

بسم الله الرحمن الرحيم لقد حضرت دورة للدكتور ابراهيم الفقى معلمى الاول وبعد حضورى لها قد كتبت تلخيص لها لعل افيد القاريء باذن الله واليكم التلخيص ملحوظة الى من يواجه اى مشكلة فى مجال التنمية البشرية او مشكلة نفسية او عاطفية او صحة ذاتية لرجو الكتابة لى كان الله فى عونى وعونكم على الافادة العامة والتطوير المستمر والان اترككم مع التلخيص

-عندما تلوم الاخرين فانت تعطيهم جزء منك ومن حياتك وسوف تصبح ضحيتهم وتعطى نفسك الحق فى اى سلوك ضدهم

-مهما كانت تحديات الحياة فهى هدية من الله سبحانه وتعالى وهى فى صالحى وتخدمنى فى المرحلة القادمة من تاريخ حياتى فابنى مسؤول عن حياتى وعن نتائج افعالى وعن افكارى ايضا

-بناءا على قانون الارتباط الثلاثى فاذا اردت تغيير حياتك فغير المفكر اى غير تفكيرك ونظرتك للاشياء

-اسباب التعاسة تتلخص اثنى عشر عنصر وهى على الترتيب كالاتى:-

1-البعد عن الله سبحانه وتعالى:-فالبعد عنه تعالى يعطى احساس بعدم الطمأنينة وعدم الراحة وتأنيب الضمير مما يؤدى الى التعاسة

2- ضعف القيم:-فعندما توعد شخص تضعه فى التوقع فلو حدث عكس ذلك تحدث الاحاسيس السلبية ومنها تنشأ التعاسة

3- نقص الاحتياجات وعدم الامان:-وتتلخص احتياجات ابن ادم فى عشرة احتياجات وهى كالاتى:-(البقاء ضمان البقاء-نحب ونتحب-التقدير من نفسنا ومن الاخرين-الانتماء-استقلال الشخصية-الانجاز-الرضا والاستمتاع-التغيير-المعانى) فلولا وجود المعنى لضاعت الاحلام ولولا وجود الاحلام لضاع الانسان

إذا لم تقابل انسان لمدة 3 ايام فكر 4مرات لانه تغير 5 مرات

4-عدم الرضا والعرفان والتقدير

5 -عدم حب الذات وتقبلها:-فهناك ثلاثة انواع من الحب (التقبل الذاتى -التقدير الذاتى -الحب الذاتى) فعلى سبيل المثال إذا قلت لاحد انك تحبه اكثر من نفسك فستأذيه وتأذى نفسك

6-التركيز على التقبل الاجتماعى وارضاء الاخرين

7-ضياح الامل:-فلولا سعة الامل لضافت الحياة فمن كل الم يولد الامل

8-المنافسة الاجتماعية والمقارنة

9-التوقع والنتائج

10-التركيز على المادة والحياة المادية فالمال طاقة ارضية تجذب لاسفل

11-تراكم الاحاسيس السلبية من الماضى فما الماضى الاحلم وما المستقبل الا رؤية فلولا وجود الماضى لما كان هناك خبرات وتجارب

12-الخوف والقلق من المستقبل

13-التركيز على المؤثرات الخارجية وكل ما يجلب التعاسة

14-عدم وجود المعنى للوجود

- الملذات والدائرة المفرغة:- فالملذات تتحول الى التفكير والاحاسيس وبعد ذلك تتحول الى الفعل والمتعة وبعد ذلك الشعور بالسعادة ثم المنتصف المنتهية المتعة والاحساس وبعد ذلك ترجع الدائرة عكسيا للشعور بالفراغ ثم التفكير والاحتياج ثم القرار لتكملة الاحتياج وهنا يتفرع من الدائرة سهمان الاول بان تصبح الملذات عادة اللهم اكفنا شر هذا السهم والثانى ان يحدث تغيير للشخص فيخرج من دائرته ويستبدل هذه الملذات وهذا ما سيحدث باذن الله بعد قرانتم لهذا التلخيص هههههه

-والان ماهو الفرق بين الملذات والسعادة

1-الملذات:- تسبب المتعة فقط فى وقت حدوثها ولكن هذه المتعة مؤقتة وتنتهى بمجرد انتهاء الفعل وبعدها يشعر الشخص بفراغ كبير ومن الممكن ان تولد الاحاسيس السلبية

2- السعادة:- تبدا من التفكير فى الفعل وتزداد قوة عند الفعل نفسه وفى نهاية الفعل تزداد السعادة قوة وتجعل فاعلها يشعر بالبهجة

-والان لتساعدنى فى الاجابة على هذه الاسئلة لتتفاعل معى وتستفيد من الدورة

1-ماهى السعادة بالنسبة لك؟

2-ما هو الشيء الذى لو فكرت فيه يجعلك سعيدا؟

3-ما هو الشيء الذى لو فعلته يجعلك سعيدا؟

4-من هو الشخص الذى لو كنت معه تشعر انك سعيدا؟

-والان لتتعرف على دائرة التعاسة:-اولا الحزن يولد غضب ثانيا الغضب يولد اكتئاب ثالثا الاكتئاب يولد ضياع رابعا الضياع يولد حزن

- كيف تحول التعاسة الى تجربة ايجابية؟

1-فكر فى تجربة سلبية تعاني منها فى الوقت الحاضر

2-اكتب 3 اشياء يسلبها منك هذا الاحساس

3- تعرف على مكان الاحساس والالم فى جسمك

4-اكتشف الفكرة الملحة والاعتقاد المدعم

5- ضع يدك على مكان الاحساس فى جسمك مع الشهيق غير مكان الاحساس الى المنطقة الاعلى ثم استمر للمنطقة التى تليها ثم لاعلى الرأس ثم تخيل خروجها للعالم الخارجى على هيئة دخان ثم مثل هذا الدخان كشخص واسأل هذا الاحساس والنظام التمثيلى لماذا انت موجود فى حياتى؟ماهو المطلوب منى كى تخرج؟ثم تخيل انك نفذت المطلوب ثم تخيله يدور للخلف وكن بجانبه واجعله يدخل بداخلك مرة اخرى وخذ شهيق ثم فكر وانت مغمض العينين فى 3 مواقف فى الماضى وماذا فعلت وتخيل 3 مواقف فى المستقبل وماذا ستفعل

- فلسفة دكتور ابراهيم الفقى للسعادة:- لا يوجد انسان تعيس ولكن توجد افكار تسبب الشعور بالسعادة-ان لم تكن سعيدا داخليا لن تكون سعيدا خارجيا-ان لم تكن كما انت الان لن تكون سعيدا عندما تصبح ما تريد -ان لم تكن سعيدا بحياتك الان لن تكون سعيدا باى حياة- ان لم تكن سعيدا باهلك ووطنك لن تكون سعيدا باى احد- لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من انت لن تستطيع ان تكون غير سعيدا-لا يوجد طريق للسعادة لانها هى الطريق-السعادة الحقيقية تكمن فى حب الله تعالى

ماهى السعادة هل هى؟

الاطمئنان والامان +الحب والعائلة +الصحة والحيوية +الجمال والشباب +السلطة والشهرة +الثروة والمال +الراحة والسفر حول العالم

شراء كل ما تحتاجه +الاسباب العشرة للسعادة +الارتباط بالله تعالى عز وجل +قوة القيم العليا +نقاء النية والضمير

ادراك وتقدير القدرات الذاتية والعمل بها +الاتزان فى الاركان +السلام الداخلى +التسامح والعطاء ومساعدة الاخرين

تحديد وتحقيق الاهداف +العيش فى الوقت الحاضر +العيش بالامل والتفاؤل

القوانين السبعة للسعادة

قانون الحب:-كل شيء ينبع من الحب فإى شيء اخر لا يؤدي الى الحب فهو غير نابع من الحب

قانون التسامح:-هو اساس الطاقة المجردة لكن بلا حب لا يوجد تسامح

قانون العرفان:- احلى شيء هو العرفان بالجميل لانه يولد المودة والمحبة

قانون الانجذاب:-اى شيء تفكر فيه وتربطه باحاسيسك ينجذب اليك من نفس النوع

قانون الوفرة:-اعط لتأخذ

قانون العودة:- اللى بتعمله بيرجعك بنفس النوع والطريقة

قانون السبب والتأثير:- اى سبب له تاثير عليك وعلى من حولك

استراتيجية الانجاز فى الاركان السبعة

اليك الاركان السبعة للحياة المتزنة:- الروحانى-الصحى-الشخصى-العائلى-الاجتماعى-المهنى-المادى

1-اكتب ثلاثة اشياء فى كل ركن تجعلك سعيدا

2- اغمض عينيك وتخيل كل ركن وانت تحققه فعلا

3-ابدأ من اليوم فى وضع كل ما يجعلك سعيدا فى الفعل

استراتيجية الاسترخاء والتأمل

1-ركز عينيك على الحاجبين الى نقطة امامك فى الحائط

2-عندما تشعر بالتعب اغمض العينان وارخى الرموش تماما

3- اجعل هذا الاحساس ينتشر فى وجهك ثم ينزل فى جسدك ويرخى كل جزء منه حتى اسفل الارجل فتشعر بالراحة التامة فى جسدك ثم عد من 10 الى واحد ومع كل رقم اشعر راحة اكثر

4-تنفس باسلوب 4-2-8 ومع كل زفير تخيل ان كل الاحاسيس السلبية تخرج فى الهواء وتتبخر مع الريح ومع كل شهيق اشعر بالهواء النقى يجعل السعادة تنتشر فى ذهنك وجسمك

رسالة من دكتور الفقى ومن تلميذته شوشو اليك صديقى

اشكر الله سبحانه وتعالى + عش بالايمان + عش بالامل + عش بالكفاح + عش بثقة فى نفسك + عش بثقة فى قدرتك

عش بالحب + قدر قيمة الحياة + كن الضوء الذى يضيء العالم

خذها كلمة صديقى اذا كان عندك مكان تعيش فيه فهذه نعمة اذا كان عندك اشخاص تعيش معهم فهذه نعمة اذا كان عندك اشخاص تحبهم فهذه نعمة اذن بهذه النعم الثلاثة يكون عنك بركة من الله سبحانه وتعالى فاذهب وتوضا وصلّى ركعتين شكر لله تعالى على حبه لك

المفاتيح العشرة للنجاح

المفتاح 1

الدوافع (محرك السلوك الإنسانى)

المفتاح 2

الطاقة (وقود الحياة)

المفتاح 3

المهارة (بستان الحكمة)

المفتاح 4

التصور (الطريق إلى النجاح)

المفتاح 5

الفعل (الطريق إلى القوة)

المفتاح 6 التوقعات (طريق إلى الواقع)

المفتاح 7 الالتزام (بذور الانجاز)

المفتاح 8 المرونة (قوة الليونة)

المفتاح 9 الصبر (مفتاح الخير)

المفتاح 10 الانضباط (أساس التحكم فى النفس)

نبدأ بتلخيص المفاتيح الأول و هو الدوافع و قد بدأ الكاتب بطرح هذا السؤال : هل توافق معي على أننا من دون الدوافع لا تكون عندنا رغبة في فعل أي شيء؟ و أعطى هذا المثال : هل تعرف أي شخص تظن أنه كان يشغل وظيفة ممتازة و يتقاضى مرتبا محترما ولكنه ترك عمله لأنه لم تكن لديه دوافع كافية للاستمرار في العمل . من خلال طرح هذا السؤال يجب أن نعرف ما هي الدوافع و ماهو مصدرها ؟ و كيف يمكن أن تكون لدينا دوافع ؟ و الأهم من ذلك كيف نحافظ على بقائها معنا باستمرار ؟

ولتعريف الدوافع دعني أقص عليك هذه القصة واستمتع بها معي:

ذهب شاب لحكيم في الصين ليتعلم منه سر **النجاح** ، وسأله ما هو سر **النجاح** ؟؟ فأجاب الحكيم بهدوء : الدوافع !! فسأله الشاب : ومن أين تأتي هذه الدوافع ؟؟ فرد الحكيم : من رغباتك المشتعلة !!! فسأل الشاب باستغراب كيف ؟؟؟؟؟ فاستأذن الحكيم من الشاب وعاد إليه بعد دقائق حاملاً وعاءً به ماء ، فسأل الحكيم الشاب : هل أنت متأكد من أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة ؟؟ فأجاب الشاب : طبعاً ، فطلب الحكيم من الشاب أن يقترب من الماء وينظر فيه ، ففعل الشاب وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب ووضعها داخل الماء!!! وممرت عدة ثوان لم يتحرك الشاب ، ثم بدأ يبطن يخرجه رأسه ولما شعر بالاختناق بدأ يقاوم بشدة حتى نجح في تخلص نفسه.... وسأل الشاب : ما هذا الذي فعلته ؟؟ فرد الحكيم : ما الذي تعلمته من التجربة ؟؟ فرد الشاب : لم أتعلم شيئاً !! فقال الحكيم : بل تعلمت ففي الدقائق الأولى أردت أن تخلص نفسك من الماء ولكن دوافعك لم تكن كافية ، وبعد ذلك كنت راغباً في تخلص نفسك فبدأت في التحرك والمقاومة ولكن ببطن حيث دوافعك لم تكن وصلت لأعلى درجاتها .. وأخيراً أصبح عندك الرغبة المشتعلة لتخلص نفسك ، وعندئذ فقط أنت نجحت لأنه لم تكن هناك أي قوة تستطيع إيقاف رغبتك المشتعلة!!!

نفهم من هذا أن الرغبة هي القاعدة الأولى للنجاح و سر **النجاح** هو الرغبة المشتعلة.

و بعدها ذكر الكاتب أنواع ثلاثة من الدوافع:

الدافع الأول وهو دافع البقاء:

وهو الذي يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والهواء والماء فإذا كان هناك ما يهدد بقاءك ستصبح

يقظاً وسيكون حماسك أقوى لإنقاذ حياتك.

الدافع الثاني وهو الدوافع الخارجية:

ومصدره العالم الخارجي كمحاضر متميز أو صديق أو أحد أفراد العائلة أو المجلات أو الكتب أو أي شخص... مشكلة هذه الدوافع أنها تتلاشى بسرعة.

ربما تتأثر من سماع محاضرة جداً وتتنشط وتكون همتك عالية ولكن بعد أسبوع هل ستكون همتك كما هي ؟؟؟ قال مارك توين " يمكنك الانتظار متمنياً حدوث شيء ما يجعلك تشعر بالرضا تجاه نفسك وملكك ، ولكن يمكنك أن تضمن السعادة إذا أعطيتها لنفسك. "

الدافع الثالث هو الدوافع الداخلية:

وهو من أقوى الدوافع وأكثرها بقاءً حيث أنك به تكون موجهاً عن طريق قواك الداخلية الذاتية التي تقودك لتحقيق نتائج عظيمة.

فالدوافع الداخلية هي السبب في أن يقوم الشخص العادي بعمل أشياء أعلى من المستوى العادي ويصل إلى نتائج عظيمة.. هي القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان .. هي الفرق الذي يوضح التباين في حياة الأشخاص.. هي القوة التي تدفعك إلى أن تزرع الزهور بنفسك بدلاً من أن تنتظر أحداً يقوم بتقديمها لك الدوافع الداخلية هي النور التي يشع من أنفسنا هي المارد النائم بداخلنا في انتظار أن نوقظه.

نموذج للدوافع في خمس خطوات:

1- التنفس :

خذ شهيق لغاية العد إلى أربعة ثم زفير حتى العد إلى أربعة ، تنفس دائماً بهذه الطريقة أثناء التجربة.

2- وضع الجسم :

اجلس أو قف وأكتافك مفردة ورأسك مرفوعة.

3- التأكيد :

ردد في سر 5 مرات رسالة إيجابية تقول : أنا قوي .. أعطى هذا التأكيد صوت في قوة الرعد صادر من جسمك ، كرر

ترديد الرسالة 5 مرات بصوت عال " أنا قوي. "

4- الربط بالإحساسات :

كن واثقاً من تأكيداتك واربط شعورك بكل حواسك وكن واثقاً وقوياً وأنت تقول أنا قوي ولا تقلها بضعف أو باحتمال ربما

أنا قوي بل قلها أنا قوي بقوة مربوطة بأحاسيسك.

5- الربط : ربما يكون عبارة عن نشيدة أو منظر أو شعر أو صوت.. كلها أو بعضها يذكرك بشخص أو حدث .. هذا ما

نسميه رابط

-لنجرب معاً : فكر في تجربة أدت إلى ارتفاع درجة حماسك جداً في الماضي ، تنفس بقوة وأفرد أكتافك وارفع رأسك ، وعندما تكون إحساساتك قوية ألمس الرابط المتعلق بهذه التجربة وردد 5مرات " أنا قوي.. أنا قوي " والآن أرفع يدك عن الربط ثم ألمس الربط مرة أخرى .. ما الذي تشعر به الآن ؟؟ وما الذي تسمعه بداخلك ؟؟ لو أنك قمت بهذا التدريب بطريقة صحيحة فمن المفروض أن ترتفع درجة حماسك.

استراتيجية الدوافع القوية:

1- قم بشراء نوته وسمها " صديقي إلى **النجاح** " ودون فيها يوماً على الأقل ثلاث أشياء ناجحة قمت بها في ذلك اليوم.

2- قم بعمل قائمة بالأشياء التي تريد شراءها ، وفي كل مرة تنجز عملاً ناجحاً اشترى لنفسك شيئاً من هذه القائمة. مثال: العمل الناجح هو صبط مشاعر سلبية .. والمكافأة هي شراء كتاب أو مشاهدة فيلم مضحك.

3- قم بعمل شيئاً خاص بك مرة في الأسبوع كسماع أصوات الطبيعة بحر أو عصافير ... أو قم بأداء تمارين رياضية .. أو التتره في مكان هادئ.

4- تدرّب على الربط ثلاث مرات يومياً وتأكد من أن تقوم بعمل ذلك بإحساس وشعور صادق حتى تصبح العملية تلقائية.

المفتاح الثاني: الطاقة

بدأ الكاتب بطرح سؤال و قال : عندما تكون على درجة مرتفعة من الحماس تكون طاقتك عالية .. أليس كذلك؟

تعرف لماذا لأن الدوافع تمدك بالطاقة ، ولكنك في احتياج إلى شيء بجانب الدوافع لتوليد كمية كبيرة من الطاقة ، وفي هذا

الجزء سأرشدك إلى أعظم الوسائل التي تتمكنك من زيادة طاقتك بطريقة فعالة للغاية.

و بعدها قسم الناس الى ثلاث أقسام:

النوع الاول : هم الناس الناجحون من جميع النواحي ..يعملون باجتهاد و ذكاء و يأكلون بطريقة صحية و يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام و يخصصون دانما وقتنا كافي لهم و لعائلاتهم و يستطيعون أن يعيشوا حياة صحية متوازنة.
النوع الثاني : هم الناس الذي يتركز نجاحهم على عملهم و عندهم هدف رئيس في الحياة يتلخص في العمل و تكوين الثروات.

النوع الثالث: هذا النوع هو الذي يعيش حياته في حلقة مفرغة فهو يشكل المجموعة التي تبدأ يومها بالسيجارة و فنجان القهوة...

و بعدها ذكر ثلاث لصوص للطاقة تتلخص في:

1-عملية الهضم:

هل حدث انك استيقظت صباحاً من نوم عميق لمدة 6-8 ساعات وما زلت تشعر بالتعب ؟؟؟ السبب في ذلك أن جسمك منهمك في عملية هضم الوجبة الدسمة التي أنهكت بها قواه...فأنت تجهد جسمك أكثر من اللازم مما يسبب نقص الطاقة عندك.

2-القلق :

عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لعملك أو علاقاتك الاجتماعية و تظل تفكر في ذلك .. فإن طاقتك الفعلية ستقوم بسلب جزء من الطاقة الجسمانية و العاطفية حتى تغذي عملية التفكير وبالتالي تشعر بأن طاقتك ضعيفة.

3-الإجهاد :

ويحدث عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم فستشعر بالتعب و نقص في الطاقة لديك.

و بعدها ذكر ثلاثة أنواع رئيسية من الطاقة و هي:

الطاقة الجسمانية و العقلية و العاطفية.

و في الطاقة الجسمانية تناول

أولاً: التنفس) التنفس التفرغي ، و التنفس لتوليد الطاقة)

ثانياً: نظام التغذية.

ثالثاً : التمارين الرياضية.

و الطاقة العقلية: قال أن تحديد الأهداف و العزم على تحقيقها هما المصدر الأساسي للطاقة العقلية..

و عن الطاقة العاطفية قال: أن البرامج العقلية الجسدية مثل اليوجا و التأمل هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية.

والآن إليك الوصفة التي ستساعدك للحصول على الطاقة القصوى:

1-التنفس:

قم بالتدريب على طريقة التنفس التفرغي 3 مرات يومياً حتى العد إلى 10 في كل مرة.

قم بالتدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة 3 مرات يومياً حتى العد إلى 10 في كل مرة.

2-تمارين الصباح:

-أفرد عضلاتك >--- لمدة دقيقتين

-سر في مكانك >--- لمدة خمس دقائق

-قم بالجري ببطء في مكانك >--- حتى العد إلى 20

-ثني الركبتين >--- ثلاث مرات

-تقوية عضلات البطن >--- ثلاث مرات

-الضغط لتقوية عضلات الذراعين و الصدر >--- ثلاث مرات

بالطبع عليك باستشارة طبيبك قبل مزاوله التمارين وربما أعطاك تمارين تفيد حالتك الصحية..صدقني ستلاحظ تحسناً

مستمراً في صحتك.

3-عادات الأكل:

عليك بابتكار نظام غذائي لك لأنه لا يوجد نظام يناسب الجميع...وإليك بعض الإرشادات:

-ابدأ يومك بتناول بعض الفواكه.

-تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة.

-تناول باستمرار السلطات مع الوجبات.

-اجعل تناول الفواكه والخضروات مصدر لك لسد الجوع بين الوجبات.

4-تجنب الجفاف:

-اجعل كوب الماء قريباً من يدك دائماً.

-تناول الماء قبل الوصول لدرجة العطش لأن العطش علامة الجفاف.

-تناول عصائر الفواكه الطازجة.

-تناول أنواع الطعام التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخضروات و الفواكه.

5-التأكيدات :

كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك:

-أنا في صحة جيدة و أتمتع بذلك :ممتاز:

-أنا قوي و واثق في نفسي: محكمه:

-أنا أقدر نفسي وراض عنها :تصفيق:

تجنب مصاحبة الأشخاص الذين يطلق عليهم لصوص الطاقة...تجنب العادات السلبية مثل التدخين و القهوة و

الخمور...صاحب الإيجابيين ذوي الطاقة العالية... اذهب لفراشك قبل نصف ساعة واسيقظ قبل نصف ساعة.

المفتاح الثالث : المهارة

هناك من يقول أنه لا يوجد صلة بين النجاح و المعرفة أو المهارة فهي فقط مسألة حظ.

قال المحاضر العالمي و الكاتب الأمريكي جيم رون "وجود المعرفة أو انعدامها يمكن أن يشكل مصيرنا"

ز قال فرنسيس بيكون " المعرفة هي قوة في حد ذاتها."

-المعرفة هي قوة ، وبمقدار المعرفة التي لديك ستكون مبدعاً ولديك فرص أكثر لتصبح سعيداً وناجحاً..

والمعرفة نوعان : معرفة الشيء أو معرفة المصدر للمعلومات عنه..

-و قال أنا شخصياً أؤمن بأننا من الممكن أن نتعلم من أي شخص ومن أي شيء...تعلمت في المدرسة وظننت أن هذا كفاية ، ثم تعلمت في الجامعة وظننت أن هذا كفاية ولكن بعد التخرج اكتشفت أن التعلم عملية مستمرة معنا حتى الممات.

-لقد تعلمت ألا أهدر أي فرصة للمعرفة والتعلم ، لقد تعلمت من سالي (وهو كلبتي الصغير) أن أحب بلا شروط وكيف ألعب وأتناول الكثير من الماء باستمرار ..وتعلمت الإقناع من ببغاء زوجتي آمال (كيكو)...تعلمت من الطبيعة أن أن دوام الحال من المحال ، وأن الأمل دائماً موجود في إشراق الشمس وغداً أفضل...

و في الأخير قدم وصفاً تمكن من الوصول الى إلى أعلى درجات المعرفة والمهارة وهي:-

1-استثمر في شراء برنامج شرائط كاسيت اليوم وهذا متوفر في كل مكان واسمعه دائماً.

2-اشترى كتاباً لمؤلفك المفضل...واقراً في مجال الأعمال والدوافع والطاقة...اقرأ 20 دقيقة على الأقل كل يوم.

3-احضر محاضرتين في السنة على الأقل.

4-تعلم لغة جديدة ... تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس وفي خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.

5-اجعل أمامك هدفاً أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله ، وتواجد دائماً لأي عمل مناسب.

6-استيقظ دائماً نصف ساعة مبكراً واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة ، وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار)

ودون كل فكرة تخطر ببالك وابدأ بتفيذ الأفكار التي تقربك من هدفك.

7-اسأل نفسك كل يوم : ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي؟؟؟

8-قبل النوم ..قم بالتالي:

-اسأل نفسك هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟؟؟

-إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى ..فما الذي ستقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلاً؟؟؟

-اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

المفتاح الرابع :التصور

"يرى بعض الناس الأشياء كما هي ويتساءلون لماذا؟؟؟"

...أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لمة لا؟؟؟ " جورج برنادشو

فإنجازات و احرازات اليوم هي تخيلات و أحلام الامس...

قال جورج برنادشو " التخيل هو بداية الابتكار"

قال ألبرت اينشتين " التخيل أهم من المعرفة"

قال فرنسيس بيكون "التخيل يشكل العالم"

-إن الأحلام هامة جداً للإنسان حيث أنها تساعدنا على الاستقرار والاتزان ، ويمكننا القول بأننا نحتاج إلى أحلام اليقظة

أيضاً.. فنحن نحتاج إلى تحرير تخيلاتنا من أي قيود لأن الخيال هو بداية كل شيء.

و الان ما هو حلمك.

- ما هو الشيء الذي تتمناه أكثر من أي شيء آخر في هذه الدنيا؟؟؟ربما يكون حلمك أن تؤسس عملاً خاصاً أو تسافر أو

تؤلف كتاباً..

و اليك الطريقة التي توصلك لتطوير قوة أحلامك:

1-اكتب عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.

2-دون بالترتيب حسب أهميتهم لك..الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.

3-اجلس في مكان هادئ ومريح بحيث لا يزعجك أحد لمدة 15 دقيقة.

4-تنفس بارتياح وبعيق واملأ رنتك بالهواء ومع تفرغ الهواء أخرج أي توتر من جسمك.

5-اقرأ سير الناجحين وأشعر بنجاحهم.. وتخيل نفسك تحقق إنجازاتهم.

6-احذر لصوص الأحلام + احذر السم الحلو..ولا تدع لأحد حتى نفسك أن يسلبك أحلامك.

7-ثق بنفسك وكرر كثيراً " أنا ناجح..أنا واثق من قدرتي على النجاح"

تمرين الأحلام:

-كما طلبت منك سابقاً اجلس في مكان مريح لا يزعجك فيه أحد

-عدل وضع جسمك بحيث تجعله مرتاحاً تماماً ، ثم أغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك وتخيل أنك تنزل

سلماً يحتوي على عشر درجات ، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر.

الدرجة 10 اترك نفسك تماماً وأشعر بالارتياح وأطلق أي توتر

(الدرجة 9 اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر

الدرجة 8 راحتك تزيد أكثر

الدرجة 7 استرخي أكثر

الدرجة 6 استرخاء أكثر

الدرجة 5 راحة أكثر

الدرجة 4 استرخاء أكثر

الدرجة 3 راحة أكثر

الدرجة 2 استرخاء أكثر

الدرجة 1 في غاية الارتياح والاسترخاء التام

- تخيل أن أمامك باب.. المس الباب افتحه ، لاحظ النور الذي وراءه >--- هذا هو نور مستقبلك ، اعبر من خلال الباب وابدأ في المشي في حياتك المستقبلية تجاه هدفك ، استمر في المشي في خط إبطارك الزمني إلى أن تصل للمكان والزمان الذي تحقق فيه حلمك.

- لاحظ أين أنت بالضبط... من معك؟؟؟ ماذا ترتدي؟؟؟ لاحظ كل شيء تراه ، وكل شيء تسمعه ، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذي تقوله لنفسك بالضبط ، لاحظ احساسك .. تنفسك .. الجو المحيط بك .. درجة حرارة الغرفة التي أنت بها استشعر ذلك بكل جوارحك.

-والآن كون صورة لنفسك بعد أن حققت حلمك .. وقم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر ، وطف عليها كل ألوانك المفضلة ، قم بإعطاء هذه الصورة شيئاً من الطاقة بأن تأخذ نفساً عميقاً ثم تطلق سراح هذه النفس في الصورة ، وقم بعمل ذلك ثلاث مرات... انظر إلى الصورة تسبح من فوقك.

-والآن اترك صورتك وأنت تحقق حلمك وعد إلى خطك الزمني للحاضر وانظر لصورتك التي ستكون عليها في المستقبل وهي الصورة التي تنتظر منك أن تصل إليها.

-خذ لحظة اشكر عقلك الباطن واشكر الله الذي مدك بكل هذه القوة لتحقيق حلمك ، أغمض عينيك وابدأ في صعود السلم وفي كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر وستشعر بزيادة في الانتعاش.

(:الدرجة 1 ثقة أكثر

-الدرجة 2 قوة أكثر

-الدرجة 3 ثقة أكثر بنفسك وقدراتك على النجاح

-الدرجة 4 طاقة أكثر ويزداد تنفسك بقوة

-الدرجة 5 طاقة أكثر

-الدرجة 6 ثقة وقوة وطاقة أكثر وأكبر

-الدرجة 7 طاقة وثقة أكثر وأكبر

-الدرجة 8 طاقة وقوة أكبر

-الدرجة 9 طاقة أكبر

-الدرجة 10 >--- افتح عينيك واجلب معك كل المعرفة وكل القوة وكل الثقة التي تحتاجها لتحقيق حلمك

-أهنتك أنت الآن مررت بتجربة النموذج القوي في إيجاد مستقبل إيجابي

-كرر هذا التمرين مع كل أحلامك ، وقم بالتدريب عليه عدة مرات بقدر المستطاع لأن هذا التدريب من الممكن أن يقوم بعمل المعجزات في حياتك كما حدث معي أنا شخصياً.

المفتاح الخامس : الفعل

"المعرفة وحدها لا تكفي لا بد أن يصاحبها التطبيق.. والاستعداد وحده لا يكفي فلا بد من العمل "جوته

قال جيم رون في كتابه "سبعة طرق للسعادة والرخاء" المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدي إلى الفشل والاحباط. وقال الدكتور ابراهيم الفقي أن والده كان دائماً يقول له " الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله و المهارة أن تعرف كيف تفعله و النجاح هو أن تفعله"

و قال بنيامين فرانكلين " من عاش على الأمل مات صائماً"

و ذكر أن هناك سببان يمنعان الإنسان من أن يضعوا امكاناتهم موضوع الفعل.

السبب الأول هو الخوف فالخوف هو العدو الرئيسي للإنسان و العقبة الأولى التي تمنع الناس من التصرف لتحقيق

أحلامهم... و ذكر أربعة أنواع من الخوف

1: الخوف من الفشل

2: الخوف من عدم التقبل

3: الخوف من المجهول

4: الخوف من النجاح

و السبب الثاني هو المماثلة فبعضنا يأخذ في تأجيل الواجبات التي يفرض أن يقوم بها و يظل يؤجلها الى اليوم التالي و الاسبوع الذي يليه و هكذا.

و قالت هلين كبير " الحياة مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شيء "

-أن يبدأ الإنسان بالأمل والحلم فهذا شيء جميل ، ولكن لا بد من التنفيذ بلا تردد ؛ فالمعرفة والأمل شيان جميلان ، ولكنهما لا يكفيان وحدهما وللأسف يعيش أغلب الناس حياة بعيدة كل البعد عن قدراتهم الشخصية الحقيقية ويشغلون بأعمال لا يحبونها ويستمررون في علاقات تسبب لهم الألام وبدلاً من البحث عن حل لمشاكلهم يداومون فقط على الشكوى -فلا بد من العمل وليس من المهم كم من المرات تكون قد فشلت في الماضي أو كم من المرات تكون وقعت ، ولكن المهم هو التصرف الآن والاستفادة من أي فشل يكون قد حدث في الماضي... فالماضي هو الكنز الذي يحتوي على الحكمة والقوة لذا يجب أن نتعلم من أي فشل نكون قد مررنا به ولا نجعله مثل اللوحة التي كتب عليها " قف " ... فابدأ بالتصرف من اليوم مهما كان كلام الناس أو مهما كانت أفعالهم و عليك أن تعطي اهتماماً أقل لما يقولونه واهتماماً أكثر لتحقيق أحلامك.

-عليك أن تجمع حماسك وتتصرف الآن ولتحقيق ذلك يجب عليك أن تخطط.. فقد فشل أناس كثيرون لأنهم لم يضعوا خطة

واضحة لتحقيق أهدافهم... فلا تسمح لأي شخص يقف في طريقك وخذ في اعتبارك والت دي زني الذي فصلوه من الجريمة التي كان يعمل بها بحجة أنه لم يكن مبتكر !!! ومدرس أديسون قال عنه : " إنه تلميذ غبي ولن يتعلم شيئاً أبداً " والآن إليك هذه الطريقة للوصول إلى التنفيذ السليم :

1- اكتب 3 أهداف تريد تحقيقهم.

2- ضع خطة لكل واحدة من هذه الأهداف.

3- كون إحصاساً بالضرورة والسرعة.

4- ابدأ حالاً في التنفيذ.

5- أكد لنفسك يوماً أنك قادر على تحقيق أهدافك.

6- استعمل قاعدة " 10 سنتيمترات " ، تصرف فوراً وتقدم على الأقل لمسافة 10 سنتيمترات تجاه هدفك كل يوم.

7- تصرف وكأنك قد نجحت فعلاً.

8- لا تقارن نفسك بأي شخص آخر ، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذي ستكون عليه في المستقبل.

9- ركز على النتائج وليس الخطوات ، وتصرف الآن.

**قم بإجراء المحادثة الهاتفية التي تريد عملها الآن لا تقم بها غداً أو بعد غد... قل للشخص الذي تحبه أنك تحبه... لن

تستطيع تقدير ما يمكنك عمله بدون أن تقوم بالتجربة. المفتاح السادس: التوقعات

"نحن الآن حيث أخذتنا أفكارنا ... و سنكون غداً حيث تأخذنا أفكارنا " جيمس آلان

" التفاؤل هو الإيمان الذي يقود إلى النجاح " هلين كليز

الدكتور ابراهيم الفقي يحكي قصة وقعت له:

في إحدى المرات كنت في عطلة في ولاية ميامي بأمريكا وكان معي زوجتي وابنتي ، وخلال العطلة كان الشيء الذي يستحوذ على تفكيري هو أن اللصوص سيسرقون بيتنا في مونتريال ، ودامت العطلة 4 أيام وعدت إلى مونتريال أتدري ما الذي حدث؟؟؟؟... نعم بالضبط لقد سرق اللصوص بيتنا فعلاً.

هناك بعض الناس يكونون خبراء في كل شيء سيء و مؤلم ودانما يتوقعون ان هذا هو ما سيحدث في كل الاحوال. من المهم ان تعرف ان من الممكن ان تكون ممثلنا بالحماص و الطاقة و تكون لديك مهارات عديدة وتضع كل هذا موضوع التنفيذ عقليا و فعليا و لكن اذا لم تتوقع النجاح فستفشل.

و الآن إليك هذا السؤال:

-هل تعتقد بتوارد الأفكار؟؟؟ هل حدث أنك فكرت في شخص ما وفي نفس اللحظة وجدته يتصل بك هاتفياً؟؟؟ أو هل

توقعت شيئاً ثم حدث هذا الشيء بالفعل؟؟؟ لو حدث ذلك فأنت قد مررت بتجربة " قانون التوقعات " وهذا القانون يقول " كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً."

-نحن عندما نفكر بطريقة إيجابية نجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية ، وقال هوراس : " نحن غالباً نحصل على ما نتوقعه "...إن العق الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء وهو يقوم بعمل ما تملبه أنت عليه فإذا قلت لنفسك " أنا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو قلت لنفسك " أنا لا أستطيع عمل ذلك " ..فإن ما تقوله لعقلك الباطن هو الذي سيحدث فعلاً. و الآن إليك هذه الخطة للوصول للتوقعات الإيجابية:

1- اعمل Delete عندما تشعر أنك تقول لنفسك أشياء سلبية قم بإلغائها فوراً

2- عليك بتغيير السلبية إلى إيجابيات قل أستطيع ..أنا قوي ..أنا واثق من نفسي الآخر وصل فأنا قادر بإذن الله على الوصول (غير الرسالة).

3- قم بالتصرف فوراً تبعاً لخطتك واحذر الرسائل والإشارات السلبية التي يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك ، ولا تسمح لأي شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية

4- ابدأ يومك بتوقعات إيجابية وقل لنفسك " أنا أتوقع أن يكون اليوم يوماً ممتازاً إن شاء الله " وثق بأن شيئاً جيداً سيحدث لك

5- توقع الخير وأحسن ما في الناس وأحسن ما في المواقف وأحسن ما في الحياة

**لا تنسى الحديث الشريف الذي يقول " تفاعلو بالخير تجدوه " ركز طاقتك على النتائج الإيجابية التي ستحصل عليها... المفتاح السابع:

الالتزام

"يفشل الناس أحياناً وليس ذلك بسبب نقص القدرات و لكن بسبب النقص في الالتزام" زيغ زيجلان

إذا ما هو الالتزام؟

الالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة و هو القوة الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة.

"ابدأ قصاري جهدك وابدأ صغيراً ولكن فكر على مستوى كبير ، عليك باجتياز العواقب ، واستثمر كل ما عندك ، وكن دائماً مستعداً للتصرف ، وتوقع العقبات ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم " روبرت شولر.

هناك مثل قديم " الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون " أنت لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة... فمفتاح النجاح ببساطة هو لا تيأس.

و الآن إليك هذه الخطة للوصول الى درجة الالتزام القوي.

وصفة الالتزام القوي:

1- عاهد نفسك أن تكون شخصاً أفضل ضمن أفراد عائلتك:

عبر عن حبك بحم بضم من تحبهم +ساعد في أعمال البيت + ادعهم لنزهة في الهواء الطلق..

2- التزم تجاه عملك:

ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أي شخص + كن متواجداً ساعد الآخرين + نظم ونظف مكتبك + اذهب لعملك باكراً

+ أظهر للجميع اهتمامك بهم.

-3- الزم نفسك أن تكون مجاملاً:

الزم نفسك بعمل أشياء بسيطة لإسعاد من حولك .. قدم وردة .. بطاقة كلمة بسيطة لأهلك وأصدقائك وزملائك.

-4- الزم نفسك بتحقيق أهدافك:

ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات + الزم نفسك بأن تكون بصحة جيدة ، وتناول طعاماً صحياً ، واشرب

الكثير من الماء ، وقم بأداء التمرينات الرياضية يومياً.

-5- الزم نفسك أن تكون أفضل في كل شيء تقوم بعمله : احضر محاضرتين في السنة + واطلب على القراءة لمدة 20 دقيقة

يومياً + كن في محيط الإيجابيين والناجحين.

-6- الزم نفسك بمساعدة الغير:

مد يد المساعدة دائماً + تصدق للفقراء + أعط المحتاجين ما يفيض عن حاجتك + الزم نفسك بعبادة الله وحافظ على أداء

الصلوات واطلب من الله المساعدة والمغفرة... ستكون أسعد الناس.

المفتاح الثامن : المرونة

الحكمة هي التجربة مضافاً إليها التأمل.

من الممكن أن تكون متحمساً جداً وتكون طاقتك كبيرة للغاية ولديك مهارات عديدة وتتصرف عقلياً وجسدياً طبقاً لكل ذلك

ويكون عندك الإصرار التام ولكن إذا لم يكن لديك مرونة واستعداد لتغيير خطتك في كل مرة تواجه فيها التحديات

والمصاعب فمن الممكن أن تفشل.

-فالمرونة والتأقلم يقربانك أكثر من تحقيق أهدافك ، ف قائد الطائرة يكون دائماً مستعداً لتعديل مساره طوال الرحلة إلى أن

يصل إلى غايته في النهاية.

أنت أيضاً تحتاج إلى أن تكون مرناً ومستعداً لأقلمة نفسك وتغيير خطتك ، لأنك ستواجه تحديات كبيرة في الحياة فمن

الممكن أن تفقد عملاً أو تنفصل عن شريك حياتك ، فعليك بتحصين نفسك بالمرونة الكافية لعمل كل التغييرات اللازمة حتى

تقف على قدميك مرة أخرى وتسير في الطريق السليم.

و الآن اليك هذه الخطة لبلوغ درجة المرونة الكافية:

-1- قم بإعداد قائمة بأهدافك ، ثم رتبها حسب الأولويات

-2- اختر الهدف الذي تريد تحقيقه أكثر من أي هدف آخر

-3- قم بتدوين ثلاث خطط من الممكن أن تساعدك على تحقيق هدفك بحيث أنه لو لم تنجح احدى الخطط تكون مستعداً

بالخطط الأخرى

-4- توقع مقدماً العقبات التي من الممكن أن تواجهك ، وقم بإعداد الحلول لهم

-5- اجعل ذهنك دائماً متفتحاً لأفكار جديدة

-6- خصص يوماً وقت لمراجعة خطتك وبحث عن طرق لتحسين أي موقف فابدأ من اليوم وكن مستعداً لأي تغيير وقم

بتحصين نفسك بالمرونة.... ستشعر بالتغيير في حياتك إلى الأحسن وستصل إلى قمة النجاح والسعادة

المفتاح التاسع : الصبر

"كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدرخوا كم هم قريبون من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام "

توماس أديسون.

في عام 1809 و في قرية اسمها كوبفراي على بعد 400 ميل من باريس ولد لويس برايل و كان طفلاً ذا عينين جميلتين

يحسده عليهما كل من رآه و كان على درجة عالية من الذكاء

لكن حادثة صغيرة أفقدته بصره في عينه اليسرى ثم أصاب الالتهاب عينه الأخرى حتى أصبح كفيفاً تماماً.... وعندما بلغ

العشرين من عمره عين مدرساً في المعهد القومي للعميان بفرنسا... وفي يوم كان جالساً في أحد المقاهي وسمع عن

اكتشاف ضابط جيش فرنسي لطريقة للإتصال بجنوده بصمت !!!! وكان يستعمل جلدًا مدموغاً بأشكال ورموز اتفق

عليها....

-فقفز لويس وقال بفرحة وجدتها ..وجدتها... وخلال أسبوع قام بمقابلة الضابط الفرنسي وسأله عن الطريقة التي

يستعملها فشرح له له الضابط أنه من الممكن عمل علامات معينة باستخدام الضغط على قطعة من الورقة فمثلاً نقطة

واحدة معناها تقدم ، ونقطتين معناها تراجع وكان النظام الذي اتبعه هذا الضابط يشتمل على استخدام 12 نقطة وقام

الضابط بسؤال لويس عما إذا كان يعتقد أنه بهذه الطريقة يمكنه تكوين حروف الكتابة كاملة وكان رد لويس بالإيجاب....

-وفي عام 1829م نجح في تكوين حروف الكتابة باستخدام 6 نقاط فقط وبدأ في تجربتها واستخدامها في المعهد ، وفي

عام 1839م نشر طريقته حتى يطلع الجميع والعالم عليها ؛ لكنه واجه مقاومة عنيفة من الجميع بما فيهم المعهد

نفسه!!!

-وفي أحد الأيام كانت إحدى تلميذاته تقوم بالعزف على البيانو في إحد أكبر مسارح باريس ولما انتهت من العزف صفق

الحاضرون لها بإعجاب شديد ونهض الجميع معبرين عن إعجابهم الشديد ؛ فاقتربت من الجمهور وقالت : " لست أنا من

يستحق كل هذا التقدير ولكن الذي يستحقه هو الرجل الذي علمني عن طريق اكتشافه الخارق وهو الآن يرقد في فراش

المرض وحيداً منزوياً بعيداً عن الجميع"

-فبدأت الجرائد والمجلات حملة قوية تعضد لويس برايل وتؤيد وتدعم طريقه وكان نتاج ذلك أن اعترفت الحكومة

الفرنسية باكتشافه وجرى صداقوه يبلغونه بالأخبار الجميلة وقال لهم والدموع تملأ عينيه : " لقد بكيت 3 مرات في

حياتي الأولى عندما فقدت بصرى والثانية عندما اكتشفت حروف الكتابة وهذه هي المرة الثالثة... وهذا يعني أن حياتي لم

تذهب هباءً"

-واليوم يوجد أكثر من 20 مليون ضرير في العالم يدينون بالشكر لهذا الرجل!!!!!!!!!!!!

و الآن اليك هذه الوصفة لبلوغ الصبر

1-دون أحد التحديات التي واجهتك.

2-دون 5 طرق في إمكانك استخدامها للتغلب على هذا التحدي.

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

4-قم بتقييم جميع الحلول الممكنة.

5-تصرف فوراً بالتزام وحماس قوي واصبر فمن الممكن أن تكون على بعد خطوتين من النجاح.

المفتاح الاخير : الانضباط

"متى تفتح عقل الإنسان بفكرة جديدة فلن يعود أبداً إلى آفاقه الأصلية " أوليفيه وينديل هولمس.

-هل تصدق أن الناس يستخدمون الانضباط في أشياء سلبية !!! نعم فهناك أناس منضبطون في عادات سلبية مثل التدخين مثلاً ..يدخن يومياً وهو منضبط في ذلك !!

-إذاً فنحن لدينا الخيار إما بالانضباط في عادات تمتعنا لوقت قصير ويكون ألمها طويلاً أو العكس ولك الخيار.

من السهل طبعاً أن تقوم بإضاعة الوقت في الأشياء الغير مجدية أو ألا تقوم بعمل أي شيء بالمرّة و ربما يكون من الأسهل على الشخص أن يداوم التدخين بدلا من الانتظام في التمارين الرياضية ... فالعادات السيئة تعطيك المتعة و لكن لمدى قصير بينما هي نفسها التي تعطيك الألم و المعاناة على المدى الطويل.

-والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الانضباط:

1-دون 10 أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك

2-قم بترتيبها حسب الأولوية

3-اقرأ هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة " أنا أستطيع أن ...أمارس الرياضة يومياً ..مثلاً "

4-أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثم افتح عينيك

5-قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أي شيء آخر حتى تؤدي هذه الواجبات ، قم بذلك الآن

6-عندما تحدد أي موعد يجب عليك الالتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى لدقيقة واحدة

النجاح بين يديك ..أنت تملك القوة لتكون أو لتعمل أو تمتلك كل ما تتمناه ..انظر للماضي على أنه كنز من الخبرات:-

استعملها بحكمة وانظر للمستقبل على أنه الأمل في السعادة....

ووو تذكر.....

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك

عش بالإيمان ..عش بالأمل

عش بالحب ..عش بالكفاح

وقدر قيمة الحياة

د ابراهيم الفقى

ياضيفنا لو زرتنا لوجدتنا نحن الضيوف وانت رب المنزل