشهور "أي شيء يمكنك تصوره، يمكنك تحقيقه" نابليون هيل (Hill, 2015; McCreadie, 2008).
- فيما يلي بعض التأكيدات التي يمكنك استخدامها للتحكم في مستقبلك الناجح بشكل عام في جميع مجالات حياتك، تذكر أن التأكيدات هي لجذب كل ما تريده وتريده لمستقبلك الناجح:
- أنا شخص سليم
 - لدي عقل سليم وواضح.
 - أنا أزداد وأزداد من الجمال والوسامة كل يوم.
 - أنا أفكر وأحلم بطرق غير محدودة.

- أنا أستيقظ مليء بالفرح وأتطلع إلى يومي.
- أنا أقدر كل ما لدي.
- أنا أفعل كل ما يحلوني وهذا شعور رائع.
- أنا أحمل المحبة والموقف الإيجابي لكل شخص أقابله.
- أنا أصنع ما أريد دون عناء.
- أنا أقوم بتغيير العالم من حولي من خلال تغيير نفسي.
- أنا سعيد طوال الوقت.
- لدي حياة صحية متوازنة وأنا أعني بنفسي.
- أنا أستحق أن أكون سعيداً طوال الوقت.
- لدي كل ما أريده وأرغب فيه.

تمرين 6.3: تأكيدات

حان الوقت لإنشاء التأكيدات الخاصة بك:

- اكتب تأكيدات قوية لتتماشى مع رؤيتك الجديدة على النموذج الفارغ التالي.
- يمكنك الاختيار من الأمثلة السابقة، أو يمكنك تطوير التأكيدات الخاصة بك.
- اكتب التأكيد المناسب لكل مجال من مجالات حياتك.

- تذكر أن هذه التأكيدات ستصبح معتقدات من خلال التعزيز والتكرار لمدة 30 يوماً أو أكثر.
- استخدم مثال التأكيد لكل منطقة في الصفحة التالية كمثال لك.
- استخدم النموذج الفارغ لإنشاء النموذج الخاص بك.

عنصر التأكيد	المجال
<ul style="list-style-type: none"> • لدي حياة صحية متوازنة وأنا أعني بنفسني. • أنا أصبح أكثر جمالاً ووسامة كل يوم. • تدريبي هو متعة وتجديد الشباب. • أنا أستمتع بتناول الطعام الصحي. • لدي وفرة من الطاقة الجسدية والذهنية. 	<p>الصحة/ الجسم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أحمل المحبة والموقف الإيجابي لكل شخص أقابله. • أنا مصدر محبة وإرشاد وتعليم لعائلتي. • أنا تماماً شريك ومهتم وأكثر محبة لشريكي. • أنا من أفراد الأسرة والأصدقاء المخلصين والمحبين. • أنا أحيط بأصدقاء رائعين ومتعاونين. 	<p>الأسرة/ العلاقات</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أنا دائماً في الوضع الصحيح لكسب المال. • لأموال تتدفق إلي من مصادر معروفة وغير معروفة. • أستحق كل المال الذي أريده. • المال في كل مكان، وأجده بكل سهولة. • يمكنني كسب أي مبلغ من المال أختاره. 	<p>المال/ الثروة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لدي إيمان وثقة تامة بالله خالق الكون. • أنا أستيقظ مليء بالفرح وأتطلع إلى يومي الرائع. • أستسلم تماماً لمشئئة الله في كل حياتي. • كل شيء يحدث لسبب ويخدمني ويساعدني على النمو. • لدي عقل روحي سليم وواضح. 	<p>الروح/ العقيدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أنا دائماً هادئ وسعيد عند تقديم عملي. • أنا رجل أعمال وريادي ممتاز. • لدي كل الذكاء والمال الذي أحتاجه لإنشاء العمل الذي أريده. • أجدب باستمرار الأشخاص المناسبين لتنمية عملي. • أنا بارع ولدي كل ما يلزم لتنمية الشركة في الوقت الحالي. 	<p>المهنة/ العمل</p>

عناصر التأكيد	المجال
• • • • •	الصحة/ الجسم
• • • • •	الأسرة/ العلاقات
• • • • •	المال/ الثروة
• • • • •	الروح/ العقيدة
• • • • •	المهنة/ العمل

7. التخطيط لنجاحي



"الناس لا ينجحون لأنهم محظوظون، لقد نجحوا لأنهم وضعوا أهدافاً وعملوا على تحقيق تلك الأهداف، إنهم يخططون للنجاح."

اقتباس غير معروف

"*People* don't succeed because they're lucky. They succeed because they set goals and work toward those goals. They plan for success".

Unknown Quote

المعرفة في حد ذاتها ليست قوة بينما القوة هي فعل وتطبيق المعرفة الصحيحة خلال الوقت المناسب، بمعنى آخر، "المعلومات غير مجدية بدون إجراءات وتطبيقات"

عليك أن تأخذ في الاعتبار المهارات المطلوبة اللازمة لإعداد وتحقيق أهدافك، لذلك في هذا المنشور، سأقدم بعض المفاهيم المهمة، والتي عند تطبيقها ستساعدك على تحقيق أي هدف تريده. معاً، سنمضي خطوة بخطوة في كيفية فهم هذه المفاهيم من أجل تحديد أهدافك وتحقيقها.

1.7 استكشف الكون

استكشف الكون من حولك جيداً قبل تحديد أهدافك، افهم محيطك جيداً من أجل تحديد رؤيتك وأهدافك وأحلامك، وكما ذكرنا سابقاً، لكي تكون ناجحاً وسعيداً، يجب أن يكون لديك وفرة في المجالات الرئيسية في حياتك: الأسرة/ العلاقات، والصحة/ الجسم، والثروة/ المالية، والأعمال/ المهنة، والروح/ العقيدة.

أن يكون لديك نجاح كبير يعني أن يكون لديك نجاح في جميع مجالات حياتك، دع أهدافك تشمل كل أو بعض المجالات المذكورة أعلاه، أعد التفكير مرة أخرى وحدد المجال الذي تحتاجه لتحقيق نجاح أكثر من غيره.

- ربما لديك عائلة رائعة ذات موارد ثروة قليلة، في هذه الحالة، تحتاج إلى التركيز على أهدافك في الحصول على المزيد من الأموال والثروة.

- ربما تكون ثرياً، لكن ليس لديك الوقت الكافي لقضائه مع عائلتك وأصدقائك اللطفاء.

دعونا نحلم بحلم كبير، ليس حلماً صغيراً. لا تحد من أحلامك وأهدافك بمحيطك، اجعل حلمك أكبر ما تستطيع، ضع في اعتبارك القول المعروف "إذا حلمت به، يمكنك الحصول عليه".

صوب بصرك إلى أعلى مستوى ممكن. اجعل هدفك كبيراً، حافظ على البوصلة نظيفة ودقيقة لتوجيهها مباشرة إلى ما تريد، من المهم التفكير في الأهداف التي تريدها حقاً وليس ما يمكنك تحقيقه بسهولة وبسرعة. اجعل بوصلتك تتماشى مع هدفك دائماً بنسبة 100٪ للوصول إليه وفقاً لخطتك.

2.7 تخطيط أهدافك

في بداية مرحلة تخطيط الأهداف، آمن بعمق أنك تستحق النجاح وأنه قابل للتحقيق بالنسبة لك، ركز وحدد على ما تريده حقاً. كن صافياً لتعرف ما الذي تريده بالضبط لمساعدتك في تحديد أهدافك الفعالة.

الهدف لديه دورة حياة مثل الأعمال التجارية، أو المشاريع التعليمية الأخرى. لتحقيق أهدافك، عليك اتباع دورة الهدف خطوة بخطوة. الأجزاء الرئيسة لدورة الهدف هي التخطيط للهدف وتحديدته وتحقيقه والحفاظ عليه.

يمكنك التعلم من مصادر مختلفة حول "كيفية إعداد أهدافك وتحقيقها". غالبية الأشخاص يستطيعون تحديد أهدافهم، لكنهم لم يتمكنوا من تحقيقها، بينما القليل منهم حقق أهدافه، ربما يتساءل البعض "لماذا حدث هذا"، ولا يعرفون السبب الرئيس لذلك، ويكمن السبب في التالية:

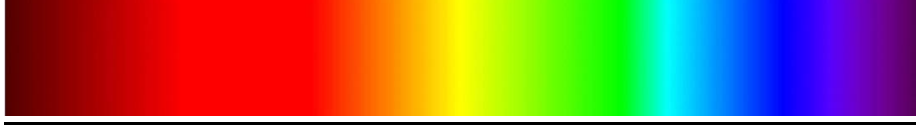


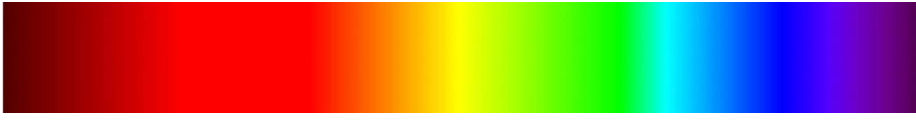
- لم يعرفوا كيفية تحديد أهدافهم، أو، ...
- لم يعرفوا كيف يحققون أهدافهم، أو، ...
- كانوا يأملون ولا يفعلون لتحقيقها، أو، ...
- لم يعرفوا كيف يطبقون قوة المعرفة بالطريقة الصحيحة في الوقت المناسب!

نعم، يمكن أن يكون أحدها أو أكثر في نفس الوقت.

من الواضح أن غالبية الناس يقضون وقتاً أطول في التخطيط لرحلة، أو رحلة قصيرة أكثر مما يقضونه في التخطيط لحياتهم. يبدأ النجاح الحقيقي معك بتحديد ما يعنيه النجاح بالنسبة لك من أجل التخطيط لأهدافك وتعيينها حتى تبدأ في تحقيقها بشكل أسرع من أي وقت مضى.

يمكنك وضع مجالات حياتك في جدول والتحقق منها بنسب مئوية (٪) 20٪ إلى 100٪. أعلى نسبة 100٪ تعني أنك الأكثر رضاً عنها ولا تحتاج إلى تحسين، بينما أقل النسب 20٪ تعني الأقل إشباعاً ويحتاج إلى تحسين عاجل وأكثر. خذ وقتك للقيام بذلك.

جدول 1.7: النسبة المئوية للرضا عن مجالات الحياة

النسبة المئوية (%)					مجالات الحياة
20 %	40 %	60 %	80 %	100 %	
					العائلية
					الصحية
					الروحية
					المهنية
					المالية
					

من أجل الحصول على أهداف كبيرة، استكشف العالم الذي تعيش فيه من حولك مرة أخرى، وفكر في نفسك وفي المستقبل الذي تريد. هذا يعني كيف تريد أن تكون بعد عام واحد أو 3 سنوات أو 5 سنوات أو حتى 10 سنوات من الآن. تخيل نفسك بعد تلك الفترة الزمنية، اشعر بها، استمتع بها، عشنا. بعد ذلك، ابدأ عملية تحديد الهدف.

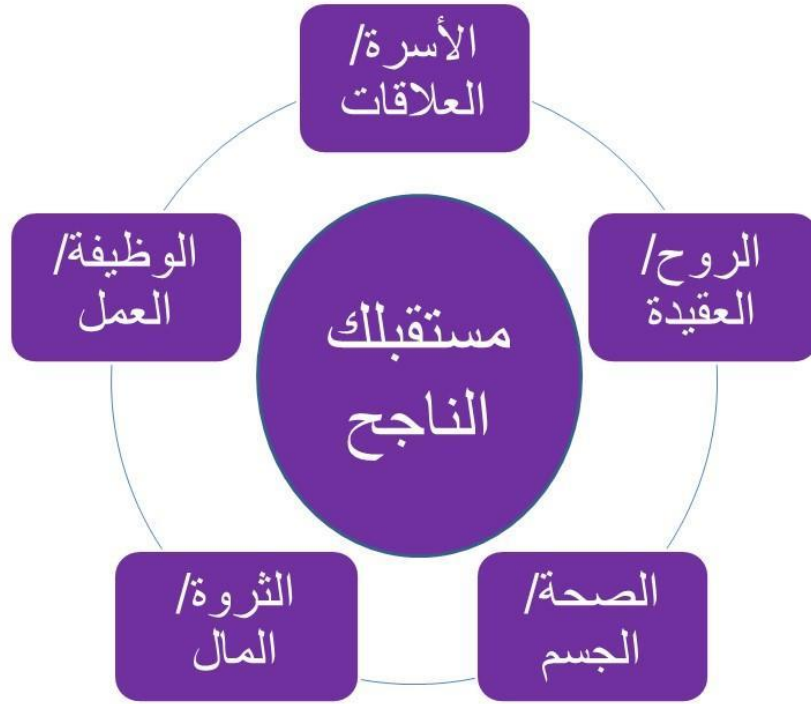
تحكم في مستقبلك الناجح لتضمن الجوانب الرئيسية لمجالات حياتك في أهدافك. يمكنك استخدام المجالات الخمسة الرئيسية التالية: الأسرة/العلاقات، والصحة/الجسم، والمالية/المال، والروح/العقيدة، والوظيفة/العمل.

مستقبلك الناجح

قرر بالضبط ما تريده في كل مجال من خلال استجواب نفسك، بعد ذلك، من المهم استيعاب الوقود والأسباب التي تريدها من كل منطقة، عندما ترتبط "لماذا مع الأسباب" ارتباطاً وثيقاً بهدف حياتك، سيكون من الأسهل عليك التفكير في أشياء أخرى غير نفسك.

فيما يلي بعض الأسئلة للتفكير والإجابة:

اتخذ إجراء وابدأ العملية. خذ وقتك في كتابة الأهداف ذات المعنى لك وتحديد الأهداف التي ترغب في تحقيقها.



شكل 1.7: مجالات الحياة

يجب أن تكون حذراً ومحدداً بشأن أهدافك، لأنه إذا كنت لا تعرف إلى أين أنت ذاهب، فقد لا تصل إلى هناك.

هناك قصة مشهورة جداً عن أليس في بلاد العجائب Alice in the Amazing World وقطتها حول الطريقة التي يجب أن يسلكوها:

- أليس: أي طريقة نختارها لرحلتنا؟
- القطة: هذا يعتمد! إلى أين نحن ذاهبون؟
- أليس: لا أعرف.
- القطة: عظيم! يمكنك اختيار أي طريق منها!

تمرين 1.7: خطط أهدافك

لمعرفة هدفك ووضع أهدافك الحادة والواضحة، من المهم أن تعرف بالضبط ما تريده في كل مجال من مجالات حياتك.

لكل مجال من مجالات حياتك، اسأل نفسك الأسئلة الثلاثة (3) التالية، وأجب عنها مباشرة:

- ماذا تريد؟
- لماذا تريد؟
- كيف ستحققه؟

إليك مثال: مجال الصحة/ الجسم:

- ماذا تريد؟
أريد أفضل صحة -جسدياً وذهنياً- وأن أكون خالياً من أي مرض.
- لماذا تريد؟
أريد أن يكون هذا صحياً وأن أمارس حياتي بسهولة.

• كيف ستحققه؟

أرغب في تحقيق ذلك من خلال ما يلي:

- تناول أطعمة صحية بما في ذلك الخضار والفواكه يومياً.
- التمرين من 10 إلى 20 دقيقة يومياً،
- النوم 6-8 ساعات يومياً!
- قراءة كتاب واحد على الأقل شهرياً.

الآن، اكتب أسئلتك وإجاباتك لكل مجال من مجالات حياتك في الصفحات التالية:

العلاقات الأسرية:
• ماذا تريد؟
• لماذا تريد؟
• كيف ستحققه؟

الروحانية/العقيدة:
• ماذا تريد؟
• لماذا تريد؟
• كيف ستحققه؟

الصحة/ الجسم:

• ماذا تريد؟

• لماذا تريد؟

• كيف ستحققه؟

المهنة/ العمل:

• ماذا تريد؟

• لماذا تريد؟

• كيف ستحققه؟

الثروة/ المالية:

- ماذا تريد؟
- لماذا تريد؟
- كيف ستحققه؟

الآن، بعد الانتهاء من التمرين السابق، سيكون من الأسهل التفكير في مستقبلك الناجح بعد 3 سنوات أو 5 سنوات أو 10 سنوات من الآن.

انطلق، اكتب ما تريده حقاً تحقيقه بعد 5 سنوات. هذا مثال لك:

- أتعلم مواضيع محددة جديدة!
- أتخرج وأحصل على درجة علمية، أو ماجستير، أو دكتوراه أو غيرها!
- أن يصبح دخلي السنوي 100 ألف دولار أمريكي، أو يزداد بنسبة 300% مما هو عليه الآن
- علاقات رائعة مع عائلتي وأصدقائي!

بعد 5 سنوات أريد:

-
-
-
-
-
-

ما هي أفضل أسرة وعلاقات أريدها ولماذا؟

ما هو نمط الحياة الذي أريده وكيف أحققه؟

ما هو السبب الرئيس وراء رغبتك في الحصول على علاقة رائعة؟

ما هو السبب ولماذا أريد أن أكون أفضل زوج، أو زوجة، أو أم، أو أب، أو ابن، أو ابنة، أو غير ذلك من الأقارب؟

سيقودك هذا التمرين إلى الانتهاء من هدفك من الحياة والقدرة على تحديد أهدافك بسهولة.

تذكر: سيساعدك هذا في تركيز عقلك على كتابة الأهداف الواضحة والحادة التي تريدها حقاً للوصول إلى مستقبلك الناجح.

3.7 الغاية

كن مع الغاية أو الهدف الكبير طوال الوقت. الهدف هو معرفة الأشياء التي تعطي معنى لحياتك وسبب معيشتك، في هذه الحالة، سوف تميل إلى أن تكون سعيداً من خلال السعي لتحقيق هدفك. كن حذراً بشأن "السبب الكبير" الخاص بك، من المهم أن تتذكر مرة أخرى أن "السبب الكبير" هو الوقود الذي يدفعك نحو تحقيق أهدافك.

خلال مرحلة التخطيط، قد تفكر في العديد من الأهداف في حياتك، حسناً، اكتهم جميعاً ونظمهم في المجالات الخمسة السابقة، قم بمراجعتها وتحديد أولوياتها حتى تتمكن من إدارتها بسهولة. سيكون العمل على تحقيق جميع أهدافك في الوقت نفسه أمراً شاقاً وصعباً للغاية، سيساعدك هذا في تحقيق أهدافك من خلال كتابة خطط منفصلة لكل فئة، وضع في عين الاعتبار أن الأهداف الصحية تحتاج إلى خطة عمل يومية مستمرة، بينما تتطلب الأهداف المهنية خططاً شهرية وسنوية.

8. أتعن نجاحك



"حدد لنفسك هدفاً متوقعاً وقابل للتحقيق قبل أن تتمكن من العمل من أجله،
يجب أن يكون تحديد الأهداف محدداً وواقعياً وفي الوقت المناسب وأخلاقياً ويمكن
الوصول إليه".

أنيل سينها

"Set expected, achievable goal for yourself before you can work for it.
Goal setting should be specific, realistic, timely, ethical and reachable".

Anil Sinha

اكتب أهدافاً ذكية واتقن أهدافك لتحقيقها بسهولة، ضع الخطة الإجرائية لأهدافك حسب وقتك، تذكر أن جميع الأشخاص لديهم أحلام وأهداف، لكن نسبة قليلة ممن كتبوا أهدافاً بخطة وصلت إلى أهدافهم. وتذكر القول المشهور "الهدف بدون خطة هو مجرد حلم". اكتب أهدافك وضعها في مكان واضح لتتذكرها وتراها دائماً، تعامل بجدية في كتابة أهدافك من أجل تحقيقها.

عملية تحديد الأهداف تختلف عن عملية تحقيق الأهداف، أو الوصول إليها. تحديد الهدف أسهل من تحقيق الهدف، هذا لأن "تحديد الهدف هو عملية العقل الواعي بينما تحقيق الهدف هو عملية العقل اللاواعي". لنبدأ بالأول.

من المهم جداً كتابة الأهداف للأسباب التالية:

- الكتابة تتطلب التفكير. ستضطر إلى التفكير بعمق فيما تريد حقاً تحقيقه في حياتك. سيكون واضحاً في عقلك "ما تريده من خلال القضاء على ما لا تريده".
- بمجرد أن يكون لديك أهداف مكتوبة واضحة من خلال معرفة ما تريد، يمكنك البدء في استدعاء أحد أعظم قوانين الكون "قانون الجذب" للعمل من أجلك بسهولة. سيتم استدعاء قوة الكون التي تسمى المجال الكمي لكل ذكاء عالمي. لذا، فإن كتابته يحدد نيتك في هذا المجال الكمي.
- تشبه عملية برمجة جهاز الكمبيوتر الخاص بك عندما تريد مهمة معينة. في هذه الحالة، يعطي عقلك تعليمات محددة لمساعدتك في العثور عليه. عقلك اللاواعي سوف يناسبك طوال الوقت نحو تحقيق أهدافك.

إليك قصة حقيقية عن أهمية كتابة الأهداف. في عام 1979، تمت مقابلة مجموعة من طلاب الدراسات العليا في ماجستير إدارة الأعمال بجامعة هارفارد وطرحوا السؤال التالي حول أهداف حياتهم: "هل حددت أهدافك المكتوبة لمستقبلك وخطت لتحقيقها؟" كانت النتيجة على النحو التالي:

- 03٪ من الطلاب لديهم أهداف وخطط مكتوبة فقط.
- 13٪ لديهم أهداف غير مكتوبة.
- 84٪ ليس لديهم أهداف محددة على الإطلاق.

بعد عشر (10) سنوات، تمت مقابلة نفس طلاب الدراسات العليا في ماجستير إدارة الأعمال مرة أخرى. كانت النتائج مذهلة:

- كان 13٪ من الطلاب الذين لديهم أهداف غير مكتوبة يكسبون ضعف ما يكسبه 84٪ ممن لم يكن لديهم أهداف.
- 3٪ ممن كتبوا أهدافاً واضحة كانوا يكسبون ما يقرب من عشرة (10) أضعاف ربح 97٪ الآخرين مجتمعين.

الاستنتاج والتوصية من هذه الدراسة المدهشة هو أن يكون لديك أهداف واضحة ومكتوبة للغاية ؛ وخطوة رئيسة للوصول إليهم.

فكر جيداً في مستقبلك الناجح. ما الذي تريده حقاً وبالتحديد بعد عام واحد أو ثلاث سنوات أو خمس سنوات، أو أكثر من الآن؟ سيساعدك هذا بوضوح في تحديد أهدافك الجادة ليسهل عليك التركيز نحو تحقيقها.

يعد تحديد الأهداف عملية مهمة لتركيز اتجاهك نحو تحقيقها. لا يكفي أن تقول "تريد" شيئاً ما يحدث كأشخاص عاديين. تذكر أن تترك القطيع نحو مستقبلك الناجح. تحديد الهدف هو عملية ذهنية واعية تبدأ بما تريد حقاً تحقيقه بطريقة منهجية خطوة بخطوة.

8.1 التخلص من التسويف

التسويف هو عملية خطيرة تتضمن الخوف من الفشل، والكمال من عدم فهم أي خطأ، وعدم ضبط النفس، والتقليل من الوقت المطلوب للقيام بالأشياء (Kiyosaki & Sharon, 2000).

تذكر أنه بمجرد أن تبدأ نشاطاً ؛ احرص على الاستمرار حتى تكمله. سيساعد هذا عقلك عن طريق تصفيته من أجل القيام بعمل آخر. هذا مشابه لعملية إغلاق برنامج على الكمبيوتر. لذا، تصرف وابدأ عملك بطريقة سريعة للتغلب على التسويف. تذكر جيداً القول: "لقد بدأت لذلك سأهي!"

الأهداف المحفزة

"الدافع هو ما يجعلك تبدأ، والعادات هي التي تجعلك تستمر". جيم رون

يلعب الدافع دوراً مهماً لكل شخص في تحقيق أهدافه. لذلك، عليك أن تحافظ على تحفيز أهدافك طوال الوقت نحو مستقبلك الناجح. يمكن أن يحدث هذا عندما تشعر بأهمية النتيجة المتوقعة لبناء مستقبلك

الناجح. كما ذكرنا سابقاً، يجب ربط أهدافك بالغرض الخاص بك من أجل الحصول على الوقود للوصول إليها. يجب أن تعكس أهدافك قيمك العالية وأن ترتبط بأولوياتك العالية في حياتك.

الدافع هو مفتاح سحري لتحقيق أهدافك. يجب أن تكون مركزاً وملتزماً خلال طريقته المخطط لها نحو تحقيق أهدافك مع الموقف الذي يجب عليك القيام به أي شيء لتحقيقها. إن "أسباب وأسباب" هدفك مهمة جداً وقيمة في تحفيزك نحو مستقبلك الناجح.

تمرين 1.8: بيان الدافعية

الأهداف مهمة جداً وقيمة بالنسبة لي وجديرة بالاهتمام بسبب ما يلي:

-
-
-
-

2.8 الأهداف الذكية

إن مفهوم "SMART" معروف جيداً في عملية تحديد الأهداف. من المهم اتباع قواعد SMART وتطبيقها للحصول على أهداف قوية. هناك تفسيرات مختلفة لما يعنيه مفهوم SMART، لكنني قدمت مفهوماً جديداً وأكثر شمولاً وهو MASTER ليشمل الحرف "E" اختصاراً للمفهوم Excited والتي تعني "مثيرة أو ممتعة". وعندما يكون الهدف محمّساً، سيتمنحك الوقود والطاقة للمضي قدماً للوصول إليه حتى لو لم تكن في الوضع الجيد. يتضمن هذا المفهوم الجديد "MASTER" ما يلي:

MASTER Goals	
M	Measurable قابلة للقياس
A	Attainable & Achievable قابلة للتحقيق
S	Specific & Strategic محددة واستراتيجية
T	Timed بتوقيت
E	Excited ممتعة
R	Relevant & Realistic ذات صلة وواقعية

أهداف MASTER

- قابلة للقياس
- قابلة للتحقيق
- محددة واستراتيجية
- ذات توقيت
- ممتعة
- ذات صلة وواقعية

أهداف قابلة للقياس

اجعل أهدافك سهلة التتبع وقياس درجة النجاح. يمكن القيام بذلك عن طريق تحديد الكميات المطلوبة بالضبط مثل المبالغ والتواريخ والمال والوزن والنسبة المئوية.

افتراض أن الهدف يتضمن "أريد أن أصبح غنياً". هذا الهدف غير قابل للقياس لأنه لم يحدد الوقت (متى) والمبلغ المالي (الكمية).

تتطلب القابلية للقياس الإجابة على مثل هذه الأسئلة المتعلقة بالهدف: الكمية والأرقام والكميات الوصفية.

أهداف يمكن تحقيقها

حدد أهدافك لجعلها قابلة للتحقيق والتحقق. الهدف الذي يمكن تحقيقه لا يعني أنه بسيط وأنك تريد تحقيقه بدون عمل وعمل شاق. لذا، تأكد من أنك واثق بدرجة كافية ولديك الدافع والتحمي لتحقيق هذا الهدف.

يتطلب تحقيقه الإجابة على مثل هذه الأسئلة المتعلقة بالهدف: الموارد المطلوبة والواقعية وليس الحالة المستحيلة.

أهداف محددة:

تأكد من وضع أهداف واضحة وبسيطة ومحددة جيداً لتوجيه طريقك بسهولة إلى ما تريد الوصول إليه. تتطلب محددة الإجابة على مثل هذه الأسئلة المتعلقة بالهدف: من وماذا وكيف.

أهداف موقوتة

قم بتضمين "الوقت". وهو أهم عنصر في أهدافك. سيساعدك هذا في عملية التخطيط لكتابة الموعد النهائي لكل خطوة نحو تحقيق أهدافك. في هذه الحالة، سيزداد حافزك وستجبر نفسك على الالتزام بالمواعيد النهائية.

يتطلب التوقيت المحدد الإجابة على مثل هذه الأسئلة المتعلقة بالهدف: الموعد النهائي الواقعي.

أهداف ممتعة

اجعل أهدافك مثيرة لك طوال الوقت. هذا سوف يجعلك تفكر فيهم طوال الوقت. سيشجعك هذا على تحقيقها بفرح بسبب وقتك المحدد. الأهداف المتحمسة تجعلها إيجابية ومريحة أثناء تذكرها. بالطبع، سيكون هذا مرتبطاً بحياتك اليومية وهدفك.

الأهداف ذات الصلة

تأكد من أن أهدافك ذات صلة بحياتك المهنية وبيئتك، سيساعدك هذا على مواءمة اتجاهك نحو أهدافك أثناء وجودك في حياتك الحقيقية، لكن إذا كانوا بعيدين عن خبرتك وتفكيرك، فسوف يشتت تفكيرك ويجعل من الصعب التركيز والتركيز تجاههم.

ذات الصلة تتطلب الإجابة على مثل هذه الأسئلة المتعلقة بالهدف: الاتساق مع مهمتك والغرض.

تأكد من كتابة هدفك الرئيس ببساطة في جملة قصيرة، وابدأها بـ "سأفعل" أو "أنا"، "لدي"، ولكن ليس "أريد" أو "أريد أو ربما".

كمثال: "سيتضاعف دخلي بنهاية هذا العام"، وهذا الهدف له الدافع والقوة في حد ذاته لتحقيقه.

بينما المثال التالي: "قد يتضاعف الدخل الخاص بي بنهاية هذا العام" أو "أود مضاعفة الدخل بنهاية هذا العام". هذا الهدف يفتقر إلى الشغف الذي يجب تحقيقه ويتضمن عذراً لعدم الإنجاز.

تمرين 2.8: تحديد نموذج الأهداف

فيما يلي مثال لممارسة والتحقق من MASTER Goals:

..... هدي الأولي MASTER الخاص بي هو:

لا	نعم	تحقق من ذلك باستخدام ما يلي:	
		أرقام وكميات	أهداف قابلة للقياس
		معقولة.	أهداف قابلة للتحقيق
		من وماذا	أهداف محددة
		يكون الموعد النهائي واقعياً	الأهداف الموقوتة
		الإثارة والعاطفة	أهداف ممتعة
		بما يتفق مع هدي	الأهداف ذات الصلة

..... هدي الرئيس النهائي هو:

بنفس الطريقة، يمكنك التحقق من جميع أهدافك لكل مجال من مجالات حياتك، يمكنك تحديد ما يقارب من ثلاثة (3) أهداف لكل مجال من مجالات حياتك. تحقق من كل منها وفقاً لمعايير أهداف MASTER.

بالنسبة لعناصر الهدف الرئيس، لا يهم أن تذهب بالترتيب من خلال الأحرف M و A و S و T و E و R. يمكنك البدء بأي منها.

تذكر أن MASTER Goal يمكن أن يساعدك بسهولة في تحقيق أهدافك للوصول إلى مستقبلك الناجح، يمكن أن تحدد الهدف الرئيس بما تريده حقاً بشكل حاد في مستقبلك الناجح.

قائمة أهداف MASTER

اكتب أهدافك بالشكل التالي، وتحقق من كل هدف مقابل معايير أهداف MASTER. فقط ضع (√) أو (x) في المكان المناسب. ثم قم بوضع اللمسات الأخيرة عليها وأعد كتابتها بالشكل التالي كإصدار نهائي.

R	E	T	S	A	M	Your MASTER Goals	المجال
e	x	i	p	t	e		
l	c	m	e	a	a		
e	i	e	c	i	s		
v	t	d	i	n	u		
a	e		f	a	r		
n	d		i	a	a		
t			c	b	b		
			e	l	l		
				e	e		
							الأسرة/
							العائلة
							الروح/
							العقيدة
							الصحة/
							الجسم
							الوظيفة/
							العمل
							الثروة/
							المال

3.8 مخطط أهدافي

الهدف العام	
الروح/ العقيدة	الصحة/ الجسم
الوظيفي/ العمل	العلاقة الأسرية
بعد 5 سنوات	الثروة/ المال

9. اتخاذ إجراء ناجح



"العمل هو المفتاح الأساسي لكل النجاح".

بابلو بيكاسو

"بمجرد أن تتخذ قراراً، يتآلف الكون لتحقيق ذلك".

رالف والدو إيمرسون

"Action is the foundational key to all success".

Pablo Picasso

"Once you make a decision, the universe conspires to make it happen".

Ralph Waldo Emerson

من الرائع أن تنتهي من تحديد أهدافك وقد حان الوقت للاحتفال بهذه العملية المهمة. تذكر أن تحسب نعمك وأن تكون ممتناً طوال الوقت. الآن عليك أن تفخر بامتلاكك لأهداف خطتك المكتوبة. ضع أهدافك على لوحة مرئية لتراها يومياً حتى تجعلها حقيقية وملموسة. يمكنك وضعها في مكان مختلف تراه معظم وقتك مثل جهاز الكمبيوتر والمطبخ ومكتب العمل. سيساعدك هذا على تذكرها طوال الوقت.

على الرغم من أن لديك الأهداف المخططة الخاصة بك، إلا أنه يمكنك مراجعتها وتحديثها بشكل منتظم للتأكد من أنها لا تزال ذات صلة بحياتك، ستساعدك هذه العملية على البقاء على المسار الصحيح واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة. بالإضافة إلى ذلك، سيكون تعديل الهدف والضبط الدقيق نتيجة للتغلب على الصعوبات والعقبات في طريقك. من الطبيعي أن تواجه النكسات والعقبات في طريقك لتحقيق أهدافك، لذا لا تدعها تعيقك أو تبعدك عن الطريق.

حافظ على تركيزك وتحفيزك أثناء متابعة أهدافك. يمكنك القيام بذلك عن طريق الاستخدام المستمر لخطة عملك من خلال تتبع الطريق نحو أهدافك. سيساعدك هذا على معرفة ما حققته وما هي الخطوات المتبقية حتى النهاية.

بالإضافة إلى المفكرات الالكترونية وتتبع دفتر الملاحظات، يمكنك استخدام تقنيات أخرى مثل التأمل والتصوير والإيجابية للتأكيد على البقاء متحمساً ومركزاً. سيساعدك هذا على تخيل نفسك تحقق أهدافك من خطوات البداية. إنه يزرع بذور النجاح -لأفكار- في عقلك لتعزيز وتحفيزك على اتخاذ الإجراءات نحو تحقيق أهدافك.

يعتمد تحقيق أهدافك على العناصر التالية التي تلعب دوراً مهماً فيما إذا كانت أهدافك ستتحقق أم لا:

- عندما "تدرك تغيير وضعك إلى مستوى أفضل"،
- عندما يكون لديك سبب كافٍ لـ "لماذا تريد تحقيق أهدافك"،
- عندما يكون لديك "رغبة شديدة في تحقيق أهدافك"،
- عندما "يتحرك شغفك في روحك"،
- عندما تلتزم "تجاه نفسك أو زوجتك أو زوجك أو قرينك أو عائلتك أو أصدقائك لتحقيق أهدافك.

في رأيي، العناصر المذكورة أعلاه تتناسب بشكل كبير مع تحقيق أهدافك. اعتماداً عليها، عليك أن تفعل كل ما يلزم لتحقيقها سواء كانت المواقف المحيطة بك طبيعية أو صعبة للغاية.

- ضع توقعات عالية لما تفعله!
- العمل هو الجسر بين رؤيتك ونتائجك.
- العمل ينطوي على معرفة كيفية الانتقال من حيث أنت الآن إلى حيث تريد أن تكون.
- بدون عمل، لن تكون هناك نتائج.

1.9 خطة عمل

تهدف عملية "خطة العمل" إلى مساعدتك على تركيز أفكارك وأفكارك من أجل تحديد وإعداد الخطوات المطلوبة للمضي قدماً نحو تحقيق أهدافك. خطة العمل "هي رحلة ما تريد تحقيقه في فترة زمنية محددة. "خطة العمل" طريقة مهمة جداً وجيدة لمساعدتك على تحقيق أهدافك. تصرف واتخذ إجراءات الآن لتكون واثقاً من مستقبلك الناجح.

كل شيء في حياتك - سواء كان بسيطاً أو صغيراً - يحتاج إلى فعل. إذا كنت ترغب في شرب الماء من ثلاجتك، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء بالذهاب إلى المطبخ، والمطبخ، وفتح الثلاجة، وأخذ زجاجة الماء، وافتحها واملأ كوبك بالماء. تشبه هذه العملية اتخاذ الإجراءات لتحقيق أهدافك مهما كانت.

لا تنتظر حدوث الأشياء. إذا انتظرت حدوثها، فلن تحدث تلقائياً. عليك أن تقرر وتتخذ إجراءات للقيام بها. لذلك، بعد تحديد أهداف المخطط الخاصة بك، عليك أن تقرر وتتخذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أهدافك (Tracy, 2002).

يمكن أن يساعدك اتخاذ الإجراءات على أن تكون ثرياً وسعيداً، وفي إنشاء وتحقيق مستقبلك الناجح، وإلا فلن يتحقق أي شيء.

لا تدع العقبات والمقاومة الداخلية تمنعك من اتخاذ خطوة أولى. فقط اتخذ الخطوة الأولى نحو هدفك ؛ ستبني الخطوة الثانية تلقائياً وهكذا. من خلال القيام بذلك، ستزداد ثقتك وتحفيزك وستستمر خلال رحلة نجاح الرحلة في المستقبل.

تذكر "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة." و "كل رحلة قصيرة تبدأ بخطوة واحدة"، إنها الخطوة الأولى.

الآن، لديك أهداف مخطتك المكتوبة ويمكنك رؤيتها معظم وقتك في منزلك ومكتبك. حان الوقت لكتابة خطة العمل الخاصة بك التي تتضمن جميع الخطوات المحددة بوقت نحو تحقيق أهدافك. هذا للحفاظ على تركيزك على النتائج المتوقعة للوصول. سيساعدك تخطيط العمل على تتبع الخطوات وتعديلها

وحساب انتصاراتك والاحتفال بها لتحقيق أهدافك. في بعض الأحيان، تتطلب بعض الخطوات خطط عمل فردية ومنفصلة ("Action Planning, 2016").

أحد العوامل المهمة في تحقيق أهدافك هو "اتخاذ الإجراءات". بالطبع، ليس من أهدافك، لأنك أحسنت في تحديد أهدافك؛ أيضاً، ليس من قلة الموهبة أو القدرة أو الظروف من حولك. إنه مجرد عدم اتخاذ إجراءات وعدم جعل تحقيق أهدافك هو الأولوية الأولى في حياتك.

تحتاج إلى بدء الخطوة الأولى و "اتخاذ إجراء" نحو تحقيق أهدافك. استمر في اتخاذ خطوة أخرى. أخذ خطوة واحدة كل يوم أو/وكل أسبوع سوف يتراكم معاً للحصول على النتائج الأولية. بهذه الطريقة، تصبح العملية سهلة للغاية ويمكنك تحقيق أي شيء تريده. احتفل بنتائجك واستمر.

يمكنك التغلب على العقبات و "ما يعيقك". اجعل الدافع ليكون وقودك خلال رحلتك نحو تحقيق أهدافك. سيؤدي هذا إلى القضاء على العديد من الأشياء من "ما يعيقك". تذكر أن "أنت" هو أهم وكيل للتغلب على كل "ما يعيقك". قد يؤثر أفراد العائلة والأصدقاء على مثابرتك نحو تحقيق أهدافك. على سبيل المثال، يمكنهم إجبارك على تناول طعام لذيذ في احتفال حفلة أثناء ممارسة نظامك الغذائي لفقدان الوزن.

تمرين 9.1: القصة المصورة المعكوسة

تشبه لوحة العمل عملية التخيل. يمكنك القيام بذلك من أجل نجاحك النهائي أو لكل هدف.

- الآن، فكر في هدف واحد.
- فقط تخيل نفسك في اللحظة التي حققت فيها هدفك.

يمكنك استخدام لوحة لرسم ووصف شكل الصورة في الوقت الذي حققت فيه الهدف.

اقض وقتك لتعيش حياتك بينما تحقق هدفك. اشعر بكل لحظة واستكشف المناطق المحيطة، تحدث مع أصدقائك والأشخاص الموجودين هناك، واستمع إلى ما يتحدثون عنه حول نجاحك. احصل على مساعدة من أحد أصدقائك لوصف مستقبلك.

قم بإنشاء الصورة التي تمثل روح أفكارك.

صِف هذه الصورة بإعادة كتابة هدفك بكلماتك الحالية البسيطة. على سبيل المثال، "أنا أعيش في منزلي الجميل الحقيقي"، ضع في اعتبارك أن أحد أهدافك هو الحصول على منزل منفصل.

حدد وقتاً تقريبياً للوصول إلى هذا الهدف عن طريق كتابة التاريخ على السبورة.

اكتب أو ارسم جميع الخطوات المحددة بوقت من وقتك الحالي للوصول إلى هدفك. قم بتضمين الأنشطة التي عليك القيام بها للوصول إلى هدفك.

يمكنك وضع صورة أو صورة حقيقية لكل خطوة باستخدام مقياس الوقت.

يمكنك كتابة خطة العمل الخاصة بك لتحقيق هذا الهدف من اللوحة الخاصة بك. اكتب فقط كل خطوة، والوقت المطلوب، والموارد اللازمة لتحقيق الهدف.

يمكنك رسم صور أو اختيار صور حقيقية من مجلة أو حتى طباعتها من الإنترنت. تأكد من جعلها عملية مضحكة وممتعة لتحفيزك قدر الإمكان.

2.9 خطط نجاحك

يعتبر التمرين السابق مهماً حيث سلط الضوء على خطوات خارطة الطريق لكي تنجح وتصل إلى هدفك، لقد ساعدك على الإجابة على كل هذه الأسئلة لكل خطوة مثل "ماذا تفعل؟ من أين تبدأ؟ ومتى تتصرف؟ كيف تفعل؟ ومن سيفعل؟". لذلك، أصبحت جميع الخطوات واضحة جداً وواضحة للوصول إلى هدفك، يمكنك التوجه بسهولة إلى خطة العمل الخاصة بك.

تذكر أنه طالما أن خريطة الطريق الخاصة بك للوصول إلى هدفك ممتعة وذات مغزى، فإن خطة العمل الخاصة بك ستكون سهلة للغاية. تذكر أهم المهام واجعل خطة العمل الخاصة بك بسيطة للغاية. ببساطة، يمكنك استخدام دفتر ملاحظاتك لإعداد خطة العمل الخاصة بك. يفضل بعض الأشخاص استخدام البرامج الإلكترونية لوضع خططهم مثل الخريطة الذهنية، أو ببرامج التخطيط ومهام العمل الأخرى المختلفة.

ضع قائمة بجميع المهام المطلوبة، ضعهم في التسلسل المنطقي، ضع أول ما يجب فعله كخطوة أولى، ثم اكتب ما يجب فعله بعد ذلك كخطوة ثانية وما إلى ذلك حتى تصل إلى هدفك. في هذه الحالة، تكون قد أجبت على سؤال "ماذا تفعل".

من الأفضل رسم جدول وتعبئته.

لكل مهمة، حدد "متى" للقيام بذلك، ثم "من سيفعل، وأين يفعل وكيف إذا كانت هناك حاجة إليها"، لا حاجة لتضمين جميع التفاصيل الصغيرة في خطة الجدول الخاصة بك.

ستكون عملية التخطيط سهلة للغاية طالما أنك مهتم بعملك الهادف وملتزم بتحقيقه.

هناك أشكال مختلفة لإعداد خطة العمل. أقترح عليك اتباع الخطوات التالية واستخدام النموذج التالي:

- إن تحديد أهداف مخطط MASTER الخاص بك هو الخطوة الأولى نحو إعداد خطة العمل الخاصة بك.
- ضع خطوات واضحة ومحددة لاتباعها حتى لا تتساءل عن الخطوات التالية. سيساعدك هذا في تركيز أفكارك والإجابة عن أسئلتك: "ما الذي يجب أن أفعله لتحقيق أهدا في؟"; "كيف أصل إلى هناك؟". خذ وقتك وفكر في جميع الخطوات الممكنة للوصول إلى هدفك، من الأفضل أن تضع خطوات بسيطة حتى تكون سهلة للوصول إلى هدفك، كذلك، قم بتدوين ملاحظات حول العقبات المتوقعة والصعوبات التي قد تواجهها لكي تكون مستعداً للتغلب عليها في الوقت المناسب.
- حدد الوقت المحدد لكل خطوة والموعد النهائي للوصول إلى هدفك.
- من الأفضل عمل خطة عمل منفصلة لكل هدف لتسهيل التنفيذ والمتابعة.
- قم بمراجعة خطة العمل الخاصة بك وتأكد من أن جميع الخطوات مرتبة بطريقة منطقية وترتيب زمني.
- اطبعه على ورقة واضحة، وضع علامات على جميع الخطوات في دفتر اليوميات وجدول الأعمال.

تمرين 2.9: خطة العمل

يمكن استخدام هذا النموذج للأهداف قصيرة وطويلة المدى.

هدفي هو:

خطة عملي لبلوغ هدفي

الرقم.	الخطوة	التاريخ	ملاحظات
1			
2			
3			
4			
5			

العقبات والموانع المتوقعة التي قد أواجهها وكيفية التغلب عليها:

الرقم	المعوقات والموانع	الإجراء لتذليلها	ملاحظات
1			
2			
3			

ملاحظة: يمكن استخدام عمود الملاحظات في كلا الجدولين أعلاه من أجل:

- تحديد نوع الاحتفال بالفوز لتحقيق كل خطوة؟
- كتابة بديل وتعديل للموعد النهائي للخطوة إذا لزم الأمر؟
- أين يمكنك أن تفعل ذلك؟
- من يمكنه فعل ذلك و/ من يمكنه المساعدة؟

في الجدول التالي، يمكنك وضع جميع خطواتك وتظليل خلايا الأشهر المطلوبة لإنهاء كل خطوة.

الرقم	خطوات العمل	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ملاحظات
1													
2													
3													

3.9 التزام الخطة

رائع أن لديك خطة العمل الكاملة الخاصة بك، تحتاج إلى الاستمرار في تحقيق أهدافك، هذا يتطلب منك أن تكون متحمساً وملتزماً طوال الوقت، تذكر قيمك وهدف حياتك. أثناء تتبع خطة العمل الخاصة بك، يمكنك إجراء بعض التعديلات على بعض الخطوات، لكن استمر حتى النهاية. تحقيق الأهداف هو عملية مستمرة، إنها عملية غير واعية بشكل أساسي وهي مختلفة تماماً عن تحديد الهدف وهو عملية واعية.

حدد أهدافك بوضوح للتقدم نحو تحقيقها، حدد الأولويات وقم بتصنيف أهدافك، لا داعي أن تعمل عليها جميعاً في نفس الوقت، فبعض أهدافك تحتاج إلى إجراءات مستمرة مثل تلك المتعلقة بالصحة، بينما البعض الآخر يحتاج إلى إجراءات أسبوعية أو أكثر مثل تلك المتعلقة بالمال والثروة.

ضع خطة عمل شاملة لجميع أهدافك، ثم ضع خطط عمل منفصلة، يمكنك وضع خطة عمل لكل مجال من مجالات حياتك، وأحياناً، قد تحتاج إلى خطة عمل منفصلة لهدف واحد، هذا يعتمد عليك وعلى أهدافك.

راجع أهدافك، فقد تجد أن بعض أهدافك تتطلب خطة عمل لمدة أسبوع أو شهر، والبعض الآخر يحتاج إلى بضعة أشهر والأخرى تحتاج إلى سنة كاملة. لذلك، يجب أن يكون لديك استراتيجية لإعداد خطط عمل للقيام بها وتحقيق جميع أهدافك.

كما ذكرنا من قبل، أعد التفكير في العقبات والصعوبات التي قد تعترض طريقك من أجل معرفة كيفية التخلص منها والتغلب عليها. قد تكون هذه العملية صعبة عليك في البداية، لكنها يمكن أن تصبح عادة من خلال ممارستها أكثر وأكثر. خطوة بخطوة، سيبدأ عقلك في العمل دون وعي لإزالة تلك العقبات.

10

"إنه لأمر جيد أن نحتفل بالنجاح ولكن الأهم هو الانتباه لدروس الفشل".
بيل جيتس
"It's fine to celebrate success but it is more important to heed the
lessons of failure".
Bill Gates

استمر، أنت المعلم

إنه لأمر رائع أن تكون قد حددت أهدافك الذكية من أجل إتقانها، سيساعدك هذا على متابعة أهدافك لتحقيقها.

تحتاج إلى توجيه البوصلة الخاصة بك مباشرة نحو أهدافك، وتحتاج إلى التركيز والاستمرار في تركيز عقلك على مسار أهدافك.

استمر في القيام بالتخيلات والتأملات وتمارين التأكيدات يومياً.

أنا متأكد من أنك في وضع النجاح أو على وشك الوصول إلى مستقبلك الناجح إذا اتبعت جميع الخطوات في هذا الكتاب.

يمكنك إعادة قراءته مرة أخرى، ولكن احرص على تنفيذ جميع التمارين فيه.

- Action Planning. (2016). Retrieved from <http://www.kent.ac.uk/careers/sk/skillsactionplanning.htm#WHAT>
- Assaraf, John. (2012). *Having it All*: Simon and Schuster.
- Byrne, Rhonda. (2006). *The secret*: Simon and Schuster.
- Byrne, Rhonda. (2012). *Magic*: Simon and Schuster.
- Canfield, Jack. (2005). *The Success Principle: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*. In: New York: Collins.
- Carlisle, Jim, & Gill, Alex. (2010). *AIM: The Powerful 10-step Personal and Career Success Program*: John Wiley & Sons.
- Hagen, Steve. (2012). *Meditation Now or Never*: Penguin UK.
- Hardy, Darren. (2010). *The Compound Effect—Jumpstart Your Income, Your Life, Your Success*. In: New York, NY: Vanguard Press.
- Hereford, Z. (2015). *Affirmations - How to Make Them Real*. Retrieved from <http://www.essentiallifefskills.net/affirmations.html>
- Hill, Napoleon. (1928). *The Law of Success: In Sixteen Lessons* (reprint of 2007). In: BN Publishing, www.bnpublishing.com.
- Hill, Napoleon. (2015). *Think and Grow Rich!: The Original Version, Restored and Revised™*: SCB Distributors.
- Kiyosaki, Robert T, & Sharon, L. (2000). *Rich Dad, Poor Dad: What the Rich Teach their Kids about Money--That the Poor and Middle Class Do Not*. In: New York: Warner Business Books.

Life Meditation: What it is !!! (2016). Retrieved from

<http://www.healthandyoga.com/html/meditation.aspx>

McCreadie, Karen. (2008). *Napoleon Hill's Think and Grow Rich: A 52 Brilliant Ideas Interpretation*. Infinite Ideas.

PRESTON, CARL. (2015). 10 Habits Successful People Give Up to Increase Their Productivity. Retrieved from <http://www.lifehack.org/articles/productivity/10-habits-successful-people-give-increase-their-productivity.html>

Sasson, Remez. (2016). Visualize, and Achieve Your Dreams. Retrieved from <http://www.successconsciousness.com>

Shontel. (2016). Living the Law of Attraction. Retrieved from <http://www.thesecrettolivingthelawofattraction.com>

Tracy, Brian. (2002). *Create your own future: how to master the 12 critical factors of unlimited success*. John Wiley & Sons.

Wooden, John, & Jamison, Steve. (2009). *Coach Wooden's Leadership Game Plan for Success: 12 Lessons for Extraordinary Performance and Personal Excellence*. McGraw Hill Professional.



Zaher Atwa

Your Successful Future

A Practical Guide to Magnetize Your Focus

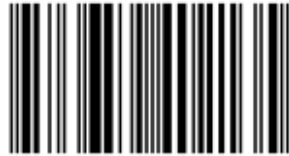
Atwa

LAP LAMBERT
Academic Publishing

Most people spend more time planning a vacation than they do planning for their life. Now, it is the best time to take action and create your successful future to be full of health, wealth, and happiness. This book contains the subject knowledge "WHAT?", its importance "WHY?", and the "HOW?" to apply knowledge to get the desired successful results. In order to set your goals, master them, get the blueprint goals to achieve them, this book contains: commitment for success, gratitude, wins and blessing, changes and challenges, fire your fear, beliefs and habits, comfort zone, law of attraction, know yourself, purpose, beat procrastination, vision board, motivation, meditation, creative visualization and affirmation. It is a marvelous and concise guide for you and everyone to create the prosperous life of your dreams. It is very rich with practical step-by-step tools that will guide you through well designed process to achieve your goals. It will help you in focusing on what you want and controlling your mind to win the game of life and have anything you aspire to.



Dr. Zaher Atwa is an entrepreneur in leadership and successful development. He has PhD in ICT in Education with Physics background. He has good experience in teaching and training. He believes that individual has the ability to realize his/her inherent potential and live life of personal fulfillment. "Learning by Doing" is his strategy in training.



978-3-659-40213-5

Most people spend more time planning a vacation than they do planning for their life. Now, it is the best time to take action and create your successful future to be full of health, wealth, and happiness. The following are required to create your successful future: commitment, gratitude, wins and blessing, fire your fear, beliefs and habits, comfort zone, law of attraction, know yourself, purpose, beat procrastination, vision board, motivation, meditation, creative visualization and affirmation.

It is a marvelous and concise guide for you and everyone to create the prosperous life of your dreams. It is very rich with practical step-by-step tools that will guide you through well designed process to achieve your goals. It will help you in focusing on what you want and controlling your mind to win the game of life and have anything you aspire to.

يقضي معظم الناس وقتاً أطول في التخطيط لقضاء إجازة أكثر مما يقضونه في التخطيط لحياتهم. الآن، هذا هو أفضل وقت لاتخاذ الإجراءات وخلق مستقبلك الناجح لتكون مليئاً بالصحة والثروة والسعادة. ما يلي مطلوب لخلق مستقبلك الناجح: الالتزام، والامتنان، والانتصارات والبركة، وإطلاق خوفك، ومعتقداتك وعاداتك، ومنطقة الراحة، وقانون الجذب، ومعرفة نفسك، والغرض، والتغلب على التسويف، ولوحة الرؤية، والتحفيز، والتأمل، والتصوير الإبداعي والتأكيد. إنه دليل رائع وموجز لك وللجميع لخلق حياة مزدهرة لأحلامك. إنه غني جداً بالأدوات العملية خطوة بخطوة التي ستوجهك خلال عملية مصممة جيداً لتحقيق أهدافك. سيساعدك في التركيز على ما تريد والتحكم في عقلك للفوز بلعبة الحياة والحصول على أي شيء تطمح إليه.

Zaher Atwa

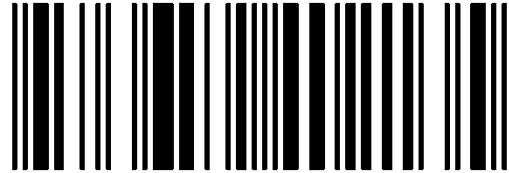
Your Successful Future

A Practical Guide to Magnetize Your Focus



Dr. Zaher Atwa is an entrepreneur in leadership and successful development. He has PhD in ICT in Education with Physics background. He has good experience in teaching and training. He believes that individual has the ability to realize his/her inherent potential and live life of personal fulfillment. "Learning by Doing" is his strategy in training.

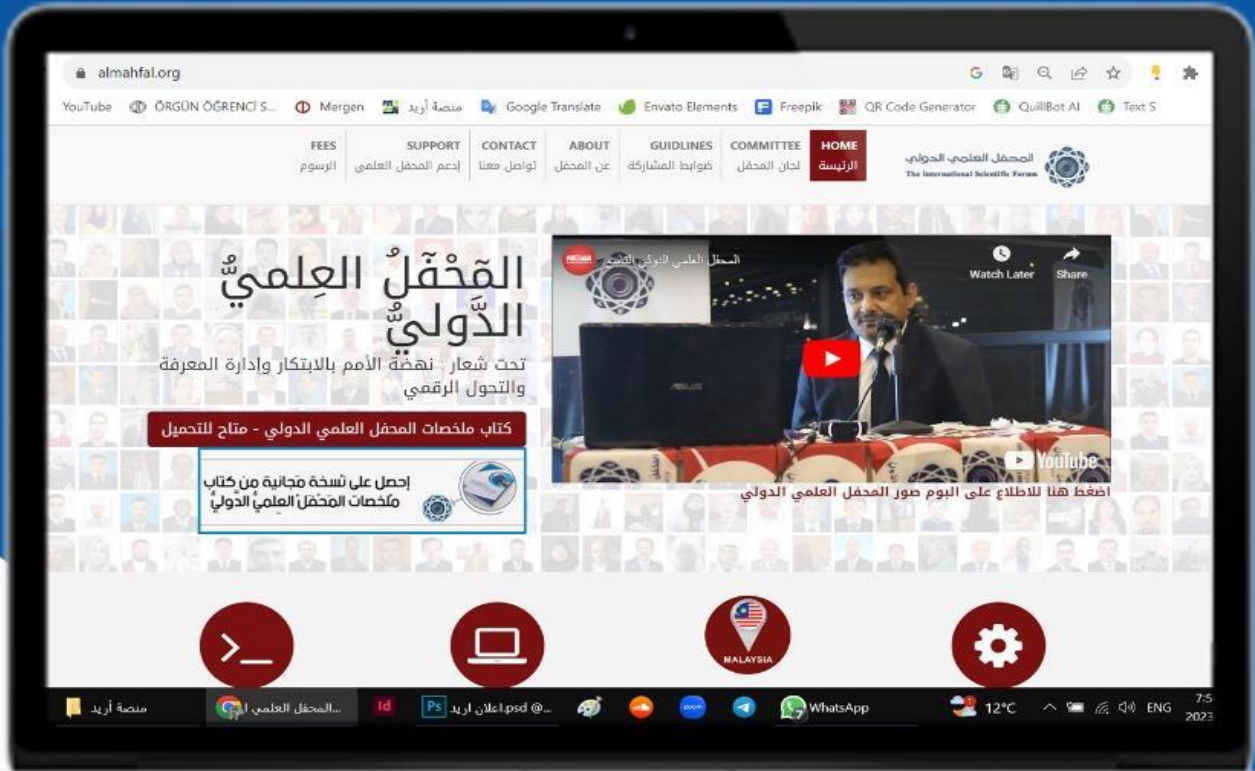
الدكتور زاهر عطوة رائد أعمال في القيادة والتنمية الناجحة. وهو حاصل على درجة الدكتوراه في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم مع خلفية الفيزياء. لديه خبرة جيدة في التدريس والتدريب. وهو يعتقد أن الفرد لديه القدرة على تحقيق إمكاناته الكامنة ويعيش حياة من تحقيق الذات. "التعلم بالممارسة" استراتيجية في التدريب



978-3-659-40213-5



المحفل العلمي الدولي



يُعد "المحفل العلمي الدولي" وعاءً علميًّا خاصًّا بأعضاء منصة أريد، يستوعب ما يمكنهم القيام به من أنشطة وفعاليات علمية، وثقافية، وفكرية، وتواصلية، تُحقِّق الفائدة للمنصة وأعضائها في ضوء ما أقره أعضاء اللجنة التحضيرية لهذا المحفل من قيم، ورسالة، ورؤية.

منصة أريد العلمية

ARID Scientific Platform



منصة أريد هي منظمة غير ربحية تتيح التسجيل المجاني لتحقيق أهداف علمية متعددة الأوجه. تم تأسيسها من قبل باحثين وخبراء مهتمين بتطوير البحث العلمي.

مقرات المنصة: بريطانيا - ماليزيا - العراق - تركيا (13467806) ARID SCIENTIFIC LTD
All rights reserved - Address: 128 City Road, London, EC1V 2NX

● WWW.ARID.MY للتسجيل مجاناً في المنصة



Arid



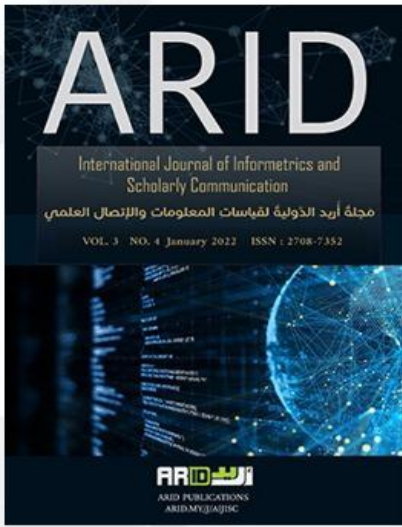
Arid

مجلات أريد الدولية

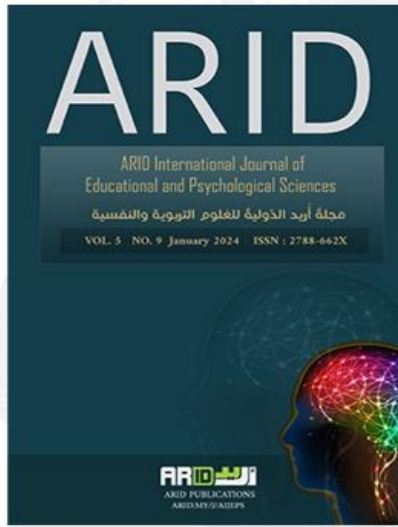
مجلات علمية تهدف الى الرقي بالمستوى العلمي
للناطقين باللغة العربية

WWW.ARID.MY

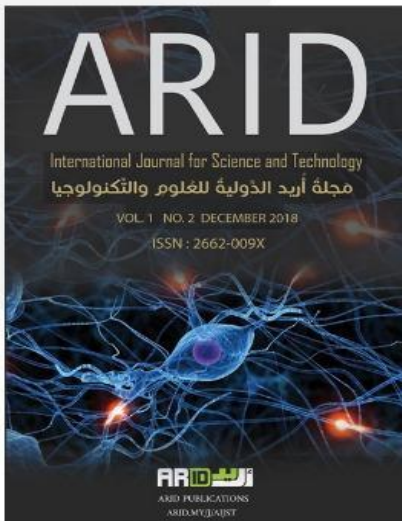
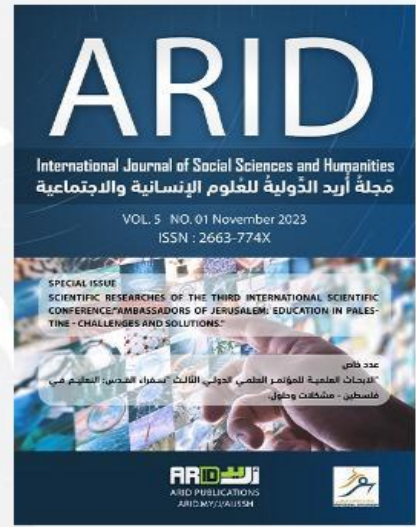
مجلة أريد الدولية لقياسات
المعلومات والاتصال العلمي



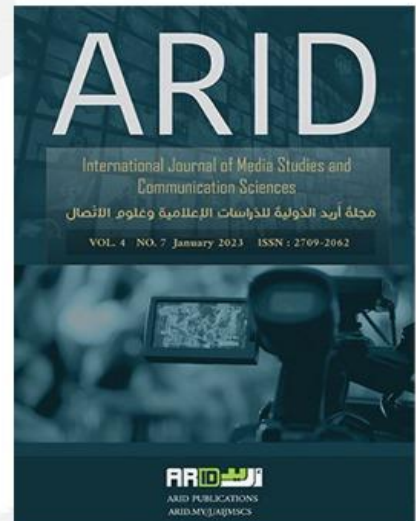
مجلة أريد الدولية للعلوم
التربوية والنفسية



مجلة أريد الدولية للعلوم
الإنسانية والاجتماعية



مجلة أريد الدولية للدراسات
الإعلامية وعلوم الإتصال

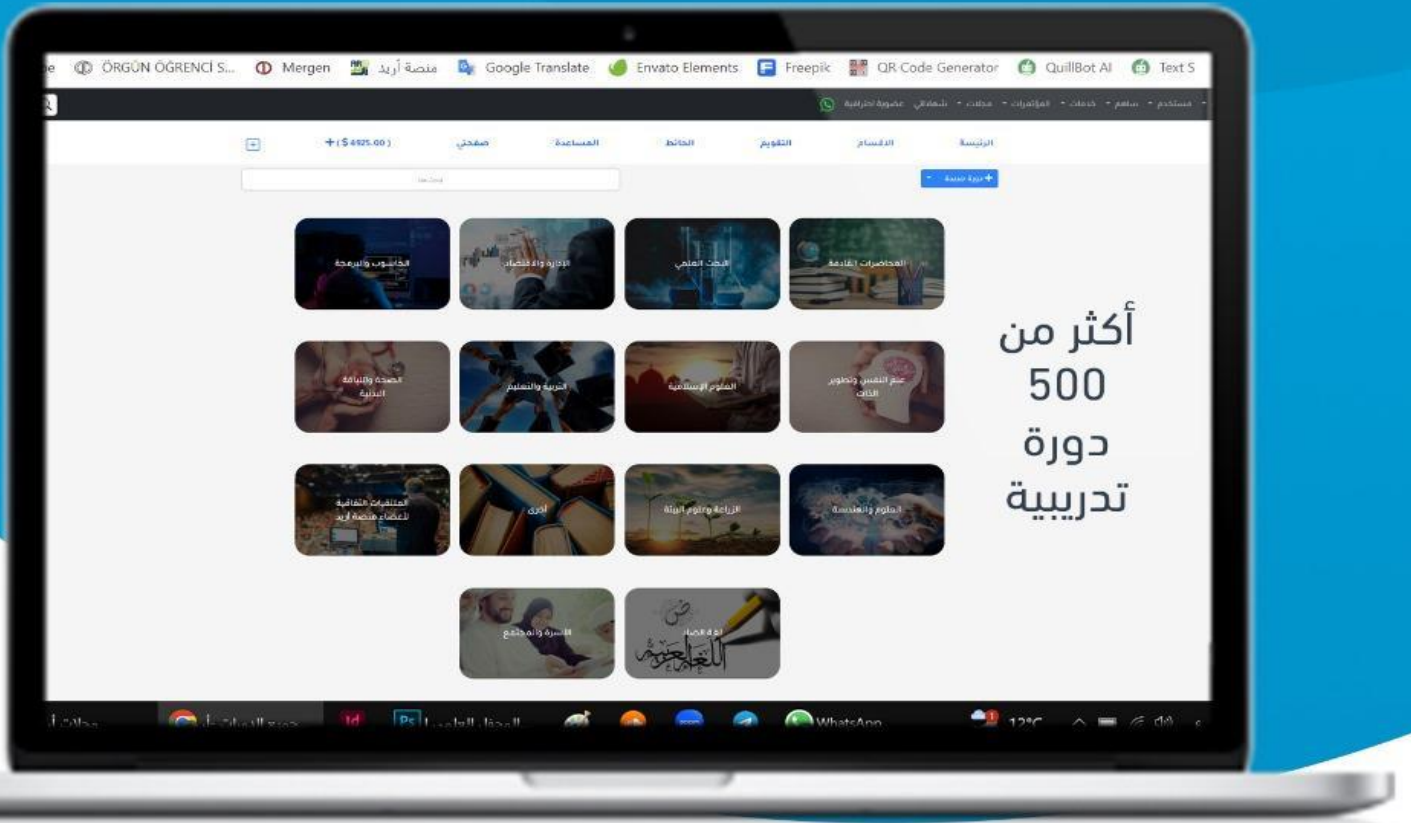


مجلة أريد الدولية للعلوم
والتكنولوجيا



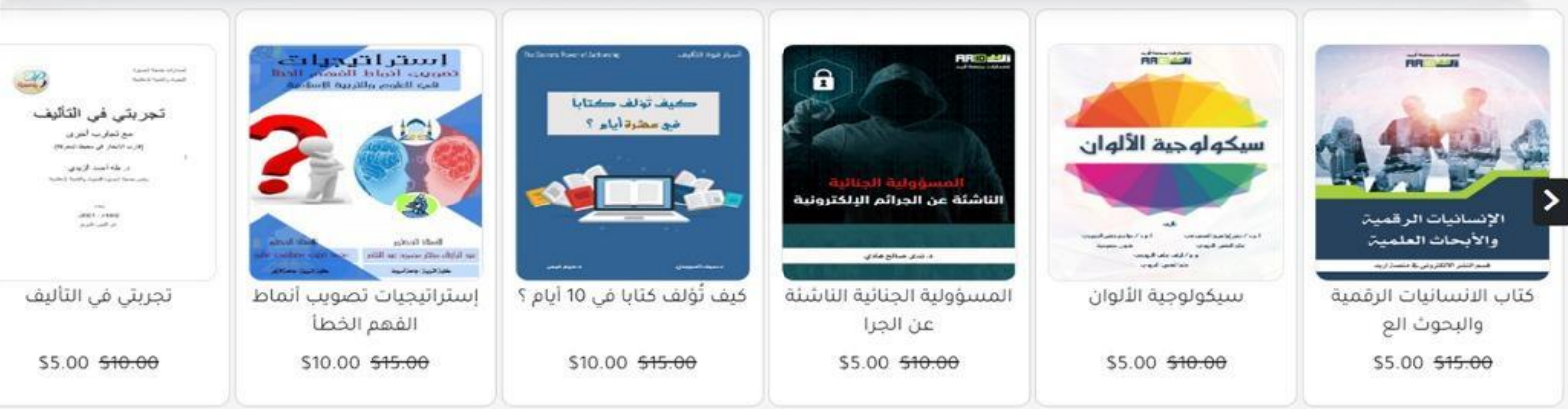
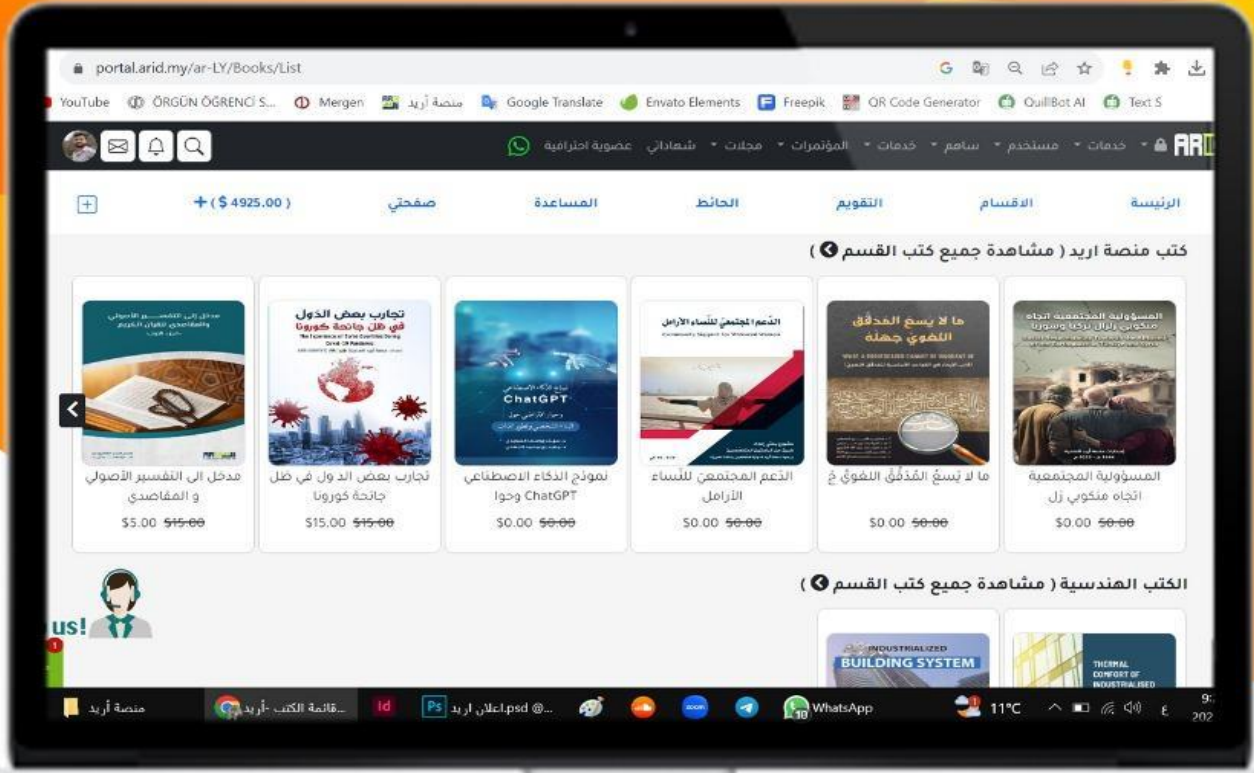
نظام عليم للتعليم الالكتروني في منصة أريد العلمية

أكثر من 500 دورة تدريبية ومحاضرة علمية



المكتبة الرقمية في منصة أريد

مكان واحد لجميع إصدارات أريد العلمية



الموقع الرسمي للمكتبة الرقمية

portal.arid.my/ar-LY/Books/List



أريد
Arabic Researcher ID

WWW.ARID.MY

أوسمة منصة أريد العالمية

سجل في منصة أريد العلمية واحصل على الأوسمة العلمية مع الشواهد وكتب التأييد

مستقبلك الناجح

دليل عملي للتركيز الجذب

Your Successful Future

A Practical Guide to Magnetize Your Focus

د . زاهر عطوة

تمت كتابة هذا الكتاب؛ لتوفير معلومات لمساعدتك في إنشاء مستقبلك الناجح. لقد تم بذل كل جهد ممكن لجعل هذه المعلومات كاملة، ودقيقة قدر الإمكان، ومع ذلك قد تكون هناك أخطاء في الطباعة أو المحتوى.

يحتوي هذا الكتاب أيضاً على معلومات حول الحياة الناجحة حتى تاريخ النشر فقط، لذلك يجب استخدام هذا الكتاب كدليل - وليس كمصدر نهائي للمعلومات حول الموضوع.

الغرض من هذا الكتاب هو إطلاعك على موضوع النجاح، ولا يضمن المؤلف أن المعلومات الواردة في هذا الكتاب كاملة، ولن يكون مسؤولاً عن أي أخطاء أو سهو.