

علي السليماني

اليوم أجمل

اجعل كل يوم جديد بداية لحياة أجمل

مكتبة
Telegram Network



إهداء

أهدي هذا الكتاب لكلِّ مُتَلَهِّفٍ للنجاح، ولكلِّ مَنْ لديه غريزة التعطُّش للفوز،
ولكلِّ مَنْ علَّمني حرقاً أو ألهمني حلماً أو سهَّل لي طريقاً، ولكلِّ مَنْ آمن بي
وساندني لأصل إلى ما وصلت إليه، ولكلِّ مَنْ أسعدني أو على الأقل حاول
إسعادي، ولكلِّ أهلي وأصحابي وزملائي.
يومكم أجمل...

[«مكتبة النخبة»](#)

علي
السليمان

مقدمة

يعيش المرء بين ثلاثة أقطاب زمانية، لا ينفك عن التفكير في اثنين منها: الماضي والمستقبل. يعيش في الماضي ويستدعي به مشاعر الحنين والشوق والوجل والألم أحيانًا، ويفكر كثيرًا في المستقبل محاطًا بمشاعر القلق والضبابية والخوف من المجهول.

في كلتا الحالتين، وهو يعيش في أحداث الماضي ويتصور المستقبل، يسهو عن أهم مجريات يومه في ساعاته ودقائقه وثوانيه، فتهرب منه اللحظة وتصبح العودة إليها مستحيلة وفق مفهوم الزمن.

عندما يدرك المرء أنه مسؤول عن اكتمال اللحظة بزمانها، ومكانها، ومجرياتها، وشخصها، وتجاربها، ودروسها المتداخلة، يستطيع حينها أن يبني مستقبلًا رائعًا، الذي سيكون بلا شك ماضيًا لطيفًا في يوم من الأيام.

كتابي «اليوم أجمل» هو خلاصة معتقد، أدركته بعد قضاء أكثر من أربعين عامًا من سنوات العمر، وأسعى خلاله إلى تعلم مهارة عيش اليوم بكل تفاصيله، وتعليمها للناس من غير هدر للمستقبل، ومع تقدير كل تجارب الماضي. سأعمل في هذا الكتاب على مشاركة القارئ آليات تجعل من اليوم كنزًا لا مجال للتفريط فيه، وهي آليات بسيطة وعميقة في الحين ذاته. سيكون اليوم وكل يوم مشروع نجاح لا ينقطع بإذن الله.

ختامًا: ليس هناك أسوأ من الموت وأنت حي، فالحياة نبضٌ وعطاءٌ، وأسمى أنواع العطاء هو أن تعطي نفسك يومك، فلا تخدعها بالتشبث بالمضر بالماضي، ولا تجعلها تعيش وهم المستقبل، فتغفل عن سعي اليوم نحو جمال الحياة وطيب العيش فيها.

لا تفوّت لحظتك في يومك الواحد، تأتيك السعادة ويقبل عليك السلام، ويتجلى الجمال في حياتك وتنزل عليك بركات الرحمة والمحبة.
كن يومك.. كن لحظتك.. كن هنا والآن.

بدايات

اجعل كل يوم أجمل من اليوم الذي سبقه
وخير ما تبدأ به يومك هو أذكار الصباح

(1)

أصبحنا وأصبح الملك لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ.

(2)

اللهم إني أسألك من الخير كله، عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، وأعوذ بك من الشر كله، عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، اللهم إني أسألك الجنة وما قرب إليها من قول أو عمل، وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول أو عمل، اللهم إني أسألك مما سألك منه محمد -صلى الله عليه وسلم- وأعوذ بك مما استعاذك منه محمد -صلى الله عليه وسلم- اللهم ما قضيت لي من قضاء فاجعل عاقبته لي رشداً.

(3)

اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحدٍ من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر.

(4)

اللهم أنت ربي، لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليّ وأبوء بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت.

(5)

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ () : «مَنْ قَالَ -يَعْنِي إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ-: بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ هُدِيََتْ وَكُفِّتَ وَوُقِّيتَ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ».

استيقظ مبكرًا

«بركة أمتي في بكورها»

[حديث نبوي شريف]

عندما بدأت أرتب صفحات هذا الكتاب احترت من أين أبدأ؟ وكيف سأنتهي؟ وكيف سأرتب صفحاته؟ ولكن بما أن الهدف واضح من هذا الكتاب، وهو كيف نحصل على يوم جميل مليء بالطاقة والسعادة والإنجاز؟ فكان لا بد أن يكون أول موضوعات هذا الكتاب هو كيف نبدأ يومنا بنجاح؟ من خلال تتبعي لسير الناس الناجحين، وجدت أن هناك نظامًا يوميًا يتبعه الناجحون، ليس فقط مستندًا إلى دراسات أو كتب ألقت في مجال النجاح الذاتي، مثل كتاب نادي الخامسة صباحًا، وكتاب معجزة الصباح، بل أعمق من ذلك فهو مستند إلى شريعتنا الإسلامية الحنيفة، فالرسول - - حنّا وحنّنا على البكور، ليتبارك يومنا وتسعد بها حياتنا وتزيد بها إنجازاتنا، فإذا أردت أن تسعد: استيقظ مبكرًا، وإذا أردت أن تنجز استيقظ مبكرًا، وإذا أردت أن تجد البركة في يومك استيقظ مبكرًا.

الخلاصة

“

اجعل شعارك «استيقظ مبكرًا وسترى كيف تصير الدنيا»،
مثل الشعار الذي أتبعه في حياتي الشخصية. شعاراتنا هي قناعاتنا،
فمتى ما تغيرت قناعاتنا إلى الأفضل تغيرت سلوكياتنا إلى الأفضل،
فلنجعل كل شعاراتنا إيجابية. البركة تبدأ في صلاة الفجر فحاول
ألا تنام، وستحل البركة في حياتك سواء في طلب العلم، أو طلب
الرزق، أو في طلب السعادة. فحاول أن تخطط لطقوسك الصباحية
من قراءة الورد القرآني، ثم اطلب من الله ما تريد وحضن نفسك
بالأدعية، ثم مارس ما تحب من عادات يومية من استنشاق
للهواء العليل في أول الفجر، وممارسة رياضة -ولو خفيفة-
مع دقائق في التأمل والامتنان لله. ولا تنس أن تقوي عضلات
عقلك، ولو بدقائق من قراءة كتاب أو مشاهدة فيديو مفيد لتعلم
مهارة أو اكتساب معرفة أنت في حاجة إليها. كما لا تنس أهمية
التخطيط اليومي ووضع قائمة بالمهام، وتصنيفها حسب الأهمية،
وتذكر أن ممارسات يومية مستمرة تؤدي إلى إنجازات عظيمة.

”



بائعو الكلام

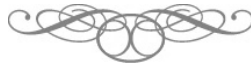
إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ

[سورة فاطر]

كثيرًا ما قيل لي: «أنتم المدربون تخدعون عقول الناس بكلامكم وأنتم...». للأسف الكثير من الناس يهاجمون مدربي التطوير والتنمية الذاتية، ويتهمونهم بأنهم مخادعون، وأنهم: (بائعو الكلام)، ويدعون الآخرين بعدم تصديقهم، وعدم شراء كتبهم، أو حضور برامجهم التدريبية. ألا يعلم هؤلاء أن للكلمة قوة تفوق قوة المدافع والصواريخ، ولها سحرها ومفعولها الخاص في تغيير الناس إلى الأفضل أو إلى الأسوأ، وفي تغيير بعض القناعات الهدامة والممارسات الخاطئة في حياة البشر منذ أزل الأزل؟! أليس القرآن الكريم والكتب السماوية والسنة النبوية عبارة عن كلام الله بلسانه أو بلسان رسله وأنبيائه؟! أليست الكلمة الطيبة صدقة كما جاء في الحديث النبوي الشريف؟! أليست الشهاداتتان كلمات تُدْخِلُ الإنسان لملة الإسلام وتقوده إلى جنة الرضوان؟! أليست الكلمات تشفي الجروح، وتطيب بها القلوب، وتسعد بها النفوس؟! أليست الكلمات أيضًا من تخرجنا من رحمة الله؟ أليست الكلمات...!

الخلاصة

“ لا تستمع إلى كلام المحيطين، لأنهم حرموا أنفسهم من الكلمة الطيبة، ويحاولون توسعة دائرة الحرمان لتشملك أنت وغيرك. استقبل كل شيء جميل في حياتك لتجد كل جميل. ”



الامتحان

﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾

[سورة الضحى]

إنها تمام الساعة الثانية بعد منتصف الليل، ونحن ما زلنا ننتظر في قسم الطوارئ لإدخال ابننا إلى قسم العناية بالمستشفى، وكنا نشعر بالتوتر والقلق والتعب. ثم بعد قليل جاءتنا سيدة تعمل في المستشفى في الأربعينيات من العمر، تجر السرير لتحمل ابننا، ورغم التعب الذي يظهر على محيا وجهها، فإنها كانت مبتسمة، وتحاول أن تخفف من وطأة القلق لدينا، وتمازح ابننا محاولة جعله يبتسم. في الوقت نفسه الذي كنا قلقين فيه على أبنائنا الآخرين لتركهم ليلة واحدة وحدهم بالمنزل مع عاملة المنزل، كانت تلك السيدة تترك أبنائها في البيت باستمرار، وذلك نتيجة لطبيعة عملها، ولكنها رغم ذلك كانت مبتسمة.

كان شعورًا مؤلمًا ونحن نمر على أجنحة الأطفال، وهناك أطفال يعانون، وأمهات أرهقها الهم والتعب، وبعضهن يمكن بالشهور في المستشفيات. كل هذه الآلام لا نشعر بها حتى تحين تلك اللحظة التي يحرمنا الله من نعمة كنا نراها أمرًا مستحقًا وطبيعيًا، ثم ندرك حين نفقدها قيمة تلك النعم من صحة وعائلة وأمن وأمان وحب واستقرار، وغيرها من النعم، إذا لم نقيدها بالشكر لذهبت.

الخلاصة

“خصص في كل يوم وقتًا بينك وبين الله عز وجل، لتستشعر قيمة كل النعم التي تملكها، والتي يتمناها الملايين حولك، واشكر الله عليها حتى تزيد ولا تفقدها في يوم من الأيام، فقد قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾، فهناك كفر يدعى كفر النعمة -والعياذ بالله- فإذا لم نشكر، فقد يحرمنا الله من هذه النعم.

”

الكتب للاستخدام

«القلم بريد القلب يخبر بالخبر.. وينظر بلا نظر»

[عبد الله بن المقفع]

من خلال متابعتي للكتب وعالم القراءة، وجدت أن الكثيرين لا يحبون أن يكتبوا في الكتاب حتى نقطة أو كلمة واحدة، وذلك رغبةً منهم في أن يتركوا الكتاب نظيفًا ناصع البياض، كما هو وكأنه ما زال جديدًا. هذا لا بأس به إذا كنت تستخدم قصاصات ورقية خارجية، أو تستعين بدفتر خارجي، لتكتب فيه ملخص ما تقرأ، أو لتؤكد على معلومة مهمة داخل الكتاب، ولكن الخبراء والمهتمين بالتطوير الشخصي يؤكدون بأن خطك في داخل الكتاب، ووضع بعض الملاحظات وكتابتها بأسلوبك، يثبت المعلومة تثبيتًا أفضل، ويجعلك قادرًا على تذكرها واسترجاعها وممارستها في حياتك، أنى شئت.

الخلاصة

“

كتاب دون خط مثل كعكة بلا سكر، ليس لها طعم. لا تخف على كتابك فهو صديقك الذي تفضل له بقلمك. خط في كل ورقة إن استطعت، واكتب في آخر أوراق الكتاب الفارغة -إن وجدت- فهرسًا خاصًا بك، يتضمن كل معلومة جديدة لفتت انتباهك، وبجانبها رقم الصفحة، حتى يسهل عليك الرجوع إليها متى شئت. كذلك، أقترح عليك كتابة الدروس التي استفدتها من قراءة الكتاب، والأهم من ذلك كتابة الممارسات التي تطبقها فورًا في حياتك. تذكر دائمًا أن الكتاب للاستخدام وليس فقط للقراءة.

”



لماذا لا أستطيع أن...؟

«لو أنني أستطيع القراءة باستمرار دائمًا..
فلن أكون في حاجة إلى رفقة أي شخص»

- جورج غوردون بايرون

يقول لي الكثير من الناس، بأنهم بمجرد بداية قراءة أي كتاب يشعرون بالملل، فيقومون بإغلاقه فورًا، وكل يوم على نفس الحال رغم شرائهم الكتاب، ولديهم رغبة شديدة في قراءته والاستفادة منه. إذًا... ما المشكلة؟ وكيف نغير من هذه الحال المزعجة؟ دعني أخبرك بذلك، فقد واجهت نفس المشكلة، ولكنني تغلبت عليها. غالبًا اخترت موعدًا للقراءة في وقت ليس مناسبًا لك، أو ليس في ذروة نشاطك الذهني والبدني، وهذا بالتالي يؤدي إلى نفس النتيجة. إذًا أنت من يحدد أفضل وقت للقراءة، بحيث يكون نشاطك الذهني عاليًا، فحاول أن تكتشف وقتك المناسب حسب منحى نشاطك وتركيزك! وهناك أسباب أخرى سأناقشها في هذا الكتاب.

الخلاصة

“ يشتكي كثير من الناس في العصر الحاضر من مشكلة عدم توفر الوقت، أو كثرة الملل، وضياع الوقت في أمور غير مفيدة. لاستغلال وقتك بشكل فعال، حاول أن ترسم منحى نشاطك من خلال معرفة أكثر الأوقات نشاطًا بالنسبة إليك، فهناك من يكون في ذروة نشاطه صباحًا، وهناك من يكون في ذروة نشاطه مساءً. حدد الساعات التي تكون فيها أكثر نشاطًا، ثم مارس أنشطة فكرية وإبداعية كالقراءة، والتخطيط، والابتكار، والإنتاجية، أما في فترة انخفاض نشاطك قم بممارسة أعمال روتينية بسيطة كالتي تنجزها يوميًا، مثل شراء حاجاتك اليومية أو سقي المزروعات، أو الذهاب للحلاق، أو ممارسة الرياضة... إلخ.

”

شكرًا!

«مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ»

[حديث نبوي شريف]

كلمة (شكرًا) أكررها كثيرًا في حياتي، بل وعلمتها لأبنائي، فدائمًا أسمع منهم: شكرًا أبي على النزهة الجميلة! شكرًا أبي على الوجبة اللذيذة! شكرًا شكرًا... كلمات الشكر هذه تجعلني أحاول إسعادهم أكثر وأكثر، من أراد أن يمتلك قلوب الناس فليشكرهم، من أراد أن يحصل على عائد أكبر وأداء أفضل لموظفيه فليشكرهم. مَنْ أراد أن يبنى ثقة أكبر لأبنائه فليشكرهم. وَمَنْ أراد أن يعتذر فليشكر بدلًا من الاعتذار، وسيجد سحرًا غريبًا في هذه الكلمة. قل: شكرًا لأنك انتظرتني، ولا تقل: أعتذر عن تأخري. قل: شكرًا لأنك تحملتني وصبرت عليّ، ولا تقل: أعتذر عن عصيتي. قل لِمَنْ تحب: شكرًا لك، لأنك في حياتي. كرر كلمات الشكر، فإله سبحانه وتعالى من أسمائه الحسنی: الشكور. فبالشكر يمكن أن تزرع أملًا أو تحيي قلبًا أو تغير طبعًا.

الخلاصة

ليس عيبًا أن نشكر مَنْ حولنا، حتى وإن كان هناك قصور في جانب ما. دعونا نركز على الجانب الإيجابي في كل شخص في حياتنا، فالكمال لله وحده. دعونا نشكر من نحب على كل ما قدموه لنا، ولو بشيء بسيط، ويا حبذا لو كان معها هدية بسيطة. فقد قال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «تهادوا تحابوا!» وقال أيضًا: «تهادوا، فإن الهدية تذهب وحر الصدر». وَحَرَّ الصَّدْرُ: أي غلّه، وغشّه، وحقده.



سمع الله لمن حمده

﴿وَإِذَا تَأَذَّنَ رَبُّكَ لِيُنْزِلَ سَكَنًا تَزُودُ
لَا زَيْدَنَّكَ ۖ وَلِئِنْ كَفَّ ۖ تَزُودُ ۖ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

[سورة إبراهيم]

ألا تلاحظ بأنني ما زلت أتحدث عن سحر الشكر في هذا الكتاب، وذلك نظرًا إلى أهميته في سعادتنا ونجاحنا. وإلا لما بدأنا الصلاة بـ ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ

رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ ولما كررنا: «سمع الله لمن حمده» في كل ركعة من صلواتنا. يقول المتحدث التحفيزي المشهور، ورجل الأعمال دان لوك في أحد منشوراته عن مشروع ناجح، ومكسب مضمون بين أيدينا، ورأس ماله يعتمد كل الاعتماد على ألسنتنا وقلوبنا، وهي أن نشكر الله - سبحانه وتعالى - وأن نستشعر نعمه الكثيرة، ونخضع له وندعوه بالمزيد. بالتأكيد إن الشكر والعرفان صفتا الصالحين والناجحين والسعداء في هذه الحياة، وأوصت بهما شريعتنا الإسلامية، وأوصى بهما كبار المؤثرين والناجحين من المسلمين وغير المسلمين، لما لهما من دور في سعادة الإنسان ونجاحه، وفي شعوره بالراحة والطمأنينة.

الخلاصة

“

كرر بصوت مسموع وقلب خشوع، واذكر كل النعم التي منحك الله إياها، قل: الحمد لله على نعمة الصحة، الحمد لله على نعمة النظر، الحمد لله على نعمة السمع، الحمد لله على نعمة السيارة... وهكذا كرر **الحمد لله** في كل نعمة وهبها لك الله، ويتمناها الآخرون. فكر في الموجود واشكر الله على وجوده في حياتك، حتى يُبارك فيه ويزداد، ولا تفكر في المفقود وتندب حظك عليه، فتكون من كفار النعمة، فيحرمك الله من نعم كنت لا تستشعر بوجودها في حياتك.

”

تغلب على خوفك

«الخوف يجعل الناس أكثر حذرًا...
وأكثر طاعة... وأكثر عبودية»

- سقراط

كنت في الصغر لا أشعر بالثقة، وكنت أخاف جدًا حتى من ظلي، وبسبب هذا الخوف وانعدام الثقة كنت أخشى أن أتحدث في الفصول الدراسية خوفًا من ردة فعل المدرس وزملائي. هل سيسخرون مني! أتذكر بأنني شاركت مرة واحدة فقط في الإذاعة المدرسية عندما كنت في الصف الأول الإعدادي (السابع)، وكنت مرغمًا لإرضاء عمي الذي كان مديرًا للمعهد الذي كنت أدرس فيه، فقررت أن أقدم في الإذاعة أقصر حديث نبوي شريف حتى لا أتلعثم، وبالرغم من ذلك أخطأت وتلعثمت، وكنت خائفًا جدًا ومرتبكًا، ومن يومها لم يطلب عمي مني أن أشارك في الإذاعة، وكذلك أنا لم أحاول من جديد. ولكن هذه التجربة الصعبة لم توقفني، فتدربت وتعلمت وطبقت وجربت، وأنا الآن مُدَرِّب ومُتَحَدِّث معروف بفضل الله، وأستطيع التحدث أمام الآلاف في أكبر القاعات.

الخلاصة

“أول خطوة لتغلب على خوفك هي أن تواجه هذا الخوف وتبدأ. دعونا نفكر في الشيء الذي نتمناه، وليس الشيء الذي نخاف منه؛ لأن لهذا دورًا كبيرًا في النتائج التي نحصل عليها.”



هناك مَنْ يستند عليك

«الأقوياء ليسوا مَنْ ينتصرون دائماً...
الأقوياء هم الذين لا يستسلمون عند خسارتهم»

- محمد علي كلاي

بعد انتهائي من إحدى الدورات عن التحفيز، جاءتني سيدة يبدو الهم والقلق والحزن والتعب ظاهرين على وجهها، فقالت لي: ممكن استشارة؟ قلت لها: تفضلي أختي الكريمة. قالت: لقد ابتلاني الله بزوج مدمن خمر وسيئ الأخلاق، ويقضي ليله سكراناً وبنام طيلة النهار، ولا يعمل ويهينني ويضرب أبناءه كل يوم، وأنا على وشك الانهيار، ولا أستطيع التماسك أكثر، وحاولت طلب الطلاق منه فلم أوفق في ذلك، وكان الثمن هو زيادة إيدائه لي.

قلت لها: هل تعملين؟ قالت: نعم. قلت: هل عندك سيارة؟ قالت: نعم. قلت: كيف علاقتك بأبنائك؟ قالت: يحبونني جداً، وأنا بالنسبة إليهم الأم والأب بعدما فقدوا حنان أبيهم. قلت لها: هل تستطيعين تجنب أذى زوجك بعدم الاحتكاك به؟ قالت: نعم وأعتقد سيقبل أذاه.

قلت لها: تخيلي لو أنك دونَ عملٍ، ودونَ راتبٍ، ودونَ سيارةٍ، كيف ستكون حياتك وأبنائك؟ قالت: ستكون جيئاً، ثم بدأت تردد وتكرر وتقول: الحمد لله أنني أستطيع الإنفاق على بيتي وأبنائي، وإلا كنت سأضطر إلى التسول.

قلت لها لدي آخر سؤال: ماذا سيكون مصير أبنائك لو لم تتماسكي وأصابك مكروه؟ تأثرت جداً بهذا السؤال، ثم قالت: الحمد لله رب العالمين (لن أستسلم)، سأهتم بنفسي وأبنائي فقط، وأدعه لرب العباد يتكفل به.

الخلاصة

“ أحياناً التفكير في نقاط القوة يمنحنا الفرصة لنتماسك ونقاوم إلى أن يحلها الله. بعض المشكلات مهما حاولنا البحث عن حلها لا نجد لها حلاً، إلى أن تدخل قدرة الله، فلذلك ينبغي لنا التعايش معها بالطريقة الصحيحة. ”

نقاط قوة

«التشاؤم يفضي إلى الضعف..
بينما التفاؤل يقود إلى القوة»

- سيجموند فرويد

لقد فشلت في أكثر من مشروع تجاري في حياتي، لدرجة أن بعض المقربين بدؤوا في نصحي في أن أكتفي بالوظيفة فقط، وترك عالم الأعمال الخاصة، خوفًا عليّ من الفشل مرة أخرى، ولكنني واصلت حتى وصلت. لذلك دعني أقول لك: إذا فشلت في مشروع، فهذا لا يعني أنك ستفشل دائمًا في كل المشروعات. وإذا فشلت في الدراسة، فهذا لا يعني أنك ستفشل في امتلاك المهارة أو المعرفة في شيء أنت تحبه. وإذا فشلت في علاقة زوجية، فهذا لا يعني أنك لن تنجح في مشروع زواج آخر. فلكل إنسان نقاط قوة يمكن استغلالها واستثمارها، ونقاط ضعف تحتاج إلى تحسين. وهناك من فشل في شيء ثم نجح في شيء آخر. وهناك من استطاع أن يستثمر في نقاط قوته ويفكر خارج الصندوق.

ونذكر هنا قصة ذلك الرجل الذي فشل في كل محاولاته، ليقنع المخرجين بموهبته في التمثيل، ورُفِض بسبب صوته وشكله، فقرر أن يستفيد من عيوبه، فاخترع شخصية (مستر بين) بنفسه، واعتمد فيها على الصمت وشكله الذي لم يعجبهم. ونجح في إضحاك الملايين، وحقق نجومية وشهرة عالمية، وامتلك ثروة تقدر بمئات الملايين، وحاز على تكريم الرؤساء والملوك، ومنهم الملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا. إنه ببساطة الممثل روان أتكينسون.

الخلاصة

“الفشل يُعدّ مرحلة من مراحل الوصول إلى النجاح ما دمنا نتعلم ونستمر. العالم أصبح قرية صغيرة جدًا، وبات لا يقبل النسخ المتكررة، بل يبحث عن المبتكرين والمبدعين، والذين يستغلون نقاط قوتهم ويفكرون خارج الصندوق.”

للحياة بقية

«أتعرف أن بعض الذين ينامون في السجون الآن.. أشرف ألف مرة من
القضاة الذين حاكموهم وحكموا عليهم؟»

- عبد الرحمن منيف

طُلب مني أن أختار عنوانًا لمحاضرة تحفيزية أقدمها لأبنائي الأحبّة في دار
إصلاح الأحداث التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية، وبعد تفكير قررت أن أختار
هذا العنوان (للحياة بقية). قدمت المحاضرة وربطت كل محاضرتي بالحاضر
والمستقبل، وأن الماضي هو عبارة عن دروس للاستفادة منها. استشهدت في
المحاضرة بالعديد من القصص لأناس استثمروا وجودهم في السجون من
خلال المعرفة، والابتكار، والإبداع، لبدءوا حياة جديدة مليئة بالنجاح والثراء
أمثال كلايد ديزلي، على شكل طاولة مثل لعبة تنس الطاولة، والتي بسببها
أصبح مليونيرًا. ما شد انتباهي أنني في آخر وقت المحاضرة طلبت منهم أن
يكتبوا رسالة تتضمن كلمة أو حكمة أو أي رسالة يوجهونها لمن يرغبون،
وكانت أغلب رسائلهم جميلة ومبشرة بالخير، ولكن هناك طفلان تأثر
بردودهما وقد ترددا في المشاركة في البداية، ولكن بعد تشجيع مني تحدثا عن
مكنوناتها. الأول قال: أدعو الله أن يغفر لأبي وأن يرحمه. وكان يبدو على
الطفل الحزن وهو يتحدث عما يشعر به. أما الثاني: فقد كتب كلمة (أحبك)
فقط، فسألته: من تحب؟ فقال وهو يقترب من أذني هامسًا: أحب أمي. فقلت
له: اكتبها. وبعد تردد كتبها وكأن شيئًا يمنعه. ثم عندما حان دوره رفض أن
ينطقها أمام زملائه، وبعد إصرار مني قال: أحب أمي! وبعدها رأيت الابتسامة
والسعادة في وجهه، ثم وضع رجلًا على رجل رافعًا رأسه إلى الأعلى وكأنه
حقق انتصارًا على نفسه.

الخلاصة

“أدعو الآباء والأمهات إلى أن يحتضنوا أبنائهم حتى وإن أخطأوا،
وأدعو المجتمع أن يتقبل وجودهم معنا من جديد، فللحياة بقية
وهناك فرصة للبدء بداية قوية من جديد.”

اسأل نفسك أولًا: لماذا؟

«إنها ليست الأجوبة التي تنير الطريق
بل هي الأسئلة»

- لقائلها

سؤال يتبادر دائمًا للكثيرين: لماذا نبدأ في تحقيق هدف ثم نتوقف؟ أتذكر أن صديقًا لي زارني، وكان يعتزم إنشاء مركز للتدريب الإداري والفني، وكان يريد أن يعرف مني، كيف يمكن أن يبدأ هذا المشروع، وما الإجراءات المتبعة لذلك. وكما هو متوقع فقد خرج صديقي من عندي بهدف آخر بعيد تمامًا عن الهدف الذي أتى من أجله، وهو إكمال دراسة الدكتوراه وإلغاء فكرة المشروع، لأنه ببساطة عندما سألته: لماذا تريد أن تفتح هذا المشروع؟ وغيرها من الأسئلة الذكية التي تُدعى بالكوتشينج، اكتشف صديقي أن شغفه يختلف تمامًا عن فكرة افتتاح هذا المشروع، وأن أساس الفكرة كان خاطئًا، بل قد يصل إلى خسارة وفشل كبيرين. ما حصل مع صديقي ينطبق على أمور كثيرة في حياتنا، فتجدنا نبحث دائمًا عن إجابة السؤال: كيف؟ وننسى السؤال الأهم وهو: لماذا؟

الخلاصة

«اسأل نفسك قبل البدء في أي هدف في حياتك: «لماذا أريد أن أحققه؟» حتى تعرف الدوافع الحقيقية من تحقيقه، فإذا كانت هذه الدوافع تلامس شغفك، فانتقل إلى الخطوة الثانية وهي: كيف أحققه؟»



المبادرون

«السِّرُّ الأعظم في النجاح هو أن تدرك ما المُقَدَّر لك فعله...
ثم تقوم بفعله»

- هنري فورد

في مرحلة المدرسة الثانوية والجامعة، كان لدي زملاء أقل مني معدلًا في التحصيل الدراسي، فكنت أظن أنني أفضل منهم، لأنني أذكى منهم (دراسيًا). بعد سنوات جمعتنا الصدفة وتفاعلات بأن الكثير منهم حققوا نجاحات وإنجازات في الحياة العملية والاجتماعية تفوقني بكثير. لذلك قد تتفاجأ أحيانًا بأن هناك أشخاصًا كنت تظن بأنهم أقل منك كفاءة أو ذكاء، ثم تكتشف أنهم حققوا أكثر مما حققته أنت. أتعلم لماذا؟ لأنهم وثقوا بأنفسهم أكثر منك، وبادروا وبدؤوا، وكذلك أنت عليك أن تبدأ. إن المعيار الرئيسي للنجاح لا يُقاس بالمعدل الدراسي، بل بعدد التجارب التي اختبارتها لتحقيق هدفك، وعدد المرات التي بادرت، وتحديث بها نفسك وخوفك، وعلى مدى التطور والنمو الذي تسعى لتحقيقه باستمرار في حياتك.

الخلاصة

“المبادرون الواثقون بأنفسهم أكثر نجاحًا مقارنة بالناس الأذكى الذين يخشون المبادرة. المبادرة هي إحدى أهم العادات التي تحدث عنها الكاتب المعروف (ستيفن آر كوفي) في كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية.”



اخرج مع أصدقائك

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي
مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ^{صَلِّ} وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

[سورة الملك]

في مرحلة المراهقة، كنت أأزِم البيت بشكل كبير ولا أحب الخروج. وكان أبي دائمًا يكرر ويقول لي: «يا بُنَيَّ اخرج مع أصدقائك لكي تتعلم.. اخرج واعرف الدنيا لكي تتعلم». «لكني تتعلم» بعد سنوات طويلة -بالفعل- اكتشفت أننا لن نحصل على المعرفة والخبرة وعلى التجارب إذا لم «نُخْرَج». نحن عادة عندما نسمع عبارة: «اخرج» نأخذها بشكل سلبي، وكأننا غير مرغوب فينا في ذلك المكان. ولكن هنا سأقول: «اخرج» لكل من يُقَيِّد نفسه بمبررات وأعذار بسبب فشله وإحباطه. أقول له: «اخرج» وحاول أن تتعلم من تجاربك وتجارب غيرك. «اخرج» من الصندوق الذي حبست نفسك فيه، وفكر خارج الصندوق. «اخرج» لكل شخص حجب نفسه عن الدنيا فأصبح منغلقًا على نفسه لا يتقبل الآخر.

الخلاصة

«اخرج» لتكتشف ما في داخلك من إمكانيات وطاقات، ولكي تواجه الحياة وتتعلم من تجاربك وتجارب الآخرين. «اخرج» واكتشف الحياة وغامر وخطر، فالمخاطرة الخاسرة هي أن تعيش بلا مخاطرة.



أفضل قرار

«نتخذ أسوأ قراراتنا وخياراتنا عندما نكون مُنهكين»

- روبن شارما

كم من قرارٍ اتخذته وندمت عليه، لأنه لم يكن في الوقت المناسب. والآن يتعجب مني بعض المقربين عندما لا أتخذ بعض القرارات مع أنها عاجلة، وأتركها لوقت آخر. نعم، قد تكون عاجلة، ولكن قد تصبح قرارات قاتلة، إذا كنا مُنهكين من الداخل. غالبًا أحاول أن أبتعد قليلًا عن جو العمل أو الأجواء المشحونة، وأمارس شيئًا أرقّه فيه عن نفسي لأشحن طاقتي وأستعيد تركيزي، لكي أستطيع أن أتخذ قراراتٍ ناجحة. أجمل ما قاله روبن شارما في كتابه (القائد الذي لم يكن له منصب): «إن مفتاح النجاح هو الراحة والتعافي لعضلة ضبط النفس، فلا تسمحوا بإجهادها، حيث إن قوة الإرادة لدينا تكون في أضعف حالاتها، حينما نكون منهكين، فلا تتخذوا قرارات ولا خيارات». إن أكثر ما يعكر صفو حياتنا هو أن نعيش في ضغوطات، فتنهار نفسياتنا وتقل رغبتنا في الحياة، بينما بإمكاننا أن نتخلص من هذه الضغوط من خلال ممارسات كثيرة، كالتقرب إلى الله وممارسة الرياضة والهوايات، والبحث عن كل ما يشحن طاقتنا من جديد.

الخلاصة

“

القرارات المناسبة تتخذ في الأوقات المناسبة، فلا تتخذ قرارًا وأنت منهك في قمة حزنك وغضبك وتعبك، لأنها عادةً تكون قرارات خاطئة أو قاتلة. ابحث دائمًا عن كل ما يشحن طاقتك من جديد، ويجعل عقلك وقلبك جاهزين لاتخاذ قرارات صائبة، لأن هذا سيكون هو الوقت المناسب لاتخاذ القرارات.

”



فُلان قلبه أخضر

«القلوب الطيبة تعطي المحبة الصادقة..
احذر أن تؤلمها»

- جبران خليل جبران

سأحدثكم عن شخص كلما التقيته شعرت بجمال الحياة رغم ضغوطها ومشكلاتها، وكأنه منبعٌ للسعادة هنا وهناك. هذا الشخص محبوبٌ لدرجة أن بعض أصدقائه يعرضون عليه تذكرة سفر مجانية ليسافر معهم. والآن دعني أخبرك لماذا؟ يقول الناس: (فلان قلبه أخضر)، ويقصدون بها ذلك الشخص الطيب سهل المعشر، وفي كتابه برفقة كوب من الشاي عرفه الكاتب ساجد العبدلي بأنه ذلك الشخص المُتعلق بالحياة، والباحث دومًا عن كل ما يجعله سعيدًا، شخص لا يزال الطفل الصغير الفرح المرح نابضًا حيًّا في داخله، شخص لم تخطف الأيام منه شغفه وإقباله على الدنيا، وهو أيضًا الشخص الذي يحاول أن ينشر السعادة حوله أينما يكون.

الخلاصة

“كُنْ مقيلاً على الحياة فهي إحدى نعم الله علينا، واجعل قلبك مخضراً كألوان الطبيعة الغناء التي تبهر أنظار الآخرين، ولا تنسَ أن تبحث عن بعض القلوب اليابسة البائسة الجرداء، لتسعدّها إن كنت تستطيع، لتعود أكثر اخضراراً مثل قلبك من جديد.”



كذبة صادقة

«إن المنافق الحقيقي هو الذي لا يُدرك خِداؤه لأنه يكذب بصدق»

- أندريه جيد

أتذكر كلام ذلك الشاب الذي أخبرني بأن حياته قد انتهت بسبب زواج الفتاة التي أحبها بشخص آخر، وأنه لم يعد يرغب أن يعيش، وأن الحياة لم يصبح لها أي طعم. فسألته: مَنْ الخسران الآن؟ ثم سألته أكثر من سؤال، ومن خلال أسئلتي أيقن تمامًا أنه كان يتوهم ويخدع نفسه. عندها أدرك الحقيقة، وقرر أن يبدأ حياته من جديد، وأن يغير نظرته إلى الأمور. أحيانًا نجبر أنفسنا على تصديق كذبة ندرك تمامًا أنها أكبر كذبة، ونوهم أنفسنا بأنها حقيقة صادقة، وأحيانًا نكذب الحقيقة الواضحة لنضحك على أنفسنا بسعادة مؤقتة. كم من حُبٍّ كاذب نجبر أنفسنا على تصديقه! وكم من حُبٍّ صادق ننكر وجوده، ونحاول إلقاء اللُّهم عليه! وكم من فرصٍ فاتتنا بسبب خداعنا لأنفسنا من أجل وهمٍ كاذبٍ!

الخلاصة

أسوأ نفاق هو نفاقنا على أنفسنا. أن تصطدم الآن بالحقيقة المؤلمة، خيرٌ لك من أن تعيش كذبة طوال العمر. أن تتألم الآن وتُصبر، خيرٌ لك من أن تؤجل الألم، ثم يتضخم بحيث لا تستطيع احتماله. لا تكذب على نفسك وواجه الحقيقة، وعش كالجبل الصامد الذي لا يتأثر بالرياح العاتية.



لا تتشتت

«قُلْ (لا) ألف مرة لأي شيء يشتت انتباهك
ويعرقل تفكيرك»

- ستيف جوبز

خمسة كتب ما زالت تقبع في ذاكرة حاسبي الآلي المظلمة ولم ترَ النور. لماذا عادةً لا نحقق أهدافنا بالشكل المطلوب؟ أو نحقق جزءًا منها ثم لا نستمر؟ هناك أسباب كثيرة، ولكنني هنا سأركز على سبب لا نلتفت له أبدًا، وهو يكاد يكون أهم سبب يعوقنا عن تحقيق أهدافنا. إنه التشتت وعدم التركيز على هدف واحد، وكما يُقال: مَنْ يجري وراء أرنبين لن يمسك أيَّ واحد منهما. وبالتالي إن وُضِعَ أهدافٌ كثيرة في وقت قصير يسبب نوعًا من التشتت والضغط النفسي، فلا تتحقق أيُّ من هذه الأهداف.

الخلاصة

“رُكِّزْ على أهداف واضحة، ولا تسمح لأي شيء أو شخص أو سلوك بأن يلهيك عن تحقيق هذا الهدف. كذلك لا ترهق نفسك بوضع أهداف كثيرة في الوقت نفسه، فهذا يؤدي إلى عدم التركيز أو إلى نتائج غير مرضية.”



لا تنصت للناس الخطأ

«عندما نطلب النصيحة.. فعادةً كلُّ ما نريده هو متواطئ معنا»

- سول بيلو

في مرحلة من مراحل من حياتي، كنت لا أريد أن آخذ رأي الآخرين لأنتفع وأستفيد من نصائحهم ووجهات نظرهم، بل كنت أبحث عمّن يؤيد رأيي فقط، وكانت النتيجة سلبية للأسف في كل شؤون حياتي. الكثير منا يحبون أن يكونوا ناجحين ومحبوبين وأثرياء وسعداء. لكن الحقيقة (المرة) أن الأغلبية لن يحققوا هذا الهدف! دعني أخبرك لماذا عزيزي القارئ، لأنهم غالبًا ينصتون للناس الخطأ. من المستحيل أن تصبح ثريًا، وأنت تأخذ آراء الناس الذين يعانون ماديًا. ببساطة هذا لا يتحقق على أرض الواقع. مثل أن تأخذ نصيحة عن تحقيق حياة زوجية سعيدة من شخص طلق مرتين سابقًا، أو أن تأخذ نصيحة من موظف عن كيفية فتح مشروع تجاري، ثم يحذرك ويقول لك: لا تفتح مشروعًا، لأن كل الأعمال التجارية تخسر.

الخلاصة

“

خذ النصيحة من المصدر الموثوق، من الشخص المناسب وليس الخطأ، من أصحاب الخبرات والتجارب الناجحة، ولا تأخذ النصيحة من أولئك الذين تريد فقط أن يؤيدوا رأيك.

”



رفقاؤك الحاليون

«أصعب أمر في النجاح هو العثور
على شخص يفرح من أجلك»

- بات ميدلر

دعا طالب في جامعة هارفارد قبل 15 عامًا زملاءه في السكن لمناقشة مشروعه والاشتراك معه، ولم يُلبَّ دعوته إلا ثلاثة أشخاص من أصل خمسة. كان هذا الطالب مهددًا بالطرد من الجامعة، إنه مارك زوكربيرغ مؤسس فيسبوك الذي أصبح أحد العشرة الأثرياء في العالم، ورفقاؤه هم: داستن موسكوفيتز الذي تقدر ثروته بأكثر من 10 مليارات دولار، وكريس هيز الذي تقدر ثروته بأكثر من 850 مليون دولار، إنه لمن حسن حظي أن وفقني الله في حياتي بأصدقاء مميزين وأوفياء تعلمت منهم الكثير، وشاركوني الأوقات الجميلة، وساندوني في الأوقات الصعبة. لتحصل على صديق جيد كن صديقًا جيدًا، ولكي تحصل على صديق وفيّ كن صديقًا وفيًّا. لا تستمع لأولئك الذين يقولون بأنه لا توجد صداقة الآن، وأنها كلها مصالح. بالعكس فإن الأصدقاء الأوفياء موجودون في كل زمان وفي كل مكان. أهم شيء أن نختارهم بعناية.

الخلاصة

أخبرني من هم أصدقاؤك سأخبرك ماذا ستكون.



هل قاتلت بما فيه الكفاية؟

«إذا لم تقاتل من أجل شيء تحبه،
فأنت لا تستحقه، فلا تبك عليه إذا خسرت»

- لقائلها

عندما أكملت أربع سنواتٍ في عملي، تقدّمتُ بطلبٍ دراسة الماجستير بحسب اللائحة المنظمة للدراسات العليا. ورغم علمي بأن طلبي سيُرفض بسبب نظام الأولوية لمن سبقوني في التعيين، فكنت أقدم عامًا بعد عام طلبًا تكملة دراسة الماجستير. وكنت أحتفظ بكل رسائل الرفض والاعتذار في درج مكتبي. بعد سنوات طوالٍ من الانتظار أتذكر أنني كنت أشرب القهوة في استراحة الموظفين مع المسؤول، فقال لي مازحًا: لماذا لا تكمل الدراسة على نفقتك الخاصة، بما أن الفرص قليلة جدًّا؟ فقلت له فورًا: لو حصلت على جامعة هل ستفرغني من العمل! فقال: نعم. وفعلاً بحثت عن جامعة، وتم قبولي وسافرت لتكملة دراسة الماجستير على نفقتي الخاصة. لذلك إذا كان لديك حلمٌ فاركض خلفه، وافعل المستحيل حتى تحققه، فإذا فعلت المستحيل ولم تحققه، فتأكد بأن الله سبحانه وتعالى يخبئ لك شيئًا أفضل منه.

الخلاصة

“

اسأل نفسك دائمًا في كل هدف في حياتك، هل فعلت الذي ينبغي لي فعله؟ أم أنني فعلت فقط الذي استطعت فعله؟ فهناك فرق! إذا كنت فعلت ما ينبغي لك فعله، ولم تحصل على ما تريد، فتأكد أن الله سيعوضك بشيء أفضل منه، وتذكر دائمًا قوله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾.

”

أرح تفكيرك

«المزاج الجميل والنظرة المتفائلة
يمنحاننا واقعًا أجمل»

- جبران خليل جبران

منذ زمن وأنا أتبع سياسة أرح رأسك من التفكير فيما لا ينفع، وأمنع نفسي من الدخول في أي معارك لا تعنيني، ولا ناقة لي فيها ولا جمل، محتفظًا بطاقتي ومزاجي، لكي أنجز أكثر وأعيش أسعد. وأنت كذلك عزيزي القارئ، لكي تعيش مرتاح البال وتركز على أهدافك، أدعوك لتتبع هذه الاستراتيجيات في التعامل مع أي موقف في حياتك:

1. ماذا أستفيد؟ في كل موقف اسأل نفسك: ماذا سأستفيد لو قلت كذا أو عملت كذا؟ فلا تفعل شيئًا قبل أن تفكر في النتيجة، وغالبًا الصمت هو الحل الأنسب، ثم ستجد نفسك أنت الرابع.

2. لا تتدخل في شيء لا يعينك، واشغل نفسك بنفسك. عندما تشاهد شيئًا يستفزك من مواقف أو تصرفات، اسأل نفسك بحزم وأنا ما دخلي؟ ستجد نفسك تتراجع وتركز على نفسك بدلًا من انشغالك بالآخرين.

3. أنت على صواب! هنالك أشخاص يحبون الجدل والنقاش، ويحبون أن يثبتوا أنهم على صواب، فقط قل لأي شخص من هذا النوع: أنت على صواب! وأرح نفسك. حينها ستكون أنت الفائز.

الخلاصة

“ صفاء الذهن، وراحة البال من أهم أدواتك للنجاح، فلا تهدرهما في الجدل والنقاش العقيم. ”

أريد أن أكون...!

وما نيل المطالب بالتمني

ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

- أحمد شوقي

منذ زمن كنت أتمنى أشياء كثيرة في حياتي، ولكن لم تكن لدي المقدرة ولا الخبرة في تحقيقها. ثم أدركت بعد ذلك بأنه إذا كانت رغباتنا تفوق قدراتنا، سنشعر بالإحباط والاكتئاب، وإذا كانت قدراتنا تفوق رغباتنا، سنشعر بالملل والروتين القاتل. الكثير من الناس يرغبون بأشياء تجلب لهم السعادة، مثل المال والشهادة والمنصب، ولكنهم لا يسعونَ لامتلاك المهارات أو لتحسين القدرات اللازمة لتحقيق هذه الرغبة، فستظل مجرد أمنيات دون أن يحركوا أي ساكن، بينما كان ينبغي لهم أن يطوروا من مهاراتهم وقدراتهم، وأن يصبروا قليلاً، ويتحركوا لتحقيق هذه الرغبات ويسعوا إليها، وكما يقال «في الحركة بركة». في المقابل هناك من يمتلكون مهارات وقدرات هائلة، ولكن لا يستغلونها بسبب خمولهم وتكاسلهم، فتبدأ مهاراتهم في الاضمحلال حتى يفقدوها، ويفقدوا الثقة بأنفسهم ويشعروا بالألم، بينما كان الأحرى بهم أن يبحثوا عن طرق لممارسة هذه المهارات.

الخلاصة

“

علينا أن نرفع من إمكاناتنا وقدراتنا، وأن نغير من قناعاتنا من خلال التدريب والممارسة والتطبيق، ومن خلال الاختلاط بالناجحين والاستفادة من الخبراء والمتخصصين، حتى تتوازن هذه القدرات مع رغباتنا وطموحاتنا، ولكي نستثمرها بذكاء ولا نجعلها معطلة، حتى لا نفقدها ونشعر بالألم والإحباط.

”

نقد أم انتقاد؟

«إذا لم ينتقدوك بشدة... فأنت لا تفعل شيئًا
يذكر الطموح ثمنه السخرية»

- روبن شارما

في بداياتي في عالم التدريب، كثير من الناس كانوا ينتقدون ويسخرون من المقاطع التحفيزية التي أنشرها في حساباتي في مواقع التواصل الاجتماعي. وبالرغم من هذه الانتقادات كنت أواصل، لأن هناك كان من يحتاج إلى هذه الكلمات. فكنت أجد أيضًا ردود أفعال إيجابية، وأشخاصًا يشكرونني على هذه المقاطع.

والآن أستطيع أن أقول بأنني وصلت إلى قاعدة جماهيرية كبيرة تتابع هذه المقاطع، فتخيل لو أنني توقفت، فكيف كنت سأتعلم وأتقدم لأخدم نفسي ومجتمعي؟! دعني أحدثك عن محام مغمور سقط وهو يتراجع في قاعة المحكمة مصابًا بنوبة قلبية، وبعدها قرر أن يترك مهنة المحاماة، لأنها لم تكن حلمه الذي يتمنى أن يعيشه، بل كان يعيش أحلام الآخرين. ثم قرر أن يعيش شغفه الذي يعشقه، وهو عالم التطوير الذاتي وعلوم النجاح والتحفيز. كانت خطوته التالية تجاه حلمه الوليد بتعلم الكتابة والتأليف، والاستثمار في ذاته ليصدر أول كتاب له بعنوان (حياة فائقة: 30 يومًا لبناء حياة فائقة).

كان مصير الكتاب هو الفشل، ولم يحقق أي مبيعات تذكر، وهاجمه النقاد بأنه كتاب تقليدي لم يضيف أي شيء جديد للقارئ. ماذا حدث بعد ذلك؟ هل ترك شغفه؟ هل تراجع؟ هل توقف؟ لا بل استمر في مطاردة حلمه وشغفه حاملًا رسالته؛ ليخاطر من جديد ويغامر، وينشر كتابه الثاني على نفقته الخاصة، وهو الكتاب الذي أصبح أحد أكثر الكتب مبيعًا في العالم. إنه كتاب (الراهب الذي باع سيارته الفيراري)، والذي بيعت منه في ذلك الوقت أكثر من 3 ملايين نسخة، وترجم إلى 60 لغة. قصتنا باختصار عن المحفز والمدرّب والمؤثر والمستشار روبن شارما، والذي يعتبر الآن أحد أكثر المتحدثين التحفيزيين شهرة وثراء في العالم.

الخلاصة

“

ماذا فعل روبن شارما؟ لقد طارد حلمه، تعلّم وتدبّر، واصل وقاوم، غامر وخاطر، وثق بنفسه ونجح، فاستطاع أن يحول المعرفة التي يمتلكها إلى منتج، فأصبح الآن من أشهر المؤلفين والمتحدثين التحفيزيين، وأصبح مستشارًا لأكبر الشركات والعلامات التجارية في العالم.

”



كُن واضحًا

قَالَ فَإِنْ تَبَّ تَنْبِي فَلَا تَرْءَ نِي
عَنْ شَدِّ حَتَّى أَدِثَ لَكَ مِنْهُ
ذِي

[سورة الكهف]

كان لدي صديق عزيز، ولكن كنت ألاحظ أنه كان يسيء لي دون قصد بغرض المزاح. كنت أتغاضى كثيرًا، وفي الوقت نفسه كان يتمادى أكثر. فلم أحتمل هذا المزاج الثقيل، فاخترت أن أكون واضحًا معه بدلًا من الابتعاد عنه. وعندما أخبرته بالأمر تغيرت معاملته لي، وأصبح يراعي مشاعري ويحترمها، فقويت علاقتنا أكثر. الكثير منا يشكو من سوء بعض العلاقات التي يتعامل معها في حياته، وهذا شيء طبيعي، فالأسباب التي تؤدي إلى عدم التفاهم بين الأطراف كثيرة، ولكن من أهمها هو عدم الوضوح بين الطرفين، خصوصًا في العلاقات الأسرية والاجتماعية وحتى العملية.

إن من أهم الأمور التي يجب أن تتبعها هي سياسة الوضوح مع الناس، خصوصًا الذين نتعامل معهم يوميًا، من خلال رسم خطوط واضحة لتحديد نقاط التوافق، والاختلاف، والخطوط الحمراء للتفاهم معهم، بحيث لا يتجاوزنها الآخرون، مع أهمية وجود بعض التنازلات من الجانبين، حتى تمشي المركب بسلام، فالحياة أخذ وعطاء.

الخلاصة

“

كُن واضحًا مع من تحب، وحاول توضيح ما تحب وما لا تحب عند التعامل معك، وحاول فهم الآخرين حتى تستطيع أن تكسبهم في صفك، فالحياة لا تحلو دون تواصل ناجح يسوده الود والاحترام. ولنا في قصة سيدنا موسى والخضر -عليهما السلام- عبرة، فبسبب عدم قدرة استيعاب سيدنا موسى لأفعال سيدنا الخضر، لم تستمر رحلتهما طويلاً.

”

الناس تستغل طبييتي

«القلوب الطيبة مظلومة، لأنها لا تعرف الخبث وأول مَنْ تتلقى الضربة من الخبثاء»

- تشارلي تشابلن

كنت أضحك وأسخر من نفسي، وأقول: عليَّ ألاَّ أبالي، فأنا إنسان طيب! فكنت أتنازل أحيانًا عن أهمِّ حقوقِي، وأتغاضى بهدف ألاَّ أخسر محبة من حولي. كنت أجامل كثيرًا على حساب نفسي. ولكن أدركت لاحقًا بأن هناك فرقًا وخطأً رقيقًا بين الطيبة والسذاجة. ليس من العيب أن تقول: لا! أو أن تعبر عن رأيك وعن غضبك ورفضك. من الجميل أن تكون طيبًا، ولكن لا تعيش ساذجًا. تعلم ألا تدع قلبك يطغى على عقلك، فتعيش ضعيفًا يستغلُّ الآخرون. ولا تسمح أيضًا لعقلك بأن يطغى على قلبك، فتكون قاسيًا يكرهك الآخرون، ولكن كن متوازنًا بين مشاعرك وردود أفعالك، وبين قلبك وعقلك. لا تكن عاطفيًا جدًّا، حتى لا تُخزل كثيرًا، بسبب طبييتك وعاطفتك المفرطة، وفي المقابل أيضًا لا تجعل عقلك يُسيِّرُك، فتصبح ذا قلب قاسٍ يفكر فقط في مصلحته، ولا يشعر بالآخرين.

الخلاصة

“ في كل موقف تواجهه في حياتك، حاول أن تبني قراراتك، بعد أن تستشير قلبك وعقلك معًا، فلا تدع القرار لعقلك فقط فيحيرك، ولا لقلبك فقط فيدمرك، كن وسطيًا، ووازن بين الأمور، وكأن الموضوع يخص شخصًا آخر، ثم فكر بحيادية وإيجابية، ولا تنس أن تستشير من تثق برأيه وعلمه وفكره وخبرته، فما خاب من استشار.

”

الشیطان عدو ذكي

«إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب، بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين»

- الدكتور إبراهيم الفقي

في مواقف كثيرة كانت تأتيني تلك الوسوس الشيطانية كحال كل البشر، مثل غيرة من شخص بسبب نجاحه، ولكنني بفضل الله استطعت أن أتغلب عليها، وأقهر الشيطان وأعانده. فتجذني بالعكس أبدأ أدعو الله لهذا الشخص في داخلي بأن يوفقه ويوفقني. هذا الأمر جعلني أشعر بجمال نقاء القلب، وبالراحة في داخلي. فتخيل لو أنني ضعفت أمام تلك الوسوس واستسلمت لها، لتلوث قلبي بالحسد والحقد والكراهية، وما شعرت بالسعادة مهما حييت. لذلك دائماً أقول لنفسي: إن صورتنا الحقيقية ليست ما نظهره أمام الناس، بل ما نخفيه في داخلنا، فإن كانت خيراً سعدنا وعشنا بسلام، وإن كانت شراً فالشر يعود على أصحابه.

وهناك ثلاثة أنواع من النفوس، وهي: النفس الأمارة بالسوء، وهي النفس التي تتبع هواها، وتفضل مصلحتها وتدهس كل شيء من أجل إشباع شهواتها. والنفس اللوامة: وهي النفس التي تجاهد وتذنب وتتوب، ويكون صاحبها في توتر وصراع دائم بين الخير والشر.

والنفس المطمئنة: وهي النفس التي تحب الخير للآخرين وتبغض الشر، حتى أصبح ذلك عادة لها وخلقاً ومنهج حياة.

الخلاصة

“ نستطيع برمجة أنفسنا وقيادتها من خلال التحدث معها، ولومها وتقويمها وتوجيهها وتحسينها باستمرار، وذلك كي تعلو وتسمو حتى تصل إلى أعلى منزلة، حتى تصبح نفساً مطمئنة وراضية، وذلك بتقربنا من الله، وحب الخير للآخرين، والاستعاذة من الشيطان الرجيم.

لماذا نلتفت؟

«إذا لم تتقن فن التجاهل..
ستخسر الكثير وأولهم عافيتك»

- مالكوم إكس

«يا عليّ أنت ما تصلح للمشروعات». وكلمات كثيرة مثل هذه الكلمات كنت أسمعها بعد كل مشروع أفشل فيه، ولكن كنت أتجاهلها وأواصل ولم ألتفت لها. الآن لدي مشروع تجاري ناجح بفضل الله. ففي حياتنا إذا التفتنا لكلام الناس أو سعيينا لإرضائهم، فلن نتقدم خطوة واحدة إلى الأمام، فالناجحون لديهم ثقة عالية بأنفسهم، فهم يحددون أهدافهم، ثم ينطلقون نحوها غير أبهين لما يقوله عنهم الآخرون، ويتقبلون الرأي الآخر، ويستطيعون أن يفرقوا بين الناصحين والمثبطين.

فالدراسات تقول: رغم سرعة الغزال التي تبلغ 90 كيلومترًا في الساعة، وسرعة الأسد التي تبلغ 58 كيلومترًا في الساعة، إلا أن الأسد غالبًا يستطيع أن ينقض على الغزال. لماذا؟ ومتى؟ عندما يلتفت الغزال إلى الوراء، وبالتالي يكون فريسة سهلة لهذا الأسد الذي يصر على الانقضاض عليه.

الخلاصة

“

لو التفتنا إلى كلام الناس سنكون فريسة لهم، وسنتوقف عن تحقيق أهدافنا المختلفة في الحياة. تقبل الرأي الآخر بصدر رحب، ولكن لا تتقبل الهزيمة، بل استمر وتعلم من تجارب الفشل وانطلق نحو هدفك.

”



أنت غريب!

صارت الدنيا بالعكس، وكلما مر يوم، رأينا العجب، إذ أصبح التواضع عملة نادرة، والتكبر والغرور أصبحا أمرًا طبيعيًا، بعض المتابعين يستغربون عندما أُرَد على رسائلهم في الخاص، ويقولون: «أنت غريب»، لأن معظم الناس الذين لديهم متابعون كثيرون، لا يردُّون بسبب تكبرهم -حسب قولهم-! هنا ينبغي علينا أن نحسن الظن، فربما هؤلاء المشاهير ليس لديهم الوقت الكافي للرد على الجميع، وإلا لما استطاعوا تناول الطعام والشرب والجلوس مع أسرهم. أما إذا كان السبب نوعًا من الغرور، فنقول لهم: شفاكم الله من هذا المرض، فكيف وصلتكم إلى شهرتكم دون هؤلاء الناس!

الخلاصة

“

الأصل في الإنسان حسن الظن في الناس والتماس العذر للآخرين، والإنسان الواعي لا يغتر بشهرته ولا ماله، ولا حتى دينه، لأن هذه الأشياء قد تزول في أي لحظة، فمن تواضع لله رفعه، ولا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر، كما ورد المعنى في الحديث الشريف.

”



لماذا لا نستفيد؟

«لا يضع شيء ذو قيمة إذا صرفنا الوقت الكافي في إتقانه»

- إبراهيم لينكولن

هل هذا المدرب مخادع وسارق؟ هذا سؤال طرحه لي أحد المتابعين، وكان يسألني عن مدرب مشهور هاجمته إحدى الفتيات في قناتها عبر اليوتيوب، واتهمته بالخداع، فأراد هذا المتابع أن يتأكد مني، لأنني سبق وأن تحدثت عن أحد كتب هذا المدرب، فطلبت من هذا الشخص أن ينتظر حتى أتأكد من بعض الأشخاص الذين حضروا لهذا المدرب، فكان الرد إيجابيًا، وأن الدورة مفيدة جدًا، ومن أفضل الدورات التي حضروها.

وأذكر أنني قد طرحت سؤالًا في حسابي على إحدى منصات التواصل الاجتماعي وكان يقول: لماذا نسبة المتدربين الذين يستفيدون من البرامج التدريبية قليلة جدًا، مقارنة بالناس الذين ينعكس عليهم التدريب بشكل إيجابي في حياتهم وأعمالهم؟ واختلفت الإجابات، فالأغلبية ألقوا اللوم على المدرب أو على البرنامج التدريبي، أما البعض فكان يلقي اللوم على المتدرب نفسه، بسبب عدم تطبيقه ما تعلمه من هذه البرامج، أو بسبب عدم اهتمامه في أثناء عملية التدريب، أو بسبب رغبته فقط في الحصول على الشهادة، وأنه قد حضر أو اجتاز الدورة التدريبية. قد يكون أحيانًا السبب هو المدرب بسبب عدم كفاءته، ولكن أيضًا هذه هي مسؤولية المتدرب في البحث عن المدرب المناسب والدورة المناسبة، قبل الانضمام لأي دورة تدريبية.

الخلاصة

“

لا بد أن تدرك أن التدريب حياة، فلا بد ألا تجعل يومًا واحدًا يمر دون أن تكتسب مهارة أو تتعلم معلومة جديدة. تقول الإحصائيات: إن 4% فقط من عدد المشاركين هم الذين يستفيدون من الدورات التدريبية، والأسباب كثيرة، ولكن أهمها هو عدم تطبيق المتدربين لما تعلموه من البرامج، مما يؤدي إلى نسيانهم للمعلومات، أو فقدانهم للمهارات التي اكتسبوها خلال التدريب.

”

مظاهر خداعة

تعلمت في الحياة بأنني ليس لي حُكْمٌ على أحد، فكما يقال: دَعِ الخلقَ للخالق، فلم أعود أن أصدر أحكامًا على الآخرين. وإن كان لا بد، فلن أحكم عليهم من خلال أشكالهم ومظاهرهم، بل من خلال تعاملهم معي وأخلاقهم. وكم من شخص يبدو من شكله التدين وهو لا يفقه في الدين شيئًا! وكم من شخص يبدو عليه النقاء وقلبه أسود من الداخل! وكم من شخص تثبت لك الأيام أنه نَعَمَ الأخ والصديق، وكنت تظن فيه سوءًا!

يتكرر معنا مثل معروف: «الشيفة شيفة والمعاني ضعيفة»، وهذا المثل نقوله عندما نشاهد أحدهم يبدو من ظاهره ذا أخلاق ودين وقيم، ولكن من داخله نجد بقعة سوداء، تتسع يومًا بعد يوم، وتملؤها الكراهية والغل والحقد والحسد. أيضًا نقول: الشيفة شيفة والمعاني ضعيفة أحيانًا لبعض الناس، الذين يحبون المباهاة من امتلاك وشراء منازل وسيارات فخمة وسفرات، وكلها عبارة عن مظاهر كاذبة، لأنها غالبًا ما تكون بالديون والقروض.

الخلاصة

“ كن حذرًا ولا تتخذع ولا يغرك المظهر، ركّز دائمًا على الجوهر. ما أجمل أن يكون مظهرك وظاهرُك يعكس جوهرك! والأجمل هو نقاء القلب وصفاءه، وتَمَنِّي الخير للآخرين، وعدم أخذ حقوق الناس بالباطل. لا تفكر في إبهار الناس، فهم سينسون، ولكن أنت من سيظل يدفع ضريبة الدّين والهَم والذل. ”



استثمار ناجح

«اسأل مُجَرَّبًا.. ولا تسأل طيبًا»

- مثل عربي

كنت أُمَرُّ بأزمة مالية عام 2016م بسبب تدني أسعار النفط، وانعكاسها على سوق التدريب بصفتي مدربًا، وأيضًا صاحب مركز تدريب. وفي يوم من الأيام، شاهدت مقطع فيديو يتحدث عن طريقة لمضاعفة الأموال أو جذب المال، وتتلخص في أن تستقطع مبلغًا وقدره 2.5% من أي مبلغ تحصل عليه، سواء باعتبارك صاحب مشروع تجاري أو من راتب أو مكافأة في العمل، أو أي دخل يدخل في جيبك، وتتصدق بهذا المبلغ لمن يستحق من الفقراء أو المحتاجين، وأن تكون هناك نية صادقة بأنها تجارة مع الله، وأنك تنوي مساعدة الآخرين، ثم تدعو وتطلب من الله أن يضاعفها لك 40 ضعفًا. أحد المدربين جرب هذه الطريقة مدة عام ونصف، وحقق دخلًا كبيرًا.

وأنا أيضًا جربت والحمد لله، تفاجأت من حجم العوائد التي استفدتها من خلال هذه التجربة، وأتمنى منك أنت أيضًا أن تجرب، وأن تدعو لي ولمن أرشدني إلى هذه الطريقة.

الخلاصة

“خصص مبلغًا شهريًا من مرتبك الشهري، أو من أي دخل تحصل عليه، حتى وإن كان من مصروف المنزل إذا كنت ربة بيت، بما لا يقل عن 2.5% أو أكثر، ثم ابحث عمن يستحق من المحتاجين، وانبؤ بنية صادقة مع الله أن يكون هدفك هو مساعدة الفقراء، ثم اطلب من الله أن يضاعفها لك، وكن على يقين أن ما تطلبه سيتحقق.”



لا تتعمق

﴿قَالَ يُبْنِي لَكَ تَرْصُورٌ رُّيَاكَ عَلَىٰ
إِصْرِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ
لِللَّهِ طَنَ إِنْشِينَ عَدُوًّا
مُبِينًا﴾

[سورة يوسف]

عندما أقرأ سورة يوسف وأتعمق في معانيها، أسأل نفسي: لماذا حذر سيدنا يعقوب ابنه يوسف بأن يكتفينا خبر رؤياه على إخوته؟! وبالرغم من أنه لم يقصص لهم هذه الرؤية، ولكنهم خانوه ورموه في البئر. فما بالك لو قصها عليهم! ربما ازداد أذاهم وتعاضمت مؤمراتهم لتصل إلى قتله بدلاً من رميه في الحب. بالتأكيد هذه رسالة موجهة إلينا بأن نحافظ على أسرارنا وخصوصياتنا، فليس كل سر يُقال، فدعونا نحافظ على خصوصياتنا حتى لا تصبح شرّاً علينا في يوم من الأيام، فبعض البشر قد يتغير، وقد يفشي أسرارك، أو يستخدمها ضدك في أول خلاف يحصل بينكما.

سيدنا يوسف شارك رؤياه أباه، ومن كمثال الأب وخوفه على ابنه، ولكنه أوصاه ألا يحكيها لإخوته، لأن سيدنا يعقوب كان يدرك كراهية أبنائه ليوسف وتمكن الشيطان منهم، فالحذر كل الحذر، وانتبه مع من تشارك أسرارك، فلا تحاول أن تزيد من حجم توقعاتك من الناس، لكيلا تزداد خيبتك وصدماتك.

الخلاصة

“ما أجمل أن نستعين على قضاء حوائجنا بالكتمان! احترم الجميع، ولكن لا تنس أن تضع خطوطاً حمراء في علاقاتك، وألا تمنح ثقتك لكل شخص تعرفه.”



الصمت

إِذَا تَطَقَ السَّفِيهُ فَلَا تُجِبْهُ

فَخَيْرُ مِنْ إِجَابَتِهِ السُّكُوتُ

فَإِنْ كَلَّمْتَهُ فَرَجَّتْ عَنْهُ

وَإِنْ خَلَّيْتَهُ كَمَدًا يَمُوتُ

- الإمام الشافعي

سيدنا محمد وسيدنا موسى وغيرهما من الرسل -عليهم أفضل الصلوات والتسليم- اتُّهما بالجنون والسحر، ولكنهم كانوا صامدين فلم يتوقفوا عن الدعوة وعن هدفهم في نشر رسالة الإسلام. وكذلك أنت قد يظلمك البعض باتهام باطل أو يستفزك أو يهاجمك دون سبب. فتذكر دائمًا، إذا كنت على حق ليس عليك الرد في كل موقف يهاجمك فيه الآخرون، فأحيانًا ينصفك الله ويهيئ الرد ويقدره في وقته المناسب، وقد يكون هذا الرد عبارة عن أقدار تقشعر لها الأبدان، لا مجرد كلمات يتفوه بها اللسان. لذلك واصل حياتك، وحقق أهدافك وسطر إنجازاتك.

الخلاصة

“

إن الصمت لغة الملوك، وقوة لا يمتلكها إلا العظماء. لا تجعل من نفسك آلة لصنع المبررات لهذا وذاك، ولا تسمح لأحد أن يستفزك ويعطل قطار نجاحاتك، واصل طريقك، فالقطار الذي يرحل عنك لن يعود، ودع محطات نجاحاتك وضجيج إنجازاتك تتكفل بالرد.

”



انجح وساعد غيرك لينجح

«الغرب ليسوا عباقرة ونحن لسنا أغبياء..

هم فقط يدعمون الفاشل حتى ينجح..

ونحن نحارب الناجح حتى يفشل»

- أحمد زويل

لعبة الكراسي التي كنا نلعبها، ويفوز فيها شخص واحد على حساب الآخرين، هي للأسف ثقافة غرست فينا منذ الصغر، والتي بشكل غير مقصود عززت فينا هذا الشعور بالأنانية والطمع. البعض لا يرى طريق الوصول إلى النجاح سالكاً، إلا إذا كان هناك طرف خاسر في معادلة النجاح الخاصة به، فلا يتلذذ بطعم النجاح بنفس المقدار كتلذذه برؤية غيره يفشل في نفس الهدف الذي هو يسعى إليه.

الخلاصة

“

كن مصممًا على الوصول إلى نجاحاتك، ولكن لا تكن أنانيًا فتحاول إسقاط غيرك لتصعد على أكتافهم. وساعد الآخرين للوصول إلى النجاح، وابن نفسك من خلال محبة الناس وارتفاع قيمتك لديهم، لأن البنيان المبنى بطوب الأنانية أساسه ضعيف، وجاهز للانهدام في أي وقت.

”



فكر قبل أن تفكر

«إن معرفة كيفية التفكير يجعلك
تتفوق بكثير على أولئك الذين يعرفون
فقط ما يفكرون فيه»

- نيل ديجراس تايسون

دائمًا نسمع هذه المقولة: «لا تعطيني سمكة، بل علمني كيف أصيد»، ثم جاء أحدهم وغيرها بمقولة أخرى: «لا تعطيني سمكة، ولكن علمني كيف أصيد، وكيف أصنع السنارة». فكيف ستصطاد إذا لم يكن لديك سنارة؟ هنا ستصبح في مشكلة! إن حل المشكلات فنٌّ لا يجيده إلا القليلون، والإنسان الذي يمتلك مهارات التفكير الإبداعي ويفكر خارج الصندوق، يستطيع إيجاد الحلول لكل مشكلة تعترض طريقه، مقارنة بأولئك الذين لديهم الحل المنطقي لمشكلة معينة، دون قدرتهم على حل مشكلات أخرى قد تواجههم في حياتهم. فمثلًا هناك حلول معروفة لبعض المشكلات التي تواجهنا في الحياة، ولكن ماذا لو لم تنفع هذه الحلول معك؟! هل ستتوقف عن البحث عن حل يتناسب مع حالتك ولم يصل إليه الآخرون؟!

الخلاصة

“

إن عملية التفكير تجري في عقولنا جريانَ الدم في عروقنا، وعليه فامتلاك أهم المهارات في التفكير الإبداعي، يساعدنا كثيرًا في حل مشكلاتنا واتخاذ القرارات المناسبة، وما علينا إلا تعلمها. وتذكر دائمًا: فَكِّرْ قبل أن تفعل، فَكِّرْ قبل أن تقول، فَكِّرْ قبل أن تفكر.

”



اختلاف لا خلاف

«لا شيء في الدنيا خاطئ تمامًا...

حتى الساعة المتوقفة تكون صحيحة مرتين في اليوم»

- باولو كويلو

حضرنا اجتماعًا وتصاعدت الأفكار، واختلفت الآراء في قاعة الاجتماعات، وهذا يدعى بالعصف الذهني، وهو أمر صحي، ولا بد أن يحدث كي نخرج بقرارات صحيحة. ولكن الغريب في الأمر أن البعض يأخذ الموضوع بشكل شخصي، وكأن الاختلاف في الرأي معه مقصود، وبهدف الانتقاص من رأيه. وهذه النوعية من العقلية -مع الأسف- لن تتقدم إلى الأمام وستواجه معارك وخصومات كثيرة، سواء في العمل أو في الحياة بشكل عام. فمثلاً أذكر أنني طرحت سؤالاً في حسابي في إحدى منصات التواصل الاجتماعي، وكان يقول: ماذا يمثل لك البحر؟ كانت الردود تختلف بين من يرى البحر ملاذًا آمنًا لتصفية الذهن و شحن الطاقة وسمو الروح، وبين من يخاف البحر ولا يثق فيه. كل يرى الموضوع من زاويته الخاصة، فهل هذا يدعونا إلى الخلاف وأن يزيد الحقد بيننا؟

الخلاصة

“تقبل آراء الآخرين، ولا تفرض عليهم رأيك، والأهم من ذلك اجعل شعارك دائماً (اختلاف لا خلاف)، لكل شخص وجهة نظر من منظوره الشخصي، وكما يقال: إن الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، لأن البعض عندما تختلف معهم في الرأي، إما أن ينزعجوا منك وإما أن يحولوا الموضوع إلى عداوة شخصية.”



خطوة خطوة

«ممارسات يومية مستمرة..
وإن كانت صغيرة تؤدي إلى نتائج باهرة
في المستقبل»

- لقائلها

الكثير من المتابعين يسألونني سؤالاً متكرراً وهو: حاولت أن أغير، ولكن لم أستطع ووصلت إلى حالة الإحباط، لماذا؟
الإجابة ببساطة لأننا نستعجل النتائج، ونبدأ عملية التغيير بقوة وبسرعة، ما يؤدي إلى تخلينا عن تحقيق الهدف، لأننا أجهدنا أنفسنا وضغطنا عليها. الطريقة الصحيحة للتغيير هي أن تضع أولاً حافزاً نفسياً للتغيير، وتكتبه أمامك في مكان ظاهر في التسريحة، أو في مكتبك، أو حتى في الثلاجة، ثم تبدأ بتحدي نفسك، والأهم أن يكون عندك استعداد للالتزام والانضباط و(الاستمرارية)، لأن الاستمرارية هي الأساس لبناء عادات جديدة والتخلص من عادات قديمة.

الخلاصة

“ابدأ تدريجيًا خطوة خطوة، ولا تجهد نفسك وتستعجل في الحصول على نتائج كبيرة، بل عودها بتغييرات بسيطة، ولكن مستمرة، وستجدها تزداد يومًا بعد يوم، وستلاحظ أن التغيير ينعكس على عاداتك وأسلوب حياتك تدريجيًا. على حسب بعض الدراسات: فإننا نحتاج إلى ستة وستين يومًا لبناء أنفسنا من جديد، فهل أنت مستعد لتبدأ وتستمر؟”



مهارة الإلقاء

﴿وَأَخِي هُروُنُ هُوَ أَصْحُ مِنِّي لِسَانًا
فَأَسِيدُ هُ مَعِيَ رَاءُ يُصَدِّقُنِي
إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ﴾

[سورة القصص]

- تعتبر مهارة التحدث والإلقاء من أهم المهارات القيادية التي يستخدمها الناجحون في التعبير عن آرائهم ومشاعرهم، وفي نقل تجاربهم وخبراتهم، وفي التأثير على من حولهم. وهنا سأشاركك عزيزي القارئ مجموعة من النصائح لتحسين هذه المهارة المهمة: 1 - قراءة القرآن جهراً مراعيًا أحكام التجويد - قدر المستطاع - ونطق الآيات بشكلها الصحيح.
- 2 - قراءة المقالات بصوت جهري مع تغيير السرعة في أثناء القراءة.
- 3 - الإنصات العميق لأفضل الخطباء والمتحدثين ومحاولة تقليدهم، ولكن بأسلوبك الخاص.
- 4 - تدوين الكلمات الرنانة والمؤثرة في دفتر خاص، ومحاولة استخدامها في أحاديثك.
- 5 - تسجيل مقاطع صوتية بصوتك في هاتفك النقال وحاول تغيير نبرة ومستوى الصوت في أثناء التسجيل فهي تشكل 38% في التأثير على الآخرين.
- 6 - تصوير نفسك بكاميرا الهاتف وأنت تتحدث، أو التحدث أمام المرايا، وركز على لغة جسدك فهي تشكل 55% في إيصال رسالتك.

الخلاصة

“ مهارة الإلقاء مهارة لا بد من إتقانها فهي أداتك للتميز، وفي التعبير عن نفسك، وفي التأثير على الآخرين، وفي الوصول لقلوب وعقول الناس، وفي تحقيق مكاسب مهنية واجتماعية ومالية.

”

خارج الصندوق

«إطلاق المشاريع.. أفضل من إطلاق الصواريخ»

- الشيخ محمد بن راشد المكتوم

هناك في بلداننا العربية عابرة حولوا أفكارهم البسيطة إلى استثمارات تنفعهم وتنفع الآخرين، منهم على سبيل المثال، صاحب كتاب (غداً أجمل)، الكاتب الرائع عبد الله الملغوث، والذي استثمر المعرفة وحولها إلى منتج. هذا الكتاب فكرته بسيطة جداً، وهو عبارة عن سنابات من حسابه في سناب شات، حوّلها إلى كتاب، وأصبح أحد أكثر الكتب مبيعاً في الخليج، وحقق نجاحات وأرباحاً مالية، حيث وصل حتى الآن إلى الطبعة العاشرة.

الخلاصة

“

هذا الكاتب فكر خارج الصندوق، واستطاع أن يحول سناباته -بعدما لاحظ إعجاب وتزايد عدد المشاهدات والتعليقات- إلى كتاب، أوصل من خلاله رسالته، وأيضاً حقق مكاسب مادية. وأنت كذلك تستطيع أن تفكر خارج الصندوق، وأن تحول معرفتك إلى منتج كالترتيب، والتعليم، أو التأليف، أو الترجمة، أو التسويق، أو التصميم، أو أي شكل آخر للاستثمار المعرفي.

”



رياضة الدلع

«كنت أكره كل دقيقة قضيتها في التمرين..
لكنني كنت أصبر نفسي وأقول: اتعب الآن
وعش بقية عمرك بطلاً»

- محمد علي كلاي

كنت أشاهد باستمرار في المنطقة المحيطة بمنزلي رجلاً أجنبياً يمارس رياضة الركض. إلى الآن الأمر طبيعي! ولكن الغريب في الأمر أنه لا يمارس الرياضة مثلاً في وقت الفجر أو بالليل، حيث تنخفض درجة الحرارة، بل يمارسها في عز الظهر في أوقات ارتفاع درجات الحرارة. لاحقاً اكتشفت أن ممارسة الرياضة في أجواء قاسية هو من ضمن سيناريوهات التقوية التي ذكرها روبن شارما في كتابه (نادي الخامسة صباحاً)، والذي يؤكد على أهمية القسوة على أنفسنا، لتعويدها على مواجهة صعوبات الحياة بكل قوة وصلابة.

الخلاصة

«اعرق واتعب، فكلما عرقنا أكثر قللنا من هرمون الكورتيزول الذي يسبب القلق. إن فكرة ممارسة رياضة المشي في المجمعات جيدة، ولكن الأفضل والأكثر فائدة هي رياضة الأماكن المفتوحة، لأنها تبني الجسم بشكل صحيح، فإذا عودنا أنفسنا على راحتها حتى في الرياضة، سنصبح ضعفاء بدنيًا وصحيًا ونفسيًا ونقل قوتنا لمواجهة ظروف الحياة وقساوتها.»



لا تتوقف

«أنت لا تفشل أبدًا إلى أن تتوقف عن المحاولة»

- جورج برنارد شو

ستيف هارفي أحد أشهر المذيعين ومقدمي البرامج في العالم، كان يتلثم وهو صغير، وسخرت منه معلمته، عندما أخبرها بأنه يريد أن يصبح مذيّعًا مشهورًا. وعندما حقق حلمه وأصبح مذيّعًا مشهورًا، اعتاد أن يبعث إلى معلمته شاشة تلفاز كل عام، ليذكرها بأن لا شيء يقف أمام الشغف. وهذا يذكرني بالمقولة: «لا يكفي أن تفعل ما تستطيع أن تفعله، بل افعل ما ينبغي لك فعله»، هل لديك حلمٌ تتمنى أن تحققه؟ إبدأ عليك أولًا أن تؤمن بنفسك، وألا تلتفت لانتقادات وسخرية الآخرين، ثم تمسك بأولئك الذين يؤمنون بك، ومن ثمّ انطلق لتتعلم وتتطور وتكتسب المعرفة اللازمة من خلال العمل الدؤوب والحماس والشغف، الذي ينبغي لك أن تبذله.

الخلاصة

“

لا تسمح لأي أحد أن يسخر من أحلامك، واعمل بصمت وجد وصبر لتحقيق أهدافك. اكتب في ورقة حلمك الذي تتمنى أن يتحقق وكرره في كل مكان داخل الورقة، ثم اسع لتحقيقه ولا تتراجع.

”



البدايات

«إن جميع المتحدثين العظماء
كانوا متحدثين سيئين»

- إيمرسون

عندما أتذكر دوراتي ومحاضراتي القديمة في بداية مشواري في عالم التدريب أبتسم قائلاً: كيف نجحت ووصلت إلى ما وصلت إليه الآن؟ كان أدائي متواضعًا جدًا مقارنةً بالوقت الحالي، وأعتقد أنني لم أكن جيدًا بما فيه الكفاية. ولكن هذا الأمر طبيعي جدًا، فكل مرحلة لها نجاحاتها وإخفاقاتها. وكل خطوة تعلمنا كيف نقفز إلى خطوة أعلى. فهي ليست تجارب فشل، بل هي مراحل للتعلم وللنمو ورفع الأداء. في كل تجربة كنت أجد أدائي في التحدث والإلقاء في تحسن مستمر، وأن ثقتي بنفسي تزداد وخبراتي تتراكم. ولولا تلك الخطوات الأولى ومراحل التعلم المستمر لما وصلت إلى هذه المرحلة. لم أكن أكثر ثباتًا مما يقال عني، بل كنت مصممًا ألا أدع أي شيء يعرقلني من الوصول إلى هدفي. وبفضل الله أصبحت دوراتي من أكثر الدورات طلبًا في سلطنة عمان في مجال التدريب والتحدث مخاطبة الجماهير. وأصبحت رسالتي أن أشارك خبراتي وتجاربي الآخرين، بل وأستمع وأنا أساعد شبابنا وأخواتنا في تحسين مهاراتهم المختلفة، وفي كسب الثقة في أنفسهم ليكونوا أفرادًا ملهمين ومؤثرين، وفي تحويل مهاراتهم إلى مصدر دخل.

الخلاصة

“احلم أن تكون كبيرًا، ولكن ابدأ صغيرًا، عندها ستتعلم وتنمو وتتقدم سريعًا.”



التغيير المستمر

«أن تدرك كيف تفكر هذا بداية التغيير»

- الدكتور إبراهيم الفقي

مَنْ لا يتجدد يتبدد! هكذا هي سنة الحياة، التغيير المستمر. فمَنْ لا يتطور، لا يتوقع أن وضعه سيتغير للأحسن، فلا يلوم غيره ولا يتذمر. وتذكر أن لا شيء سيتحسن إذا لم تبادر وتتمكن من نفسك. دعني أشاركك عزيزي القارئ منهجية مشهورة اسمها كايزن. وكايزن هي منهجية أمريكية يابانية تعني: كاي التغيير، زن الجيد. وتدعى باللغة الإنجليزية Continuous improvement والمقصود بها أن يحصل التغيير بشكل مستمر بنسبة 1% وهكذا تدريجيًا. ولكي تصل إلى هذا التغيير لا بد أن تقوم ببعض الخطوات:

الخطوة الأولى: المخزون (قيّم كل مجالات حياتك.. تحليل الوضع الحالي) هات دفترًا وقلماً، واكتب كل التفاصيل الخاصة بحياتك (الأسرة، العمل، المجتمع، المال، الفكر والقراءة، الرياضة، الصحة، إلخ).

الخطوة الثانية: 1% تغيير. تغييرات بسيطة بشكل يومي للتغيير المطلوب وهكذا إلى أن تصل لهدفك (incremental growth). استمر في التغيير التراكمي المستمر.

الخطوة الثالثة: المتابعة والمقصود، هو عمل تقييم للتغيير باستمرار، وما حُقّق في كل مرحلة وفي كل جانب في الحياة. وفي نفس الدفتر اكتب ماذا تحقق بشكل يومي، لتقيس التغيير الذي حدث في حياتك.

أمثلة:

امش كل يوم 15 دقيقة، قراءة ربع ساعة من كتاب، تعلم مهارة جديدة، متابعة قناة هادفة ومفيدة.

الخطوة الرابعة: الكايزن الخاص بك يعتمد على قدراتك فلا تقارن نفسك بالآخرين. لذلك قسّ التغيير الذي حدث فيك بشكل يومي واستمر ولا تتوقف.

الخلاصة

“

تأكد بأن تغييرات وممارسات بسيطة ومستمرة تقود لإنجازات عظيمة.

”



قمة الوعي

«لا ثمار جاهلاً فتعباً... ولا ثمار عاقلاً فتعجباً»

- حكمة

عندما تصل إلى مرحلة أنك لم تعد تهتم أن تثبت أنك على صواب، وتتوقف عن الحكم على الناس، فقد اقتربت جدًّا إلى أعلى درجات الوعي الذاتي. هناك قلة قليلة توقن أهمية هذه القاعدة في حياتهم، مما جعلهم يركزون على إنجازاتهم، وساعدهم في أن يحتفظوا بطاقتهم ليبدعوا ويبتكروا وينجحوا، ولكي يعيشوا بطمأنينة وسلام.

الخلاصة

“

لا تتدخل في شؤون الآخرين، ولا تسمح لأي عابر في طريق حياتك أن يتدخل في شؤون حياتك. لا تجادل أي شخص في حياتك، ولا تحاول أن تثبت له أنك على حق، فقط دع النتائج تثبت ذلك، إلا إذا كنت في وضع ينبغي لك أن تدافع فيه عن أفكارك.

”



الأكثر فعالية

«سيكون يومك مشابهًا للتعبير المرتسم
على وجهك.. سواء أكان ذلك ابتسامة أو عبوسًا»

- ستيفن آر كوفي

- 1 - سأشاركك عزيزي القارئ عشرة أمور يكررها ويقولها الناس الأقل فعالية:
 - لا أستطيع تحقيق هذا الشيء.
 - 2 - لا وقت لدي، أنا دائمًا مشغول.
 - 3 - الحياة ليست عادلة.
 - 4 - لا أحب القراءة، أشعر بالملل.
 - 5 - المشكلة فيهم.
 - 6 - الأثرياء سيئون، والمال يُصَيِّع النفوس.
 - 7 - أريد الحياة فقط.
 - 8 - لا أحب أن أرهق نفسي.
 - 9 - أنا محسود، والناس يكرهونني.
 - 10 - أنا أعرف كل شيء.
- والآن دعنا نعكس الآية، ونتحدى أنفسنا لنكون من الناس الأكثر فعالية: 1 - أنا أستطيع وسأحاول حتى أحقق ما أريد.
 - 2 - من المهم تنظيم وقتي، وترتيب أولوياتي.
 - 3 - **إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرِّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ.**
 - 4 - سأتعلم كل ما أحججه لأنجح.
 - 5 - مهما كانت الظروف فأنا أتحمّل المسؤولية.
 - 6 - الثراء قوة، وسأصبح من الأثرياء الناجحين والطيبين.
 - 7 - أنا أستحق الوفرة والثراء، وسأحقق ما أريد.
 - 8 - راحتي في إنجازاتي، وسأغامر وأجرب، ومهما فشلت لن أتوقف حتى أنجح.
 - 9 - مهما كانت الدنيا ضدي، فالله معي وسأستمر.
 - 10 - أنا لا أعرف كل شيء، فلا بد أن أتعلّم وأتطور.

الخلاصة

“

أنت وأنا سنصبح ما نقول، فلنحسن في اختيار كلماتنا مع أنفسنا، لأن نتائجنا تعتمد على أفكارنا، والتي بدورها تتحول إلى مشاعر إيجابية أو سلبية ثم إلى أفعال.

”



لا تكثر

«خير الأمور أوسطها»

- حكمة

من أجل سعادتك لا تكثر من كل شيء، لا تربط سعادتك بشخص كثيرًا، لا تثق في الناس كثيرًا، لا ترهق نفسك كثيرًا، لا تأكل كثيرًا، لا تنم كثيرًا.

الخلاصة

“

أكثر الناس انزعاجًا هم أكثر الناس نجاحًا. كل شيء تبالغ فيه كثيرًا، سينعكس سلبيًا على سعادتك وأسلوب حياتك. كن متوازنًا ولا تبالغ في كل شيء، حتى لا تنصدم كثيرًا، ولا تحزن كثيرًا، ولا تتألم كثيرًا.

”



الدوافع

«لا أتوقع أن هناك شخصًا ناجحًا
دون أن يكون له موجه شخصي»

- لقائلها

قرأت قصصًا لشخصيات كثيرة نجحت وحققت النجاح والثراء، والسبب كان إما بسبب قراءتهم للكتب وإما بسبب حضورهم لدورات تدريبية، ولكن! هل أي كتاب؟ هل أي دورة؟ بالطبع لا.. بالتأكيد لا.

كل هذه الشخصيات اختارت بدقة لمن تقرأ؟ وكيف تقرأ؟ وماذا ستستفيد مما تقرأ؟ وكيف تطبق ما تقرأ؟ هذه الشخصيات كانت تختار المدرب قبل أن تختار الدورة، وتختار المهارة قبل أن تفكر في الشهادة. ثم تطبق وتستثمر ما تتعلم من هذه الدورات. هذه الشخصيات لم تبخل على نفسها، بل كانت تستثمر في عقولها، وتبذل الوقت والجهد والمال للتميز وتنجح. ثم حولت كل هذه الجهود والتضحيات ليصبح لها أفضل استثمار. فأصبحت شخصيات ثرية وسعيدة وناجحة ومؤثرة في مجتمعاتها.

الخلاصة

“

سأشاركك عزيزي القارئ مجموعة من النصائح في مجال
الكتب والدورات:

1 - اقرأ الكتب التي تلبي احتياجاتك المعرفية لتحل مشكلة
تواجهها في حياتك أو لتحقيق هدف تسعى له، وواصل ولا
تتكاسل، ولخص وطبق.

- 2 - احضر الدورات التدريبية التطبيقية، وركز على اكتساب المهارة، ثم فكر في الشهادة. اختر الدورة المكثفة وليست السطحية. تدرب مجاناً أو استثمر جزءاً من دخلك وتأكد سيعود لك أضعافاً مضاعفة في يوم من الأيام.
- 3 - استعن بموجه شخصي، أو صديق فاهم وناجح، وبرمج عقلك الباطن، بأن الكتب ثروة، وأن الدورات عبارة عن تطبيقات عملية تختصر لك الطريق نحو النجاح.

”



استراحة

«الاستراحة الجيدة هي نصف العمل»

- مثل يوغسلافي

أتذكر أنني كنت في فترة من حياتي أواجه مشكلة لا أعرف لها حلًا. وكنت في ضيق من أمري، لأن عقلي كان مزدحمًا بالأفكار والضغوط. ماذا فعلت؟ قررت أن أعمل أي شيء يُخرجني من التفكير في المشكلة ولو مؤقتًا. فقررت أن أشاهد اليوتيوب، قررت أن أشاهد شيئًا يُدخل الابتسامة في قلبي، فشاهدت مسرحية وبعض المقاطع المضحكة. وماذا كانت النتيجة؟ سبحان الله! بعدها بدقائق تعدل المزاج ووجدت حلًا للمشكلة. أحيانًا نحتاج إلى فترة من الراحة والنقاهة لنستعيد توازننا ونشحن طاقتنا، حتى نستطيع أن نواجه مشكلاتنا، ونتخذ قراراتنا بشكل صحيح. ومن ضمن الأمور التي تعلمتها في الحياة، وأحب أن أشاركها معك عزيزي القارئ: عندما تسعد، امتنّ ثم ساعد. عندما تغضب، انسحب ثم اهدأ. عندما تحزن، ابكِ ثم قم. عندما تتعب، استرح ثم استمر. عندما تُجرح، سامح ثم كافح. وعندما تفشل، توقف ثم صحح. المهم أن تفعل شيئًا.

الخلاصة

“

إذا حدث لك شيء (إيجابي أو سلبي) افعل شيئًا. لا تفرح وتتوقف، ولا تحزن وتتوقف، بل افعل شيئًا إيجابيًا.

”



لا يهم

«فن الحياة، أن تعرف ما عليك تجاهله»

- أرسطو

سأشاركك دروسًا تعلمتها من الحياة، ودفعت ثمنها غاليًا، وقد تفيدك في حياتك.

لا يهم عدد الناس الذين يحبونك، بل عائلتك التي تحبك.
لا يهم كم شخصًا تعرف، بل كم شخصًا يستحق المعرفة!
لا يهم كم كتابًا قرأت، بل كم كتابًا استفدت وانتفعت منه!
لا يهم كم ختمة قرأتها، بل كم آية أثرت فيك وعملت بها!
لا يهم أوظيف أنت أم باحث عن عمل، بل قدرتك لتستثمر في نفسك.
لا يهم عدد الأعمال التي أنجزتها، بل كم إنجازًا كان له قيمة وأثر!
لا يهم حجم المال الذي تملكه الآن، بل قدرتك على ادخاره واستثماره وصناعة المال.

لا يهم كم متابعًا ومعجبًا لك، بل قيمة وثقافة متابعيك، وماذا تضيف إليهم؟
لا يهم أمشغول أنت أم متفرغ، بل فيم أنت مشغول؟
لا يهم عدد الرسائل الإيجابية التي تنشرها كل يوم، بل في أسلوبك وتعاملك الإيجابي مع ما يحدث حولك.
لا يهم عدد الحكيم التي تنشرها هنا أو هناك، بل ماذا تطبق منها على أرض الواقع؟

لا يهم احترام الناس لك بقدر احترامك لنفسك.
لا يهم حجم الأموال والإنجازات التي تملكها بقدر اهتمامك بصحتك وعائلتك ودينك وأخلاقك.
لا يهم عدد رسائل التهاني التي تنشرها بمناسبة العام الجديد، بل ماذا سيتغير فيك في هذا العام!

الخلاصة

خذ من تجارب الآخرين خبرة وعبرة.

اعترف بأخطائك

«لا تبحث عن الأخطاء... ولكن ابحث عن العلاج»

- ويليام شكسبير

أكثر الناس نجاحًا هم أكثر الناس تقبلاً للرأي الآخر واعترافهم بأخطائهم، والأهم من ذلك هو تقبُّل أخطاء غيرهم أيضًا، وعدم إضاعة الوقت في اللوم والانتقاد. وفي المقابل أكثر الناس فشلًا، هم أولئك الذين يعلقون أخطاءهم على شماعية الآخرين، ويضيعون أوقاتهم ويهدرون طاقاتهم في صنع المبررات وكثرة اللوم والانتقاد.

الخلاصة

“ إن أساس النجاح هو الاعتراف بالفشل، وتحمل المسؤولية، وعدم اصطناع الأعذار والمبررات. اكتب في دفترك محطات النجاح، وكل الإنجازات التي حققتها في حياتك حتى الآن، واطلب أيضًا بعض الأخطاء التي اقترفتها، واعترف بها حتى تستطيع أن تبني عليها المستقبل وتبدأ من جديد.



لا تدلل نفسك

«لا أحد يبدأ من القمة..
عليك أن تشق طريقك إليها»

- محمد علي كلاي

أحيانًا ينبغي لنا أن نقسو على أنفسنا حتى نصبح أقوى، ونكون قادرين على مواجهة صعوبات الحياة! مفهوم (سيناريوهات التقوية) من كتاب نادي الخامسة صباحًا لروبن شارما، يؤكد هذه النظرية، والتي تدعونا لممارستها، حتى يصبح الإنسان أكثر قوة وصلابة لمواجهة كل الظروف الصعبة والقاسية وتحقيق النجاح في الحياة.

الخلاصة

“

من ضمن هذه السيناريوهات، والتي تتفق مع ديننا الإسلامي، هو إجبار النفس على الصيام يومين في الأسبوع، فمع توفر كل مغريات الحياة، فإن هذا الصيام يجعل ذهن الإنسان أكثر تفتحًا وإبداعًا، ويجعل النفس أقوى لمواجهة شهواتها. هناك ممارسات أخرى من ضمنها النوم على البلاط والاستحمام بالماء البارد صباحًا حتى في وقت الشتاء، وهذا نوع من التدريب الشاق لتعويد أنفسنا على المقاومة والمواجهة وإشغالها بطاقة هائلة.

”



لا تيأس

﴿قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّئُ ۝ ٣١﴾

[سورة مريم]

كل أحلامك التي تراها مستحيلة في نظرك، هي هينة على العزيز الجبار، وهو قادر أن يحققها لك في غمضة عين، وكل آلامك التي أرهقت نفسك، وترى أن لا علاج لها، هي هينة على العزيز القدير يشفيها لك بكلمة كُن فيكون، فلا تيأس!

الخلاصة

“ لا تفقد صلتك بالله، وفي أشد حاجاتك وأصعب أوقاتك، أمسك سجادتك واتجه إلى الله العزيز القدير، وتذكر الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ ”



ثلاثة أمور تجنب الحديث عنها!

«وَهَلْ يَكُفُّ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ إِلَّا خَصَائِدُ السِّتَةِ»

[حديث شريف]

أولاً: لا تكثر الحديث عن نفسك وإنجازاتك (أنا... وأنا... وأنا...) عندما لا يطلب الآخرون منك ذلك، وأيضًا تواضع عندما تتحدث عن نفسك، حتى لا يراك الناس مغرورًا فيستثقلوا الجلسة معك، وتذكر قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «لا يدخل الجنة من في قلبه مثقال ذرة من كبر».

ثانيًا: انتقاد الآخرين والتدخل في شؤونهم: كم راتبك؟ وأين ذهبت؟ ولماذا لم تتزوج؟ ولماذا لحيتك صفراء؟

فهناك أسئلة قد تزعج الآخرين أو تخرجهم أو تخرجهم، مما يقلل منزلتك عنده، وتذكر قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «مَنْ حُسِنَ إِسْلَامُ الْمَرْءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَعْنِيهِ».

ثالثًا: التحدث عن الناس أمام الآخرين بما يكرهون، فالناس تعلم أن من يتكلم عن الآخرين سيتكلم عنهم أيضًا في يوم من الأيام، فلا يثقون بك فتصبح وحيثًا منبوءًا، وتذكر قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُحْسِنِ إِلَى جَارِهِ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ صَيْقَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَسْكُتْ».

الخلاصة

“

إذا ابتعدنا عن هذه الآفات، صلحت قلوبنا وطابت علاقاتنا، وسعدت حياتنا وعشنا بسلام. صارح وتحدّ نفسك وتخلص من هذه الأمراض السيئة إذا كنت تعاني منها، فهي أمراض شائعة لم يسلم منها إلا القليل فكن منهم.

”

يولدون أم يصنعون؟

«تولى القيادة من الخلف..
واترك الآخرين يصدقون أنهم في المقدمة»

- نيلسون مانديلا

تقول الدراسات: إن البيئة والجينات تؤثر تأثيرًا أكبر من العوامل الأخرى على نجاح الإنسان في ريادة الأعمال، ولكن هذا لا يمنع أن نكتسب مهارات المشاريع، بل ينبغي لنا أن نضع المعرفة التخصصية من أهم الأساسيات قبل البدء في مشاريعنا التجارية، وهناك قصص كثيرة لرواد أعمال أصبحوا أثرياء، وليست لهم جينات تجارية ولا بيئة طفولية بيزنسية.

الخلاصة

معظم المشروعات التجارية تفشل بسبب التسرع وقلة الوعي والخبرة التخصصية في مجال ريادة الأعمال، وعدم الاهتمام بتطوير المهارات القيادية الإدارية والمالية، والاستعجال وعدم وجود خطة واضحة لسير المشروع.



أخلص صديق

«إذا كبر ابنك خاويه»

مثل عربي

الصديق الذي لن يتخلى عنك هو ابنك، ولكن بشرط، إذا كنت تطبق هذه القاعدة «إذا كبر ابنك خاويه». سؤال مهم لكل الآباء: هل أنت قريب من ابنك؟! هل يعتبرك صديقه؟! هل يصارحك حتى بأخطائه؟! هل يتكلم معك بكل أريحية ولا يخاف منك؟! هل يحترمك ويخاف منك؟! هل يبحث عنك بمجرد أن يقوم من سريره؟! إذا كانت الإجابة نعم فكلكم فائزون، وإذا كانت الإجابة لا، فقد أن الأوان لتعيد حساباتك.

الخلاصة

“أبناءونا وبناتنا هم الاستثمار الأفضل الذي لا يمكن أن نخسر فيه إذا كان أساسه مبنياً على الحب والتفاهم والصراحة. خصص وقتاً كل يوم لأبنائك وأعطهم الأولوية في حياتك والعب معهم، وشاركهم هواياتهم، وإن كانت مجاملة لهم. جرب واجلس مع ابنتك المراهقة واخرج معها، وأعطاها هدية، واجعلها تشعر بالحنان والأمان، كن قريباً منها، حتى لا تقع ضحية لذئاب التواصل الاجتماعي.”



ثمن نفسك

«أفضل انتقام هو أن تنجح بشدة»

- فرانك سيناترا

عندما يتهافت عليك الجميع، وتدوي نجاحاتك مسامع الناس، عندها فقط تستطيع أن تجعل من خذلك ولم يقدر قيمتك يبكي عليك. لا تندم على أي شيء أو أي شخص، ولكن اندم على كل لحظة تمر وأنت تدمر ذاتك، بسبب خذلان أو إحباط أو تشتت بلا أهداف ولا طموحات.

اندم على كل لحظة تمر دون أن تتعلم شيئاً جديداً، أو تكتسب مهارة جديدة، أو تنمي قدراتك الإبداعية، في زمن أصبحت المعرفة متوفرة بضغط زر. اندم على كل لحظة تقضيها مع شخص تافه أو شيء سخي يهدر أوقاتك ويمتص طاقاتك. اندم على كل لحظة خسرت فيها من مد لك يديه لترتفع معه إلى القمة.

الخلاصة

“

اجعل كل شخص لم يقدر قيمتك يكره اليوم الذي فرط فيك. دعه يندم عندما يرى نجاحاتك وإنجازاتك وإياك أن تلتفت إليه من جديد، وتمسك بأولئك الذين يمدون إليك أيديهم ليروك في قمة نجاحاتك.

”



أهداف حقيقية

«الثقة بالنفس والعمل الجاد سيحققان لك النجاح دائمًا»

- فيرات كوهلي

لن يوقفك شيء لتحقيق ما تريد إذا كانت هناك دوافع واضحة لكل هدف تتمنى تحقيقه في حياتك، مع كتابة كل العقبات التي قد تعترض تحقيق هذا الهدف، قبل البدء وفي أثناء محاولة تحقيقه، وتحويلها من عقبات إلى تحديات، ومحاولة وضع الحلول لها ثم العمل بجهد وحماس وشغف والتوكل على الله والثقة بالنفس.

الخلاصة

“

الهدف الحقيقي وراءه دوافع واضحة، وتوقعات إيجابية، وتجاوز للعقبات والتحديات، وإلا سيكون مجرد حلم.

”



العطلة السوداء

«إن كنت تعتقد بأن المغامرة خطيرة فجرب الروتين فهو قاتل»

- باولو كويلو

في مقال رائع للكاتب السعودي ثامر شاكر يتحدث فيه عن مفهوم العطلة السوداء، وعن بعض الأشخاص الذين لا يخططون لإجازاتهم، وبالتالي تمرُّ إجازاتهم بنكد، وضيق، ونوم، وخمول. ثم يعود الشخص لعمله دون رغبة للإنجاز وكره للعمل بسبب عدم استمتاعه بإجازته، وأيضًا أحيانًا يكون الضحية أسرته التي تقضي معه إحدى العطل الملونة بلون السواد.

الخلاصة

“

اجعل عطلتك خضراء، واستمتع بكل لحظة فيها، وخطط لها جيدًا، لتستعيد نشاطك ويصفو ذهنك من الضغوط. وتذكر هذه الجملة دائمًا: «استمتع بإجازاتك تكثر إنجازاتك».

”



أَحِبِّ نَفْسَكَ

«إن لم تعيش لنفسك لن يأتيك العالم ليدلك
على الطريق الصحيح. فالكل لديه أولويات بعيدة عنك تمامًا.
فإن لم تحب نفسك فلن يحبك الآخرون»

- مجهول

يقضي البعض عمره يبحث عن سعادة غيره هاضمًا حقه في أن يعيش سعيد الحياة، وهذا ينطبق بشكل كبير على الآباء والأمهات، فتجدهم يحرمون أنفسهم من أبسط حقوقها ومن أبسط متع الحياة، بحجة أن أبناءهم أهم منهم، وأن سعادتهم هم تكفيهم، والبعض يضحي بنفسه من أجل أشخاص لا يستحقون ثم يكتشف ذلك بعد فوات الأوان.

الخلاصة

“

أَحِبِّ غَيْرَكَ، وَتَمَنَّ لَهُ الْخَيْرَ، وَلَكِنْ لَيْسَ عَلَى حَسَابِ سَعَادَتِكَ.
أَحِبِّ نَفْسَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُحِبَّهَا فَلَا تَنْتَظِرُ أَحَدًا أَنْ يَلْمُكَ شَتَات
قَلْبِكَ، وَأَنْ يَعُوضَكَ سَنِينَ عَمْرِكَ الَّتِي مَضَتْ. حُبُّكَ لِنَفْسِكَ لَيْسَ
أُنَانِيَّةً، بَلْ هُوَ حَقٌّ مِنْ حَقُوقِهَا عَلَيْكَ فَلَا تَنْسَ أَنْ تُكَافِيَ نَفْسَكَ
دَائِمًا.

”



غرور قاتل

«أحيانًا ليس الخوف ما يمنعنا من التقدم إلى الأمام بل هو الغرور»

- علي السليمانى

هناك أسباب كثيرة تجعلنا متأخرين ولا نتقدم إلى الأمام. هل الخوف من الفشل أم القلق من أي خطوة للتقدم إلى الأمام؟ قد تكون هذه أحد الأسباب المعروفة لدينا، ولكنَّ هناك سببًا خفيًّا وأعمق وأقوى ويؤثر فينا سلبيًّا في تفكيرنا وطريقة مواجهتنا لأنفسنا. باختصار إنه إحساسنا بأننا الأفضل، ونتقن كل شيء، ولسنا في حاجة إلى تعلم شيءٍ جديدٍ (أنا الأذكى وأنا الأكثر فهمًا وغيري لا يفهم). ما زلت أتذكر أستاذي في الجامعة ذا الستين عامًا، وهو يحضر في جامعة السلطان قابوس طالبًا في أحد المقررات الدراسية مع طلاب في عمر أحفاده، وعندما سألته: لماذا؟ قال: ما دام للعمر بقية، فأنا ما زلت طالب علم، ولدي شغف لأن أتعلم هذا المقرر. وفي المقابل قد تجد هناك مدرسًا (مغرورًا) يرفض أن يحضر محاضرات لمدرسين آخرين، قائلًا: أنا مكاني في المنصة وليس في مكان مقاعد الحضور. وهذا يحصل مع بعض شبابنا أيضًا عندما أوهموا أنفسهم بأنهم يعلمون كل شيء ولا يحتاجون إلى مزيدٍ من المعرفة.

الخلاصة

“

لا تجعل غرورك يعوقك من التقدم إلى الأمام، لأن الإنسان الناجح يدرك تمامًا أنه كلما تعلم أكثر تواضع أكثر، وكلما تعطش أكثر تعلم أكثر.

”



الصفحة الأولى

«إذا لم تتعلم من الصفحة الأولى فأنت تستحق الثانية»

- مجهول

الحياة تجارب، وكلما مررنا بتجربة مهما كانت ناجحة أم فاشلة، ينبغي لنا أن نتعلم منها بعض الدروس، فإن كانت تجربة ناجحة ستكون لنا كالنور المضيء لنسير عليه للاستمرار في تطوير أنفسنا وتفكيرنا وأدائنا. أما إذا كانت تجربة فاشلة، فهذا شيء طبيعي، لأنه لا نجاح دون فشل، ولكن إذا لم نتعلم من هذه التجربة سنقع في نفس حفرة الفشل.

الخلاصة

“

قيّم نفسك باستمرار، وحدد نقاط القوة لديك، وحاول استغلالها جيداً. حاول أيضاً أن تفهم نقاط ضعفك، وأسباب الفشل في أي تجربة مررت بها في حياتك، ثم ابدأ في تحسينها حتى تتغلب عليها.

”



هل نحن معهم؟

«كلکم راعٍ وکلکم مسؤول عن رعیتہ»

[حديث شريف]

دخل الابن على أبيه محاولاً لفت انتباهه، ولكنَّ الأبَّ كان مشغولاً بقراءة الجريدة. فحشر الابن وجهه بين أبيه والجريدة، ومسك وجه أبيه ضاغطاً عليه، والأب مندهشٌ، فقال له الابن: أبي هل أنت موجود؟ سؤال غريب! هل نحن موجودون معهم؟ هل نعيدهم حبنا واهتمامنا ورعايتنا؟ هل نتواصل معهم حقاً؟ التواصل لا يعني أننا معهم في نفس المكان وفي نفس الزمان، بل يعني أنهم يشعرون بوجودنا معهم.

الخلاصة

“

لا يكفي أن تكون أجسادنا معهم في نفس المكان، ولكن أن تكون قلوبنا معهم في كل مكان، حتى لو أبعدتنا المسافات. خصص تركيزك وليس وقتك فقط لعائلتك حتى تكون أقرب منهم.

”



لمسة زر

«اعرق أكثر في التدريب تنزف أقل في المعركة»

- مجهول

أريد أن أنجح، ولكنَّ الحياة وإسقاطات... ولكنَّ أهلي... ولكن الحكومة... ولكن المجتمع... ولكن ولكن.. برغم أننا ندرك تمامًا أنه ليس هناك نجاح حقيقي دون معرفة حقيقية، ودون تعب، ودون صبر، ودون ألم، ودون هجوم، ودون محاولات هنا وهناك، ولكن كلنا نريد أن ننجح بلمسة زر: جهد قليل وتعب لا يذكر، كلام كثير وعمل قليل، معرفة ضحلة وشهادات على ورق، قناعات خاطئة ومبررات وأعذار، تشاؤم مستمر وتفاؤل معدوم، حياة روتينية بلا تحديات، حياة عشوائية بلا أهداف، مضيعة وقت وتشتت، ثم نريد أن ننجح!

الخلاصة

“

تتبع سير الناجحين والعظماء، وستجد أنه لا يوجد شخص ناجح إلا وقد تسلح بسلاح العلم والمعرفة الحقيقية، إلا وفشل، ثم فشل حتى نجح، وتعب واجتهد وذاق المر، وهوجم وانتقده القريب قبل الغريب، وتفاعل حتى وصل. هل ما زلت تنتظر زر النجاح لتضغط عليه أم أنك ستصنع أضرار نجاحاتك بنفسك؟ فهل أنت مستعد لتعيش بطلاً في مسلسل حياتك أم ستكون هامشاً، وتلعب دور الضحية؟!

”



لماذا من حولك أغبياء؟

«تحتاج إلى البراعة لتتكلم وتحتاج إلى الذكاء لتصغي»

- أندريه جيد

أحيانًا نصل إلى حالة الانفجار وتنساءل: لماذا الناس لا تفهمنا؟ لماذا مهما حاولنا أن نفهمهم يفهمونا بشكل خاطئ؟ إلى أن يأتي السؤال الأقوى: لماذا الناس من حولي أغبياء؟ هذا السؤال طرحه الدكتور شريف عرفة وأجاب عنه من خلال كتابه الذي يحمل نفس صيغة السؤال: لماذا من حولك أغبياء؟ هذا الكتاب يتحدث عن التعامل الذكي مع الآخرين، أو ما يسمى بالذكاء الاجتماعي، وهو باختصار فن إدارة المشاعر والانفعالات بذكاء عند التعامل مع الآخرين. من يقرأ الكتاب سيجد الإجابة الصادمة على السؤال، وهي: أن المشكلة ليست في الآخرين، فهم ليسوا أغبياء، ولكن نحن سنكون أغبياء إذا لم نستطع أن نفهمهم وأن نتعامل معهم بطريقة ذكية.

الخلاصة

“

من أهم المهارات الأساسية للنجاح، هي مهارات التأثير والذكاء الاجتماعي. وحتى نستطيع أن نحقق مكاسب في حياتنا، بداية من الأسرة والمجتمع وصولاً إلى عالم الأعمال، ينبغي لنا أن نتعلم هذه المهارات من خلال القراءة أو حضور دورات تدريبية. إن الذكاء الاجتماعي يشكل نسبة 80% من نجاح وسعادة الإنسان مقارنة بـ 20%، والذي يمثل الذكاء التقليدي (العقلي).

”



الماضي

«لا تجعل غيوم الماضي تغطي شمس الحاضر»

- أحد الصالحين

هناك من يعيش في دائرة الماضي التي رسمها بيده، وظل يلف ويدور حولها. كلنا نمر بـماض سعيد أو تعيس، فرح هنا، وحزن وخيبة أمل هناك. هذا شيء طبيعي، ولكن من غير الطبيعي أن يظلم الإنسان نفسه، فلا يتحرك خطوة واحدة إلى الأمام، مع أنه يدرك تمامًا أن التفكير في الماضي، لا يأتي بنتيجة، بل بالعكس يهدم ما تبقى من العمر.

الخلاصة

“

الماضي ليس منزلًا نسكن فيه، ولكنه طريق نسلكه ليوصلنا إلى مستقبل أكثر إشراقًا. الماضي، وإن كان مظلمًا لا تسمح له بأن يطفئ حاضرك ومستقبلك..

”



معركتك الحقيقية

ماذا يعني أن تخسر فرصة عمل، أو أن تخسر في مشروع تجاري أو مشروع زواج؟ الحياة حرب وإذا خسرت معركة فهذا لا تعني أنها النهاية، فهناك معارك أخرى تستطيع أن تكسب فيها، ولكن بشرط أن تكون أنت في ميدان المعركة، وأن تكون قد تعلمت من معاركك السابقة واستعددت لها جيدًا.

الخلاصة

“

لا يمكنك أنت تكسب معركة أنت لست طرفًا فيها، ولن تستطيع أن تربح لعبة أنت لا تلعبها، والناجح من يتحدى نفسه ويواجه الصعوبات والتحديات.

”



متى يتحول النقاش إلى جدال؟

﴿قُلْ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِهِدَّكُمْ حَقِّكُمْ مَعًا
وَأَعِظُوا عِظَةً حَسَنَةً﴾
وَجِدْ لَهُمْ
بَلَّتِي هِيَ أَسَدٌ

[سورة النحل]

في وقت الاختلاف ووقت الغضب تسقط الأقنعة وتظهر الشخصية الحقيقية. إن الجدال يؤدي عادة إلى ضياع الوقت وتلف الأعصاب وتفكك العلاقات. هناك ثلاث علامات توضح أن النقاش قد بدأ يتحول إلى جدال، وهي عندما ترتفع الأصوات، ويتكرر نفس الكلام، وعند إنكار البديهيّات.

الخلاصة

“عندما ترتفع الأصوات عليك أن تنهي الحوار بذكاء من خلال الصمت قليلاً، ثم تغيير الموضوع. عندما يتكرر نفس الكلام عليك أن تنسحب من النقاش من خلال إيصال فكرتك باختصار واحترام وجهة نظر الطرف الآخر. عند إنكار البديهيّات يتضح أن الطرف الآخر بدأ في الخروج من المنطق ومحاولة إثبات الرأي، وفرضه عليك وهنا عليك إنهاء الحوار بابتسامة.”



الفرق بيننا وبينهم

«فهبوا من مراقدكم فإن الوقت من ذهب»

- حافظ إبراهيم

أحيانًا عندما نتعمق في حياة وقصص بعض العظماء نتعجب من حجم الإنجازات التي حققوها في حياتهم، ونتساءل: هل كان لديهم أربع وعشرون ساعة مثلنا بالضبط؟! هل لديهم مسؤوليات وأولاد ومشكلات الحياة الاعتيادية؟! طبعًا الجواب بديهي، فبالأكيد لديهم أربع وعشرون ساعة يوميًا، ولكنهم استطاعوا استغلال وقتهم وإدارته بطريقة ذكية. الدكتور طارق السويدان أجاب عن هذا السؤال في سلسلة حلقات عن إدارة الوقت، ويؤكد على أن نجاح الإنسان وإنجازاته تعتمد اعتمادًا كبيرًا على استغلاله لأوقاته، وتحديد أهدافه والسعي لتحقيقها، من خلال تحديد الأولويات وتفويض بعض المسؤوليات.

الخلاصة

“

لدينا جميعًا أربع وعشرون ساعة نستطيع أن نستشعر قيمتها من خلال إنجازاتنا اليومية وتحديد أولوياتنا، والبعد كل البعد عن منطقة الراحة المليئة بالكسل والخمول.

”



نستطيع ولكن!

«المعرفة غير المطبقة تترك القدرات الكامنة غير مفعلة»

- روبن شارما

أعجبتني عبارة قرأتها في كتاب نادي الخامسة صباحًا تقول: «إن قلة من الناس لديها العادات الضرورية لتحقيق التفوق، لأن الغالبية لا تحافظ على التزامها المبدئي لفترة طويلة من الوقت بما يكفي لكي يستمر هذا الالتزام، إنهم يستطيعون لكنهم لا يفعلون». إن صناعة الأهداف لا يمكن أن نرى منتجاتها إلا من خلال مصانع تلتزم بسياساتها وقيمها، وطرق إبداعها وإنتاجيتها في الوقت المحدد.

الخلاصة

“

لدينا الرغبة للتغيير، ولدينا القدرة لتحقيق ما نريد، ولكن لا تتوفر صفة واحدة في معظمنا، وهي صفة الالتزام والانضباط والتحدي، وهذا ما يجعلنا نتوقف عن مواصلة رحلة التغيير.

”



يتكلمون عنك!

«إذا لم يكن لك حاسد فأنت إنسان فاشل»

- الشيخ محمد متولي الشعراوي

الكثير منا لديهم إبداعات ومواهب ومهارات ينبغي أن تظهر للعيان حتى يستفيد منها الآخرون، ولكن لديهم خوف كبير من ردود أفعال بعض المنتقدين، واهتمام كبير جدًا بكلام الناس، وهذا يمنعهم من التحرك خطوة إلى الأمام. كم فكرة إبداعية ماتت في مهدها بسبب كلمة جارحة أو استهزاء أو هجوم؟! وهنا لا ألوم الناس المحبطين كما ألوم أصحاب هذه الأفكار.

الخلاصة

“

إذا كانت لديك فكرة إبداعية فادرسها جيدًا، وطبقها ولا تهتم بردود الأفعال السلبية، بل ركز على النقد البناء لنفسك، واستشير الناس الإيجابيين الذين يدعمونك بأرائهم وتشجيعهم، ولا تلتفت لكلام المحبطين، فأغلبهم إما فاشلون وإما حاسدون.

”



اكتشف ذاتك

«الحياة ليست بحثًا عن الذات..
ولكنها رحلة لصنع الذات اخلق من نفسك
شيئًا يصعب تقليده»

- سقراط

نبدأ ثم نتوقف! نبدأ مشروعًا ثم نهرب منه! نبدأ حلمًا ثم يموت! نبدأ ثم...
وهكذا، لماذا؟ لأننا نريد أن نحلق عاليًا كالطير، قبل أن نغوص في أعماقنا،
ونتعرف على شغفنا ونكتشف أسرارنا، وهذا يؤدي إلى سقوطنا من أول عقبة
نواجهها.

الخلاصة

“ لا تكن نسخة من غيرك، وقبل أن تفكر في أن تحلق عاليًا، ابدأ
أولًا باكتشاف نفسك وغص في داخل أعماقك. ”



مبادرة للقراءة

«يقول لك المرشدون: اقرأ ما ينفعك.
ولكنني أقول: بل انتفع بما تقرأ»

- عباس محمود العقاد

تحاول بعض الدول والمجتمعات تشجيع أفرادها على القراءة؛ لما لها من دور في قيام الأمم ونهضتها ورفعة شأنها، التي تُبنى بالفكر والمعرفة والثقافة، ولكن بالرغم من كثرة هذه المبادرات كمثال في المجمعات التجارية، والتي توفر الكتب المجانية والتي يمكن استعارتها، فإن الإقبال عليها ضعيف جدًا، وأيضًا برغم كثرة إقبال الناس على معارض الكتاب، فإن الكثير يشتكي بأن الكتب قد غلفها الغبار، وكأنها بيوت مهجورة داخل البيوت، وبرغم توفر الكتب على كافة أشكالها المطبوعة والإلكترونية وملخصات الكتب المرئية والمسموعة، فإننا ما زلنا أمة لا تقرأ.

الخلاصة

“يقال: إن الكتب موجودة، ومراكز البحوث موجودة، والمكتبات موجودة، ولكنها موجودة في مكان عالٍ لا يصل إليه إلا أصحاب الهمم العالية والعقول الواعية. فلنكن منهم.”



آين أجدهم؟

﴿قَالَ لَهُ □ □ مُوسَى هَ □ □ أَتَبِعُكَ عَلَى أَنْ
تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ □ □ رُ □ □ ذَا﴾

[سورة الكهف]

إن العباقرة وأصحاب التأثير الذين يبنون العالم ليسوا متاحين بسهولة لأي شخص، ولا يسترعى انتباههم أي شيء، لأنهم يدركون أهمية الوقت والإنجاز في حياتهم، وعلينا نحن أن نجد هؤلاء الأشخاص، وأن نحاول أن نتعلم منهم بأي طريقة ممكنة، كالاختلاط بهم إن أمكن، أو من خلال قراءة سيرتهم الذاتية، أو أي كتب ألفوها أو متابعتهم على مواقع التواصل، حتى نستطيع أن نتعلم منهم.

الخلاصة

“

يظل الإنسان الناجح متعطشاً لنهل المعرفة ممن سبقوه، وما قصة سيدنا موسى وسيدنا الخضر -عليهما السلام- إلا درس لنا على أهمية الاستفادة من العظماء. أعجبتني عبارة: «كل لحظة تقضيها مع شخص عظيم، ستجعلك تندم على كل يوم أضعته مع شخص تافه. فاختر رفقاء الرحلة لأنك ستكون واحداً منهم».

”



أربعة أمور ترجعك للوراء

«لتحصد أفضل النتائج.. تعلم من الماضي
واجتهد في الحاضر»

- جاكسون براون - كاتب أمريكي

لنتقدم إلى الأمام، لا تقارن نفسك بالآخرين، ولا تصاحب المتذمرين، ولا تضيّع وقتك فيما لا يفيد، ولا تكثر في التفكير في الماضي. هذه الأمور تجعل الإنسان يتوه في متاهة المقارنات، مما يشعره بعدم الرضا وجلد الذات، كما أن قضاء وقت كبير مع المتشائمين، والذين يطلق عليهم (سارقو الطاقة)، يجعلنا نهدر طاقتنا وقدراتنا في التفكير السلبي. إن قضاء أوقاتنا في أمور مفيدة يجعلنا نستشعر قيمة الحياة وأهميتها في مجتمعاتنا. أما الماضي فهو لأخذ العبرة وكسب الخبرة فقط، وما دامت أجسادنا تطلب الماء والغذاء فهي تطلب الحياة، والحياة الناجحة تبدأ الآن وليس من أمس.

الخلاصة

«إذا لم يكن هناك بد من المقارنة، فقارن نفسك اليوم بيوم أمس. ضع لك هذا الشعار في حياتك: «الشخص الوحيد الذي أحاول أن أكون أفضل منه هو أنا في أمس».



متى يكون الانسحاب انتصارًا؟

«الانسحاب الذي يحفظ كرامتك
بحد ذاته انتصار»

- باولو كويلو

الانسحاب قد يكون جبنًا أحيانًا، ولكنه قد يتحول إلى انتصار، متى؟ عندما يكون الانسحاب من نقاش عقيم لا نتيجة له، وعندما يكون الانسحاب من علاقة تؤذيك ولا مستقبل لها، وعندما يكون الانسحاب من مكان لا يعرف أهله قيمتك.

الخلاصة

“ لا تتمسك بشيء تكون تكلفة الاستمرار أو الاحتفاظ به أعلى من تكلفة التخلي عنه. قد يكون الانسحاب أحيانًا هو أفضل مكسب لك وأيضًا للآخرين. ”



قاتل الإبداع

«أكثر شيء يقتل الإبداع داخلنا هو خوفنا
من ردود فعل الآخرين»

- حكمة

أخاف أن يسخروا مني.
أخاف أن أفسلَ ويستهزئوا بي.
أخاف أن يتجاهلونني إذا فكرت فيما ينفعني.
أخاف أن أحلم ويصدمني الواقع.
مخاوف صنعناها بأنفسنا، منعتنا من التحرك إلى الأمام، وجعلتنا ندور حول أنفسنا.

الخلاصة

“

الحياة رحلة إن لم تجعلها مليئة بالمغامرات، ستصبح كئيبة بلون الموت. الشيء الذي ينبغي أن نخاف منه هو أن يمضي عمرنا ونحن خائفون أن نغامر. إن إرضاء الناس غاية لا تدرك، فلا تجعل اهتمامك بردود فعلهم يعوقك عن تحقيق أحلامك.

”



أصدقاء من ورق

«أصداؤك يستطيعون التعايش مع فشلك..
ما لا يستطيعون التعايش معه هو نجاحك»

- غازي القصيبي

إن الإنسان الفاشل لا يشكل أي تأثير يذكر في حياة الآخرين، والإنسان العادي قد يعيش في هامش المجتمع، مثله مثل أي شيء يمكن التخلي عنه في أي وقت، أما الإنسان البارز والناجح، فالواقع المر يؤكد أن نسبة محبيه أقل بكثير من نسبة أعدائه ومهاجميه، فلتكن مستعداً إذا أحببت أن تتميز.

الخلاصة

ليس كل الأصدقاء أصدقاء، فاختر رفقاء رحلتك بعناية.



قالوا لي

«إذا كان لديك عينان! فلماذا ترى الناس بأذنيك؟
عامل الناس بما ترى وليس بما تسمع عنهم»

- غابرييل ماركيث

(سمعت) و(قالوا لي) كلمات ظلمت كثيرًا، وأنهت علاقات، وأدت إلى معاناة. من باب الجهل أن نحكم على الآخرين من خلال بعض الأقاويل التي لا نعلم صحتها من كذبها. قد تجد شخصًا يكره شخصًا آخر، أو شعبًا كاملاً دون أن يتعامل معهم، وعندما تسأله لماذا، يقول: قالوا لي مغرور. قالوا لي: خادعين. فتسأله: هل تعاملت معهم؟ فيقول: لا. ونماذج كثيرة تدل على أن الجهل ليس في القراءة والكتابة ولكن في طريقة التفكير.

الخلاصة

“

الحكم على الآخرين لا ينبغي على رأي الآخرين، ولا على رأيك أيضًا إذا كان من موقف واحد فقط، بل من خلال مجموعة من المواقف تستطيع من خلالها بحكمة العاقل أن تبني رأيك عنهم.

”



أنا لست أنت

«إذا بلغك عن أخيك شيء فالتمس له عذرًا،
فإن لم تجد له عذرًا فقل: لعل له عذرًا»

- ابن سيرين

إن أكثر ما يؤدي إلى تفكك العلاقات هو أن يتعامل كل طرف بنفس ظروفه الحالية وطريقة تفكيره، ولا يراعي فيها طريقة تفكير الطرف الآخر والظروف التي قد يعاني منها.

الخلاصة

“

دائمًا ضع نفسك في موقف الطرف الآخر، واستشعر الظروف التي تحيط به حتى تستطيع أن تتعامل معه بذكاء، ودون أن تظلمه وأنت لا تشعر.

”



ضجيج إنجازاتك

«هناك طريقة وحيدة فقط لتجنب الانتقاد
وهي ألا تقول شيئًا، وألا تفعل شيئًا،
وألا تكون شيئًا»

- أرسطو

من حال البشر النقصان، لذلك جاء الإسلام ليتمم مكارم الأخلاق، ويحمي المجتمع ويبنيه بناءً سليمًا، من خلال تحريم الغيبة والنميمة وغيرها من الآفات الاجتماعية، ولكن برغم أنها من الكبائر فإن مجتمعاتنا تمارسها مثل الماء والغذاء.

الخلاصة

“تَقِيلُ النقد البناء، ولكن تأكد أن الناس سَتَتَكَلَّمُ في كل الأحوال،
فالأفضل أن تدعهم يتكلمون عن ضجيج إنجازاتك.”



سأجعلك غنيًا في ثلاثة أيام

«التجربة خير برهان»

- حكمة

لس براون المتحدث التحفيزي المشهور يقول: في بداياتي مررت بضائقة مالية عصبية، بحيث كنت لا أستطيع أن أدفع فواتيري، وكان حراس الأمن يطردونني من مكتبي، الذي كنت أنام فيه أحيانًا، ويقولون لي: هذا مكتب للعمل وليس سكنًا للنوم. ولكنني برغم هذا الألم الذي كنت أشعر به، كنت أخرج للناس مبتسمًا لأحفزهم وأدعوهم للتغلب على آلامهم.

الخلاصة

“

هل يمكنك أن تصدق شخصًا فاقدًا لنفس الشيء الذي يحاول إقناعك به، أو أن تشتري كتابًا عنوانه (سأجعلك غنيًا في ثلاثة أيام) لكاتب فقير؟! ”

”



الجهل الحقيقي

«إن الجهل الحقيقي ليس في غياب المعرفة
بل في رفض اكتسابها»

- كارل بوبر

كلنا ندرك أن المعرفة قوة، وبها نصبح أثرياء وأكثر ثقة بأنفسنا، وبرغم ذلك لا نحرك ساكنًا، والكثير منا برغم توفر المعرفة بكافة أشكالها فإنه لا يقرأ، ولا يتدرب، ولا يزيد من معارفه شيئًا، ويظل يشتكي من قلة فرص التوظيف أو عدم وجود فرص، وهو أضعاف على نفسه أهم الفرص، وهي فرصة (الاستثمار المعرفي). عبد الناصر الصائغ، ومعتز مشعل، وسائد يونس، وأحمد عمارة، وطلال الرواحي، وتوني روبينز، وغيرهم الكثيرون حققوا الثراء بسبب استثمارهم لمعرفتهم التي اكتسبوها من التعليم والتدريب والعمل والاحتكاك بالناجحين، وبالتالي أصبحوا مؤلفين ومستشارين ومدرسين، وحققوا نجاحات و ثروات هائلة.

الخلاصة

“ إن الاستثمار المعرفي هو كيف يستطيع الشخص أن يحول المعلومات التي اكتسبها في التعليم إلى معرفة، ومن ثمَّ يُحوِّل هذه المعرفة إلى منتج (سلعة أو خدمات)، ويسوقها ثم يبيعها للآخرين من شركات وأفراد.



لا تسافر معهم

«تغرب عن الأوطان في طلب العلى

وسافر ففي الأسفار خمس فوائد

تفريج هم واكتساب معيشة

وعلم وآداب وصحبة ماجد

- الإمام الشافعي

من أهم الأمور التي ينبغي الانتباه لها عند التخطيط للسفر خصوصًا من أجل السياحة هو اختيار من سيرافقك في هذه الرحلة. وقد يكون هذا الأمر أهم حتى من اختيار مكان السفر، فلو اخترت رفيق سفر سيئًا، فستهدر مالك ووقتك وجهدك، وأهم شيء أعصابك، وستعود إلى بلدك، وتتمنى لو أنك لم تسافر.

هذه بعض النماذج لأشخاص لا ينبغي لك أن تسافر معهم: 1 - البخيل: سيحاول تخفيف النفقات أو أن تدفع بدلًا منه، وسيتخلى عنك إذا وقعت في أزمة مالية في سفر كسرقة أو فقدان محفظتك، ومن المحتمل أن يطلب منك سلفة بعدما ترجعون من السفر.

2 - الممل: سيجعل رحلة سفر كطويلة جدًا وبلا طعم، وسيرفض تجربة أي شيء جديد.

3 - الكسول: سيقضي معظم أوقات السفر في النوم، أو في الجلوس على المقاهي، وسيضيع عليك فرصة الاستكشاف والمغامرات.

4 - الغضوب: الشخص الذي يبحث عن المشكلات معك ومع غيرك من بداية دخوله المطار وإلى حين العودة، وقد يتصل بك بعد العودة يبحث عن مشكلات.

5 - الثرثار: الشخص الذي لا يعطيك مجالًا للاسترخاء والاستجمام، ويتكلم 24 ساعة في اليوم.

6 - هادئ الأعصاب: هذا الشخص بالذات في أي لحظة ممكن أن يغلق هاتفه، ويغير الفندق الذي يسكن فيه دون أن يخبرك، وتظل تبحث عنه، وعندما تجده بعد أيام يقول لك: (نسيت أن أخبرك).

7 - المدلل: الذي يعتمد عليك لا يمكن أن تعتمد عليه، ومعظم الوقت يتأمر وينتقد.

الخلاصة

“

إذا وددت أن تستمتع بالسفر، فأول خطوة عليك اتخاذها هي اختيار الشخص المناسب.

”



تماسك

﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ
وَأَلَّا يَمَسُّنَا مِنْ لَدُنْهِ مَا لَا تَلْمُؤْنَ﴾

[سورة يوسف]

أعجبتني عبارة: «ابك كما شئت، كن ضعيفًا خلف باب غرفتك، تنهد واصرخ بعيدًا عن الناس. من حَقَّ أن تبكي، لأنك في النهاية بشر، ولكن أمام الناس تماسك وكن قويًا، فالعالم لا يتقبل ولا يحترم إلا الأقوياء، أما الضعفاء فيشفق عليهم». لا بأس أن تشارك من يهتم لأمرك ويشعر بك بما يزعجك، ولكن كن متفائلًا حتى في أضعف حالاتك.

الخلاصة

“ تماسك جيدًا وارفع رأسك عاليًا، وإذا انحنيت فلا تنحني إلا في سجادتك، وأنت تدعو الله القوي الجبار، فتعود أقوى مما كنت وأكثر صلابة مما كان يتصور الجميع. ”



ثلاثة لا تثق فيهم

«سَلَامٌ عَلَى الدُّنْيَا إِذَا لَمْ يَكُنْ يَهَا

صَدِيقٌ صَدُوقٌ صَادِقٌ الْوَعْدِ مُنْصِيفًا»

- الإمام الشافعي

الحياة كلها عبارة عن علاقات ومرحلة من التواصل المستمر مع شخصيات مختلفة، منها علاقات لا بد منها وفرصت علينا، وينبغي أن نعرف كيف نتعامل معها، ومنها من نستطيع أن نتخلص منه. من الأشخاص الذين ينبغي الحذر منهم، هو الشخص الذي خذلك في وقت حاجتك إليه، ولا يأتي إليك إلا في وقت مصلحته، والشخص الذي يتشمت بالآخرين أمامك، ويتمنى لهم السوء، وقلبه مليء بالحقد والحسد، والشخص الذي يقف مع الظالم خوفًا أو طمعًا فلا تأمن شره.

الخلاصة

“

جزء كبير من سعادتنا هو علاقاتنا التي ترافقنا في حياتنا، فإما أن تكون مصدرًا للسعادة أو التعاسة، فلنحسن اختيار مَنْ نصاحب، وفيمن نثق ولنتعلم كيف نتعامل معهم بذكاء.

”



اصنع مجدك

«في الوقت الذي تلهو فيه أحدهم يصنع مجداً»

- حكمة

عِش يومك، عِش حياتك، كلمات جميلة وكلنا نعشق الحياة لأنها إحدى نعم الله علينا، لكن إذا غلفت بالإنجاز والاستمتاع بالحياة بشكل متوازن وبما يرضي الله. لكن أن يأتيك ذلك الشخص فيقول لك: لماذا تنوي أن تكمل دراستك؟ الدراسة تعب وكل أصحاب الشهادات لم يستفيدوا شيئاً، استمتع بحياتك وسافر والعب واترك عنك الدراسة. وممارسات كثيرة نهدرها بالمتعة المزيفة، ونهدم نفوسنا من الداخل فتصبح خواء بلا أهداف ولا إنجازات تذكر.

الخلاصة

“

لنتوازن في حياتك وتعيش حياة ممتعة، بما يرضي الله وتترك أثراً لك بعد الممات، تذكر هذه المقولة: «اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً».

”



مالك ووقتك

«أنفق مالك على الأشياء التي يمكن شراؤها بالمال..
وأنفق وقتك على الأشياء التي لا يشتريها المال لك»

- هاروكي موراكامي

هناك أمور في حياتنا لا يمكن شراؤها بـمال الدنيا، فإن ذهبت لا تعود، كالعائلة والأصدقاء والصحة والمحبة وراحة البال. الكثير منا يهدر وقته في كسب المال، وفي الجري وراء الثروة، ثم يكتشف لاحقًا أن الثمن كان باهظًا، وأن الثروة الحقيقية في السعادة التي نشعر بها وليس كمية الأموال التي نجنيها.

الخلاصة

“وازن حياتك فلا يطغى جانب على جانب فتخسر أكثر مما تكسب.”



يوفنتوس

«العقل الضيق دائمًا يقود إلى التعصب»

- أرسطو

واحد من متعصبي كرة القدم شاهد لي مقطعًا مرئيًا على إحدى منصات التواصل الاجتماعي، فقال لي معلقًا: أعجيني ما جاء في المقطع ولكن لو لم تكن ترتدي قميص يوفنتوس كنت سأستمر في متابعة حسابك. طبعًا هو الخاسر، ليس لأنه لم يتابع حسابي، ولكن لأنه يتخذ قرارات مبنية على جهل وتعصب ليس له داع. الكثير من الناس يتخذون قرارات قد تكون أحيانًا مصيرية بسبب التعصب ودون وعي وحكمة.

الخلاصة

“

التعصب هو قمة الجهل التي تطيح حتى بمن يقال عنهم (علماء).

”



كن أنت البطل

«إنك إذا لعبت دور الضحية دائماً فإنك تستخدم قوتك الشخصية ومشاعرك لتصبح عاجزاً»

- لويزا هاي

من السهل جداً أن نلعب دور الضحية في كل تجربة فشل في حياتنا، ولكن الصعب هو أن نتحمل المسؤولية وأن نواجه أخطاءنا بفكر جديد. إن لعب دور الضحية وصنع المبررات وتفسير النتائج يجعلنا ضحايا لأنفسنا، ويجعلنا ندور حول أنفسنا دون أن نتقدم إلى الأمام.

الخلاصة

“ حتى وإن كنت الضحية، العب دور البطل الذي يرغب أن يفوز،
وانهض وتعلم من تجاربك واستقو بنفسك، فلا مكان للضحايا ولا
للضعفاء في هذا العالم.”



انصح نفسك أولاً

«من يأبى اليوم قبول النصيحة التي لا تكلفه شيئاً...
فسيضطر في الغد إلى شراء الأسف بأعلى سعر»

- أفلاطون

أعجبتني هذه العبارة: «حين أنصحك لا تأخذ عني صورة بأنني مثالي، فأنا قد أنصحك لتكون أفضل مني، وقد يعطيك الله إرادة وقوة لتبلغ عنده ما لم أبلغه». الكثير ممن يهملنا أمرهم قد يهاجمنا عندما ننصحه بشيء لمصلحته، فمثلاً يأتي الأب لينصح ابنه فيرد عليه: أنت كنت تفعل هذا؟ وهناك من يقول: انظر فلان كيف كان؟ والآن جاء ينصحنا.

الخلاصة

“

النصح محبة وليس إثبات بالأفضلية، فلا تقل لأحد انصح نفسك أولاً، فربما حاول ولم يستطع، ومن حبه لك يتمنى أن تحاول أنت، فربما تنجح فيما لم ينجح هو فيه.

”



مَن الخسران؟

«لا تطلق الصداقة على كل عابر يمر بحياتك حتى لا تقول يومًا: الأصدقاء يتغيرون»

- جبران خليل جبران

إذا تغير عليك شخص فجأة، فإما أن تكون أنت لا تستحقه، وإما أن يكون هو لا يستحقك، وإما أن يكون قد دخل الشيطان بينكما، وما عليك إلا أن تكتشف ذلك. الصداقة الحقيقية لا تقاس بعدد الأصدقاء الذين يلتفون حولك، ولكن بمن يكون له أثر طيب في حياتك.

الخلاصة

“

خسارة شخص عزيز تحتمل نتيجتين:

1 - قد تكون أنت الخسران.

2 - قد يكون هو الخسران.

والحقيقة ستظهر مع مرور الزمن فلا تنس أن تتعلم الدرس.

”



تفائل ولكن بواقعية

«الحاقدون هم الأشخاص الذين ينشرون فشلك وإخفاقاتك ويتهامسون سرًّا
عن إنجازاتك ونجاحاتك»

- ويل سميث

إن النجاح والتميز ضربيتهما مزيد من أعداء النجاح، وقد يتغير عليك بعض من كنت تظنهم أصدقاءك، فلا بد أن تعتاد ذلك، وأن تستمر ولا تلتفت وراءك، واعلم جيدًا إذا لم يكن لك حاسد فهناك خلل في مسيرة نجاحاتك. هذا لا يدعونا إلى التشاؤم، فالأصل في الإنسان هو حسن الظن بالآخرين، ولكن يعلمنا أن نكون أكثر واقعية وأكثر حذرًا.

الخلاصة

“

إذا أردت أن تكسب قليلًا من الأصدقاء وكثيرًا من الأعداء،
فانجح وتميز..

”



الخير يحبك

«الجزاء من جنس العمل»

- حكمة

عندما تتردد الحكمة: «كما تدين تدان»، دائماً ما يخطر على عقولنا، أن من يعمل شراً يلقَ شراً. ولكن ماذا لو أخذناها من جانب إيجابي فنقول: «حينما تحب الخير لغيرك، يحبك الخير أكثر». الكثير يتألم من قسوة الحياة، ثم تجد أن قلوبهم قست على غيرهم، فقست عليهم الحياة.

الخلاصة

“

لا داعي لأن نشعر بالحسد أو الحقد أمام أي أحد، فَمَنْ رزقه قادرٌ على أن يرزقنا إن حسنت نياتنا. نحن عندما نحب الخير للآخرين، فهذا دين سنتقاضى فوائده من رب العباد، وما ربك بظلام للعبيد.

”



أرجوك انجح

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَهْبَأَتْ
وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ
أَعْلَمُ بِمُتَّبِعِي تَتَدِينْ

[سورة القصص]

ثمة مثل إنجليزي يقول: «تستطيع أن تقود الحصان إلى الماء، ولكن لا تستطيع أن تجبره أن يشرب»، وهذا يعني أن بإمكانك أن ترشد الناس إلى السعادة والنجاح، ولكنك لا تستطيع إجبارهم أن يتحركوا نحو النجاح، فهناك البعض مهما شجعته ونصحته ومهما بذلت من وقت وجهد، فلا تجده يتحرك خطوة إلى الأمام، والبعض الآخر يمنعه عناده وغروره من الاستفادة من نصيحتك.

الخلاصة

“

إن الرغبة في النجاح في هذه الحياة إذا لم تتبع من داخل الشخص، فلن تستطيع كلمات التشجيع والتحفيز والنصح أن تحدث فرقاً يذكر.

”



مَن يحفزني؟

«لا يمكن تحقيق النجاح إلا إذا أحببت ما تقوم به»

- ديل كارنيجي

قد يتولد الحماس من الخارج من خلال مقطع فيديو تحفيزي، أو نصيحة من شخص ناجح، ولكنه سيظل حماسًا مؤقتًا كالإبرة المهدئة، أما الشغف الحقيقي فلا يشتعل إلا من الداخل، ولا يبقى مشتعلًا إلا إذا كانت شعلته بين أيدينا. لن تستطيع خطب التحفيز وحدها، ولا أجمل النصائح أن تصنع منك ناجحًا، إذا لم يكن هناك احتياج في داخلك يتوقد كالنار، لتحرق كل العقبات والتحديات التي ستواجهها لتحقيق النجاح.

الخلاصة

“

الشغف ينبع من الداخل، ولا تنطفئ ناره فتتولد طاقة في داخلنا، لا تهدأ حتى نحقق ما نريد، أما الحماس فهو مؤقت وقد يحدث بفعل خارجي.

”



صناعة النجاح

«ربما تعتقد بوجود المستحيل.. لكن بالعمل الجاد لفترات طويلة ستصنع الفرصة»

- جاك ما

جاك ما صاحب شركة (علي بابا) هو أحد الأثرياء في العالم، رُفِضَ من ثلاثين وظيفة تقدم إليها، حتى إنه تقدم إلى وظيفة في كنتاكي في الصين، التي تقدم لها 24 شخصًا، فقبل ثلاثة وعشرون شخصًا ورُفِضَ هو. وتقدم إلى وظيفة في الشرطة مع ثلاثة أشخاص، كلهم قُبِلوا إلا هو، وتقدم في جامعة هارفارد عشر مرات، برغم أنه كان يعلم أنه لن يُقبَل، وفعلاً لم يقبلوه.

الخلاصة

“

جاك ما كان يبحث عن فرصة وعن إنجاز ولم ييأس ولم يستسلم، وكان مصراً أن ينجح، والآن شركته تتنافس مع الشركة العملاقة أمازون. إن الشجاعة -كما يقال- ليست في غياب اليأس، إنما في القدرة على المضي رغم اليأس.

”



توقف عن إدارة وقتك

«التركيز هو أساس النجاح في السياسة
وفي التجارة وفي العمل وفي العلاقات
الإنسانية كافة»

- رالف والدو إمرسون

«توقف عن إدارة وقتك، وابدأ في إدارة تركيزك» عبارة ألهمتني كثيرًا من آخر كتاب يحمل عنوان (نادي الخامسة صباحًا) للكاتب روبن شارما. أحيانًا نشغل أوقاتنا بمهام كثيرة هي في ظاهرها إنجازات، ولكنها في الحقيقة تبعدنا وتشتتنا وتلهينا عن تحقيق الهدف الرئيسي، الذي ينقلنا إلى منزلة الناجحين والعظماء. فمثلاً قد نقرأ كتابًا، ومن منا لا يعرف قيمة الكتاب؟! ولكن إذا كان هذا الكتاب لا يحمل أي فائدة جديدة تضاف إلى مهاراتنا أو خبراتنا، فسنعتبره مضيعة للوقت ومشتتًا لهدفنا الحقيقي. وقد نستغل أوقاتنا في التواصل المستمر مع الناس، ولكن عندما ندرك أن هؤلاء الناس لا يضيفون لنا شيئًا، إلا كثرة التذمر والقليل والقال، ويهدرون أوقاتنا في أحاديث تافهة وغير مفيدة، هنا سندرك أن تواصلنا معهم هو مشتت أيضًا لتحقيق أهدافنا.

الخلاصة

“هناك أمثلة لأشياء كثيرة في حياتنا، هي مشتتة وتشغلنا وتدمر تركيزنا عن الأهداف الكبيرة التي يمكن أن ننجزها لو ركزنا عليها دون أي مشتتات.”



تصحيح المسار

«هذا الذي لا يغير من آرائه لا يصح أخطاءه..
ولا يكون أكثر حكمة في الغد عما هو عليه اليوم»

- تريون إدوارد

إن معركتك الحقيقية هي تنازلك عن بعض أفكارك الخاطئة لتصبح إنسانًا أفضل، وليس بأن تتمسك برأيك غرورًا وتكبرًا. الناجحون تتغير أفكارهم، وحتى قناعاتهم وقيمهم، متى ما تطلب ذلك منهم، لأنهم يدركون جيدًا أنك إذا سلكت نفس الطريق فلن تستمتع بجمال الرحلة، ولن تصل إلى وجهتك الجديدة، دون أن تكون مرتبًا، وتجرب طرقًا أخرى تصلك إلى هدفك الذي تريد.

الخلاصة

“

لا يمكن أن نصحح أخطاءنا ما دمنا نمشي في نفس الطريق، ولن نستطيع أن نستمتع برحلتنا في هذه الحياة إذا لم نغامر، ونسعى لاكتشاف مسارات أخرى التي قد تقودنا إلى وجهتنا التي نريد.

”



ترانزيت

«ابتعد عن الأشخاص السلبيين في حياتك
فهم يخلقون المشكلات حتى مع أسهل الحلول»

- ألبرت آينشتاين

ترانزيت: عبارة عن محطات توقف أو محطات عبور في أثناء رحلتنا، وعادة نحاول أن نخطط كيف نقضي أوقاتنا في هذه المحطات، وكذلك في الحياة: هناك أشخاص ومواقف ينبغي أن نعتبرها مجرد محطات توقف في حياتنا، حتى نستطيع أن نواصل رحلتنا بسلام واطمئنان.

الخلاصة

“ لا تجعل بعض الأشخاص الذين يؤذونك أو المواقف التي تزعجك، توقفك عن الاستمرار في تحقيق النجاح في حياتك، بل اعتبرها مجرد محطات عبور. ”



لم يمت

«أحسنوا لمن تحبون... فإن الشوق بعد الموت لا يطاق»

- محمود درويش

يعجز اللسان عن وصف ما أشعر به، ولكن دعوني أقل ما يتحدث به القلب دون رسميات اللغة وفنونها، قرأتُ خبرًا محزنًا في حساب أحد المدرسين، وهو وفاة الأخ إسماعيل التميمي، والذي لم أره إلا مرتين، متى؟ وأين؟ سأحكي لكم القصة. ذهبت لأقدم محاضرة في أحد المساجد في رمضان، وكان إسماعيل في أول الصفوف يبتسم ويشارك ويتفاعل معي، ومن كثرة اهتمامه سلمته هدية بسيطة عبارة عن كتاب، وكذلك ابنه كان شبلًا من ذاك الأسد، وشارك معي وحصل أيضًا على هدية بسيطة. بعد المحاضرة جاءني إسماعيل وابنه يلقيان عليَّ السلام، وتعرفت إليه، فهو رئيس فريق (غلا الخيري)، وهو إنسان نشيط ويتطوع من أجل خدمة ولايته ومجتمعه، وكان يتميز بالخلق النبيل، والابتسامة، والهدوء، وقلة الكلام، وكثرة الأفعال.

في اليوم التالي طلب مني الأخ إسماعيل عن طريق أحد الإخوة أن أقدم محاضرة في جامعهم، وفعلاً ذهبت والتقيت من جديد للمرة الأخيرة -مع المغفور له بإذن الله- إسماعيل، وكان كالعادة مبتسمًا، ويأسرك بحسن الخلق، وبعد المحاضرة سلمت عليه السلام الأخير، وقال لي: «نلتقيك في محاضرة أخرى إن شاء الله». ولكن للأسف ليست هناك محاضرة أخرى تجمعنا، فقد رحل إسماعيل في نفس شهر رمضان، وبقي أثره إلى يوم الدين.

الخلاصة

“هناك أشخاص قد نراهم كل يوم، ولكن فراقهم لا يحدث ألمًا كبيرًا، كما يحدث مع أولئك الذين يضعون بصمة في حياتنا. رحمك الله يا إسماعيل.”

نِيَّاتِكَ

«لا علاقة لي بنِّيَّاتِكَ الحسنة حين تكون أفعالك سيئة..
ولا شأن لي بجميل روحك ما دام لسانك مؤذيًا»

- نجيب محفوظ

الناس لا تتعامل بالنِّيَّات بل بالتصرفات، فالناس تحكم عليك من خلال سلوكياتك وتصرفاتك وطريقة تعاملك معهم، وليس من خلال نِيَّاتِكَ. لا تقل: أنا طيب ونيتي خير، ولكنَّ الناس تفهم كلامي خطأ، أو ترى أن تصرفاتي فيها استفزاز أو حسد. أشعرهم بأنك فعلاً طيب، وتتمنى لهم الخير من خلال اختيارك لكلماتك، ومن خلال تعاملك الراقى معهم وتصرفاتك.

الخلاصة

“

عليك أن تَفْهَم الآخرين، وخصوصًا المقربين منك، حتى تستطيع أن تكسبهم في صفك وتعيش معهم في وئام واحترام وسعادة وتقدير، والإنسان الذكي هو من يعرف المفاتيح ليصل إلى أففال القلوب، ويستطيع أن يكسبها لصالحه.

”



باب التوبة

«كل بني آدم خطّاء، وخير الخطّائين التوابون»

[حديث نبوي شريف]

كنت قد قدمت محاضرة عبر إحدى منصات التواصل الاجتماعي، وكان من ضمن محاورها: «صديقي السيئ أعلّق باب التوبة في وجهي»، حيث تجد أحدهم يعاير صديقه الذي يرغب بالتوبة، وبدلاً من أن يشجعه، يقوم بتذكيره بماضيه السيئ، ويتحداه أنه لا يستطيع أن يتوب من جديد، وأيضاً يظل بعض الجهلاء في إصدار أحكام على الآخرين من ماضيهم، فحتى لو تابوا وأصلحوا، يظل البعض لا يتقبلهم ويتحدث عنهم أمام الآخرين بشكل سيئ.

الخلاصة

“

كن باباً للخير والإصلاح، ولا تقفل باباً للتوبة مفتوحاً لأحدهم،
فيكون بابك للنار والعياذ بالله.

”



كيف تعزز ثقتك بنفسك؟

«الثقة بالنفس عادة يمكنك أن تنميها

عبر التصرف.. كما لو كنت تملك بالفعل الثقة التي ترغب في الحصول عليها»

- براين تريسي

لا شك أن الثقة بالنفس لها دور كبير في نجاح الإنسان في حياته. هل لديك خوف من مواجهة الناس وطرح أفكارك؟ هذا الخوف طبيعي أحيانًا، إذا كان في حدود المعقول، وهناك حل لهذا الخوف من خلال الاستعداد جيدًا ويتطلب أربعة أمور: 1 - الأخذ بالأسباب، وأن تتسلح بالمعرفة، ونسأل أنفسنا ماذا نحتاج من معلومات ومهارات حتى نحقق هذا الهدف.

2 - كسر الحاجز النفسي والابتعاد عن الكلام السلبي، وأن نتحدث مع أنفسنا بشكل إيجابي، من خلال التحفيز الذاتي، مثل: «أنا مستعد، وسأنجح إن شاء الله».

3 - العزلة بالنفس في مكان هادئ، وأن تتخيل نفسك في نفس الموقف، وكأنك تشاهد مسلسلًا أنت بطله وتدور كل الأحداث لصالحك.

4 - التوكل على الله والثقة بالنفس.

الخلاصة

“

بناء الثقة يبدأ أولاً من الداخل، من خلال كلماتنا لأنفسنا لنحسن في استخدامها.

”



الألقاب

«بعض البسطاء يُدهشك استقامتهم... وبعض العلماء يُدهشك اعوجاجهم... فلا تكونوا دومًا أسرى للعناوين وعُبابًا للألقاب»

- مصطفى المنفلوطي

ذكر الدكتور غازي القصيبي رحمه الله في كتابه (حياة في الإدارة) أنه حصلت مشكلة بينه وأحد زملائه الدكاترة في كلية التجارة، التي كان هو عميدها، بسبب أنه كتب رسالة دون كلمة (الدكتور) مكتفيًا باسمه غازي القصيبي، مما دعا أحدهم إلى توجيه تحذير شديد للدكتور غازي، وما كان من الدكتور إلا أن ابتسم وذكرها في كتابه بقصد توجيه كلمة، بأن قيمة الإنسان ليست بألقابه ومسمياته، ولكن بعطاءه وإنجازاته.

الخلاصة

“

جميل أن نحترم من هم أكبر منا، وأعلم منا، وأن نمنحهم نصيبهم من التقدير وذكر مسمياتهم، ولكن الألقاب والمسميات لا تبقى لأولئك الذين يهتمون بها.

”



مؤثر أم مسيطر؟

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾

[سورة القلم]

خاطب الله - سبحانه وتعالى - سيدنا محمدًا - عليه أفضل الصلوات والتسليم -

في قوله تعالى: ﴿فَذَكَرَ﴾ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكَّرٌ ۚ ۡ۱
لَقَدْ عَلِمْتَ مَا هَٰؤُلَاءِ بِمُسَوِّدٍ لَّكَ ۚ عِنْدَ مَنْ قَرَأَ

﴿بِمُصَدِّقٍ لِّطَبْرِ﴾ بالسين، وحسب تفسير الطبري: أي أنك يا محمد لست بمتسلط، ولا بمتحكم، ولا بجبار، حتى تفرض رأيك على الآخرين، عليك فقط التذكير والتأثير. وهذا الأمر ينطبق علينا نحن أيضًا، فليس علينا أن نجبر أبناءنا أو أحبابنا على أمر ما، أو على تصرف ما. نحن علينا فقط أن نوجههم وننصحهم، ثم عليهم أن يتحملوا مسؤولية أنفسهم، ونتبع معهم الموعظة الحسنة والأسلوب الحسن في النصح والتوجيه.

كما ينبغي أن نكون لهم قدوة ومثال يحتذى به حتى يتقبلوا منا النصيحة. فلا يمكن أن تنصح ابنك عن التدخين وأنت تدخن أمامه. ولا يمكن أن تنصح ابنك بالتقليل من استخدام الأجهزة الإلكترونية وأنت مدمن عليها... وهكذا.

الخلاصة

لتكن أخلاقنا وأفعالنا هي أكبر مؤثر في الآخرين.



التنازل

«أصعب اللحظات تلك التي تعتزم فيها على اتخاذ قرار يؤلمك
ولكنه صائب»

- ديل كارنيجي

إذا اتخذت مسارًا خاطئًا في حياتك، فلا تتأخر في تصحيح المسار، وإلا ستكون تذكرة الرجوع غالية جدًا. إن تمسكنا بآرائنا وقراراتنا برغم يقيننا بعدم صوابها، فقد يكلفنا أكثر مما نتصور. إن التنازل أحيانًا قد يحمي كل الأطراف. في مواقف كثيرة من حياتي كنت أتمسك برأيي وأبرر، حتى وإن كنت في قرارة نفسي أدرك بأنني مخطئ، ولكن الغرور كان يمنعني من الاعتراف بالخطأ أو الاعتذار. بعد ما وصلت إلى مرحلة النضج والوعي، بدأت أعتزف بأخطائي وأعتذر، ولا أبرر حتى لابني الصغير، فوجدت تفهمًا كبيرًا من الطرف الآخر، ليس ذلك فحسب، بل قلْتُ أخطائي، وشعرت بالراحة والسكينة والطمأنينة في داخلي.

الخلاصة

نحن لسنا في سباق أو معركة مع أهلنا وأحبائنا لنفوز، دعونا لا نخسر احترامنا لأنفسنا، ولا نخسر محبة أهلنا، دعونا تتنازل وتتغافل ونعذر بعضنا، ونرحم بعضنا، وتذكروا أن الاعتراف (بالخطأ) فضيلة، إن ترددنا وتأخرنا في اتخاذ القرار لتعديل مساراتنا، قد يكلفنا الكثير من الخسائر، فأحيانًا يكون التنازل بأقل الخسائر هو القرار السليم.



بخل من نوع آخر

«سنعلم أبناءنا ولو تحت ظل الشجرة»

- السلطان قابوس بن سعيد

يقول المليونير والمتحدث والتحفيزي دان لوك صاحب كتاب (unlock it)، الذي بدأ مشروعه من الصفر بأن أفضل استثمار، هو الاستثمار الذاتي (المعرفي)، وأنه استثمر في بداياته بمبلغ 7 آلاف دولار لحضور برنامج تدريبي لتطوير مهاراته، وأن هذا الاستثمار عاد له بمبلغ أكثر من 100 ألف دولار خلال ثلاثين يومًا فقط. والسؤال: لماذا نحن على استعداد لننفق مبالغ على الملابس، والكماليات، والمطاعم، وتكبير العضلات، وتصغير الكروش، ونبخل على عقولنا لكي نطور من مهارتنا، ونتردد في أن ندفع أموالنا لحضور برامج تدريبية؟!

الخلاصة

“

إن الاستثمار في زيادة معارفنا ومهارتنا يعود بالنفع علينا ماديًا، وفي أسلوب حياتنا وطريقة تفكيرنا.

”



زوال

«إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث:
صدقة جارية.. أو علم ينتفع به.. أو ولد صالح يدعو له»

[حديث شريف]

المال سيزول، المناصب ستزول، كل شيء له زوال في حياتنا إلا ثلاثة:
الصدقة الجارية، والعلم المنتفع به، والولد الصالح. إن أفضل استثمار لنا هو
استثمارنا في حسناتنا، ماذا سنترك بعد رحيلنا من هذه الحياة؟! أبنائنا هم
امتداد لنا إذا ما أحسنّا تربيتهم، وقمنا بمسؤوليتنا على أكمل وجه، فلنحسن
في الاستثمار.

الخلاصة

“كلنا راحلون، وكل شيء سيزول، وستبقى بصمتنا وأثرنا في
هذه الحياة، فلنخطط لما بعد الحياة الدنيا من الآن لنجني الثواب
في الحياة الآخرة.”



إيجابية

«كثير من الناس يظن أن التفاؤل هو انتظار
خروج وردة دون أن يزرعها بعد»

- نجيب محفوظ

أن تكون إيجابيًا هذا لا يعني أنك لا تشعر بالحزن، أو أنك لا تتألم، ولكن يعني أنك تدرك كيف تتعامل مع الحزن والألم، دون أن يشعر بك أحد، وتعرف كيف تقاوم وتنهض من جديد.

الخلاصة

“

الإيجابية ليست مشاعر مؤقتة، بل هي قوة ومنهج تتخذه في حياتنا لتتجاوز كل الصعوبات والعقبات.

”



هل نحن مذنبون؟

«لا تجعلوا من الحمقى مشاهير»

- مجهول

من يتتبع عالم مشاهير التواصل الاجتماعي سيجد أن الغالبية العظمى لا يقدمون محتوى يخدم المجتمع بكافة أطيافه، بل غالبًا ستجد مشاهير حمقى، لا يحترمون الدين ولا العادات والتقاليد، وبرغم وجود انتقاد عليهم من الكثيرين، فإنه للأسف هؤلاء (الكثيرون) متابعون لهؤلاء المشاهير، وعندما تسألهم لماذا تتابعونهم، يقولون: من باب الفضول. ألا يعلمون أن كل متابع لحساباتهم يساهم في شهرتهم، وإقبال شركات التسويق عليهم، التي لا يهمها إلا الربح بغض النظر عن المحتوى الذي ي طرحونه!

الخلاصة

“

لا تساهم في شهرة هؤلاء الحمقى، لأنك ستذنب في حق دينك ومجتمعك والأجيال القادمة.

”



القمة

«القادة الحقيقيون لا يصنعون أتباعًا لهم..
بل يصنعون مزيدًا من القادة»

- ساكيا سانديفر

في كل مرة أرى شخصًا يحاول نقل تجاربه الناجحة ومراحل فشله حتى حقق النجاح، أدرك تمامًا أن النجاح مرتبط جدًا بالعطاء والمحبة، وعدم الاستئثار بالنجاح، بل نقله لأشخاص آخرين. إن الناجح الحقيقي هو ذلك القائد الذي يسعى دومًا لمساعدة الآخرين في تحقيق نجاحاتهم.

الخلاصة

“ الإنسان الناجح يصعد إلى القمة مع الآخرين، وليس على حساب الآخرين. إن الصعود إلى الأعلى لا يعني أنك في القمة. ”



أحلام لا تموت

«لا تترك أحلامك تموت»

- مارتن لوثر كينج

إن الأحلام التي يُسعى لها لا تموت، والأحلام التي تظل في طي الأوهام، هي أحلام ميتة لا تعيش. الكثير منا يحلم، ولكن يظل يبرر بأن أحلامه لا يمكن أن تتحقق، ويضع كل المبررات قبل أن يبدأ أول خطوة. لا تتوقف عن الحلم، ولكن لا تنتظر شيئاً وأنت لا تسعى إليه.

الخلاصة

“

اركض خلف أحلامك وتحرك، فالأحلام لا تتحقق دون الأخذ بالأسباب.

”



استراحة محارب

«الحياة حرب: حرب مع نفسك.. وحرب مع ظروفك..
وحرب مع الحمقى الذين خلقوا هذه الظروف»

- فرانس كافكا

في بعض الأحيان نضطر إلى الصبر والتأقلم مع الظروف التي تحيط بنا،
ونعتبرها استراحة محارب، لأن المحارب الحقيقي قد يستريح، ولكنه لا
يستسلم. ليس المهم أن نخسر معركة، ولكن المهم أن نكسب الحرب.

الخلاصة

“

ما أجمل أن يظهر عليك الهدوء وداخلك ساحة حرب تدرك أنك
ستنتصر فيها.

”



استخدام خاطئ

«لا يؤدي الإنسان أكثر من كبت المشاعر السلبية طويلاً»

- سيجموند فرويد

أعجبتني عبارة تقول: «ليس هناك ما يُدعى بالمشاعر السلبية، ولكن هناك استخدام خاطئ للمشاعر»، وهذا يقودنا إلى أن الإنسان قد يمر بمشاعر وحسب تأثير هذه المشاعر على ردود فعله، سنتمكن من تحديدها هل هي مشاعر سلبية أم إيجابية.

الخلاصة

“

قد لا يمكننا التحكم في مشاعرنا، ولكن بالتأكيد نستطيع التحكم في تصرفاتنا وردود فعلنا.

”



تجارب

«معظم تجارب الحياة ليست للندم بل للتعلم»

- مجهول

إن الندم لن يعيد لك شيئاً، فإن أخطأت فصحح خطأك، واجعل من الماضي مدرسة، تتعلم من أخطائك، لتبني من الآن مؤسسة المستقبل الذي تسعى إليه.

الخلاصة

“

الندم وجلد الذات والالتفاف حول الماضي، لن يجعلنا نتقدم إلى الأمام.

”



كيف تتحدث مع نفسك؟

«إن الله تعالى، يقول: أنا عند ظن عبدي بي؛
إن خيرًا فخير، وإن شرًا فشر»

[حديث قدسي]

إن ما تحدث به نفسك هو ما سيكون واقعك، فعندما تكرر وتقول إن ذاكرتي ضعيفة ستضعف ذاكرتك، وعندما تقول أنا كسول سيزداد الخمول لديك. تحدث مع نفسك بشكل إيجابي وطبق ما تتحدث به.

الخلاصة

“

أفكارك وأحاديثك مع نفسك هي ما سيشكل واقعك.

”



قيود

«ابدأ بالضروري.. ثم انتقل إلى الممكن..
فتجد نفسك فجأة تفعل المستحيل»

- فرانسيس بيكون

مستحيل أن أنجح، غيري حاول وفشل. مستحيل أن أحقق حلمي، لأن البيئة غير مساعدة. مستحيل أن أغير، سأظل فاشلاً كما أنا، ومستحيل... إلى آخره. كل هذه قيود صنعناها بأنفسنا لنختنق بها فتموت أحلامنا في مهدها.

الخلاصة

“

المستحيل هو قيد وضعناه على رقابنا لنخنق به أحلامنا.

”



أنا أكسب وغيري...

«من المستحيل أن تجد شخصًا أنانيًا محبًا لنفسه فقط ويشعر بالسعادة»

- جويس ماير

هناك أربع عقليات تتحكم في علاقاتنا وردود فعلنا عند التعامل مع الآخرين: فهناك عقلية «أنا أكسب وغيري يخسر»، وصاحب هذه العقلية أناني، ومنهجه: «أنا ومن بعدي الطوفان»، فلا تهمة إلا مصلحته في كل خطوة في حياته. أما صاحب عقلية: «أنا أخسر وغيري يكسب»، فعادة هذه الشخصية تعيش دور الضحية وتضحى بسعادتها من أجل الآخرين. صاحب العقلية الثالثة هو شخص على استعداد بأن يخسر حتى لا يكسب الآخرون، ومنهجيته في الحياة: «عليّ وعلى أعدائي»، فلا يتردد في تدمير نفسه ومن حوله إن التزم الوضع ذلك. أما صاحب أفضل عقلية فهو الشخص الذي يفكر بطريقة: «أنا أكسب وغيري يكسب»، فهو على استعداد للتنازل أحيانًا حتى يحقق مكاسب مشتركة له وللآخرين.

الخلاصة

“

الحياة أخذ وعطاء كما يقال، وتنازلنا أحيانًا عن بعض المكاسب قد يحقق لنا مكاسب أكبر في المستقبل.

”



فقدان

«ابتسم لو القلب يقطر دمًا.. وتوقع خيرًا مهما كثر البلاء»

- الإمام علي بن أبي طالب

كما يقال: «إن فقدك لشيء تحبه لا يعني نهاية العالم، فالأشجار تفقد أوراقها في الخريف، تنتظر أوراقًا أجمل في الربيع»، فلا تيأس إذا فقدت شيئًا كنت تتمناه، أو شخصًا كنت تعتبره العالم بالنسبة إليك، فإله كل أقداره خير لنا فنشكر أو ابتلاء فنصبر.

الخلاصة

“

لا تحزن، فما تفقده الآن وأنت تستحقه، سيعوضك الله بأكثر مما تستحق، ولا تيأس إذا فقدت شيئًا لا يستحقك، سيأتيك شيء أفضل مما كنت تتوقع.

”



المجلس الاستشاري

«العاقل يستفيد من أعدائه.. والغبي لا يستفيد من أصدقائه»

- أنيس منصور

يؤكد رجل الأعمال بن كاسنوكا صاحب كتاب «قصة إنشاء شركتي» على ضرورة أن يكون لكل شخص مجلس استشاري. وقد يظن البعض أن المجلس الاستشاري خاص بأصحاب المناصب والأموال، ولكنه ضروري لكل من يسعى إلى النجاح في حياته، فمثلاً لو كنت تواجه مشكلة في مجال معين، سيكون لديك شخص ترجع إليه من ضمن مجلسك الاستشاري لأخذ رأيه في علاج هذه المشكلة. وحتى تنشئ هذا المجلس يجب أن تبحث عن هؤلاء الأشخاص وتبني معهم علاقة صداقة واحترام، وأن تتواصل معهم باستمرار وليس فقط في وقت الحاجة.

الخلاصة

“

إن مجلسك الاستشاري سيساعدك على اختصار الوقت والحصول على حل لأي مشكلة قد تواجهها في حياتك. هذا المجلس كفيل بأن يختصر لك طريقك للنجاح في كل مجالات الحياة.

”



قيمتك

«قيمة الذات تأتي من شيء واحد..
أن تعتقد أنك إنسان ذو قيمة»

- وين دايير

الناس لا تحترمني، لأنك لم تحترم نفسك. لا أحد يأخذ رأيي في أي شيء، لأنك لم تشعرهم بأهميتك. لا أحد يلتفت إليّ، لأنك لم تثق بنفسك وتعودت أن تلاحق ظلك. إذا أردت أن تكون لنفسك قيمة، فأول خطوة تفعلها هي أن تثمن نفسك وترفع من قيمتك، من خلال بناء شخصيتك وثقتك ومهاراتك وطريقة كلامك وأسلوب تعاملك مع الآخرين.

الخلاصة

“

إذا استهنت بنفسك وقللت من قيمتك، لا تظن أنك عند الناس
ذو اعتبار.

”



محاولات

«تمر معظم أوقات الحياة والناس تقول:
لم يحن الوقت بعد.. ثم، فات الأوان»

- غوستاف فلوبر

سأحاول كلمة تسويقية، عادة لا تحقق أي نتائج ملموسة، وأيضًا ينطبق علينا عندما نقول: لقد قررت. فالقرار وحده لا يكفي، ولكن اتخاذ القرار والبدء في تحقيق ما تتمنى هو الذي يشكل فارقًا في نجاحنا.

الخلاصة

“

لا تقل: سأحاول، ولقد قررت، ولكن قل: لقد بدأت.

”



خطك جميل

«الإطراء يطري الأجواء»

- مثل نيوزيلندي

«عليّ خطك جميل»، كلمات قالها لي الأستاذ أحمد محمد عثمان مدرس اللغة العربية في الصف السادس، وما زلت أذكرها منذ أكثر من ثلاثين عامًا. «عليّ خطك جميل»، كلمات بسيطة لا تكلف المعلم شيئًا، ولكنها كانت سببًا في أن تتغير حياتي من القاع إلى القمة، بعد فشل وانعدام في الثقة من الصف الأول إلى الصف الخامس.

«علي خطك جميل» لم تكن مجرد كلمات بالنسبة إليّ، بل كانت شعاع أمل جعلني أنطلق وأنجح عامًا بعد عام، وأحصل على المراكز الأولى بعد ما كنت في أسفل قائمة الفاشلين. «علي خطك جميل»، لم تفارق أذني حتى الآن، ودعواتي لم تفارق لساني، وأنا أدعو لهذا الأستاذ من مصر الحبيبة، والذي بكلماته وتحفيزه أصبحت ما أنا عليه الآن.

الخلاصة

هل هناك معلم آخر سيصنع طفلًا واثقًا بنفسه، ويكون رجلًا ناجحًا في المستقبل؟! كلمات مثل: «أنت عظيم... أنت مبدع... أنت قريب جدًا من النجاح»، ليست كلمات، بل أدوات للنجاح فلا تبخلوا بها على طلابكم، وابحثوا في كل طالب عن نقاط قوته، ومنها انطلقوا لصناعة أجيال المستقبل الذين ترتقي بهم الأمة.



مشكلة

«المشكلات ليست علامات وقوف.. لكنها خطوط إرشادية»

- روبرت شولر

أحيانًا نبدع وننجح في إيجاد الحلول لمشكلات الآخرين، ولكننا نفشل في إيجاد الحلول لمشكلاتنا، لأننا مع الآخرين نركز على الحلول ولا نفكر في المشكلة، ومع أنفسنا نفكر في المشكلة وليس في الحلول.

الخلاصة

“

عندما تواجه مشكلة، فكر بحيادية وكأنها مشكلة شخص آخر،
وركز على الحلول لا على المشكلة.

”



لا تتحدث عن أهدافك

«أضعفُ الناس هو مَنْ صَغُفَ عن كتمانِ سرِّه»

- نيكولو مكيافيلي

أحد أهم الأسباب التي تعوقنا عن تحقيق أهدافنا في حياتنا هو تحدُّثنا عن هذه الأهداف مع الجميع، فما نلبث أن نبدأ في تحقيق هدف معين، ثم نبدأ في إبلاغ الآخرين إلا ونلاحظ أن الهدف توقف بعد فترة قصيرة. وهذا يتناسب مع منهجنا الإسلامي عندما قال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان، فإن كل ذي نعمة محسود»، وأيضًا تحدث عنه الكاتب براين تريسي وأكد بضرورة عدم إبلاغ الآخرين بأهدافنا حتى نتحقق، لأن العقل الباطن يبدأ يصدق بأن الهدف قد تحقق، ثم يبدأ الإنسان بالتكاسل، ليتوقف الهدف قبل إنجازه.

الخلاصة

“

لا تتحدث عن أهدافك، وإذا كان لا بد، فليكن لشخص مختص لطلب المشورة والرأي، وبطريقة تحفيزية من خلال التحدث الإيجابي مع الذات، لتجعل عقلك الباطن يعمل معك، وليس ضدك لتحقيق هذا الهدف.

”



معدن الإنسان

«ليس الشديد بالصُّرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»

[حديث شريف]

الأخلاق تظهر على حقيقتها عند الاختلاف، وصاحب المبادئ أخلاقه كالمعدن الأصيل الذي لا يتغير لونه. ستجد البعض يبرر سوء أخلاقه في تعامله مع الآخرين بمبررات، مثل «كنت غضبان وصدرت مني هذه الأفعال»، ويطلب من الآخرين مسامحته في كل مرة. هذه الأعذار لا يُؤْمِن بها أصحاب القيم الثابتة، فهم يستعينون بالصمت في وقت الغضب، وبالحلم في وقت الألم.

الخلاصة

“

الأخلاق هي صورة الإنسان، فإن تغيرت حسب المواقف، تغيرت قيمة الإنسان أمام الآخرين. وكما يقال: «تجنب الحديث في أثناء الغضب، قد يكون كلامك صحيحًا، لكن حتمًا أسلوبك خاطئ».

”



كراهية عمياء

«لا شيء أسهل من الكراهية.. أما الحب فيحتاج إلى نفس عزيمة»

- شمس التبريزي

قد تجد أحيانًا شخصًا يكره دولة لم يزرها، أو يكره شخصًا لم يتعامل معه، ومطعمًا لم يجربه، وكل شيء لا يدخل في محيط مزاجه المتقلب. في أكثر من مرة يقال لي: ماذا تحب في الدولة الفلانية كل أهلها سيئون؟ وعندما أسأل من يقول لي هذا: هل زرتها أو تعاملت مع أهلها؟ يقول: لا ولكنني سمعت. والبعض قد يذهب إلى دولة ويتعامل مع عشرة أشخاص، تسعة منهم من أفضل ما يكون في أخلاقهم، وواحد سيئ الخلق، ثم يبدأ يحذر الآخرين بالآلة يذهبوا إلى هذه الدولة لأن أهلها سيئون.

الخلاصة

“

قمة الكراهية أن نكره شخصًا دون سبب، وقمة الجهل أن نصدر أحكامنا على الآخرين ونحن لم نتعامل معهم، بحجة (قالوا لي). إن العاقل لا يصدر أحكامًا على الآخرين إلا بعد التعامل معهم مرارًا وتكرارًا.

”



أسلوب

«الكلمة الطيبة صدقة»

[حديث شريف]

بعض الناس الذين لا يمتلكون حسن الأسلوب في التعامل مع الآخرين يبررون بقولهم: «الصراحة راحة وأنا هذا طبعي، لا أحب اللف والدوران». ثم يبدؤون في إصابة الآخرين بسهام ألسنتهم دون أي مراعاة لمشاعرهم، إن صاحب الأسلوب الراقي يُتَقَبَّلُ منه حتى عتابه، وصاحب الأسلوب السيئ لا يتقبل الآخرون حتى ابتسامته.

الخلاصة

“

إن تعاملك مع الآخرين هو أداتك للوصول إلى قلوب الناس، وهو أيضًا سبب كرههم إن أسأت استخدامه.

”



قوة

﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾

[سورة مريم]

لا تظن أنك ضعيف إذا تغافلت عن زلة أحدهم، ولا تنزعج عندما يتسامح قلبك من أولئك الذين يسيئون لك، هي قوة منحك إياها الله ذو القوة المتين، وستجني خيراتها فلا شيء يُنسى عند ربك.

الخلاصة

“

الصفح والتسامح صفات لا يمتلكها إلا الأقوياء أصحاب القلوب النقية.

”



وقت متأخر

«ستدرك في وقت متأخر من الحياة.. أن مُعظم المعارك
التي خضتها لم تكن سوى أحداث هامشية أشغلتك عن حياتك الحقيقية...
فاجعل هذا الإدراك مبكرًا»

- الدكتور غازي القصيبي

ستدرك في يوم من الأيام أنك أهدرت طاقتك في قضية خاسرة منذ البداية،
وستكتشف عندما تكتمل تفاصيل الحكاية أنك أضعت وقتك مع أناس لا
يستحقون ثواني من حياتك. ولكن لا بأس، فالحياة مدرسة نحن طلابها، فإما
أن ننجح ونتخطى كل مرحلة، وإما أن نظل نعيد ونكرر أخطاءنا عامًا بعد عام،
ونفشل فنظل في نفس المرحلة الدراسية في الحياة ولا نتقدم إلى الأمام.

الخلاصة

كل معركة نخوضها في حياتنا هي فرصة للتعلم.



عَدُّ مجهول

«لا أعلم ماذا يُخبئ لي الغد.. ولكني خبأت له التفاؤل»

- جورج برنارد شو

هناك الكثير ممن يتخوفون من المستقبل، فيصيبهم القلق والجزع. بالتفاؤل تتغير نظرتنا للمشكلات من عقبات إلى تحديات، وحتى نظرتنا للأمور تتغير، فنبحث عن الحلول أكثر من التذمر والتشكي. المتفائلون أكثر الناس إقبالاً على الحياة، وأقربهم إلى النجاح، فلماذا لا نكون منهم؟!

الخلاصة

“

تفاءلوا بالخير تجدوه، وإذا لم تجدوه فأكثرُوا من التفاؤل.

”



سعي

﴿وَأَنَّ سَدًّا سَدًّا يَهُ سَدًّا فَ يُرَى﴾

[سورة النجم]

إن سعيك واجتهادك وصبرك في هذه الحياة لن يضيع هباءً منثورًا، بل سيُرى، وهذا وعد رباني فلا تتوقف. لا تبرر بمسببات الفشل، لأن السعي هو أبلغ درجات العمل، تحاول ثم تفشل، ثم تحاول ثم تفشل، ثم تنجح. لا تتحقق الأهداف على قدر حلمك بل على قدر سعيك لتحقيقها.

الخلاصة

“

لا تتوقف حتى تحقق حلمك والله معك، وكما يقال: «من يسع بصدق خلف هدفه، تسانده كل الظروف للوصول إليه».

”



الأخلاق

والصدق أرفع ما اهتز الرجال له

وخير ما عوّد ابنًا في الحياة أبٌ

وإنّما الأمم الأخلاق ما بقيت

فإنّ هم دَهَبَتْ أخلاقهم دَهَبُوا

- أحمد شوقي

الأخلاق هي المهارة الحقيقية التي لا تدرس في الجامعات، وقد يتميز بها الجاهل أكثر من المتعلم. في مواقف كثيرة تتعجب ممن يمتلكون أعلى الشهادات وأسوأ الأخلاق، وتنحني تقديرًا لأناس لا يمتلكون أي شهادات، ولكن يمتلكون الأفضل منها، إنها شهادة الأخلاق.

الخلاصة

“

اهتم جيدًا بأخلاقك، لأنها شهادتك الحقيقية أمام الآخرين.

”



الخوف

«الخوف لا يمنع من الموت.. ولكنه يمنع من الحياة»

- نجيب محفوظ

في إحدى المحاضرات، سألت الحضور عن الأسباب التي تعوقهم عن تحقيق الأهداف في حياتهم، اختلفت ردود الأفعال، ولكن كان أكثر سبب يتكرر هو الخوف من الفشل. ثم تعمقنا في المحاضرة وتحدثنا عن مهارات التحفيز الذاتي وارتباطها بالتخطيط الجيد، لنجد أن الجميع في آخر المحاضرة قد أكدوا على أن الخوف هو حاجز نفسي نصنعه نحن، لئلا يمنعنا من التحرك من مكاننا للوصول إلى أهدافنا.

الخلاصة

“

لا تدع الخوف يتحكم بك، ولكن حاول القضاء عليه بالتحفيز الذاتي والتخطيط الجيد.

”



لوي ذراع

«من يتجرأ أن يلوي ذراعك..
اصفعه بالأخرى»

- مجهول

لا تسمح لأي كائن بأن يلوي ذراعك، لأنك إذا سمحت للآخرين أن يلووا ذراعك فستعيش بلا ذراعين، وقد تفقد رجلك. هذا لا يعني أننا قد نتنازل أحيانًا، ولكن برغبة منا وليس رغماً عنا، لأن هناك فرقًا، فالذي يتعود أن تُلوَى ذراعه لن تستطيع يداه أن تلامس أحلامه.

الخلاصة

“

كن قويًا، لا أحد يستطيع أن يلوي ذراعيك إلا أنت عندما ترغب بذلك.

”



لا تستسلم

«عندما تشعر أنك على وشك الاستسلام..
فكر في أولئك الذين يتمنون رؤيتك تفشل»

- تشي جيفارا

إياك أن تستسلم، ليس فقط من أجل أولئك الذين يترقبون فشلك، ويتمنون
المك، ويرقصون على أنغام معاناتك، ويربصون كل أخبارك، بل لأجلك أنت،
نعم لأجلك، لتعيش سعيدًا، وحتى تزداد ثقتك بنفسك، وتشعر بقيمتك وترى
أثرك في أولئك الذين يستحقون أن تشاركهم نجاحك، أولئك أصحاب القلوب
النظيفة والعقول العفيفة التي لم تلوثها أدخنة الحقد والحسد والغيرة البغيضة.

الخلاصة

“قُم لأجلك ولنفسك، ولا تستسلم ولا تتوقف ولا تتأفف. قُم من
جديد بعد كل سقطة، فما أجمل طعم النجاح بعد السقوط!”



أنا على صواب

«لا تناقش من يريد أن يظهر كـ مُخطئًا دائمًا،
فقط قل: «أنت على صواب»، وينتهي الموضوع»

- جوني ديب

الكثير منا يرى أنه على صواب في كل شيء وكأنه النموذج، فما أن يرى أي موقف لا يتوافق مع تفكيره، حتى يحكم عليه بأنه خطأ، ولا يرى أي شيء صحيح في الحياة إلا فيما يفعله هو، ويرى أن الناس التي لا تمشي حسب هواه هم أناس فاشلون، بل ويطالب أن يكون غيره نسخة منه حتى يستطيع أن يتعايش معهم.

الخلاصة

“

تقبل الآخرين كما هم والتمس لهم الأعذار، فما تراه بهم ليس بالضرورة أن يكون نفس ما يراه الآخرون. لن تتعلم شيئًا في الحياة، إن كنت تعتقد أنك دائمًا على حق.

”



سارقو الطاقة

«لقد أدركت أن الكراهية تضع الكثير من الوقت والطاقة..
وأنا أفضل أن أوجه هذه الطاقة للخير
والعمل الإيجابي»

- جوليان لينون

هل سبق لك أن تحدثت مع شخص وشعرت فجأة أنك منهك، وكأنك صعدت إلى جبل عال؟! هناك احتمال كبير أن أحدهم قد سرق طاقتك وأنت لا تعلم. إنه أحد سارقي الطاقة أو ما يطلق عليهم (مصاصو الطاقة)، وهم أناس عاديون، وقد نكون أنا وأنت أحدهم ونحن لا نشعر. إنهم ببساطة أناس قد يتصفون بالسلبية المفرطة، أو العصبية، أو الاستفزاز، أو الكراهية، أو أي صفة تؤدي إلى خلق علاقة توتر مع الآخرين فتستهلك طاقتهم.

الخلاصة

“

كن حريصًا عند التعامل مع سارقي الطاقة، وتعامل معهم بحذر شديد، حتى لا تهدر طاقتك معهم، فتشعر بالتعب والإرهاق، وربما الحزن والغضب. والأهم من ذلك لا تكن أحدهم فتسرق طاقة الآخرين. هناك أداة لقياس ذلك، ويمكنك الحصول عليها عن طريق محركات البحث.

”



لا تكن لطيفًا أكثر من اللازم

«المجاملة لا تعني أن تكذب... بل أن تقول الحقيقة بطريقة لطيفة»

- جاكسون براون

أَلَّفَ ديوك روبنسون كتابًا يحمل عنوان: «لا تكن لطيفًا أكثر من اللازم»، وفي هذا الكتاب يحذر من تسعة أخطاء قد تضر بنا عندما نتعامل مع الآخرين، منها على سبيل المثال: أن الشخص قد يضطر إلى الكذب دائمًا ليكون شخصًا لطيفًا ومحبوبًا، ويحاول الاقتراب من الكمال، ومحاولة إرضاء الجميع على حساب نفسه، وإهدار طاقته ووقته في أمور قد لا تعنيه، مجاملةً للآخرين.

الخلاصة

“

جميل أن تتعايش مع مجتمعنا المتراحم بلطف وحسن نية، ولكن أن نحاول أن نكون لطفاء أكثر من اللازم، قد يؤدي بنا إلى أعراض نفسية تؤثر في حياتنا وسعادتنا.

”



مَن لديه الحق لإيقافك؟

«إن كنت ستتوقف عن شيء.. فتوقف عن الكسل..
وتوقف عن اختلاق الأعذار.. وتوقف عن انتظار الوقت المناسب»

- لقائلها

الشخص الوحيد الذي يستطيع إيقافك عن تحقيق ما تريد هو أنت، عندما تتأثر بما يقال لك، عندما تستكين لمنطقة الراحة والكسل والخمول، عندما تتشاءم وتصاب من هم أكثر منك تشاؤمًا، عندما يكون لديك أهداف، ولكن دون خطط لتنفيذها، عندما تُسوّف يومًا بعد يوم وتقول: سأبدأ غدًا. لا تسمح لأي أحد بإيقافك عن الوصول إلى أحلامك، وأولهم «نفسك».

الخلاصة

“

النفـس الإنـسانـية تحب الركون إلى الراحة فلا تدعها تستريح حتى تحقق ما تريد.

”



الله هنا

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾

[سورة الطلاق]

كم من مشكلة نطن أن ليس لها حل! وكم من مصيبة أصابتنا كنا نطن أنها القاضية! وكم من شخص حَذَلْنَا فأصبحنا لا نثق حتى بأنفسنا! ما ضاقت إلا لتفرج كما يقال: «ضاقت فلما استحكمت حلقاتها، فرجت وكنت أظنها لا تفرج». إياك أن تطن أنك وحدك، فهناك رب قدير قادر أن يصلح الكأس المكسورة والقلب الموجوع بكلمة «كن» فيكون، فتوجه إليه ولا تيأس ولا تقنط من رحمة الله.

الخلاصة

“ في وقت تطن أنك خسرت كل شيء، هناك رب قادر أن يصلح ما في داخلك، ويللم أحزانك ويجبر كسرك، فقط توجه إليه بقلب صادق وثقة أنك ستكون بخير من جديد. ”



مسافة أمان

«لا بد للعظماء من عيوب تماثلهم
في العظمة»

- لاروشفوكو

«كي يبقى الجميل جميلًا
في عينيك لا تقترب منه كثيرًا»

- جبران خليل جبران

عبارة جميلة مكتوبة على مرايا السيارات تقول: «انتبه! إن الأشياء التي تراها أصغر مما تبدو عليها في الواقع»، هذا التنبيه يحمي السائق من المخاطر، وكذلك نحن ينبغي أن نترك مسافة أمان واحترام بيننا والآخرين حتى تظل الصورة جميلة، وحتى لا تصغر قيمة من نراه عظيمًا في أعيننا عندما نكون قريبين أكثر من اللازم.

الخلاصة

“ دع مسافة أمان بينك وبين من تراه عظيمًا في عينيك، وقدوة تقتدي بها في حياتك، ليس لأنك سيئًا، وليس لأنه قد يخذلك، بل لتحافظ على هذه الصورة الجميلة. ”



لا شيء يدوم

رأيت الدهر مختلفًا يدور

فلا حزن يدوم ولا سرور

وقد بنت الملوك به قصورًا

فلم تبق الملوك ولا القصور

- علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) من أكبر الأخطاء التي نقترفها في حق أنفسنا، أننا نمر على لحظات الفرح مرورًا عابرًا، بينما نعيش الحزن بعمق بكل مشاعرنا. وجدت الكثير منا يتفننون في الغوص داخل أعماق أحزانهم، ويحيطون أنفسهم بكل هذه المشاعر، بل يحاولون أن ينقلوها إلى الآخرين، فتجدهم يشاركون بها في كل حساباتهم في مواقع التواصل الاجتماعي. مشاعر الحزن مهما كانت هي مشاعر يجب أن تكون مؤقتة، فلا تجعلوها تصيبكم بالشلل، فالحياة تستمر بك أو دونك.

الخلاصة

“

لا الأفراح تدوم ولا الأحزان تدوم، وإنما هي محطات في الحياة، فلنتعلم كيف ننتقل بينها ونواصل حياتنا.

”



نسيان

«لكل شيء آفة.. وآفة العلم نسيانه»

- عثمان بن عفان (رضي الله عنه) يقول أحدهم: «زرت معرض الكتاب واشتريت كتابًا عنوانه (ألف طريقة للتخلص من النسيان) ونسيته في المعرض». إن مشكلة النسيان أصبحت مشكلة كبيرة تواجهنا كثيرًا، وأحد أسبابها هو كثرة المعلومات التي نستقبلها في اليوم الواحد، وخصوصًا في مواقع التواصل الاجتماعي، مما جعلنا نتشتت وننسى أهم الأمور التي ينبغي أن نتذكرها.

الخلاصة

“

تخلص من المعلومات الزائدة التي لا يحتاجها عقلك، وركز جيدًا على ما تريد فقط، وستجد أن ذاكرتك بدأت تتحسن.

”



تدمير ذاتي

«ثقتك بنفسك تبدأ عندما ينتهي جلدك لذاتك»

- مصطفى حسني

هل أنت من النوع الذي ينتقد كل ما يفعله، ويشعر بالإحباط؟ هل تركز دائمًا على الجانب السيئ في شخصيتك، وترى نفسك فاشلاً وأنت لا تصلح لشيء؟ إذا كانت الإجابة: نعم، فأنت تجلد ذاتك وتدمر نفسك وتضر بصحتك وأنت لا تشعر. إن نظرتك السلبية لنفسك بأنت فاشل، وأنت لم تحقق شيئاً في حياتك، لن يجعلك تتقدم إلى الأمام، وأحد الأسباب لهذا الشعور أنك تحاول أن تصل بنفسك للكمال، أو الوصول إلى أهداف عالية جداً لا تتناسب مع إمكانياتك الحالية.

الخلاصة

“

إذا لم نحاول النظر لنقاط القوة وإنجازتنا التي حققناها، وركزنا فقط على نقاط الضعف وإخفاقاتنا، فلن نتقدم إلى الأمام.

”



أنصاف

«لا تختَر نصفَ حلٍّ..
ولا تقف في منتصف الحقيقة. لا تحلم نصفَ حلمٍ...
ولا تتعلّق بنصفِ أملٍ»

جبران خليل جبران

لا تقف في منتصف الطريق، إما أن تستمر وإما أن ترجع إلى الوراء. لا تبدأ شيئاً ثم تتوقف في المنتصف، اسلك طريقاً آخر. لا تحلم بأنصاف الأحلام، بل احلم بالقمة، ثم انهض لتصعد إليها. لا تقبل بأنصاف الحلول، لأنها قد تنفع لبعض الوقت، ولكنها لن تحل أي مشكلة.

الخلاصة

إذا بدأت شيئاً فأكمله، ولا ترصّ إلا بكمال الأمور.



حضارة العرب

«إن الجيل الجديد يجب أن يعرف كم قاسى الجيل الذي سبقه»

- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان

لفت انتباهي في أكثر من مقطع تحفيزي استشهاد بعض المشاهير بمقولات بعض علماء وأدباء العرب. مثلاً كنت أشاهد مقطعاً للكاتب والمتحدث المشهور برايان تريسي، وهو يتحدث عن قانون الجذب، وقد راعني استشهاده بمقولة للكاتب والشاعر والرسام العربي جبران خليل جبران.

الخلاصة

“

جميل أن يرجع العرب إلى حضارتهم، وأن تكون مؤلفاتهم مرجعاً للبشرية.

”



دون تصفيق

«لا تهتم أبدًا بما يقال لك.. اهتم لما يفعل من أجلك»

- فريدريك نيتشه

تَعَوَّد أن تعمل بصمت، وألا تهتم بكثرة المصفيقين، وعَوَّد نفسك أن تعمل بلا تشجيع، وأن تثق بنفسك بغض النظر عن رأي الآخرين بك. إن مَنْ يهتم أن يتفاخر بإنجازاته أمام الآخرين، ويحب أن يتم التصفيق له، لا يحقق شيئًا يذكر.

الخلاصة

“

ثق بنفسك واعمل بصمت ودع إنجازاتك هي التي تصفق لك.

”



رحمة الله

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَرْسَلْتُكُمْ أَنِ ارْفُؤْا عَلَىٰ
أَنفُسِكُمْ﴾

لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٠﴾

[سورة الزمر]

أنا لست داعيةً دينيًّا، ولكن من باب النصيحة، يأتيني الكثير من الشباب المرهقين من إحساسهم بالذنب، وكأن أبواب الجنة قد أغلقت عنهم فلا توبة لهم ولا رجوع. لا يوجد إنسان يخلو من الذنب، فنحن بشر خلقنا الله ضعفاء أمام شهواتنا، وجعل بابه مفتوحًا في أي وقت وفي أي مكان، إن أخلصنا النية في الرجوع إلى الله.

الخلاصة

“رحمة الله أكبر من ذنوبنا، فلا تدع ذنبك مهما كان كبيرًا، أن يمنعك من العودة إلى ربك.”



النضج

«النضج هو أن تدرك اليوم سذاجة تصرفك أمس»

- نجيب محفوظ

النضج ليس مرحلة عمرية في حياتك، بل مرحلة عقلية ذكية، تجعلك قادرًا أن تعيش حياتك بشكل أفضل، وتجعلك ترى الأمور بشكل أكثر حكمة وأكثر تعقل.

الخلاصة

“

كلما كثرت خبراتنا في الحياة، نضج تفكيرنا.

”



انهض

«الحياة قد حطمتني عدة مرات، رأيت أمورًا لم أكن أريد أن أراها. عشت الحزن والفشل ولكن الشيء المؤكد دائمًا أنني أنهض»

- نيلسون مانديلا

القوة الحقيقية هي أن نكون أقوى مما قد يتصور البعض، والوقوف من جديد بعد كل تجربة فشل، وأن ننهض ونبدأ في مراجعة أنفسنا، وتغيير طريقة تفكيرنا، حتى نحقق ما نريد، وكما يقال: إذا لم يتحقق الهدف، لا تغير الهدف بل غيّر الخطة للوصول إلى الهدف.

الخلاصة

“

انهض! وخطط لحياتك، ورتب أمورك، ولا تيأس ولا تتكاسل،
وكن ذا إرادة قوية، فَمَن نام لم تنتظره الحياة.

”



صديقي المفضل

«المرء على دين خليله فلينظر
أحدكم من يخالل»

[حديث شريف]

كيف أختار صديقي المفضل؟ اختر الصديق القوي الذي يتمتع بشخصية قوية، والذي يمكن أن تلجأ له عندما تحتاج إليه. اختر الصديق الذي لديه نفس اهتماماتك، ويمكن أن تستفيد من خبراته. اختر الصديق ذا الأخلاق والسمعة الحسنة، والذي يجعلك تفتخر به أمام الناس. اختر الصديق المتسامح الذي يلتمس لك العذر، ويغفر لك زلاتك ويدافع عنك في غيابك. اختر الصديق الإيجابي الذي يدعمك ويساعدك في تحقيق أهدافك. اختر الصديق المرح الذي يشعرك بجمال الحياة ويخفف عليك من ضغوط الحياة.

الخلاصة

“

العبارة ليست بكثرة الأصدقاء حولك، بل بمدى قربهم منك.

”



لا تقسُ على نفسك

«ابتسم لو القلب يقطر دمًا.. وتوقع خيرًا مهما كان البلاء»

- علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) إذا خسرت شيئًا في حياتك فلا تُطِل التحسر عليه، وافتح قلبك لتبدأ من جديد، فالراحة النفسية هي في تقبلك لكل ما يحصل في حياتك، فلا تقسُ على نفسك وثق بالله. نغرق أحيانًا في أحزاننا ونشعر بالأسى، ولكن سرعان ما نقف من جديد.

الخلاصة

“

لا بأس أن نشعر بالألم، وأن نشعر بالندم، ولكن ينبغي أن تكون مشاعر مؤقتة، ثم نمضي لنصح ونواصل حياتنا.

”



كيف تكون محبوبًا؟

«أحب الناس إلى الله، أنفعهم للناس»

[حديث شريف]

كلنا نسعى إلى أن نكون محبوبين، وحتى نكون كذلك، فعلينا أن نبادر في مساعدة الآخرين، وأن نكون مبتسمين ومتفائلين وإيجابيين، كي ننقل هذه المشاعر للآخرين، وألا نتدخل في شؤونهم، وأن ندعهم يثقون بنا، وأن نحافظ على أسرارهم، وأن نشجعهم ولا نستهزئ بهم وبأحلامهم، ونراعي أحوالهم ونلتمس الأعذار لهم، ونناديهم بأحب الأسماء لديهم وأجمل الكلام، وأن نستمع لهم جيدًا حتى نكون أكثر قربًا لهم.

الخلاصة

“

محبة الناس من محبة الله فحاول أن تكتسبها.

”



نتيجة وسبب

«إن النجاح يعتمد فقط على ما تقوم به الآن في هذه اللحظة»

- برايان تريسي

تعلمت أن لكل نتيجة سببًا أدى إليها، فلا مكان في حياتي لصنع المبررات، بل لتحمل المسؤولية، فإذا كانت النتيجة عكس ما كنت أتمنى، رجعت إلى الأسباب وحاولت الإصلاح والبدء من جديد، بدلًا من الاستمرار وإضاعة الوقت في تبرير النتائج ولوم نفسي أو الآخرين.

الخلاصة

“

لكل نتيجة في حياتنا أسبابٌ، فلنتخذ الأسباب ثم نتوكل على الله لننجح ونسعد.

”



رغبات قوية

«عندما تكون رغباتك قوية بما فيه الكفاية.. ستكتشف أنك تمتلك قوى عظيمة لتحقيقها»

- لقائلها

إن رغباتنا القوية وشغفنا المتواصل لتحقيق شيء أو تغيير شيء لم يستطع أي شخص أن يفعله، هي المحرك لذلك. فعندما نشاهد التطور الهائل في التكنولوجيا والاتصالات وتداخلها في أسلوب حياتنا سنجد أنها كانت بدايات لأفكار جنونية لم يعتقد أحد أنها ستتحقق.

الخلاصة

“هناك إنجازات صنعها عظماء لم تخطر على بال بشر، لأنهم آمنوا بأنفسهم فصدقوها عقولهم وصنعوها أيديهم.”



متى تفقد المتعة في حياتك؟

من ليس يسخو بما تسخو الحياة به

فإنه أحرق بالحرص ينتحر

- إيليا أبو ماضي

نفقد المتعة في حياتنا عندما نقلد الآخرين في أمور لا نحبها، ونعيش حياة روتينية ومملة لا جديد فيها، وعندما يكون شغلنا الشاغل أن نهتم بإسعاد الآخرين على حساب سعادتنا، وعندما نعيش بعشوائية بلا أهداف جديدة، ونصاحب المتشائمين والمتذمرين فينقلون لنا مشاعرهم السلبية ونحن لا نشعر، والأهم من ذلك عندما نكون بعيدين عن ربنا وعن أرواحنا وعن صلواتنا.

الخلاصة

“

جدد حياتك باستمرار، وأسعد نفسك ثم أسعد من حولك.

”



أحلامك

«الأحلام العظيمة من حالمٍ عظيمٍ غالبًا ما تسمو»

- أبو بكر زين العابدين عبد الكلام

لا تسمح لأحد بأن يقلل من حجم أحلامك، أو أن يوهمك بأن أحلامك أكبر من اللازم، ولا تشارك أحلامك إلا من يستحق أن يشاركك تحقيقها على أرض الواقع، أو على الأقل من لا يستهزئ بأحلامك.

الخلاصة

“

ما دمت تثق بنفسك فما عليك من استهزاء الآخرين.

”



قواعد السعادة

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ
وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ
قَبْلُ أَنْ نَرَاهُ ۚ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى
اللَّهِ يَسِيرٌ ۚ ٢٢ لَّكَ لَا تَأْتِيكُمُ
بِمَا تَرْحُونَ ۚ وَمَا فَاتَكُمْ
بِمَا تَتَأْتُونَ ۚ وَلَا تَأْتِيكُمْ
بِمَا تَتَأْتُونَ ۚ وَلَا يُحِبُّ كُلُّ
مُتَّبِعٍ ۚ فَخُورٍ﴾

[سورة الحديد]

في كتابه الشهير: «لا تحزن»، تحدث الدكتور عائض القرني عن قواعد السعادة، ومن ضمن هذه القواعد، هو أننا إذا لم نعش في حدود يومنا، تشتت أذهاننا واضطربت علينا الأمور وكثرت الهموم، وأنه ينبغي أن ننسى الماضي، فالاهتمام بما مضى وانتهى هو حمق وجنون، وألا نشتغل كثيرًا بالمستقبل فهو في عالم الغيب، ومن أراد الاطمئنان والهدوء فعليه بذكر الله.

الخلاصة

السعادة قرار، وأنت من يقرر ذلك باتباع أسبابها.



الحياة تستمر

«سأصبر حتى يعجز الصبر عن صبري.
سأصبر حتى ينظر الرحمن في أمري.
سأصبر حتى يعلم الصبر أنني صبرت
على شيء أمّر من الصبر»

- علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) هناك من يُبتلى في حياته فيصبر ويحتسب الأجر لله، ثم يأتي التعويض في وقت لم يتوقعه، فالمرأة الصابرة على زوجها القاسي تؤجر، والموظف الصابر على مديره الظالم يؤجر، والشعب الصابر على حاكمه الدكتاتور يؤجر، وكل صابر لا محالة سيوفى أجره بغير حساب، ولكن هذا لا يعني أن ننتظر هذا الحساب، وأن نوقف حياتنا بسبب ظلم وقع علينا، فالمؤمن القوي خير وأحب عند الله من المؤمن الضعيف، فالصبر يحتاج إلى همة الأقوياء، ومع الصبر يأتي العمل، ومع العمل والتفاؤل والثقة بالله يأتي الفرج.

الخلاصة

“

الصبر لا يعني إطلاقاً التوقف عن الحياة، بل هو إتقان التعامل مع الشدائد مع الاستمرار في الحياة. عندما تصبر على شيء لا يمكن احتمالها، سيكافئك الله بشيء لا يمكن توقعه.

”



ينظف الحمامات!

«رأيت عمر بن الخطاب على عاتقه قربة ماء،
فقلت: يا أمير المؤمنين، لا ينبغي لك هذا.
فقال: لَمَّا أتاني الوفود سامعين مُطيعين دخلت نفسي
نخوة فأردت أن أكسرها»

- الزبير بن العوّام (رضي الله عنه) نحن نعلم أن على الإنسان أن يعتز بنفسه، وأن يكرمها ويضع لها قيمة حتى يثمنه الآخرون، وكذلك نعلم أن على الإنسان ألا يجلد ذاته ويحتقرها، لأن الله خلقنا في أحسن تقويم، ولكن متى ينبغي للإنسان أن يهذب (يؤدب) ذاته أو نفسه؟! يُحكى أن الشيخ محمد متولي الشعراوي قد خرج من إحدى المحاضرات التي قدّم فيها أفضل ما عنده، ولكن في الطريق إلى بيته أخبر السائق بأن يتوقف في أحد المساجد، ودخل الشيخ بمفرده وتأخر، وبعد فترة من الوقت اكتشف السائق بأن الشيخ الشعراوي كان ينظف حمامات المسجد، فسأل الشيخ متعجبًا: ماذا تفعل؟! فقال له: لقد دخل العجب في نفسي فأحببت أن أؤدب نفسي.

الخلاصة

“هناك فرق بين جلد الذات وتأديب الذات: فالأولى منبوذة، والثانية مطلوبة خصوصًا إذا ما دخل العجب في الإنسان، وبدأ يشعر بأنه أفضل من غيره، أو بدأ يحتقر الآخرين، ويرى أنه أفضل منهم في علمه أو دينه أو ماله أو منصبه، ولنا في قصة سيدنا موسى -عليه السلام- عبرة عندما ظن أنه أعلم أهل الأرض، فعلمه الله درسًا أن هناك من هو أعلم منه، وهو سيدنا الخضر -عليه السلام- وكان من الصالحين.

”

لم يخلقك ليعذبك

﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى
التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

[سورة البقرة]

تأكد أن الله لم يخلقك ليعذبك، بل خلقك ضعيفًا، لتلجأ إليه، وهو بك أعلم وأرحم حتى من أمك، فلا تؤذ نفسك ولا تعذبها، وأكرمها بحسن العطاء لها ولغيرك من البشر، فإن أحسنت إليها وأحسنت إلى غيرك فإن الله سيحبك، فالله يحب المحسنين، ومن أحبهم الله فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون.

الخلاصة

“

لا تؤذ نفسك وارثق بها بالعلم وحسن الخلق، وأحسن إليها بالعطاء لنفسك ولغيرك، ولا تلق بها إلى ما يتعسها، فأنت خلقت لتعمر الأرض بهجة وسرورًا.

”



اكتشف أولًا ثم انبهر

«إننا إذا ركبنا سفينة الغير..
فعلينا ألا نتوقع أبدًا أن نصل إلى مكان آخر
غير الذي يقصده».

- أحمد خيرى العمري

كنت أتابع مشهدًا دراميًّا من فيلم أجنبي، وكانت تظهر فيه بطلة الفيلم وهي تسأل رجلًا يود الزواج بها: لماذا تريد الارتباط بي؟ فتعجب من سؤالها، خصوصًا بعد قرب موعد الزواج، فقال لها: أكثر ما أعجبنى فيك أن تفكيرك يختلف عن معظم النساء، فمثلًا أنت تختلفين عن النساء اللواتي يرغبن في أن يفرضن السيطرة على شريكهن والتحكم به، وكأنه أصبح أحد ممتلكاتها الشخصية وتريد أن تسيره كما تريد.. إلى هنا كان المشهد عاديًّا، ولكن المفاجأة كانت عند مصارحتها له بأنها قد تعبت من التمثيل والظهور على غير طبيعتها، وتصنع شخصية أخرى لا تمثلها، فهي كذلك تود أن تفرض السيطرة والتحكم لدرجة الجنون، وأنها كانت تتظاهر فقط لتثير إعجابه، نعم إعجابه.

الخلاصة

“ما أجمل الوضوح بين العلاقات منذ البداية، كي تسير المركب في طريق النجاة مهما واجهت من عقبات، وحتى لا تغرق في أول موجة تعترض طريقها. اكتشف جيدًا، ثم انبهر، ثم تعايش، ولا بأس في أن تتنازل فلا سعادة دون تنازلات.”



الإيجابية ليست مجرد شعارات

«إلغاء السلبيات أولى من إضافة الإيجابيات»

- فهد عامر الأحمد

الكل يرغب بأن يتمتع بالسعادة في هذه الحياة، ومن أهم الأدوات التي تساعدنا على ذلك، هي طريقة تفكيرنا في الأمور، والعقلية التي تطلق الأحكام على كل موقف نواجهه في حياتنا، فكلما كان تفكيرنا إيجابياً كنا أسعد، ولكن التفكير الإيجابي ليس مجرد لمسة زر، ثم نصبح إيجابيين، بل يتطلب منا أولاً أن نتخلص من رواسب الأفكار السلبية، التي ترسبت داخل أرواحنا منذ طفولتنا، وبالطبع هذا يتطلب منا جهداً وصبراً كبيرين، ولكن السعادة تستحق، فالسعادة لا تأتي وحدها بل يُسعى لها.

الخلاصة

“

تعلم أولاً كيف تتخلص من أفكارك السلبية، واحرص على أن تكون لك رغبة داخلية لذلك، لأن الموضوع ليس سهلاً ولكنه أيضاً ليس مستحيلاً.

”



كيف نتخلص من الاكتئاب

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

[سورة الرعد]

في البداية يجب أن ندرك أن الاكتئاب في مراحله الأولى، ما هو إلا مشاعر سلبية وأفكار سوداء، ونحن من سمحنا لها بالسيطرة على تفكيرنا ونشاطاتنا اليومية، وأنا نحتاج إلى بعض المقاومة والجهد، كي نتخلص منها نهائياً. فإذا كنت تشعر بالاكتئاب فأنت في حاجة إلى شغف جديد يعيد الحياة لك من جديد، وفي حاجة إلى نظام يومي جديد لتقضي على الروتين الممل في حياتك، فالإكتئاب يسلب منا نظام حياتنا ويمنعنا من الاستمرار والاستمتاع بحياتنا، فأنت في حاجة إلى أن تقاوم وتبدأ من جديد.

الخلاصة

“الاكتئاب يعطل عجلة حياتنا، ويجعلنا نعيش في مستنقع الأحزان، وحتى نستطيع أن نجعل هذه العجلة تدور، لا بد لنا من أن نتحرك ونقاوم أنفسنا الأمارة بالسوء، فلنبداً أولاً بتحدي أفكارنا السلبية والوساوس الشيطانية، ونكون من الله أقرب، ومن تقرب إلى الله، جعل له مخرجاً.”



لماذا لا يصبح معظم الناس أغنياء؟

«لو كان الفقر رجلاً لقتلته»

- علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) طرح هذا السؤال في كتاب (كيف تكون ثريًا بطريقتك الخاصة؟) للكاتب والمدرّب المعروف برايان تريسي، وتناول هذا الموضوع بشكل تفصيلي، ولكن كان التركيز على طريقة تفكير الناس، حيث إن الأغلبية لم يترأّ لهم، ولم يتوقعوا أنهم يمكن أن يصبحوا أغنياء في يوم من الأيام، أو بمعنى آخر أن تفكيرهم فقير، إما لأن أهلهم فقراء، وإما صاحبوا فقراء، فحال لسانهم يقول دائمًا: مستحيل أن أصبح غنيًا في يوم من الأيام، فالعقلية الفقيرة هي أول عائق تمنع معظم الناس من المخاطرة والمغامرة في الحياة، مثل افتتاح مشروع تجاري لتحسين الدخل.

الخلاصة

“

أفكارنا هي نتاج حياتنا، فلنحاول تغيير هذه الأفكار لنوجهها إلى النجاح في كل مجالات الحياة، وليس فقط في الثراء، فلنقتل أفكارنا السلبية. فكلما تغيرت طريقة تفكيرنا للأفضل، جذبنا أشياء جميلة في حياتنا من خلال السعي لتحسين جوانبها المختلفة.

”



لماذا الانتظار؟

«وطال انتظاري كأن الزمان تلاشى فلم يبقَ إلا انتظار»

- بدر شاكر السياب

قد نؤجل شراء سيارة فخمة، ونكتفي بسيارة تفي بالغرض، قد نؤجل شراء منزل كبير ونكتفي بشراء شقة تكفي احتياجاتنا، وقد نؤجل أشياء كثيرة مقابل أمور أخرى تلبي احتياجاتنا، ولكن لا يمكن أن نؤجل أمورًا ضرورية تؤدي إلى سعادتنا. لا يمكن أن نؤجل الاعتذار لمن أخطأنا في حقهم، لا يمكن أن نؤجل التفاصيل البسيطة في حياتنا اليومية والتي تضيف الراحة والسعادة، لا يمكن تأجيل أي شيء يجعلنا نشعر بجمال الحياة.

الخلاصة

“

انتظارنا للحظة المناسبة والتأجيل المستمر للأمور، قد يؤجل أحيانًا سعادتنا، فاللحظات الجميلة في الحياة تأتي بسبب السعي للحصول عليها.

”



كيف تصبح ناجحًا اجتماعيًا؟

قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-:
“مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ،
وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ صَيْقَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ”

[حديث شريف]

إن النجاح في الحياة الاجتماعية ليس خيارًا، بل هو ضرورة ملحة، لأن الإنسان ما هو إلا جزء من هذه المنظومة التي خلقها الله، فلا يستطيع أن يعيش سعيدًا دون أن يتعامل مع غيره من البشر، وحتى ينجح الإنسان اجتماعيًا ينبغي أن يكون أنيقًا ومرحًا في تعامله، وأن يشارك الآخرين مناسباتهم الاجتماعية، وألا يتدخل في شؤونهم، وأن يراعي أحوالهم النفسية، ويلتمس لهم الأعذار. كذلك ينبغي أن يكون ذا قلب طيب، ومتسامحًا، ويعفو ويصلح بين المتخاصمين. وهناك الكثير من المهارات الاجتماعية التي تجعل الإنسان محبوبًا وناجحًا في حياته الاجتماعية، والتي تؤدي إلى نجاحه أيضًا في حياته العملية، ولكن العبرة ليست في توفر هذه المعلومات، ولكن في ممارستها وتطبيقها على أرض الواقع.

الخلاصة

“ إن الإنسان كائن اجتماعي، ولا يستطيع غالبًا أن يفصل نفسه عن محيطه، ويعتمد نجاحه في الحياة على طريقة تعامله مع المجتمع من حوله. ”



لا تبخل بما تعرف

قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-:
«مَنْ سُئِلَ عَنْ عِلْمٍ فَكَتَمَهُ أَلْجَمَهُ اللَّهُ بِلِجَامٍ مِنْ تَارٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»

[حديث شريف]

أتذكر في مواقف كثيرة في الدراسة الجامعية، وأيضًا في العمل، أنني احتجت إلى معلومات قبل ثورة الإنترنت والمعلومات، وكان مَنْ يملكها يحبها عني وعن الآخرين، وكأن معرفتي بما يعرف سيشكل تهديدًا على مستواه الدراسي أو ترقيته الوظيفية. لا بد أن نشارك الآخرين معلوماتنا وقصص نجاحاتنا ومحطات إخفاقاتنا، ليس من باب الغرور ولكن من باب المساعدة، فهناك من يحتاج ليتعلم حتى يتغلب على مصاعب الحياة.

الخلاصة

“ قد تكون أنت باب الأمل لترشد أولئك الذين يحتاجون إلى مساعدتك، ليفتح الله لك أبواب السعادة، فلكل عطاء هناك أخذ. ”



هل المال يحقق السعادة؟

«المال لا يجلب السعادة.. ولكن يسمح لنا أن نعيش تعاستنا برفاهية»

- أحلام مستغانمي

في لقاء تلفزيوني حاشد، فاجأ الملياردير المعروف جاك ما صاحب الشركة العملاقة (علي بابا) الحضور بكلمات تبين مدى حزنه وندمه على أمور كثيرة في حياته، وقد أعلنها بكل صراحة: «أنا أبكي». لماذا يبكي صاحب المليارات؟ يقول: لقد سرقت مني الشهرة الكثير من السعادة، وسرق المال مني الراحة النفسية والسكينة، لقد سرقا مني أهم الأمور في حياتي، وهي عائلتي. ثم قال بشكل واضح: ليس بالضرورة أن يكون الثري سعيدًا، وكذلك ليس بالضرورة أن يكون الفقير تقيسًا، فربما الفقير يكون أسعد بكثير من أغنى الأثرياء.

الخلاصة

“

الإنسان هو مَنْ يصنع المال، ولكن المال لا يصنع السعادة وراحة البال، والمال يحقق السعادة في حالة وجود عامل التوازن، وإعطاء كل مجال حقه في الحياة.

”



ماذا أفعل لو عاد بي الزمان؟

«إن أفضل وقت يمر على الإنسان
هو الوقت الذي يقضيه مع عائلته»

- الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

في محاضرة جماهيرية كبيرة، تطرق الدكتور طارق السويدان، وهو المدرب والخبير المعروف في مجال القيادة والإدارة، إلى سؤال مهم جدًّا: ماذا أفعل لو عاد بي الزمان؟ ومن ضمن حديثه ذكر ندمه على انشغاله الكبير وسفره الدائم وانشغاله عن عائلته وأبنائه الذين كبروا وهو بعيد عنهم، بسبب عمله وسفره الدائم. وكذلك الحال بالنسبة للملياردير جاك ما صاحب شركة (علي بابا) فقد بدا عليه الندم قائلاً: لو عاد بي الزمان لن أفعل أشياء كثيرة، لن أظهر في الإعلام، ولن أسمح للشهرة وطلب المال ولأي شيء أن يسرقني من عائلتي.

الخلاصة

“ العائلة هي النقطة الأولى التي تنطلق منها سعادتنا واللحظات الجميلة إن ذهبت لا تعود. ”



كيف تدير وقتك بنجاح؟

«الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك»

- مثل عربي

إن كثرة المشتتات في عالمنا المعاصر جعلتنا نواجه مشكلة كبيرة في ضياع أوقاتنا، وألھتنا بشكل واضح عن تحقيق أهدافنا، لذلك حتى ندير وقتنا بنجاح ينبغي علينا أولاً أن نكتب خطة يومية لما سنقوم به خلال اليوم، ثم نحدد المهام المطلوبة لنحقق من خلالها أهدافنا، ونخصص كل وقت لتنفيذ كل مهمة ونرتبها حسب الأولوية. كما أن استخدام التقويم لإدارة مهامنا اليومية، كاستخدام تقويم الهاتف المحمول أو البريد الإلكتروني أو مفكرة يدوية، قد يساعدنا كثيراً في تنظيم أوقاتنا وتحقيق أهدافنا. كذلك ينبغي لنا تجنب قاتلات الوقت، وهي الأمور التي تلهينا عن القيام بمسؤولياتنا اليومية، والتي يجب تنفيذها وعدم تأجيلها. ومن أهم الأمور التي تزيد من كفاءة الوقت وجود المهام اليومية، هو تحديد الوقت المناسب الذي تكون إنتاجيتك فيه أكبر، فمثلاً بعض الناس يفضلون إنجاز المهام صباحاً والبعض الآخر مساءً.

الخلاصة

“

الوقت! وما أدراك ما الوقت! تعتبر إدارة الوقت من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح، وبشكل خاص في وقتنا الحالي، حيث زادت أهمية تنظيم، وإدارة الوقت بسبب كثرة وسائل الترفيه، ومواقع التواصل الاجتماعي، والتي تسببت في تشتيتنا، وإهدار الوقت بشكل غير مفيد، وتعتبر إدارة الوقت من الأمور التي تحتاج إلى حزم وإصرار ولا يمكن أن تدار دون خطة مكتوبة ورغبة من الداخل لخلق يوم جميل ومليء بالإنجازات.

”



حفزني

«ما حكَ جلدكَ مثلُ ظفركَ... فَتَوَلَّ أَنْتَ جَمِيعَ أَمْرِكَ...
وَإِذَا قَصَدْتَ لِحَاجَةً فَأَقْصِدْ لِمَعْتَرِفٍ بِقُدْرِكَ»

- الإمام الشافعي

يبدأ الأب في تشجيع ابنه على الدراسة، ويهيئ له كل السبل المتاحة للتفوق، ولكنه يفشل، وتقوم المؤسسة بتوفير أفضل بيئة تحفيزية للموظف حتى يبدع ولكنه لا ينتج، وأحياناً يحاول كل شخص فينا الجري وراء أهدافه، ولكنه يفشل ثم ينسحب. لماذا؟ لأنه كلما وُجد الشغف داخل الإنسان، فلن يحتاج إلى تشجيع من الآخرين، بل ستتولد الدافعية والرغبة والحماس من داخله، ولن يتوقف حتى يتحقق حلمه.

الخلاصة

“

التحفيز الذاتي هو من يجعل شمعة حماسنا، لا تنطفئ أكثر
من تحفيز وتشجيع الآخرين.

”



مهارات حياتية

«واحدة من المهارات الرئيسية في الحياة أن تعرف ما يجب إهماله»

- صموئيل بتلر

كثيرًا ما يتساءل شبابنا عن أهم المهارات التي يحتاجونها لتحقيق السعادة والنجاح في الحياة، ومن خلال تتبعي لمسيرة الناجحين، وجدت أن هذه المهارات تتلخص في خمس مهارات مهمة، وبدورها تقود إلى مهارات أخرى فرعية، وتتخلص هذه المهارات في الثقة بالنفس، والتخطيط الشخصي، وإدارة الوقت، والذكاء الاجتماعي أو العاطفي، والذكاء المالي، والقراءة الثرية. كل هذه المهارات مهمة جدًا ولا ينبغي لنا تجاهلها، وهي مهارات يمكن اكتسابها من خلال التدريب والقراءة والتطبيق والممارسة.

الخلاصة

“

لا تهمل تعلم هذه المهارات الحياتية، لأنها ضرورية جدًا في نجاحنا وسعادتنا، وتعلمها أصبح متاحًا بشكل لا يمكن معه تقبل أي أعذار أو مبررات، وما علينا إلا أن ندرك أهميتها ثم نتعلم.

”



هَيَّا بِنَا نَسَافِر بِخَيَالِنَا!

«هناك ذكريات جميلة تخطر في بالك فجأة، وتجبرك على الابتسام مهما كان مزاجك سيئًا»

- مجهول

أكتب هذا المقال، ونحن نعيش في أزمة ووباء عالمي شكّل تهديدًا للبشرية، وهو وباء كورونا، والذي لن ينساه التاريخ البشري، وفي ظل هذه الكارثة هناك نوعان من الناس، النوع الأول، وهم الأكثر عددًا، الذين يتابعون الأخبار ويلحقون الشائعات، فسبب لهم الكثير من القلق والتوتر والرعب، حتى أصبحت مناعتهم النفسية في أدنى مستوياتها، التي تؤدي إلى ضعف مناعتهم الجسدية أيضًا، وهناك النوع الذي قرر أن يفصل نفسه من كل هذه الزوبعة وأن يجنب نفسه ملاحقة هذه الأخبار، والاكتفاء بمعرفة ما يدور كل فترة من الزمن ومن جهات موثوقة، ولا يشغل باله بعدد الحالات والوفيات، بل كان تركيزه على سبل الوقاية والإرشادات الصحية والحكومية لتجنب الإصابة بهذا الفيروس، ومن ضمن الأفكار في ظل التشاؤم والرعب العالمي هو أن نفتح ألبوم ذكرياتنا الجميلة في هواتفنا النقال، واستذكر اللحظات الجميلة كرحلات السفر ولقاءات العائلة وغيرها من الصور والمقاطع التي تزرع الأمل والفرح من جديد.

الخلاصة

“

يقول الدكتور فتحي سعيد: «إن جهاز المناعة يُعَدّ واحدًا من أهم الأجزاء لصحة الإنسان، لأنه المسؤول عن الحفاظ على بقية الجسم بصحة جيدة، ويحمي أجسادنا من العدوى الخارجية، والعوامل البيئية، والبيولوجية، والنفسية، والمادية، والبكتيرية، والفطرية، والفيروسية التي تحاول أن تخترق صحة الإنسان». عندما نواجه شيئًا يخيفنا، أول ما نفعله هو أن نبحث عن أي شيء يسعدنا، ويبعث التفاؤل في قلوبنا حتى نقوي مناعتنا النفسية، وعلينا أن نحاول تقليل فرز هرمون الكورتيزول، والذي يزداد بسبب التوتر والخوف من التفكير بشيء سلبي، مما يؤثر في مقاومتنا ومناعتنا لنواجه أي مخاطر محتملة.

”



لا تُخَفِ مَزَايَاكَ

﴿قَالَ عَزَّوَجَلَّ إِنِّي عَلَى خَزَائِنِ
أَرْضٍ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْهَا﴾

[سورة يوسف]

إن اعترافك بمزاياك ونقاط قوتك التي ميزك الله بها ليس غرورًا، إذا كان فيه منفعة لك ولغيرك، وكان هدفك هو أن تفيد بها مجتمعك ومن حولك، فسيدنا يوسف -عليه السلام- بعد خروجه من السجن، طلب من ملك مصر -عندما خيره بما يريد- تعويضًا عن سجنه ظلمًا وتقديرًا لعلمه، فطلب أن يُولى على خزائن الأرض، لأنه أدرك أنه لا أحد يقوم مقامه في العدل والإصلاح وتوصيل الحقوق إلى أهلها.

الخلاصة

“

بادر ولا تحرم نفسك والآخرين من الاستفادة، بما ميزك الله به عن غيرك، فأنت خليفة الله في الأرض.

”



حظه من السماء

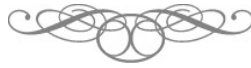
«الحظ هو ما يتبقى لديك بعد بذل 100% من جهدك»

لانغستون كولمان

دائمًا ما نسمع أن فلانًا حظه من السماء بمعنى أن حظه جميل، وإنسان آخر دائمًا حظه سيئ، هل الحظ أمر نتحكم فيه أم هو خارج عن سيطرتنا؟ إن التفكير السائد يعتقد أن الحظ من الله، ولا يمكن التحكم به، ولكن الحقيقة تقول إن الحظ ما هو إلا قانون احتمالات، فكلما تحكمت وفرضت سيطرتك على طريقة تعاملك مع أربعة أشياء في حياتك، أصبحت ذا حظ أجمل وهي الظروف والناس والأحداث والمتغيرات، والدليل على ذلك قول الله تعالى: ﴿وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا دُورُ حَظِّ عَظِيمٍ﴾، فربط الله -جل شأنه- الحظ العظيم بالصبر، وليس هناك صبر دون مشقة وجد واجتهاد، فالله أمر السيدة مريم: ﴿وَهَرِّئِ إِلَىٰ آلِكَ بِحَبْلٍ خَالٍ لِّذَلِكَ تَشْقِي عَائِلَتَكَ رُطْبًا جَنِيًّا﴾، لأن الله يريد أن يعلمنا أن لكل سبب نتيجة، فهو قادر أن ينزل الرطب للسيدة مريم، ولكن طلب منها أن تهز النخلة.

الخلاصة

كلما زادت محاولاتك، وزادت اجتهاداتك، كنت أقرب من تحقيق ما تصبو إليه، فتصبح ذا حظ أفضل وتحصل على نصيبك من الأجر والثواب في الدنيا والآخرة على حد سواء، فلا تنس أن تهز نخلة نجاحاتك.



أستمحكم عذرًا فأنا عصبي

«إذا غضب أحدكم فليسكت»

[حديث شريف]

الغضب أصبح آفة تهدد أمن أسرنا ومؤسساتنا ومجتمعاتنا بشكل عام، وأدى إلى كثرة حالات الطلاق والجرائم وغيرها من المشكلات التي لا تُحصى على أحد، وعندما نرجع لأصل المشكلة، سنجد أن أكثر مبررات الغضوبين أنهم توارثوا الغضب من والديهم، ويطالبون الأطراف الأخرى بالتماس الأعذار لهم في كل مرة يخطئون بكلماتهم الجارحة، أو ردود أفعالهم القاسية، فهل الغضب صفة وراثية أم صفة مكتسبة؟ والجواب إن الغضب عبارة عن حالة شعورية طارئة، ويمكن التحكم بها وليست وراثية، فالرسول -صلى الله عليه وسلم- يقول: «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم»، والحلم هو نقيض الغضب، ويحتاج إلى تدريب وتهذيب للنفس، وعدم الاستسلام لنوبات الغضب.

الخلاصة

“

هناك برامج تدريبية لإدارة الغضب متوفرة في الإنترنت بشكل كبير، ولكن المشكلة ليست في عدم توفر هذه المعلومات والدورات التدريبية، ولكن في اقتناع العصبيين بأن هناك علاجًا للغضب.

”



تميز

«تميز لدرجة لا يمكن تجاهلها»

- مجهول

الكل يسعى للتميز في عالم أصبحت فيه دائرة التنافس تتسع اتساعاً كبيراً يوماً بعد يوم، بسبب أن الشبكة العنكبوتية جعلت من العالم قرية صغيرة، ومن التنافس ضرورة للبقاء. وعندما نسعى للتميز فهذا يعني أن نقضي أوقاتاً طويلةً وجهداً كبيراً لتعلم ونواصل ما بدأه الآخرون، وأن نطور من مهارتنا باستمرار، وعندما تبدأ رحلة التميز سيقف لنا الجميع تصفيقاً وهتافاً وإعجاباً.

الخلاصة

“تميز لدرجة أن كل شخص يتمنى أن يتقرب منك، ولدرجة أن كل شخص يندم، لأنه فرط فيك.”



لا تستعجل

«ينبغي للإنسان أن يصعد السلم درجة درجة ولا يستعجل..
فالأمر تأتي تدريجيًا»

- السلطان قابوس بن سعيد،

خطاب لطلبة جامعة السلطان قابوس

في خطاب تاريخي وجه السلطان قابوس بن سعيد -طيب الله ثراه- كلمة إلى طلبة جامعة السلطان قابوس، وطلب منهم عدم الاستعجال في الحصول على كل شيء بسرعة، فالله - سبحانه وتعالى - خلق السماوات والأرض في ستة أيام، برغم أنه الواحد القهار، وهو قادر إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون، ولكنها سنة الله في الكون وهو يعلمها، فالأمر تحتاج إلى وقت وجهد وصبر.

الخلاصة

“

لا تؤخذ الدنيا سراعًا، بل تؤخذ غلابًا بالجهد والصبر وعدم الاستعجال.

”



طَبِّقْ ما تعلمت

«إن المعرفة لم تعد قوة في عصر السرعة
والإنترنت والكمبيوتر إنما تطبيق المعرفة هو القوة»

- كفاح فياض

يتزايد الاهتمام في عالم التقنية بمفهوم (Big Data) أو ما يدعى باسم (البيانات الضخمة) التي تتزايد يومًا بعد يوم، مما ينبغي استغلال هذه البيانات وتحويلها إلى معلومات يستفاد بها في تحسين حياة الناس والمجتمعات في المستقبل، وعلى المستوى الفردي أيضًا بسبب البيانات الهائلة التي يتلقاها دماغ الإنسان بشكل يومي، من خلال الشبكة المعلوماتية، وشبكات التواصل الاجتماعي، ينبغي للفرد أن يستخلص ما يهمه فقط من هذه البيانات، ويحولها إلى معلومات ومهارات مفيدة له، ولغيره في المجتمع وإلا ستصبح بلا فائدة، وينبغي أيضًا تطبيق هذه المعرفة والمهارات على أرض الواقع بأي شكل كان.

الخلاصة

“

اختر جيدًا ماهية المعلومات التي تتناسب مع شغفك واحتياجاتك المعرفية، ومن ثم لا تجعل مهاراتك حبيسة داخلك، بل حاول ممارستها، وأُفِد بها نفسك وغيرك، فالعبرة ليست في حجم المهارات والمعرفة التي تعلمناها، ولكن في تلك التي طبقناها على أرض الواقع.

”



إشعارات وضغوط

«الضغوط النفسية تغيّر الشخص من مرح
إلى كتلة من الصمت»

- سيغموند فرويد

لا شك أن الجميع يعاني من كثرة الضغوط النفسية التي نتعايش معها يوميًا في حياتنا، وبالتأكيد نحن لسنا في حاجة إلى أي ضغوط مهما كان حجمها، لذلك أقترح عليكم إلغاء كل الإشعارات غير الضرورية في تطبيقات هواتفنا الشخصية المختلفة، وبهذا نستطيع التخلص من الإزعاج الذي يأتي مع كل إشعار، وأيضًا يقينا هذا من الاستعباد الحاصل والتقيّد بسبب التصاقنا بهواتفنا، وانتظارنا لكل تنبيه، كرسالة من شخص، أو بريد إلكتروني، أو مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن لا بأس أحيانًا أن نفعل القليل من التنبيهات للأشخاص المهمين، أو التطبيقات التي يجب التفاعل معها فورًا خصوصًا في بيئة أعمالنا، حيث للوقت وضرورة التفاعل الفوري أهمية قصوى، مثل البريد الإلكتروني لجهات العمل أو العملاء المهمين وهكذا.

الخلاصة

“ البعض يقضي وقته في ضغوط هو في غنى عنها، فيبقى مشغولًا ومشتتًا مع كل تنبيه يصدر من هاتفه النقال، فلك أن تتخيل آلاف التنبيهات التي تصدر في اليوم الواحد، مما يشكل ضغطًا نفسيًا آخر نحن في غنى عنه، فحاول أن تتخلص من هذه الضغوط أو تقللها بقدر الإمكان. ”



كيف أعرف شغفي؟

«وحده الشغف، الشغف بالأمر العظيمة.. يستطيع أن يسمو بالروح إلى مقامات عالية جدًا»

- دينيس ديدرو

يتساءل الكثير من الباحثين عن النجاح عن الطريقة للوصول إلى اكتشاف الذات ومعرفة شغفهم في الحياة، وفي الحقيقة إن الوصول إلى اكتشاف الذات يحتاج إلى تجارب كثيرة وخبرات مختلفة وقراءات متنوعة في الكتب. كما أن هذا الأمر قد لا يتأتى في عمر العشرينات أو الثلاثينيات، فالرسول - صلى الله عليه وسلم- عرف رسالته بعد رحلة طويلة من التأمل والتجارب حتى وصل إلى عمر الأربعين، وكل إنسان لديه رسالة وشغف، يجب أن يصل إليهما من خلال طرح بعض الأسئلة على نفسه، ومنها ما الشيء الذي يشير انتباهي؟ ما الشيء الذي أقضي فيه أوقائيًا طويلة، ولا أشعر بالملل أو التعب؟ ما الشيء الذي من أجله أنا مستعد لمواجهة كل الصعوبات والتحديات؟ ما الشيء الذي لا أبخل عليه بمالي ونفسي من أجل القيام به أو الحصول عليه؟ وما الشيء الذي يخرجني من دائرة الخمول والملل إلى دائرة الإبداع والسعادة والإحساس بالرضا وإثبات الذات؟

الخلاصة

“ اكتشاف شغفك والوعي بالذات يحتاج إلى سنوات طويلة، ومع التجارب ستنتضح الرؤية إلى أن تصل إلى جبهتك المنشودة. ”



هروب

«لدي قناعة أن الارتقاء الروحي وتحسين الصلة بالله
لا يأتيان إلا بممارسة الخلوة»

- أحمد الشقيري

قرر الإعلامي المعروف أحمد الشقيري أن يهرب بنفسه إلى جزيرة نائية، وأن يختلي بنفسه مدة أربعين يومًا بعيدًا عن الناس، بعيدًا عن التكنولوجيا، بعيدًا عن ملهيات الحياة ومشتتاتها، وكانت تجربة ناجحة خلفت وراءها كتابًا رائعًا يحمل نفس الفكرة، وهو كتاب «أربعون». أظن أننا جميعًا في حاجة أن نختلي بأنفسنا، ولو ساعات في اليوم أو يومًا كل شهر أو حسب ما يتناسب معنا، وأن نقضي هذا اليوم مع أنفسنا، لنكون أقرب منها، وأكثر صلة بأرواحنا دون أي مشتتات. في يوم من الأيام تركت الهاتف النقال لمدة سبع ساعات متواصلة، وبرغم أنها ساعات قليلة، ولكن كان لها تأثير كبير في راحتي النفسية وإحساسي بالسكينة والهدوء والطمأنينة، وفي إنجازي لأعمال كانت مؤجلة، ومن ضمنها كتابة هذا الكتاب الذي بين يديك.

الخلاصة

“حاول أن تهرب بنفسك من كل شيء يشتت تفكيرك ويزعج روحك، ولو ساعات قليلة وخاصة من ضوضاء التكنولوجيا، والتي باتت تستعبد عقولنا وتسرق أوقاتنا أمام أعيننا.”



حبيل الكذب قصير

«الكذب يجعل المشكلة جزءًا من المستقبل
بينما الاعتراف بالحقيقة يجعل المشكلة جزءًا من الماضي»

- مجهول

يلجأ البعض إلى الكذب في حياته مبررًا ذلك بأن في الحياة لا يمكن أن تنجح دون أن تكذب، وأن من يكون صادقًا وصريحًا مع الآخرين سينتهي به الأمر مكروهًا أو فاشلاً. ولكن دعنا نسأل أنفسنا قبل ذلك: لماذا نلجأ إلى الكذب؟ هل لأننا نعيش حياة كلها أخطاء، وحتى نخفي هذه الأخطاء نحاول تصحيحها من خلال الكذب؟ وهل تعتقد أن من يعيش حياته على باطل سيحقق الرضا الداخلي أم سيكون ساخطًا على نفسه؟ بالتأكيد أن الصدق والصراحة – وإن كانت جارحة – ولكنها تكون راحة للإنسان، وعندما يكون الإنسان ذا قيم وأخلاق في تعامله مع الآخرين، فلن يضطر للجوء إلى الكذب وخلق المبررات، مهما كانت الدوافع لذلك. كما أن الكذاب لا تكون له قيمة في محيط أسرته ومجتمعه، ولا يُعتمد عليه في مجال عمله.

الخلاصة

“ لا تتسلق بحبل الكذب، لأنه قصير وضعيف، حتى وإن طال
اكتشافه، فلا بد في يوم أن ينقطع.”



لن أسامحه

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكُظْمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

[سورة آل عمران]

في أكثر من لقاء عبر الإنترنت عندما نتحدث عن الصفح والتسامح، تردني نفس الأسئلة، أنا لا أستطيع أن أسامح من ظلمني، وغالبًا ما أذكرهم بقصة سيدنا يوسف -عليه السلام- عندما عفا عن إخوته الذين غدروا به وهو صغير في سن الثانية عشرة، وبرغم تلك المعاناة التي مر بها بسبب خيانتهم، وبرغم قدرته على الانتقام منهم، لأنه أصبح عزيز مصر، إلا أنه قال لهم حسب ما جاء في القرآن الكريم: ﴿قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾، وكذلك نبينا عليه أفضل الصلوات والتسليم، فقد عفا عن هند بنت عتبة قاتلة عمه وحبibe حمزة بن عبدالمطلب، والتي مثلت بجسده الشريف -حسب ما جاء في بعض الروايات- إلا أن الرسول -صلى الله عليه وسلم- عفا عنها، وعن زوجها أبي سفيان -رضي الله عنه- الذي كان يعادي المسلمين ويحاربهم في أكثر من معركة، وعفا عن وحشي بن حرب العبد الذي بعثته هند لقتل حمزة، عفا عنهم جميعًا عندما أعلنوا إسلامهم، وقد قال الرسول -صلى الله عليه وسلم- عندما شاهد وحشيًا قاتل عمه: «فهل تستطيع أن تغيب وجهك عني»، فهو عفا عنه، ولكن لم يكن يستطيع أن يراه بسبب كبر الجرح الذي سببه في قلب الرسول لقتله عمه حمزة.

الخلاصة

“ إن العفو والصفح يسمّتا العظما، ومن يعفو فهو محسن لنفسه، والله يحب المحسنين، وإن عفوك عن ظلمك لا يعني أن تعود المياه إلى مجاريها، وتعود علاقتكم كما كانت، ولكن يعني بأنك قد صفيت قلبك من شوائب الحقد والكراهية والثأر والانتقام، والتي تمنعك من الاستمتاع بما تبقى من الحياة. ”



من يعتذر أولًا؟

«لقد علمونا بأنه يجب أن نسامح أعداءنا...
ولكنهم لم يخبرونا بأننا يجب أن نسامح أصدقاءنا»

- فرانسيس بيكون

عندنا تتعمق في أغلب المشكلات التي تحصل بين الأزواج والإخوة والأصدقاء، ستجد أنها لم تكن تحتاج إلا لقليل من الصمت والاحتواء والتماس الأعذار، ومن المؤسف أن تجد في بعض المحاكم مشكلات دنيوية بين أب وابنه، أو أخ وأخته، أو زوج وأم وأولاده، أو أن تجد صديقًا بينكم من العشرة سنوات طويلة، قد ابتعد عنك لسبب تافه، ولكنَّ الغرور والكبر والشيطان يمنعا من الذهاب للتسامح معهم، إلى أن يأتي ذلك اليوم المنشود، ويقال فلان مات أو فلانة ماتت، ثم نعص أصابع الندم.

الخلاصة

“ كن أنت الأفضل وبادر بالصفح والعفو، فخيرهما الذي يبدأ
بالسلام، ألم تعلم أن الرسول -صلى الله عليه وسلم- قد نهى
أن يتخاصم الناس فوق ثلاث ليالٍ، فما بالك بمن يقاطع سنوات! ”



شريكتك في الحياة

«تزوج الشخص المناسب فهو سيتسبب بتسعين بالمئة
من سعادتك أو تعاستك في الحياة»

- فهد عامر الأحمدي

إن مرحلة اختيار الشريك المناسب في وقتنا الحاضر، ينبغي أن تكون أكثر سهولة مقارنة بحياة آبائنا وأجدادنا، فغالبًا يكون هناك تواصل أو تعارف بين الطرفين قبل الزواج، ولكن ما يحصل غالبًا أن كل طرف لا يكون واضحًا مع الطرف الآخر، وفي كل الأحوال نحن هنا نناقش مرحلة ما بعد الاكتشاف، عندما يبدأ كل طرف يظهر على حقيقته، ماذا يجب فعله؟ إن إجابة هذا السؤال سهلة، ولكن تطبيقها يحتاج إلى وعي وحكمة من الطرفين وتقارب فكري، والحل هو الجلوس على طاولة الحوار، ووضع سياسة للتعامل بين الزوجين مبنية على الاحترام المتبادل والمصلحة المشتركة والتنازل عن بعض الأمور من الطرفين، بما لا يضر بأي طرف منهما.

الخلاصة

“ شريكك في الحياة، إما أن يجعلك تعشق الحياة وإما أن يجعلك تكره كل يوم تعيش فيه، فاختره جيدًا، وإن لم توفق في اختيارك فحاول أن تجد حلولًا لتجعله يعمل جيدًا، وتذكر أن الحياة لا يمكن أن تعاش دون تنازلات. ”



بيوت من حرير

«المنزل ليس مكانًا... إنه شعور»

- مثل إنجليزي

في ظل أزمة وباء فيروس كورونا، التي لن ينساها العالم لسنوات طويلة قادمة، ظهرت مشكلات زوجية وأسرية كثيرة بسبب الوجود المستمر والمواجهة الدامية بين الزوجين وأفراد العائلة، وكأن بعض البيوت تعيش حربًا عالمية ثالثة، فظهرت مناشدات في مواقع التواصل الاجتماعي من بعض المختصين بالمحاماة والقانون تحث الزوجين بالتريث والهدوء، خصوصًا في ظل الظروف الصعبة والتهديد والرعب الذي يعيشه العالم، والسؤال المهم: لماذا وصل الحال بنا هكذا؟ ألم يجعل الله البيوت سكنًا لتسكن فيها أنفسنا ونشعر فيها بالسكينة والطمأنينة؟!

الخلاصة

“

كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، والأب والأم مسؤولان عن سعادة بيتهما واستقراره، فلا بد أن يتعدا عن الأنانية والتفكير في المصلحة الشخصية، حتى لا يكون الأبناء هم الضحية.

”



اعتزال المزعجات

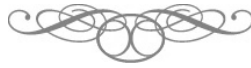
«الابتعاد عن المشكلات لا يعني الضعف...
بل يعني أنك أكثر قدرة على الاستمتاع بحياتك»

- أندرو كارنيغي

مع احترامي الشديد لحريات الآخرين وخصوصياتهم، إلا أنني أتعجب من أولئك المدمنين على البرامج السياسية في معظم أوقاتهم، ويتتبعون أخبار الحروب والإرهاب والمؤامرات التي تحاك بين الدول والشعوب، فينعكس ذلك على حياتهم، وغالبًا ما تجدهم يعيشون في ضغوط نفسية تؤثر حتى في علاقاتهم في محيط أسرهم، وهذا يذكرني بلقاء للدكتور طارق الحبيب – الطبيب النفسي المعروف – وكان يتساءل فيه: لماذا يتألم بعض الناس ويعيش بعض الناس سعداء؟ ويعود السبب إلى أن هناك أناسًا مثل الرادار في طبيعتهم الحياتية، يبحث عن كل ما هو مزعج، عن كل ما يضيق صدره وينكد حياته، وهناك أناس يبحثون عن المريحات ويركز فيها، ولا يرى تلك المزعجات ويبتعد عنها، ويبحثون عن كل شيء يجعلهم سعداء، فهناك عين تلتقط المزعجات فتشقى، وهناك عين تلتقط المريحات فتسعد.

الخلاصة

“إنها عينك وأنت تملكها، فتفتح وتغلق بأمرك، فلا تجعلها تلتقط إلا ما يسرها ويهيج قلبك. اعتزال المزعجات استراتيجية حياتية، لو أتقناها سنعيش بسعادة وهدوء.”



صناع الكراهية

«لو سكت الجاهل ما اختلف الناس»

- علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) «لو سكت من لا يعرف لقل الخلاف»

- ابن رشد

أكثر مشكلاتنا واختلافاتنا وانقساماتنا، يكون أسبابها أحيانًا تدخُّل أشخاص جهلاء لا يفقهون من الأمر شيئًا، والجهلاء ليسوا من لا يملكون شهادات، بل هناك من لا يملك شهادة، ولكن يملك الحكمة والخبرة، ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيرًا كثيرًا.

أما الجهلاء فهم يزرعون البغضاء والكراهية بين الناس وبين الشعوب وبين الدول، فهم لا يفقهون في شيء كما يفقهون في زرع الخلاف.

الخلاصة

“

لا تسمح لأي جاهل أن يسيرك وفق تفكيره، فالله ميزنا بالعقل فعلينا ألا نبيعه لأحد.

”



متابعيَّ

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ يُسْتَطَبُّ بِهِ

إِلَّا الْحَمَاقَةُ أَغْيَتْ مَنْ يُدَاوِيهَا

- من التراث

لا أحد من العقلاء ينكر غرابة وحماقة بعض مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي، وحتى غير العقلاء ينكرون تصرفات هؤلاء الحمقى الذين جعلناهم مشاهير، ولكن ستجد بعض العقلاء وغير العقلاء يتابعون هؤلاء المشاهير بدافع الفضول، وأصبحت شبكات التواصل تفرض علينا حتى الأشياء التي لا نرغب بمشاهدتها، فتظهر لنا من خلال (الترند) أو (الإكسبلورر) أو الإعلانات، وهذه المنشورات تشعرني بالاشمئزاز لدرجة الغثيان، وهنا سأذكر تلك المشهورة التي تحدث الدين والمجتمع والعادات الأصيلة والتقاليد، وأصبحت الشركات تتهافت عليها، وتدفع لها مبالغ طائلة، بغض النظر عن المحتوى الذي تقدمه، ثم تجد هذه المشهورة ضاربة بعرض الحائط لكل شيء وتقول: (فانزاتي) سأكون غداً موجودة في شركة العطور الفلانية، والأغرب من ذلك ستجد أن الحمقى من أمثالها مزدحمين في ذلك اليوم المنشود.

الخلاصة

“

متابعتك لكل من يخالف الدين - وإن كان بدافع الفضول - هو تشجيع لهؤلاء الحمقى وستحاسب عليه، وكم أتمنى مقاطعة كل الشركات التي تبيع كل المبادئ والقيم وتتعامل مع هؤلاء المشاهير!

”



شر البلية ما يضحك

«سئل لقمان الحكيم: ممن تعلمت الحكمة؟

قال: من الجهلاء كلما رأيت منهم عيبًا تجنبتة»

قام أحد الأصدقاء الذي أعتز به بمبادرة، وعَمِلَ نادلًا في مطعم يديره شباب طموحون، وذلك لتشجيع الشباب العماني على العمل مهما كانت الوظيفة، فالعمل شرف وقيمة، وليس هناك عمل به عيب، فالأنبياء والرسل عملوا في الرعي، والتجارة، والحدادة، وغيرها من المهن الشريفة، وكان صديقي ينقل صورًا ويوميات في حساباته في مواقع التواصل، وينقل تجربته للمتابعين، علمًا بأن صديقي يعمل في جهة حكومية بمنصب جيد، ولكن كان يذهب يوميًا بعد ساعات العمل لدعم أصحاب المطعم أيضًا والتسويق لهم. يحدثني صديقي بأن المطعم بدأ في زيادة الإقبال تدريجيًا، ولكن ليس بذلك الشكل الذي يطمح له، ومن المضحك أنه يقول في يوم من الأيام وهو ذاهب إلى المطعم، مر في طريقه على مطعم آخر، وإذا به زحمة غير طبيعية لم يرها من قبل، والسبب أن اثنتين من [الفاشينيستات](#) (المشهورات) كانتا مدعوتين في المطعم (بمبالغ) للدعاية له، وكل هذا الازدحام بسببهما، وصديقي يذهب فترة طويلة إلى المطعم الذي يعمل به، ولم يصل إلى هذا العدد طوال فترة عمله في المطعم بشكل تطوعي، وكانت حسب ما ذكر أكثر من شهرين.

الخلاصة

“ مهما كان الشيء مؤلمًا فعلينا أن نضحك ونبتسم، فلا بد للقيم أن تعود من جديد في يوم من الأيام. ”



تقول الدراسات

«أرذل ضروب العبودية... عبودية نختارها بأنفسنا»

- إبراهيم الكوني

في مؤتمر عالمي في الهند حضره آلاف الأشخاص من مشارق الأرض ومغاربها للقاء البروفيسور الصيني تشون وا وي، المعمر صاحب عمره مئة وخمسة أعوام، والذي سيقدم محاضرة بعنوان: الحياة كما هي، ويطرح من خلالها أسرار السعادة، وكيف يستمتع بصحته حتى هذا العمر، فهو يلعب الجمار ولديه طاقة كأنه ذو 18 عامًا فقط. كان كل المشاركون متشوقين للقاء، وقد ازدحموا في قاعة المؤتمر في أشهر الفنادق قبل ساعات من انطلاق هذه المحاضرة، وما إن دخل البروفيسور وسط هتافات الحضور، ودون أن ينطق بأي كلمة، أخرج قنينة ورفعها إلى أعلى، مكتوب عليها «هذا إكسير الحياة: غسل وزيت زيتون وزنجبيل. اشربوه على الريق، وستعمرون وتشعرون بالسعادة والطاقة في كل مراحل حياتكم»، ثم سقط أرضًا أمام الجميع ميتينًا وسط زهول وبكاء الجميع، واستمرت الصدمة إلى أن استيقظت من نومي، فقد كنت أحلم!

الخلاصة

“

في مقالة بعنوان: «العبيد الجدد»، أشار الكاتب إلى إشكالية كبيرة بأن الكثير من الناس أصبحوا مُسَيَّرِينَ، ويصدقون كل ما يقال لهم، فأصبحوا مستعبدين، وتقاد أفكارهم وتصرفاتهم وفق أهواء الآخرين ممن يتلاعبون بهم، سواءً بقصد أو دون قصد، فلا تجعل عقلك مستعبدًا، فأنت خلقت حرًا.

”



هذا عَيْبٌ يا أخي

لا تنه عن خلق وتأتي مثله عار عليك إذا فعلت عظيم

- أبو الأسود الدؤلي

من أكثر المواقف التي تضحكني أحيانًا عندما يقول شخص لي: هذا عَيْبٌ يا أخي، وهو يفعل عيوبًا لا حصر لها. في مواقف كثيرة في حياتنا نصطدم بأشخاص من أصحاب الشخصيات الصعبة، أو ما يطلق عليهم مصاصو الطاقة: طاقة الآخرين، وفي هذه المواقف تجد البعض يلومك على تصرف يراه قبيحًا، قد يكون صدر منك لأول مرة، ولكنه يظل يذكرك به دائمًا، ويقوم بلومك باستمرار، برغم أنه يمارس نفس التصرف معك ومع غيرك، وهي صفة سائدة فيه، والبعض الآخر يطالبك بأن تحترمه عندما تتعامل معه، وفي المقابل يتعامل معك بشكل سيئ، فمن المضحك أن شخصًا يطالبك ألا ترفع صوتك وهو يصرخ بأعلى صوته، وغالبًا تجد أن أكثر الناس انتقادًا للآخرين، هم أكثر الناس عيوبًا.

الخلاصة

“

لا تطلب من الآخرين أن يتعاملوا معك باحترام، وأنت تعاملهم بشكل سيئ، فلكل فعل ردة فعل.

”



باب الأمل

وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ
شَيْءٌ لَّكُمْ

وَاللَّهُ يَظُنُّ لَكُمْ وَآنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٠٠﴾

[سورة البقرة]

كم مرة كنت أتمنى حلمًا أن يتحقق، وسعيت من أجله بكل ما أوتيت من قوة، ولكنه لم يتحقق. ثم تحقق شيء أفضل منه. سيدنا يوسف -عليه السلام- كان كل حلمه أن يخرج من السجن. نعم، تأخر ومكث طويلًا في السجن ظلماً وبهتاناً، ولكنه صبر فخرج من السجن وليس هذا فقط، بل أصبح عزيز مصر. قد تكون تلك اللحظة التي ينغلق فيها باب أمام حلم كنت تتمناه، وضحية من أجله بالغالي والنفيس، هي نفس اللحظة التي يفتح الله لك بابًا أفضل وأوسع من الباب الضيق الذي قد يكون شرًّا لك، وأنت لا تعلم، فثق بالله ولا تيأس. وتذكر أن موت الغلام في قصة موسى والخضر -عليهما السلام- كان باب خير للمجتمع ووالديه، فرزقهما الله بابن بار خيرًا منه.

الخلاصة

“

إذا سعيت إلى شيء بكل ما تملك من قوة، وضحية من أجله الكثير، ولكنك لم تحصل عليه أو خاب ظنك فيه، أو خسرت شيئًا أو شخصًا وبكيت عليه، تأكد أن الله يخبئ لك الأفضل، ﴿وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾.

”



تماسك جيداً

«القوة لا تأتي من الإمكانيات الجسدية بل من عزيمة الإرادة»

- المهاتما غاندي

نعم نحن متفائلون ونحب الحياة ونحسن الظن بالآخرين. ولكن برغم هذا التفاؤل الذي نسعى أن نغلف به جدران قلوبنا المتهالكة هنا وهناك، ولكن الواقع دائماً يثبت لنا بأننا سنمر بمواقف وتجارب تؤلمنا فيها هذه الحياة، ليختبرنا الله من خلالها هل نصبر أم نكفر! سنواجه صعوبات وتحديات. ستظهر أمامنا وجوه ظاهرها المحبة والخير، وتختبئ خلف أقنعة الحقد والحسد، فلا تتوقف ولا تنصدم، واجعل قلبك مستعداً دائماً لأي تحدٍّ، لأنك لو سقطت فقد لا تجد الفرصة لتقف من جديد.

الخلاصة

“

في صفحات حياتك، ستتساقط بعض الحروف وتختفي بعض الكلمات. تماسك جيداً واستمتع بحياتك، ولكن كن مستعداً لكل تحدٍّ أو اختبار، وذلك بقربك من الله وثقتك بأن رحمة ربك تحيط بك من كل اتجاه.

”

