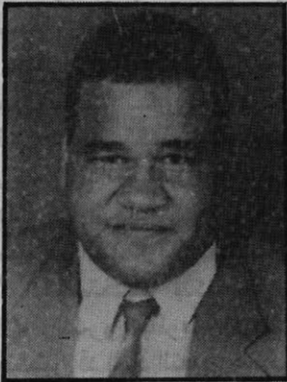


العنوان:	ادارة النفس
المصدر:	إدارة الاعمال
الناشر:	جمعية إدارة الاعمال العربية
المؤلف الرئيسي:	صالح، أسامة مصطفى
المجلد/العدد:	ع 80
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	1998
الشهر:	مارس
الصفحات:	33 - 37
رقم MD:	85578
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EcoLink
مواضيع:	علم نفس السلوك، الادارة العامة ، التنمية الادارية ، تنمية المهارات ، المهارات الادارية ، الثقة بالنفس، النجاح
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/85578

إدارة النفس



اعداد : أسامة مصطفى صالح
سفارة مصر - الأرجنتين

في بعض الاحيان عندما نرى بعض العظمة والتفوق في الاخرين ، نفترض انهم اكثر حظا منا وقد انعم الله عليهم بمواهب خاصة ، ولكن في الواقع فان كل ما في الامر هو انهم قد استطاعوا ان يديروا مواردهم الانسانية بطريقة افضل ، فان سر النجاح غالبا هو المقدرة على توظيف احسن الموارد والقدرات التي نملكها لتحقيق مستقبل افضل ، خاصة ونحن نواجه عالما سريع التغير والتطور ، يتطلب قدرات خاصة للنجاح والتفوق ولقد بحثت في كثير من المراجع العلمية لكبار علماء الإدارة والنفس والاجتماع عن بحث او ما شابه ذلك يساعد الانسان الذي يبحث عن النجاح في العثور على أسلوب او طريقة تساعد للحصول على النجاح المرغوب ، ولم اجد ولكني قمت بتجميع مجموعة من الآراء والافكار لكبار علماء الإدارة والنفس والاجتماع قد تساعد من يرغب في تحقيق مستقبل مشرق ، فلنقرأها معا لعننا نجد فيها ما نبتغيه ..

الوقت بمقاومتها بطريقة سلمية بعيدة عن العنف ، وهو شيء لم يفعله أبدا من قبل ولم يجربه غيره أيضا ، وهو هنا لم يكن واقعيا ولكنه اثبت بلاشك انه كان دقيقا في تقديره .

ثم ان التجارب المحدودة تحقق حياة محدودة ، فاذا كنت ترغب في إثراء حياتك والبحث عن النضج الشخصي يجب ان تزيد من حصيلة تجاربك عن طريق البحث عن افكار وتجارب لن تصبح جزءا من حياتك الا اذا بحثت عنها وسعيت اليها ، فمن النادر ان تعترض طريقك افكار عظيمة ولكن يجب ان تسعى جاهدا للبحث عنها ، فحاول ان تجرب اشياء لم تجربها من قبل . قم مثلا بزيارة الى جزء من بلدك لم تره من قبل واستكشف طبيعة الحياة هناك . افعّل اى شيء كنت تتكاداه من قبل واغمس نفسك في عالم جديد ومختلف . حاول ان ترى الحياة بعيون الآخرين ، وتذكر دائما ان اى قصور تراه في حياتك قد يكون مجرد نتيجة للتجارب المحدودة التى مرت بها ، حاول ان تزيد من تجاربك وستجد ان حياتك ستمتلئ بالثراء والتنوع .

وفى رأيى انه اذا كنت سترتكب خطأ فى تقييم قدراتك الشخصية فمن الافضل ان يتم ذلك عن طريق تقييمها بأكثر مما هي عليه فعلا ، لماذا ؟ لان نجاحك يعتمد على هذه القدرات .. وخذ مثلا على ذلك الفرق بين كل من المتفائل والمتشائم فعندما يقوم كل منهما بتقييم ادائه بعد محاولة تعلم مهارة جديدة فالمتشائم يقوم بتقييم ادائه بصورة دقيقة تماما بينما يرى المتفائل سلوكه واداءه بصورة احسن مما كانت عليه فعلا ، نتيجة لذلك فان المتشائم غالبا ما يصاب باليأس ويترك تعلم هذه المهارة لانه يرى سببا وجيها لعدم الاستمرار فى مجهود. لن يؤتى بثماره المرجوة ، ولكن التصور الايجابى الذى يرى به المتفائل ادائه يمنحه التأييد المعنوى اللازم لدفعه على الاصرار على التعلم الذى يؤدي به الى اتقان هذه المهارة ، وتذكر دائما ان الماضى ليس نظيرا للمستقبل ومن ثم فان الخطوة الاولى فى طريق النجاح هي التفاؤل .

هل قلت لنفسك يوما ما «انا لا استطيع ان افعل هذا ؟» او لست اتا من يقوم بهذا الفعل ؟ اذا استعملت هذا التعبير فانك تكون قد تعرضت للتعريف الذى عرفت به نفسك فى الماضى ولا يزال يؤثر فى حياتك اليوم . حاول ان تسترجع من اين اتى هذا التصور عن نفسك وكم هي قديمة تلك الافكار والتعريفات التى تضعها لذاتك .. فربما حان الوقت لتجديد شخصيتك وتحديثها ، فنحن جميعا فى حاجة الى نظرة اكثر شمولا توضح من نحن وما هي قدراتنا الحقيقية ، ونريد فى اذا الصدا. ان نتحقق من ان الصفات التى نصف بها اتفسنا هي صفات تدعمنا وتزيدنا قوة وتماسكا وليست صفات تضعفنا وتؤدى الى تفاؤنا .

وعليك ان تدرك جيدا انك ستصبح ما تصف به نفسك وانك ستعمل بدون وعى على تطبيق الصفة التى تصف بها

ان اول خطوات النجاح هو الاقتناع المطلق بما تريده فعلى سبيل المثال فان البليونير الامريكى بيل جيتس انطلق الى عالم الثراء عندما كان طالبا فى جامعة هارفارد ، حيث وعد بتسليم احد العملاء برنامج كمبيوتر لم يكن قد كتبه بعد وبسبب يقينه بأنه سوف ينجزه (على الرغم من ان يقينه هذا لم يكن قائما على اساس) فقد استطاع ان يلجأ الى كل مصدر متاح له واستخدامه لاستكمال تصميم البرنامج ، ومن هنا كانت بداية طريق النجاح وتكوين ثروته الهائلة .. فمن الواضح اننا نستطيع ان ننجح فى اى مجال اذا وهبنا انفسنا للوصول الى النتائج التى نريدها ، وفوق هذا بالطبع الاقتناع المطلق باننا نستطيع ذلك فان هذا الشعور الجارف يستطيع ان يدفعك ويمنحك القوة على الاجاز .. ولكى تحصل على ما تريد يجب ان تكتشف ماذا يمنعك من التنفيذ . فكر مثلا فى شيء قد اجلت تنفيذه حتى اخر لحظة مثل استخراج رخصة القيادة . بالطبع قد تكون قد اجلت انجازها حتى تتجنب المتاعب التى ستواجهها ، ولكن فكر كيف سيكون الحال عندما يحل تاريخ انتهائها ان التأجيل لا بد ان يختفى لان المتاعب التى ستواجهها بسبب ذلك تفوق بكثير التعب الذى ستواجهه اذا لم تقم بتجديدها .. فانه يمكن استخدام هذا المنطق فى تغيير حياتك فعليك ان تسأل فى المستقبل نفسك اذا لم اتحرك الان ماذا سيكلفنى ذلك فى النهاية وتجنب ان يكون تفكيرك «كيف اتجنب تنفيذ هذه المهمة المؤلمة» فان الامم يمكن ان يكون صديقا لك اذا استخدمته بنكاء ، وسر النجاح هو كيف تستخدم الامم والسرور بطريقة تفيدك ..

ربما يكون اينشتين قد اجاد التعبير عندما قال ان الخيال اكثر قوة من العلم ، فقد ثبت لنا مرات ومرات ان المخ لا يستطيع ان يفرق بين شيء نتخيله بوضوح واخر يعتبر حقيقة وواقعا ملموسا .. ان مجرد العلم بهذه الحقيقة يمكن ان يبدل حياتك فمثلا الكثير من الناس يتخوفون من تجربة اى شيء جديد لم يجربوه من قبل الا ان الدعامة التى يقوم عليها نجاح القادة هو انهم يتخيلون مرارا وتكرارا انهم يحصلون فعلا على النتائج التى يرغبونها على الرغم من ان التجارب التى مروا بها تشير الى صعوبة هذا ، فمعظم الناس الذين يقولون «يجب ان تكون واقعيا يعيشون فى حالة من الخوف» ، وغالبا ما يكون السبب هو خيبة الامل التى اصابوا بها فى الماضى ، وبسبب ادراكهم للفشل الذى مروا به من قبل يتخوفون من تجربته مرة اخرى ، ومن ثم فان المعتقدات التى يعتقدونها يلحموا انفسهم تسبب لهم التردد وتجنب المخاطرة والابتعاد عنها وتجنب بذل المزيد من الجهد ، لتكوين النتيجة هو حصولهم على نتائج محدودة .. ولكن القادة العظام نادرا ما يكونون واقعيين وفقا للمقاييس المتعارف عليها فالمهاتما غاندى مثلا امن بأنه يمكن الحصول على استقلال الهند عن بريطانيا الامبراطورية التى كانت لا تغرب عنها الشمس فى ذلك

وراءها ، فتذكر ان عقلك يحاول باستمرار ان يجنبك الالم ومن هنا اعمل على استعادة التفكير في كل النتائج السلبية التي سببها لك الاعتقاد الذي ترغب في تغييره ، فأسال نفسك :

- ١ - عندما افكر في هذا الاعتقاد ما هو الشيء الذي يبدو سخيفا وغير معقول فيه ؟
- ٢ - ماذا كلفني هذا الاعتقاد في الماضي وكيف قلل من مقدرتي على الانطلاق ؟
- ٣ - ماذا يمكن ان يكلفني هذا الاعتقاد في المستقبل اذا لم اقم بتغييره الان ؟

ان الانسان حتى يكون سعيدا يجب عليه ان يسعى باستمرار الى تطوير ادائه وتحسينه ، ومن الواضح اذن اننا يجب ان نؤمن بضرورة التطور للاحسن باستمرار ونعيش به يوميا وليس كهدف نسعى اليه احيانا ..

وفي اليابان يسمون ذلك كايزن وهي كلمة تعني تركيز الاهتمام في تطوير وتحسين جودة المنتجات والخدمات بصفة مستمرة ودائمة ، ولذلك يجب علينا ان نهب انفسنا لعملية التحسين والتطوير بصورة دائمة ولا نهائية فاذا اصبحت عملية التطور للاحسن عادة دائمة فانها ستؤدي بنا الى تطوير تلك الاشياء التي هي عظيمة بالفعل الى الاحسن ، فان احد الاسرار وراء نجاح مدرب البيسبول الاسطورة باب رايلي هو التزامه الصادق بالتطوير والاصلاح التدريجي بصورة ثابتة ومستمرة ، ففي عام ١٩٨٦ واجه هذا المدرب تحديا كبيرا تمثل في خسارة فريقه لبطولة اللعبة على الرغم من انهم يظنون انهم قد قدموا احسن ما عندهم وحتى يلهمهم بالتطور للاحسن أقنع اعضاء الفريق بأنه لو قام كل منهم بتحسين ادائه بنسبة ١٪ في خمسة مجالات فقط فان ذلك سوف يحدث فرقا كبيرا في مستواهم الفني . والشيء العبقري في هذه الخطة هو ان كل فرد في هذا الفريق كان متأكدا من قدرته على تحقيق هذا الهدف حيث ان كل لاعب كان عليه ان يرفع جودة ادائه بنسبة ٥٪ فقط . ولكن اذا نظرنا الى المحصلة النهائية فان ذلك سوف يؤدي الى زيادة في مستوى الفريق بنسبة ١٢٠٪ اي ٦٠٪ زيادة في مستوى اداء الفريق وبالطبع وصل اعضاء الفريق الى اروع مستوى في الاداء .. ان هذه الفكرة البسيطة ماذا سيحدث لو قمت انت ايضا بتنفيذها وحققت تقدما بسيطا. ولكنه مستمر ..

ثم ان احد المكونات الرئيسية لتحقيق النجاح هي الانفتاح لتلقى الاجابات . فعندما كان والت ديزني في مرحلة تصميم مملكة السحرية ابتكر طريقة فريدة في تلقي الافكار الجديدة ، فقد وضع تصميم المملكة على حائط ضخم يوضح كل مراحل تنفيذ المشروع ودعا كل واحد في المنظمة الى ان يضع اجابته للسؤال التالي : «كيف يمكن تطوير هذا المشروع للافضل؟» ثم استطاع والت ديزني ان يصل الى افكار جيش من المبتكرين في منظمته ادى به

نفسك ، فعلى سبيل المثال قد يحدث شخص نفسه «أنا كسلان» وفي الحقيقة هو ليس كذلك وكل ما هنالك انه ليست لديه اهداف طموحة .. فهل تصف نفسك الان بالطريقة التي تحطم القيود وتزيد من شأنك او تفعل العكس ؟ ..

عندما نحاول عمل اي تغيير في حياتنا فان المحيطين بنا قد يساعدوننا على إنجاز هذا التغيير او قد يقفون عقبة في سبيل تقدمنا وتطورنا للافضل ، وذلك لانهم لو ظلوا ينظرون الينا بالطريقة نفسها التي كنا عليها قبل التغيير فان احساسهم بالتأكيد مما كنا عليه قبل التغيير سوف يكون عاملا سلبيا يجذبنا بدون ان ندري للانفعالات والمعتقدات القديمة التي كانت في يوم ما جزءا لا يتجزأ من شخصيتنا ..

ان الطريقة التي تواجه بها اي مشكلة او كارثة تؤثر في حياتنا بصورة كبيرة . وهؤلاء الذين يرون المشكلة كمرحلة انتقالية ومؤقتة هم الاقدر على النجاح ، اما هؤلاء الذين يفشلون في حياتهم فانهم يرون المشاكل الصغيرة كمشاكل ابدية والوقوع في هذا التصور هو اول خطوة نحو المصيدة التي وصفها د. مارتن سيليجمان بأنها «قلة الحيلة المكتسبة» والتي يتسبب فيها التصورات الثلاثة التالية :

- ١ - التصور ان المشكلة دائمة وليست مؤقتة .
- ٢ - التصور ان المشكلة متشعبة تؤثر في مجالات متعددة من حياتنا .
- ٣ - التصور ان المشكلة شخصية وتمس ذاتك مما يشير الى وجود خلل في نفسك «بدلا من تصورها كفرصة للتعلم والاستفادة وزيادة الخبرة» .

ومن هنا فان اعطاء المشاكل حجمها الحقيقي يمكنك من تجنب الوقوع فريسة للتصور بان المشكلة متشعبة ومتعددة الاطراف ، وللتغلب على الاعتقاد الخاطيء بان المشكلة متغلغلة تماما في حياتك يجب ان تبدأ على الفور في اخذ زمام المشكلة ومحاولة التحكم ولو في جزء صغير منها على الأقل ، كما يجب النظر الى المشكلة او الفشل في حياتك كخبرات تعليمية او مجرد تحديات لتعديل مناهج حياتك ، اما النظر الى الفشل نظرة ذاتية وتفسير الفشل على انه دليل على نقص عميق وعيب في الشخصية والربط بين الشخصية والمشكلة نفسها فان ذلك ببساطة يفرقك في المشكلة ، فابدأ في النظر للمشاكل على انها معلومات مفيدة عن ادائك تساعدك على التوجه بطريقة افضل واكثر اصابة للهدف الذي يشكل مصيرك وعليك حينئذ ان تشعر بقيمة هذه الموهبة وتقديرها ..

ان اي تقدم شخصي لابد ان يبدأ بتغيير في المعتقدات . كيف يمكن تغيير المعتقدات السلبية التي تمنع تقدمنا ؟ ان احسن سبيل لذلك هو هز الثقة في هذه المعتقدات عن طريق التشكيك في صحتها واعادة فحصها والتدقيق فيما

★ ضع العائد نصب عينيك وحاول ان تربط بين المعاناة الناتجة عن عدم التغيير الان والعائد المجزى الذى ستحصل عليه اذا انجزت هذا التغيير .

★ تغلب على العادة السيئة التى تمنعك من تحقيق ما تريد

★ ابتكر بديلا قويا ليحل محل ما تريد تغييره ثم تكيف وتطبع على البديل الجديد .. فانك اذا قمت بالتدريب يوميا على سلوك معين فى عملك او حياتك سوف تتعود على اكتسابه ليصبح عادة جديدة .

ان قدرة عقل الانسان ومقدرته الاستيعابية لتخزين المعلومات كبيرة جدا يشبهها البعض فى حجمها بالاهرامات الثلاثة ولكن بدون فهم لكيفية استرجاع ما تم تخزينه من معلومات وبدون معرفة لكيفية استخدام هذه المعلومات فان هذه الطاقة الكبيرة تصبح عديمة الفائدة .

وغالبا ما يكون فشلنا فى حياتنا راجعا الى الاخفاق فى الاستفادة من تجاربنا ، وهذا بدوره لا يرجع الى نسيان تلك التجارب بقدر ما يرجع الى الفشل فى استرجاع هذه التجارب ، فان الكمبيوتر الانسانى الخاص بك دائما فى خدمتك ولذا فان اى سؤال سخيفا مثل لماذا انحرف دائما عن الهدف الذى اريد تحقيقه ؟ فانك بلاشك سوف تجد الاجابة ايضا ، وبالعكس اذا طرحت سؤالا مفيدا مثل كيف يمكن ان استفيد من الظروف المحيطة بى لتحقيق هدفى ؟ فانه بلاشك يقودك بصورة تلقائية فى اتجاه ايجاد حل ايجابى ، فعلى سبيل المثال فانه عندما يتردد بعض الشباب فى الزواج فان ذلك يكون بسبب الاسئلة التى تثير الشك وتحبط من العزيمة مثل ماذا افعل لو كان هناك شخص احسن ؟ ماذا يحدث اذا ارتبطت الان ثم فشلت العلاقة فيما بعد ؟ لاشك ان مثل هذه الاسئلة تحجب رؤيتهم لمزايا الشخص الذى قد يرتبطون به ، ومن ثم فمن الافضل اثاره التساؤلات الاتية كم انا محظوظ فى حياتى اذا حصلت على مثل هذه الزوجة الطيبة ؟ او ما هو الشيء الذى يثير اعجابى فى خطيبى ؟ او كيف يمكن اثراء حياتنا الزوجية كزوجين سعداء ؟

عليك دائما اذا كنت حقا تريد ان تتنضج وتتطور فى حياتك لافضل ان تكون فضوليا محبا للاستطلاع والتعلم ، فالاشخاص الفضوليين المتشوقون للمعرفة وتعلم الجديد نادرا ما يشعرون بالسأم او الضجر فالحياة بالنسبة لهم ما هى الا دراسة ممتعة لا نهاية لها .

وعليك التحلى بالتصميم والعزم على تحقيق اهدافك بعد تحديدها بدقة فانهما يسببان الفرق الهائل بين الفشل والجمود ، وبين القوة الدافعة للالتزام التام بما تريد ، ولا يكفى فى هذا الشأن ان تدفع نفسك دفعا لاتجاز ما تريد ولكن ما يفيد حقا هو العزيمة والاصرار الدعوب على ما تريد .

فى النهاية الى ابتكار تلك المملكة التى جاءت متوافقة مع هذه الافكار .. وليس من الضرورى ان تكون قائدا لتستفيد من هذه الطريقة ، اذ عليك فقط ان توجه انتباهك الى اتجاه جديد ماذا يمكن ان يمنحك المحيطون بك من ثروة من الافكار فقط اذا سألتهم .

ان المعتقدات الشخصية غالبا ما تقود الشخص الى تحقيق احلامه او فقدها ، فلتقم باعتصار ذهنك واستحضار كل المعتقدات الشخصية التى تؤمن بها ، وراجع تلك القائمة التى تمنحك القوة وتلك التى تضعفك ثم قم بتحديد كيف تؤدى هذه المعتقدات الى اعطائك المزيد من القوة فى دفع حياتك الى الامام ، و عليك ان تصل الى قنوات راسخة عن كل اعتقاد من المعتقدات الايجابية ، و عليك ان تخلق فى ذهنك ذلك اليقين الدائم الذى يوجه سلوكك نحو الاتجاه الذى تريده فى حياتك ، والتخلص من المعتقدات التى ترى انها تقلل من فرص نجاحك .

ولكن ما الشيء الذى يحدث التغيير حقيقة ؟ يحدث التغيير عندما نغير الاحساس والشعور الذى نلحقه بتجربة ما فى جهازنا العصبى ، فمثلا عندما تشعر بالسرور بعد تدخينك سيجارة فانك تظل مدفوعا الى التدخين بسبب هذا الاحساس ، ولكن التغيير الحقيقى الدائم يحدث عندما تربط بين سيجارة والموت او الامراض التى تنتج عنه فانك بالطبع ستصبح اكثر قدرة على الامتناع عن التدخين .

فان المشاعر الداخلية هى التى تحرك سلوكنا فى الواقع وليس التفكير العقلانى المتزن على الرغم من اننا نميل الى نكران هذه الحقيقة فقد تعلم جيدا ان الشيكولاتة غير صحية الا انك تستمر فى تناولها . لماذا ؟ لان المحرك لسلوكك ليس فى الحقيقة الوقائع الطبية التى تعلمها بعقلك ، ولكن ما يرتبط بالسرور والام وتختزنه فى جهازك العصبى . ومن ثم فان ما يتحكم فى افعالنا وتصرفاتنا هو علاقات الارتباط بين ما يسبب السرور وما يسبب الالم والتى تتشكل فى الجهاز على مدار الزمن .

ولكن كثيرا ما يعتقد البعض ان تحويل سلوكنا او عواطفنا وتعديلها انما يعنى اننا منافقون او متقلبون او عاجزون عن ضبط مشاعرنا . ان هذه الظنون تخلق ضغطا خارجيا شديدا علينا فى النهاية كى نظل هذه الامور كما هى ، ولكن عليك ان تتامل شخصا نجح فى احداث تغيير فى حياته ولكن بعد وقت طويل نتيجة لهذه الظنون فقد يساعدك ذلك على الاحساس بحتمية هذا التغيير ، الان .

وعليك لاحداث التغيير اتباع الخطوات الاساسية التالية :

★ قرر ما تريد تحقيقه وحدد ماذا يمنعك من الحصول عليه الان ، فاذا كان هدفك هو الامتناع عن التدخين صمم على انك تريد ان تكون اكثر صحة وحيوية ونشاطا مما انت عليه الان ..

ولاشك ان العطاء يعتبر من اغنى واسمى العواطف الانسانية . ان الهبة العظمى فى الحياة هى ان تشعر انك بصفاتك الشخصية وبالطريقة التى عشت بها حياتك ما قلته وما فعلته قد استطعت ان تلمس حياة الكثيرين وان تؤثر فيها بصورة افضل واعمق فان العطاء هو جوهر الحياة .

والمفتاح الثانى هو ان تحافظ على ثروتك ، واحسر وسيلة لتحقيق ذلك هى ان تنفق اقل مما تكسب ثم قم باستثمار الفرق .. ثم ادخار المال المتوفر . او ان تزيد من ثروتك ولتحقيق ذلك عليك باستمرار ان تستثمر الفرق بين ما تحصل عليه من اموال وما تنفق وحاول ان تزيد من القيمة المضافة الى عملك سواء كنت تتقاضى عنه اجرا ام لا ، وصمم على مضاعفة القيمة المضافة لعملك عدة مرات على الاقل عما هى عليه الان .

والمفتاح الثالث للنجاح المالى هو ان تحمى ثروتك ، فالبيئة القانونية الحالية تسبب عدم الامان لكثير من ذوى الثروات لخوفهم من فقدها ، فاذا شعرت بالحاجة الى حماية اموالك والاصول التى تملكها او حتى اذا لم تكن تهتم بذلك يجب ان تلجأ الى الخبراء فى ذلك تماما كما تفعل فى اى مجال اخر من مجالات حياتك .

أسامة مصطفى صالح

عليك ايضا ان تتحلى بالمرونة فاذا كان هناك عاطفة واحدة يمكن ان تحصدها لكى تحقق النجاح فانها بلاشك هى القدرة على تغيير اسلوبك عند اللزوم ، وفى الحقيقة فان جميع اشارات الحركة ما هى الا رسائل تدعوك لتكون اكثر مرونة ، ففى حياتك سوف تمر بمواقف لا تستطيع السيطرة عليها ، ولذا فان المرونة التى تتمتع بها نحو القواعد التى تضعها لنفسك او فى المعانى التى تلحقها بالاشياء او فى تصرفاتك سوف تحدد نجاحك او فشلك فى المدى الطويل ، ولاشك ايضا ان هذا سوف يؤثر بدوره على درجة استمتاعك بالحياة .

حاول ان تكتسب دائما الثقة بالنفس فاذا فعلت اى شىء بنجاح فلاشك انك تستطيع ان تنجح فى فعله مرة اخرى . يجب المحافظة على حيويتك ونشاطك باستمرار فاذا لم تعتن بصحتك فانه يكون من الصعوبة عليك الاستمرار فى النجاح والتفوق ، ثم ان الاعتقاد بان الجلوس فى سكون يحفظ الطاقة ولا يهدرها ما هو الا خطأ شائع لان الجهاز العصبى الانسانى يحتاج للحركة والاستثارة حتى تنطلق طاقاته . فعندما تتحرك يتدفق الاوكسجين الى اجهزة جسمك وهذا المستوى من الصحة الجسدية يخلق لديك دائما الشعور بالحيوية والنشاط ولاشك انك تحتاجه حتى تحول التحديات الى فرص مواتية لك .

شركة الدلتا للغزل والنسيج

إحدى شركات

الشركة إقايضة للغزل والنسيج والملابس

دلتا تركس

خيوط تخزوه أسواق العالم

○ أنفخر أنواع خيوط الغزل والحيكاة .

○ كوفرتات- فوط وبره- أطقم ومعارض السفر .

○ أطقم ملايات السرير- جميع مفروشات الفنادق .

○ أقمشة مطبوعة ومصبوغة - كريتون- لينومات .

المركز الرئيس: ٦٢ن الجلاء - طنطا ٢٢٤١٢٣/٢٢٤٤٧٧ مكتب القاهرة: ٢٨ن طلعت حرب ٥ : ٥٧٨٨٨٨٨

فاكس : ٣٣٤٢٩١ / ٠٤٠ طنطا تليكس ٩٣٢٣٢ طنطا

تليكس : ٥٧٤٦٣٩٥ / ٠٢ القاهرة تليكس ٤٨٢٨٩٣١ / ٠٣ الاسكندرية

مكتب الاسكندرية : ٩٥ طريق ٢٦ يوليو . : ٤٨٣٣٥١٩