



الجزء الأول: أطلق العنان لقواك:

1. الأحلام وتصاريق القدر

الفكرة الأساسية:

مع كثير من الناس ما يجد عليهم فعله كي يحققوا النجاح في الحياة، ولكن قليل منهم من يفعل ذلك.

أفكار المساعدة:

تحقيق تحسن دائم في طبيعة حياتك، عليك أن تسيطر على كل من:

- 1- عواطفك: إن تثلبك العاطفي ينعكس على تصرفاتك، لذلك عندما تتحكم في عواطفك وتوجهها لما يواجهك من مواقف تستطيع بدورك أن تتحكم في تصرفاتك.
- 2- حالتك الصحية: المحافظة على صحتك البدنية بحالة جيدة من شأنها أن تؤكد بداخلك الطاقة والحماس اللذين ينعكسان على كل جوانب حياتك.
- 3- العلاقات الشخصية والمهنية: مشاركة نجاحك مع الآخرين يساعدهم من إحسانك به ويولد لديك الشعور بالطمأنينة.
- 4- الماديات: الاستقرار المادي يحقق راحة البال ويعطي الأمل في تحقيق المزيد من الحاجات في المستقبل.
- 5- الوقت: الاستفادة الجيدة من الوقت تسمح لك بتحقيق المزيد من أحلامك باستمرار ودون قلق.

أقتباسات:

"تتم داخل الإنسان قوى ساكنة، وهي قوى إن ظهرت ضيوف تدهشه هو شخصياً، إذ لم يكن يحلم بأن تكون لديه مثل هذه القوى، وهي من القوة بحيث تحدث ثورات في حياته لو تم إيقاظها وتوظيفها."

- أوريسون سوت ماردن

"الإنسان المتزن يؤمن بالقدر، والإنسان الهواشي يؤمن بالخطأ."

- بنجامين ديزرائيل

2. القرارات: الطريق إلى القوة

الفكرة الأساسية:

قراراتك وليست ظروفك هي التي تحدد مصيرك. ومدى قوة القرارات تحدد جبراتها في الحياة، والمحك ليس فيما تعرفه ولكن فيما أنت ملتزم بفعله.

أفكار المساعدة:

لكي تقود مسيرة حياتك يجب أن تبدل الجهد من أجل التحكم في اتزان قراراتك اليومية. فأفكارك وما يترتب عنها من نتائج هو وليدة قراراتك. ولكي تأتي أفكارك بالنتائج المرجوة، عليك أن تدرس ما اتخذته من قرارات سابقة ومن ثم تحسن اتخاذ قراراتك التالية. فالظروف الخارجية لها تأثير ضعيف - إن لم يكن معدوماً - في إنجازات الإنسان الحياتية والمهنية.

يشغل الكثير من الناس اختلاف أعداد بأنه لم تتح لهم الفرصة لتحديد الحد الأدنى لما يريدونه في الحياة، والشئ المثير حقا هو أن كل شخص يمكنه أن يفعل تقريبا كل ما يريد لأنه لو أنه اتخذ القرار الذي يلزم نفسه بموجبه بالاتباع هذا النهج. وعملية اتخاذ القرار ليست بالسهلة. ولكنها تعني أن تحمي جانباً كل احتمال آخر وترتكز فقط على نتيجة واحدة تسمى جدياً لتجربتها. ولهذا فإن ما تركز عليه اهتمامك يكتسب أهمية كبرى لأنه يصبح -سواء أقررت بهذا أم لم تقر به - هو محور حياتك كاملة.

أقتباسات:

"يتحدد مصيرك في الخطات التي تتخذ فيها قراراتك."

- أنطوني روبينز

"الإنسان ليس وليد الظروف، بل الظروف من صنع الإنسان، ولا شيء يمكن أن يقف أمام إرادة الإنسان التي تفرض وجودها حتى على هدفها المحدد."

- بنجامين ديزرائيل

القوة التي تشكل حياتك

الفكرة الأساسية:

كل الأمور التي ترتبط بالألم ومسراتك تسهم في تشكيل جميع جوانب حياتك. ويستطيع كل شخص، إذا رغب ذلك، تغيير هذه الارتباطات، ومن ثم يمكن تغيير الأفعال وبالتالي المستقبل.

الأفكار المساعدة:

تفادي الألم ومطلب الفرح والسرور هو التصرف المنطقي والحمي لأي إنسان. ولهذا، يقدم كل إنسان على فعل ما يعتقد أنه يسره ويتجنب ما يرى أنه يؤلمه. ويمكن توظيف هذه الحقيقة لصالحك عن طريق زيادة تلك الارتباطات المتعلقة بالألم والسرور. بمعنى زيادة الإحساس بالسعادة عند عمل شيء، ما تراه إيجابياً أو زيادة الشعور بالألم من جراء شيء آخر تراه سلبياً. وكلما كانت تلك الارتباطات شديدة ومضغمة بالحياة، كان تأثيرها أقوى على قراراتك. فعن طريق إيجاد ارتباط شعوري قوي بكل ما تختاره، يمكنك تغيير مسار سلوكك على الفور. وهذا يعني نجاحك في إنهاء سلوك ما سلبي إذا ارتبط هذا السلوك بشعور مؤلم شديد، وهو أمر من شأنه أن يجعلك لا تعلق أو تفعل تلك التصرفات السلبية ولأن أن ارتباطاتك الشعورية المؤلمة بها ظلت متجددة وقوية.

يجب التنويه إلى أن العامل الذي يؤثر على ما يأتي به المرء من تصرفات ليس ما يشعر به فعلياً من سرور أو ألم، بل هو اعتقاده بأن تصرف ما سوف يسره مستقبلاً، بينما سيؤلمه تصرف آخر.

أقتباسات:

"فضبك لا يسببه عامل خارجي، شعورك بالألم والغضب ينبع من داخلك وليس من هذا المؤثر الخارجي، وهذه هي القوة التي تؤثر بداخلك في أي وقت."

- ماركوس أربوليس

"سر النجاح هو معرفة كيف تتحكم أنت في شعورك بالألم والسرور وأن لا تدعها يتحكمان فيك، فإذا نجحت في هذا فأنت سيد الموقف وتتحكم في حياتك."

- أنطوني روبينز

4. المعتقدات ومنظومة المبادئ: القوة التي قد تقوم بالبناء أو الهدم.

الفكرة الأساسية:

ليست أحداث الحياة هي التي تشكلنا، بل ما نحمله لنا هذه الأحداث من معاني ومدلولات حسبما نراه في معتقداتنا وإيماننا.

أفكار المساعدة:

مدلول الأحداث كما نفهم نحن بصياغة له تأثير كبير على معنى وجودنا الآن وما سوف نكونه غداً. إن المعتقدات هي السبب الرئيسي في اختلاف نظرة وطريقة استيعاب الناس لنفس الأحداث.

وعامة ما تكون غالبية تلك المعتقدات هي وليدة الخبرات السابقة المرتبطة بالألم أو السرور، وهي تفسير شخصي لنتائج أحداث معينة مرت بهذا الشخص، وعندما تملكنا تلك المعتقدات يصبح لها قوة حيازة تؤثر على تصرفاتنا في المستقبل.

والعقل لا يستطيع أن يميز بين اعتقاد قوي من صنع الخيال وآخر موجود في الواقع. وهذا يعني أنه بمقدورنا أن نحقق أي شيء عن طريق توليد شعور شديد القود واليقين مثل ذلك الذي تقدمنا به معتقداتنا الراسخة. إن أي تقدم وتطور للإنسان يبدأ بتغيير معتقداته. لتغيير اعتقاد ما عليك برصد هذا الاعتقاد ذهنياً بأكثر وأضخم قدر ممكن من

الإنسان - الحقيقة في المقال تحدث عن قدر مهائل من اللذة والسعادة كي تربطها