



تقدمه: مريم إبراهيم



المفاتيح العشرة للتفاح

للكاتب والمحاضر العالمي / د. إبراهيم الفقي

هل حدث أن سمعت أحد الأشخاص يقول: «إن الناجحين هم كذلك بسبب الحظ؟»... هذا القول صحيح إلى حد ما، فالأشخاص الناجحون فعلاً عندهم حظ كبير، ولكنهم هم الذين صنعوا هذا الحظ لأنفسهم.. فهم يعملون بجد واجتهاد، ومستوى أدائهم مرتفع، ويصبحون الأحسن في مجال عملهم ويتميزون بالصبر والمثابرة والانتماء، بالإضافة إلى أنهم يقدمون أنفسهم في مخاطرات ومغامرات أكثر من الأشخاص العاديين، ويتعلمون من أخطائهم. ومجموع كل هذا يثبت أنهم ذو حظ كبير. وإذا قررت وأيقنت أنك أهل للنجاح، فراقبني في هذا الكتاب لتتعرف على المفاتيح العشرة للنجاح.

المفتاح الأول:

الدوافع «محرك السلوك الإنساني»:
عندما تكون لدى الفرد دوافع وبواعث نفسية، يكون هناك حماس أكثر وطاقة أكبر، بعكس ما إذا كانت العزيمة هابطة فلا تكون هناك طاقة، ويتجه التركيز والاهتمام نحو السلبيات فقط، وتكون النتيجة هي التدهور في الأداء.
والدوافع كما قال «دنيس وتيلي» مؤلف كتاب سيكولوجية الدوافع: «تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا».

المفتاح الثاني:

الطاقة «وقود الحياة»:
عندما يكون لديك هدف معين تريد تحقيقه،

المفتاح الثالث:

المهارة «بستان الحكمة»:

وصفة للوصول للمعرفة والمهارة:

- 1- استثمر وقتك في شراء وسماع برامج شرائط سمعية، واستمع إليها باستمرار.
- 2- اشتر كتاباً لمؤلفك المفضل.. اقرأ على الأقل مدة عشرين دقيقة في اليوم.
- 3- احضر محاضرتين في السنة على الأقل.
- 4- تعلم لغة جديدة.. تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس.
- 5- اجعل دائماً أمامك هدفاً، أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله، واستعد دائماً لأي عمل مناسب.. فالتناس الناجحون يعملون باجتهاد.
- 6- استيقظ مبكراً نصف ساعة، واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة،

تكون عادة متحمساً، وتولد لديك طاقة عالية جداً.. فتحديد الأهداف، والعزم على تحقيقها، هما المصدر الأساسي للطاقة العقلية.. فعليك بالبدء في كتابة أهدافك، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيق هذه الأهداف.. وبهذه الطريقة سيرتفع مستوى الطاقة العقلية لديك، ويجب عليك تدوين هذه التأكيدات وقراءتها يومياً، وستكون النتيجة الحتمية هي تزويدك بالطاقة التي تلتزمك.
تجنب مصاحبة الأشخاص الذين نطلق عليهم لصوص الطاقة، وهم دائمي الشكوى لأنهم سيثبطون من عزيمتك ويشعرونك بالإحباط، فكن دائماً على علاقة بالأشخاص الإيجابيين، لأنهم سيمدونك أنت أيضاً بالطاقة.

اللازمة لإجراء كل التغييرات اللازمة، حتى نقف على قدميك مرة أخرى وتسير في الطريق السليم.

المفتاح التاسع:

الصبر «مفتاح الخير»:

وللصبر قواعد، وهي العمل الشاق والالتزام، وهنا فقط سيعمل الصبر لمصلحتك، فعليك بعمل كل ما في وسعك لتحقيق أحلامك، وعليك في نفس الوقت الالتزام بالصبر، وقد قال «نورمان فينسن بيل» في كتابه قوة التفكير الإيجابي: «لا تياس فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح، هو المناسب لفتح الباب».

المفتاح العاشر:

الانضباط «أساس التحكم في النفس»:

كلمة الانضباط الذاتي في القاموس تعني التحكم في الذات، فالانضباط الذاتي هو الصفة الوحيدة التي تجعل الشخص العادي يقوم بأشياء فوق العادة، وهو القوة التي تصل بك إلى حياة أفضل. فالانضباط الذاتي هو المفتاح الذي عن طريقه ستصل إلى طريق النجاح.. وهو الذي يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية، وتنمية الأفعال والأفكار الإيجابية، لتحل محلها.. والانضباط الذاتي هو الذي سيجعلك دائماً متحمساً من بداية الطريق إلى نهايته. وأبدأ من اليوم بأن تجعل الانضباط الذاتي هو إحدى عاداتك، واسمح لنفسك أن تصبح قوياً، وحرر نفسك من أي عادات سلبية، وداوم على المثابرة في الانضباط الذاتي الإيجابي.

شكر خاص

للدكتور إبراهيم الفقي
لموافقته لنا لعرض وتقديم
كتبه على صفحات المجلة

المفتاح السادس:

التوقع «الطريق إلى الواقع»:

يركز الأشخاص التمسك على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، أما السعداء فإنهم يركزون على نقاط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار، فنحن نتوقع الفشل، وعندما يحدث نشكو وندب حظنا. وأنت عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ في طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك، ويكون بإمكانك أن تحقق أحلامك. وقد قالت هيلين كيلر الصماء البكماء العمياء الأديبة الكبيرة: «التفاؤل هو الإيمان الذي يقود إلى النجاح».

المفتاح السابع:

الالتزام «بذور الإنجاز»:

فما هو الالتزام؟

الالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة، وهو القوة الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة. وهو تعهد قوي لتغيير الأشياء العادية، لتصبح أشياء ممتازة، وهو الذي يخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة، ويجعلها تحت تصرفك، وبقوة الالتزام فإنك لن تتراجع، وكلما خضت تجربة ستفتح أمامك الفرص الأكثر للنجاح.

عش بالإيمان،

عش بالأمل،

عش بالحب،

عش بالكفاح،

وقدر قيمة الحياة.



المفتاح الثامن:

المرونة «قوة الليونة»:

أنت تحتاج لأن تكون مرناً ومستعداً للتأقلم وتغيير خطتك، لأنك سوف تواجه تحديات كبيرة في الحياة، فعليك بتحسين نفسك بالمرونة

وأطلق على هذا الوقت «وقت الأفكار».

7- احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم بجانب سيرك دائماً، وقم بتدوين أي فكرة هامة تخطر على بالك لأنها هدية من عقلك الباطن.

8- أسأل نفسك كل يوم: «ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي؟».

المفتاح الرابع:

التصور «الطريق إلى النجاح»:

إنجازات وإحرازات اليوم، هي تخيلات وأحلام الأمس.

إذا فكرت في ذلك قليلاً، ونظرت حولك، ولاحظت المباني الشامخة والبواخر الضخمة والطائرات، وإذا لاحظت الأشياء المحيطة بك مثل التلفزيون والكمبيوتر والفاكس والتلفاز وآلات التصوير والراديو، تجد أن كل ما تستمتع به اليوم، كان في يوم من الأيام أحلاماً وتخيلات لأشخاص آخرين.. فالأحلام هي نقطة البداية لأي نجاح، وهي العامل الأساسي لأي إنجاز، وأجمل شيء في خيالنا وأحلامنا أنها بلا حدود.

المفتاح الخامس:

الفاعل «الطريق إلى القوة»:

من الممكن أن تمتليء بالحماس، ويكون لديك طاقة عالية، وتملك المعرفة والقوة العقلية التي تحتاجها للنجاح.. ولكنك إن لم تضع كل هذا موضع التنفيذ، ستكون كل هذه المهارات بلا قيمة ولا طائل من ورائها. أن يبدأ الإنسان بالأمل والحلم فهذا شيء جميل، ولكن إذا حلمت فلا بد من التنفيذ وبلا تردد..

وهناك سببان يمنعان الناس من أن يضعوا إمكاناتهم موضع الفعل:

السبب الأول هو الخوف.. فالخوف هو العدو الرئيسي للإنسان، والعقبة الأولى التي تمنع الناس من التصرف لتحقيق أحلامهم.. السبب الثاني الذي يمنع الناس من التصرف هو المماطلة.. فبعضنا يأخذ في تأجيل الواجبات التي يفترض أن يقوم بها، ويظل يؤجلها إلى اليوم التالي، ثم للأسبوع الذي يليه وهكذا..