

د. شريف صلاح الدين



DR. SHERIF SALAH EL DEIN



دليل الحياة الأفضل

Better Life Guide

مكتبة فريق_متميزون)
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الى الجروب

[انضم الى القناة](#)

دليل الحياة الأفضل

د. شريف صلاح الدين

عن الكتاب..

هل قمت من قبل باختبار أفكارك ودوافع سلوكك اليومي لتكتشف الخلل في حياتك، هذا الكتاب عبر اختبار هام ودليل منظم يساعدك على مراجعة أفكارك لنيل حياة أفضل وأكثر سعادة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



المقدمة..

التحدي الأكبر الذي يواجه العديد من البشر هو عدم القدرة على التمييز بين السعادة والرفاهية رغم الفارق الرهيب بينهما، فالسعادة تبدأ من الداخل إلى الخارج أما الرفاهية فتبدأ من الخارج إلى الداخل ، والسعادة سلام نفسي ذو أثر عميق وممتد أما الرفاهية فهي متعة ذات أثر سطحي ومحدود، والتفكير في أسباب السعادة يمنح العقل السكينة والطمأنينة، أما التفكير في الرفاهية فيضع العقل تحت ضغط التوتر والقلق والخوف، وفيما ترتبط السعادة بقلّة ما نحتاج إليه أما الرفاهية فتتوقف على كثرة ما نمتلك!

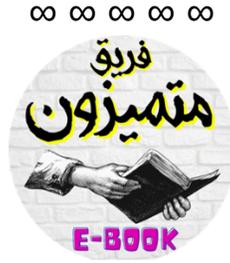
∞ ∞ ∞ ∞ ∞



عزيزي القارئ:

يمنحك هذا الكتاب الطريقة الأفضل لقراءة حياتك (لرؤية حياتك) بصورة بانورامية تساعدك على تحديد نقاط القوة والضعف والقيام بسهولة بإجراء عمليات المراجعة والتقييم والتعديل بالحذف والإضافة.. من أجل الوصول إلى الحياة الأفضل.

شريف صلاح الدين



اختبار الأفكار

السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من الأفكار - يتم التعبير عنها بالمفردات - التي تنتج عنها مشاعر وسلوك ثم تتحقق النتائج الحياتية التي قد تعجبنا وقد لا تعجبنا..

فإذا أردنا أن نُحدث تغييراً إيجابياً في حياتنا حتى نحصل على النسخة الأفضل، فما علينا إلا أن نختبر الأفكار والقناعات المولدة للمشاعر والمحركة للسلوك ثم استبدالها بالخيارات الأفضل!

- تم تصميم هذا الاختبار خصيصاً لموضوعات ذلك الكتاب حتى نحقق أكبر استفادة ممكنة!

- سيساعدك هذا الاختبار قبل البدء في قراءة الكتاب على اكتشاف ذاتك الحقيقية التي قد لا تكون تعرفها جيداً!

- وبعد قراءة الكتاب واستخدام التطبيقات قم بعمل الاختبار مرة ثانية وراجع الاختبارين معاً و ستكتشف فوراً أنك قد بدأت بالفعل في بناء النسخة الأفضل من شخصيتك!

- في بعض الأسئلة التي ليست لها تطبيقات عملية وإنما هي مجرد توجهات و أفكار فقط، فإننا نعني بالتطبيق هنا مدى قدرتك على تبني وجهات نظر إيجابية في حوارك مع الآخرين بخصوص هذه الأفكار!

- الأسئلة التي تبدو غير واضحة بالنسبة لك يمكن تسجيلها في (غير مقتنع) لأن وضوح الفكرة بسهولة جزء من الاقتناع بها!

- أهم ما في الاختبار هو ألا تجتهد في اختيار الإجابات النموذجية ولكن عليك باختيار ما تفكر فيه وتشعر به حقاً!

- يمكن التأكد من صدق الإجابات التي ستذكرها في الاختبار من خلال الإجابة على السؤالين المذكورين في نهاية كل موضوع من موضوعات الكتاب وهما:-

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة لهذه الرسالة؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

قم بقراءة الاختبار و سجّل قناعاتك من بين ثلاثة خيارات:

- مقتنع وأطبق.

(إذا كانت هذه هي إجابتك فعليك تذكير نفسك بما تطبقه فعلياً)

- مقتنع ولا أطبق.

(إذا كانت هذه إجابتك فعليك تذكير نفسك بما يمنعك التطبيق)

- غير مقتنع.

أسئلة الاختبار

١- الإنسان الإيجابي هو الذي يمتلك القدرة على دعم ومساندة نفسه أولاً، ثم دعم ومساندة الآخرين!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٢- النصيحة هي حكمة أو اقتباس، أما المهارة فهي شيء مختلف تماماً لأنها تحتاج إلى تعليم وتدريب ثم محاولات وقدرة على الاستمرار وتجاوز الأخطاء وصولاً إلى الممارسات الصحيحة المنتظمة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣- يجب ألا أخرج من البيت إلا وأنا أعلم بوضوح إلى أين أنا ذاهب!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٤- كل إنسان لديه مخاوف من القيام بعمل جديد، و تزول معظم هذه المخاوف مع الممارسة والتجربة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٥- هناك طريقة أفضل لأداء أي عمل وعلينا دائماً البحث عنها!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٦- القاعدة المالية الذهبية هي أن تنفق أقل مما تكسب!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٧- ما تفعله اليوم هو ما فعلته بالأمس وما ستفعله غداً ما لم تقرر التغيير!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٨- الحياة لا تعطيك ضمانات للنجاح قبل البدء في العمل!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٩- عصر المعرفة المقدسة والقوالب الفكرية انتهى والمعلومات تتجدد في كل لحظة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٠- إنك لن تستطيع التحكم في ظروف الحياة ولكنك تستطيع أن تتحكم تماماً في قراراتك!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١١- نحن نتشابه مع الآخرين أكثر مما نختلف عنهم وعلينا البحث عن أوجه التشابه التي تساعدنا على تقبل الاختلاف!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٢- ليس كل ما تشتهيهِ نفسك مفيد وصحيح وعلينا مقاومة الرغبات المضرة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٣- المال هو شئٌ رئيسيٌّ في هذه الحياة، ولكني أعلم أن المزيد منه قد يكون ضامناً لتحقيق المتعة والرفاهية ولكنه لا يضمن السعادة والسلام النفسي!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٤- أتعجب بشدة من هؤلاء الذين يرون هذه الصورة البائسة المؤلمة المرسومة على علب السجائر، ومع ذلك لا يكرهون التدخين ويستمررون فيه!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٥- أفضل وسيلة للوقاية من التدخين والمخدرات هي الابتعاد عن البيئة المسببة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٦- حياتك كتاب كبير تمت كتابة الفصل الأول منه دون إرادة منك لكن سيكون عليك كتابة باقي فصوله بكامل إرادتك!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٧- النتائج الجيدة في الحياة هي عبارة عن مجموعة من المحاولات الناجحة والفاشلة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

١٨- الطريقة التي ساعدتك على حل مشكلة ما لا يشترط أن تنجح مع الجميع!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

١٩- لن يحدث أي تطوير في شخصيتك دون الخروج من منطقة راحتك!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٠- يستमित إبليس في إلهاء الناس عن الشكر وليس عن الصبر!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢١- إننا نستطيع إيجاد ما يسعدنا في الحاضر مثلما كان لدينا ما يسعدنا في الماضي!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٢- المقارنة مع الآخرين تقتل السعادة في حياتنا وعلينا مقارنة أنفسنا اليوم بأنفسنا أمس لضمان الارتقاء والسعادة!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٣- أعظم المنح الإلهية اليومية التي نحصل عليها على الإطلاق وتستحق الاحتفال بها هي منحة عودتنا للحياة كل صباح!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٤- ابتسامتك وإيجابيتك ومهاراتك هم رأس مالك الذي يحميك من خذلان الآخرين!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٥- إذا كنت لا تستمتع وتسعد بصحتك كل اليوم فقد حرمت نفسك من فرص السعادة الكبرى!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٦- الإيجابية هي مهارة نتعلمها وليست نصيحة نقدمها!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٧- السعادة لا تقتحم حياتنا رغماً عنا وتحتاج إلى دعوة واستعداد منا، أما التعاسة فلا تحتاج إلى دعوة وتقتحم حياتنا في أي وقت!

(مقتنع وأطبق- مقتنع ولا أطبق- غير مقتنع)

٢٨- الحياة عادلة تماماً ولن تسقط نقطة عرق واحدة منا إلا وسنحصل على مقابل لها، قد ندركه وقد لا ندركه!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٢٩- عليّ أن أقوم بسؤال نفسي بانتظام عدة مرات في اليوم، هل أنا الآن صابر أم شاكر؟ عدم القدرة على الإجابة السريعة يعني أنني فقدت معنى الحياة، فليس لنا في الحياة خيارات أخرى!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣٠- استخدام لفظ الاستغناء كنز لا يفنى يمنحنا القوة، على عكس لفظ القناعة كنز لا يفنى الذي يشعرنا بالخضوع!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣١- الثقة بالنفس تمنحنا الجرأة على دخول السباق، لكن المهارة تمنحنا القدرة على كسب السباق!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣٢- الركيزة الأساسية في بناء الثقة هي تقبل الفشل واعتباره خطوة هامة على طريق إكتشاف النسخة الأفضل منا!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣٣- تساعدنا الأسئلة المولدة للطاقة على توليد أكبر قدر من البدائل في حالة استخدامها بانتظام!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣٤- أتحدث غالباً عن الحاضر والمستقبل، وقليلاً جداً عن الماضي لأنني أعلم أن إضاءة شمعة في ظلام الحاضر أفضل ملايين المرات من الهروب إلى نور الماضي!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣٥- عندما أتحدث عن الماضي بأفراحه وأحزانه، فإنني أذكره للحصول على الخبرة والعبرة وليس الألم والحسرة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٣٦- إذا شعرت يوماً ما بالكسل فإنني أدرك فوراً أن هذا الكسل لا ينمو إلا في فراغ وأن سببه هو غياب الأهداف أو عدم وضوح الخطوات الصغيرة التي

تؤدي إليها!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٣٧- مسئوليتي الشخصية أن أقوم يوماً بشحن طاقتي الإيجابية كل صباح قبل خروجي من المنزل!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٣٨- لا بد أن أحترم عقلي وأمنحه الفرصة دائماً ليحاكم ما يسمع وما يرى وما يقرأ ولا أسمح لأحد بإهانتته بالخزعبلات!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٣٩- يوجد فارق كبير بين الأهداف والأدوار في الحياة وأستطيع التمييز بينهما بسهولة!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٠- أهم مهارات الحياة على الإطلاق إدارة الذات بترتيب الأولويات وإدارة العلاقات بتقبل الاختلافات!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤١- لا أسأل أي إنسان في استشارة بشأن موضوعٍ ما قبل البحث في مصادر موثوقة على الإنترنت!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٢- إجراء عملية المراجعة الفكرية والقيام بعمليات التقييم ثم التعديل بالحذف أوالإضافة يعتبر من أهم وسائل بناء النسخة الأفضل منا!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٣- التأثير الإيجابي في الآخرين أهم وأبقى من الشهرة!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٤- حضور البرامج التدريبية أو الندوات لا يضمن التطوير، ولكن تضمنه رغبة المتدرب واستمراره في الممارسات الإيجابية!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٥- الاهتمام دون التزام لا يحقق أي نجاح يُذكر في أي مجال من مجالات الحياة!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٦- الاكتفاء بالجودة والإتقان في أداء الأعمال التي نحبها يعتبر خسارة كبيرة، لا بد من الإضافة والإبداع والإبتكار!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٧- عليّ أن أطلب من الآخرين المساعدة ولكن بشرط أن أراهن على نفسي ومهاراتي أولاً!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٨- في كل تحدٍ أو مشكلة تواجهنا في الحياة رسائل فورية تصلنا وعلينا قراءتها وفك رموزها حتى نحصل على النسخة الأفضل من أنفسنا!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٤٩- علينا الابتعاد عن المعارك الحياتية السخيفة والأخبار الشخصية للآخرين التي تستنفذ طاقتنا دون أي عائد إيجابي!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٥٠- الوظيفة الغير لطيفة لها العديد من الفوائد وعلينا استثمارها!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٥١- أعظم النصائح التي يمكن أن نقدمها لإنسان نحبه هي:- ابدأ.. و حاول من جديد!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٥٢- الخبرات هي مجموعة الأخطاء التي تعلمنا منها والإحباطات التي تجاوزناها والتحديات التي تغلبنا عليها!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٥٣- كلمة مشغول ليست كلمة إيجابية إلا إذا كان يرافقها إنتاج حقيقي نلمسه واقعاً في حياتنا!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٥٤- خلق الله عز وجل العينين في مقدمة الرأس ومن الأعلى ولم يخلق لنا عيوناً في الأجناب أو من الخلف ليرشدنا إلى أن النظر إلى الأمام والمستقبل هو الأصل، أما الخلف والأجناب فيحتاجون إلى حركات إضافية إستثنائية!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٥٥- العطاء بلا قيود إفساد بلا حدود وفكرة شمعة تحترق من أجل الآخرين تدمر الجميع وتخلق النرجسي والضحية!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٥٦- الخطأ المعلم هو دائماً الخطأ الذي لا يتكرر وتأتي النتائج دائماً بعده أفضل وبشكل متصاعد! أما الخطأ المدمر فهو الخطأ المتكرر والذي لا يعقبه أي تحسن في المستوى العام للإنسان!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٥٧- ثلاثة الحكمة في الحياة تعتمد على المذاكرة والمراجعة والابتكار طالما نحن ما زلنا على قيد الحياة!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٥٨- الدنيا مدرسة بها دروس لطيفة وأخرى سخيفة، نجاحنا في الدروس اللطيفة فقط لا يضمن لنا التفوق، لابد أن نجتاز الدروس السخيفة أيضاً!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٥٩- أجسادنا لا تحتاج إلى تعليمها كيف تعمل ولكن عقولنا تحتاج إلى تعليمها كيف تفكر!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٦٠- التغيير قادم لا محالة وعلينا اختيار طريقة من إثنين، إما المبادرة والاقترام أو الرضوخ والاستسلام!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٦١- الانشغال في الأنشطة اليومية الروتينية يعوق اكتشاف النسخة الأفضل من أنفسنا، علينا إيجاد أنشطة جديدة تساعدنا على التطوير!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٦٢- فكرة التريند على السوشيال ميديا لا تشكل علي أي عبء إذا كنت غير متابع، لأنني أعلم جيداً أن هذا التريند سينتهي وسيظهر آخر خلال أيام، ولا ينتقل من متابعة تريند إلى آخر إلا المساكين عديمو الأهداف!

(مقتنع وأطبق - مقتنع ولا أطبق - غير مقتنع)

٦٣- نستطيع بقليل من التركيز أن ندرك الفرق بين الأصل والاستثناء في الحياة، ولا نسمح لأحد بإقناعنا بأن الاستثناء هو الأصل!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٦٤- عقلنا اللاواعي يثبت صدق ما نفكر فيه حتى لو كان خاطئاً ويستبعد كل الأفكار الصحيحة المعاكسة، ولا بد من التساؤل، لماذا نعتبر الأفكار الأخرى غير صحيحة!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٦٥- بعض الناس يجتهدون من أجل الحصول على التكريم في الأرض، أما الحكماء فيجتهدون للحصول على التكريم في الأرض والسماء معاً!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٦٦- عندما يحدث أمر لا أفهمه في هذه الحياة فإن شعوري الرئيسي يكون أنني لا أدرك الحكمة مما حدث لكنني أثق في الحكيم الذي يُدبّر الأمور!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٦٧- الزواج ليس قسمة ونصيب مطلقاً ولكنه قرار واختيار!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٦٨- ليس من بين الإجابات الصحيحة يوم القيامة (هذا هو ما قالوه لنا)!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٦٩- إذا رأيت إنساناً لديه الكثير وليس لديه شعور بالامتلاء والوفرة والاستعداد للعطاء والشعور بالسلام النفسي والسعادة، فأعلم يقيناً أنه حُرْم البركة!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٧٠- تحسن نمط الحياة يبدأ من الداخل إلى الخارج وليس العكس! لذلك فإن علينا أن نُحدث تغييراً في الداخل حتى نحصد نجاحاً وتميزاً في الخارج!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٧١- الناس في هذه الحياة نموذجين، الأول يركز على ما لديه من النعم فهو ممتن لوجودها، والثاني يركز على النعم التي لدى الآخرين وسيتحول إلى حاسدٍ عاجلاً أو آجلاً على كل حال!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٧٢- يجب علينا التوقف عن مشاركة أي خبر على السوشيال ميديا ما لم يكن يحقق نفعاً أو يدفع ضرراً!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٧٣- لن نستطيع الحصول على الحياة الهادئة طوال الوقت وعلينا خلق مساحات من الهدوء مهما كانت الظروف!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٧٤- الحظ ليس شيئاً عبثياً في هذه الحياة، ولكنه عملية تقديم وتأخير للعطاء وفقاً لما نستحقه على ما بذلناه من جهد!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

٧٥- لا يمكن النجاح والتميز في أي عمل دون توافر الرغبة والقدرة والإعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف!

(مقتنع وأُطبق - مقتنع ولا أُطبق - غير مقتنع)

نتيجة الاختبار:

- امنح نفسك درجتين عن كل إجابة (مقتنع وأُطبق).

- امنح نفسك درجة واحدة عن كل إجابة (مقتنع ولا أُطبق).

- لا تمنح نفسك أي درجات إذا كانت الإجابة (غير مقتنع).

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الأول

السعادة من الإيمان

لماذا لا يشعر كثير من المؤمنين بالسعادة؟

سؤال كثيراً ما يخطر على بالي ولا أجد له جواباً شافياً.

تأملت لفترات طويلة حياة العديد من الناس وهم ملتزمون دينياً ويطعمون الشعائر ويقرأون القرآن بانتظام وحريصون تماماً على أذكار الصباح والمساء، ومع ذلك فلا أرى علامات السعادة والطمأنينة على وجوههم أو في معاملاتهم!

لقد فازوا على الشيطان في معركة الإيمان والإلحاد ولكن الشيطان انتصر عليهم في معركة الحياة الطيبة!

لقد أقنعهم الشيطان أنه لا نعيم ولا راحة في الدنيا، وأنا هنا في رحلة من العذاب والمشقة في مقابل الحصول على مكافأة الجنة!

بكل تأكيد فإنه لا مجال للمقارنة بين نعيم الدنيا الزائل ونعيم الجنة الدائم، ولكن الله عز وجل يطلب منا صراحة الاستمتاع بكل نعيم الدنيا حتى نحقق الشكر، فلولا النعيم لما كان للشكر معنى!

أدرك الشيطان اللعين هذه الحقيقة- المؤلمة- بالنسبة له، فبعدما خسر آخرته بانتصار بني آدم عليه والثبات على الإيمان بالله، ها هو ابن آدم يستقبل مكافأته الثانية من الله عز وجل بأن يعيش حياته الطيبة في الدنيا فيفوز على الشيطان مرتين، مرة بسعادة الآخرة وأخرى بسعادة الدنيا!

كانوا يقولون لي وأنا صغير أن السعادة لم تذكر بالقرآن إلا مرتان فقط في الآخرة ولم تُذكر مطلقاً في الدنيا، وكنت أصدق هذا الكلام وأظن أن السعادة في الدنيا مستحيلة وأن المؤمن عليه أن يتنقل من بؤس إلى بؤس حتى يلاقي ربه فيدخل الجنة!

رويداً رويداً ومع المزيد من التأمل في المعاني ومراجعة الأفكار وتقييمها وامتلاك القدرة على تغيير وحذف كل ما هو خاطئ وعقيم وسقيم، واستبداله بفهم واضح وصحيح مستند على آيات القرآن العظيم وأحاديث النبي صلى الله عليه وسلم!

كنت أقرأ قول الله عز وجل: -

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ دُونِ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.

سورة النحل ٩٧

وأتعجب من الذين يفسرون الآية على أنها سعادة الآخرة في إصرار عجيب على رفض ومقاومة السعادة في الدنيا!

إذا كان المراد أنها سعادة الآخرة فقط، ألم يكن منطقيًا أن يختلف سياق الآية ليكون: - (جزاء بما كانوا يعملون)!

وكنت أتأمل أيضاً قول الحق سبحانه: -

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

سورة الرعد ٢٨

أوليست طمأنينة القلب هي المصدر الأصيل للرضا والسعادة والسلام النفسي؟!

لدينا مجموعة كبيرة من اختبارات السعادة نعيشها في كل لحظة ولكن إبليس يترصد بنا حتى يوقع بنا في التعاسة والبؤس ليفسد علينا دنيانا أملاً منه في إيصالنا إلى مرحلة القنوط التي تفسد آخرتنا!

وها هي مجموعة من الاختبارات اليومية لنراجعها معاً ونطمئن على درجة النجاح والتفوق وهزيمة إبليس بسعادتنا.

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِيَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا. سورة الكهف ٧
أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً. سورة لقمان ٢٠

- اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمْ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْيَمَّ وَاللَّيْلَ وَالنَّهَارَ.

وَسَخَّرَ لَكُمْ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ.

وَأَتَاكُمْ مِّنْ كُلِّ مَّا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ. سورة إبراهيم ٣٢: ٣٤

الله عز وجل يهدينا إلى السعادة من خلال الاستمتاع بالنعم الظاهرة والباطنة، وإبليس اللعين يستमित هو وأعوانه من البشر ليقنعونا بأننا لم نخلق للسعادة في الدنيا حتى يضمن سقوطنا في فخ (ظلوم كفار)!

الآيات المرشدة إلى السعادة والمؤكد عليها لا تُعد ولا تُحصى لكن إبليس يلهينا عنها ويؤكد لنا على أن التعاسة هي الأصل!

حتى آية خلق الإنسان في كبد المذكورة في سورة البلد، وهي التي تمثل أعظم أسباب السعادة والقيادة والريادة في الدنيا يحولها الشيطان وأعوانه إلى علامة البؤس والشقاء في الدنيا، وقد شرحت ذلك مفصلاً في جزء كامل من كتابي (الإنسان والشيطان وجهاً لوجه على رقعة شطرنج)!

إن كل آيات القرآن الكريم التي تتحدث عن النعم أو التي تبدأ بكلمة (آتاكم) أو التي تبدأ بكلمة (سخر لكم) هي آيات ممهدة للسعادة لأنها تتحدث عن النعم التي تحتاج إلى الشكر الذي يؤدي إلى الامتنان ثم الرضا وهو أعظم مشاعر السعادة!

لقد أعلن الشيطان عن خطئه وأخبرنا الله عز وجل بها.

يقول الله عز وجل: -

قَالَ قَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.

(الخطة الأولى)

ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ

(الخطة الثانية)

سورة الأعراف ١٦: ١٧

علم إبليس وأيقن إن استشعار الإنسان للنعم سيدفعه إلى الشكر الذي يضمن الزيادة، وعندما تتحقق للإنسان الزيادة يشعر بالسعادة فيصيب إبليس في مقتل!

ولذلك فقد وضع إبليس خطته الخبيثة على هذا الأساس!

لا مانع لدى الشيطان أن يشجع بني آدم على الصبر مقابل إلهاءه عن الشكر، ولذلك فإنه لم يتحدّ بني آدم في الصبر، لأن الصبر في الدنيا محدود للغاية مقارنة بالشكر، ولأن الإنسان قد يصبر راغماً مقهوراً مجبوراً ولكنه لا يشكر إلا راغباً طائعاً مختاراً!

ولذلك فقد قال الشيطان في تحديه لبني آدم: -

ولا تجد أكثرهم شاكرين ولم يقل ولا تجد أكثرهم صابرين!

وقال الله عز وجل على لسان نبيه موسى الكليم عليه السلام:

لئن شكرتم لأزيدنكم ولم يقل لئن صبرتم لأزيدنكم!
وقال سبحانه: -

ما يفعل الله بعذابكم إن شكرتم وآمنتم ولم يقل إن صبرتم وآمنتم!
ويقول سبحانه أيضاً: -

وقليل من عبادي الشكور ولم يقل مطلقاً وقليل من عبادي الصبور!
أدرك الشيطان هذه الحقائق فبذل كل الجهود في شغل بني آدم عن الشكر
ليضمن إقصاءه عن الحياة الطيبة والسعادة والرضا والسلام النفسي نظراً
لانطلاقهم جميعاً من قاعدة الشكر!

في هذا الفصل سنقوم بالتشخيص عن طريق مراجعة المفاهيم التي تسببت
في اغتيال السعادة في حياتنا وسمحت للشيطان بالتلاعب بنا، ثم العلاج
بإعادة تصميم حياتنا بالشكل الصحيح الذي يضمن لنا أكبر قدر ممكن من
الرضا والسعادة والسلام النفسي النابعين من الشكر!

تتوقف السعادة الحقيقية على قلة ما نحتاج إليه وليس كثرة ما نملك!

١- السعادة في كلمتين.

٢- اختبار السعادة.

٣- تحديث بيانات السعادة.

٤- السعادة هدف استراتيجي.

٥- المقارنة قاتلة السعادة.

٦- المنحة اليومية الكبرى.

٧- التناغم مع الحياة.

٨- العبوس ليس من الخشوع.

٩- تجاعيد الوجه وتجاعيد القلب.

١٠- ثلاثة لا يخذلونك أبداً.

١١- حوار مع السعادة.

١- السعادة في كلمتين

السعادة هي فن الاستمتاع بالموجود.

والتعاسة هي الاستغراق في البحث عن المفقود!

السعادة والتعاسة مهارات نتعلمها وتندرب عليها!

أهم تدريبات السعادة هو الاستمتاع بما لدينا من النعم التي نراها أو لا نراها!

نحن لا نرى قلوبنا التي تدق في كل لحظة لتمنحنا الحياة ولا نرى المعدة ولا الكبد ولا الكليتين ولا الشرايين والأوردة ولا عيوننا كيف تبصر ولا آذاننا كيف تسمع ولا أحبالنا الصوتية كيف تخرج الحروف لنعبر وتكلم. ولا الذاكرة ولا المشاعر. ولا. ولا.

ولكننا نرى أيدينا وأرجلنا وأجسادنا من الخارج فقط!

ونرى جمال الطبيعة من سماء وسحاب وهواء وأنهار وبحار وأشجار وألوان. و.

وأول علامات السعادة هي حضور الابتسامة!

والتعاسة أيضاً مهارة وأهم تدريباتها هو الاستغراق في البحث عن المفقود.

وأهم علاماتها سرعة العبوس والغضب!

وحتى نكون الأفضل.

التوقف تماماً عن استخدام كلمتي (لا جديد) و (عادي) واستشعار الجديد مع كل شهيق وزفير ثم التخلص من عقلية الحق المكتسب التي تشعرنا بأن كل هذه النعم هي مجرد أشياء عادية.

علينا الاهتمام بالتدريب على السعادة والذي يبدأ بالاستمتاع الداخلي لما يجري بأجسادنا دون أن نراه أو نتكلف عناء مراقبته ثم الاستمتاع بالأشياء الخارجية التي لا ندفع ثمناً لها.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٢- اختبار السعادة

إذا كنت لا تشعر بالسعادة الآن.

بكل أسف فإن فرص شعورك بها في المستقبل ضعيفة!

السبب بسيط

ستحقق بعض المكاسب والنجاحات ولكنك أيضاً ستفقد بعض الموجود معك الآن!

أخطر ما ستفقدته على الإطلاق هو: -عمرك الذي ذهب دون أن تستمتع فيه بكل لحظة!

من أشهر الأمثلة في حياتنا.

الصحة والأهداف عندما يتبادلان المقاعد.

كان يحلم بالأهداف ولا يستمتع بالصحة، ومع مرور العمر تحققت الأهداف وذهب الكثير من الصحة.

المساكين يفقدون الاستمتاع مرتين!

وحتى نكون الأفضل.

فلا بد أن ندرك أن جميع مراحل الحياة سيكون بها موجودات ومفقودات وعلينا دائماً الاستمتاع بالموجودات الآن قبل أن تتحول إلى مفقودات، حتى وإن تمكنا من تحويل بعض المفقودات إلى موجودات!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....

٣- تحديث بيانات السعادة

تحتاج البنوك والشركات الكبرى إلى تحديث بيانات العملاء لتحقيق أكبر قدر من السرعة في الوصول إليهم، لأن العملاء يغيرون بعض تفاصيل حياتهم بمرور الزمن دون أن يدركوا أهمية إبلاغ البنك أو الشركات التي يتعاملون معها بالبيانات الجديدة لضمان تحقيق أكبر استفادة من الخدمات المتاحة!

السعادة أيضاً تحتاج إلى تحديث بيانات بسرعة أكبر بكثير من تحديث بيانات التعاملات البنكية، وذلك لأن التغيرات الحياتية تكون متسارعة بين الطفولة والمراهقة والشباب ثم الوظيفة والزواج فمسئوليات الأسرة الكبيرة ثم التقاعد مروراً ببداية التراجع الصحي فالشيخوخة. و. و.

إن كل مرحلة من هذه المراحل لها بيانات السعادة الخاصة بها، فمجرد الانتقال من مرحلة إلى أخرى يتطلب وبمنتهى السرعة تحديث البيانات وإلا ستفقد السعادة فرص الوصول إلينا!

أما العبارات الشهيرة التي تعلن عن ضياع السعادة بين مراحل العمر المختلفة فتكون من قبيل: -

- ضاع الزمن الجميل!

- لا يمكن أن يكون المستقبل أفضل من الماضي!

- أين المسابقات الرمضانية والفوازير ثم كعك العيد؟

- أجمل لقاءات شلة الأصدقاء هي التي كانت على المقهى في المساء!

- ما زلنا نذكر اليوم الأول في المدرسة وشنطة الكتب والملابس والأدوات!

- كان كل ترفيهنا يعتمد على مشاهدة التلفزيون الذي ينتهي إرساله في العاشرة وأهم برامجه عالم الحيوان وعالم البحار وماما نجوى والنادي الدولي والفيلم العربي ومع ذلك كنا في قمة السعادة التي لا نحصل عليها الآن رغم كل الرفاهية!

- لا يمكن أن ننسى برامج الراديو الصباحية أثناء الذهاب للمدرسة، همسة عتاب وكلمتين وبس وطريق السلامة ثم أبلة فضيلة التي كنا نُحرم منها طيلة أيام الأسبوع بسبب المدرسة ثم نستمتع بمتابعتها يوم الجمعة في الأجازة!

لا مانع بكل تأكيد من تذكر الأيام الجميلة لأنها منجم الذاكرة السعيدة وهي الرصيد الجميل الذي ما زلنا نحمله من الماضي، ولكن المهارة الهامة جدا بعد تذكر هذه الأيام الجميلة أن تتحول فوراً إلى بعض من جمال الحاضر الذي نعيشه واقعاً!

كلنا نتذكر أحبابنا الذين كانوا يسافرون إلى الخارج للعمل أو الدراسة، وكان تواصلنا مقصوراً على شريط الكاسيت والخطاب الذي وصلنا مع صديق قادم من الغربية، فنجلس جميعاً لنقرأ الخطاب ونستمع إلى شريط الكاسيت لتختلط دموع الوحشة والشوق بضحكات المواقف والذكريات!

الآن لم نعد في حاجة مطلقاً إلى هذا الخطاب وشريط الكاسيت، لقد أصبحنا نلتقي معاً يومياً لأكثر من مرة بالصوت والصورة عبر الإنترنت وبشكل مجاني تقريباً!

ليس هذا فحسب، بل أننا نرسل لهم ونستقبل منهم في كل دقيقة جميع الصور والبيانات التي توثق حياتهم لحظة بلحظة، وما زال هؤلاء يستعينون

بآرائنا ويسألون عن أذواقنا في أي شيء يريدون شراءه!
أيهما أسعد وأكثر راحة وسعادة. أن نرى ونسمع من نحب رغم كل المسافات
التي بيننا؟ أم أن نتظر شهور لنستقبل منهم الخطاب وشريط الكاسيت أو
مكالمة تليفونية باهظة الثمن لمدة دقائق معدودة!
إنها فقط عملية تحديث بيانات للسعادة.

فكما كنا نحتفل بالخطاب وشريط الكاسيت وما زلنا نعتبر هذه من الذكريات
الجميلة التي لا تعوض، فعلينا القيام سريعاً بعملية تحديث السعادة بالانتقال
إلى ما يسعد حياتنا الآن ولم يستمتع به من سبقونا!
وحتى نكون الأفضل.

لنتذكر يوماً في حياة أي ملك من الملوك القدماء مثل كسرى أو قيصر، ثم
نتأمل كيف كان يعيش يومه. كيف يأكل ويشرب. كيف يسافر من بلد إلى بلد.
ماذا كانت وسائل الرفاهية في حياته. كيف كان يواجه الحر والبرد. كيف كان
يتلقى العلم. أين موقعه من الحضارة والارتقاء البشري؟
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٤- السعادة هدف استراتيجي

جميع ما يقوم به الإنسان في حياته يحركه شيئين فقط هما: -

- زيادة الرفاهية والمتعة

- تجنب الألم والحسرة

والهدف منهما معاً هو الوصول إلى درجة عالية من السعادة والسلام النفسي.
كل ما يحركنا في الحياة من البحث عن الصحة والمال والمنصب والأسرة
والأمن والشهرة. ما هو إلا وسائل لتحقيق الغاية في الدنيا والآخرة.

الغاية هي السعادة والسلام النفسي هنا وهناك.

وحتى نكون الأفضل.

لابد أن ندرك معنى المحركات (زيادة المتعة وتجنب الألم).

ثم نفهم مجموعة الوسائل الستة التي تقوم بتشغيل المحركات عن طريق السعي الدؤوب للحصول عليها (الصحة- الأسرة- المال- المنصب- الأمن- الشهرة) بهدف تحقيق الأهداف في الحياة وهي عبارة عن السعادة والرضا والسلام النفسي!
كلمة السر هي: -

الحرص على ألا تلهينا الوسائل عن الغايات!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

5-المقارنة قاتلة السعادة

الرضا هو ما يمنح الأشياء البسيطة قيمة عظيمة.

السخط هو ما يسلب الأشياء الجميلة روعتها.

المقارنة هي وقود السخط.

إيليس اللعين دائما ما يوسوس لنا لنقارن أسوأ ما عندنا بأحسن ما عند الآخرين، فيضمن بذلك سقوطنا في فخ السخط المانع للشكر!

إن قيام الوالدين بمقارنة الأخوة بعضهم ببعض يؤجج العداوة بينهم حتى وإن كانت مستترة إلا وأنها تظهر فيما بعد، ومقارنة الأزواج لشركاء حياتهم مع أصدقائهم وصديقاتهن، وصولاً لمقارنة المنزل والسيارة والمكتب والملابس وكل الأشياء في حياتنا!

الأمثلة عديدة ولا تعد ولا تحصى ولعل من أكثرها طرافة، عندما نجلس في مطعم ونطلب ما نريد من قائمة المأكولات، وما أن نبدأ في تناول الطعام الذي طلبناه حتى يغرينا الشيطان بالنظر إلى أطباق الذين يجلسون إلى جوارنا فنستشعر أن طعامهم أجمل من طعامنا، ويفعل معهم نفس الشيء فيشعرون هم أيضاً أن طعامنا أفضل من طعامهم، فيفقد كلانا نعمة الشعور بلذة الطعام الذي طلبناه أو يقلل منها حتى تقل فرص الشكر أو تضيع بالكلية!

إنها المقارنة التي تقتل كل جميل!

وحتى تكون الأفضل.

لا تقارن نفسك مع الآخرين.

وقارن نفسك بنفسك لتكون كل يوم أفضل من الأمس!

حول المقارنة مع الآخرين الذين هم أفضل منك إلى تعلم!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٦-المنحة اليومية الكبرى

أعظم المنح الإلهية على الإطلاق هي منحة عودة حياتنا كل صباح!

لماذا نفرح جميعا بأي هدية تأتينا دون دفع ثمن لها ولا نفرح بعودة حياتنا وهي المنحة الأعظم على الإطلاق!

تصور أن الملك الموكل بالأرواح يأتي كل صباح ويقرأ أسماء البشر الموجودين على قيد الحياة ليبلغهم بالحصول على المنحة المجانية وهي اليوم الجديد!

إن هذه المنحة المجانية العظيمة التي نحصل عليها كل صباح هي أفضل وقود لجهاز التحفيز الذاتي.

تذكر هذه الآية لإدراك قيمة عودة الحياة

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَهَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. سورة الزمر ٤٢

الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور.

الحمد لله الذي رد عليّ روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره.

مبروك عودتكم إلى الحياة.

وحتى نكون الأفضل

- تذكير النفس منذ اللحظة الأولى عند الاستيقاظ من النوم بكل هذه النعم التي أصبحنا عليها!

- لتكن فرحتنا دائماً بعودة حياتنا كل صباح أعظم من أي فرحة لشيء آخر حصلنا عليه!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٧-التناغم مع الحياة

هناك طريقتان للتعامل مع الحياة

- التناغم مع الحياة

- الصراع مع الحياة

التناغم مع الحياة لا يضمن لنا حل المشكلات ولكنه يساعدنا على الاستمتاع بالجمال الذي يحيط بنا في كل مكان رغم وجود التحديات!

الصراع مع الحياة يضعنا دائماً تحت ضغط التوتر الناتج عن إفراز أجسادنا لهرمون الأدرينالين المسئول عن مواجهة حالات الطوارئ!

استمتع بالأشياء المجانية أولاً. صحتك وحركتك ووظيفتك، ثم استمتع بالسماء والسحاب والقمر والشمس في شروقها وغروبها والشجر والطيور والزهور
و. و.

عندما يتحرك القطار من القاهرة إلى الإسكندرية بأقصى سرعة له لا يستطيع الركاب الاستمتاع بالمشاهد الجميلة على جانبي الطريق من الحقول الخضراء.

فإذا ما هدأت سرعة القطار يبدأ البعض في النظر إلى ساعته نظراً لارتباطه بموعد معين والبعض الآخر يبدأ بالاستمتاع والتأمل!

لن نستطيع الحصول على الحياة الهادئة طوال الوقت، ولكن علينا خلق مساحات لتهدئة السرعة والاستمتاع بما لدينا.
لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٨- العبوس ليس من الخشوع

يظن المساكين أن الخشوع في الصلاة يتطلب عبوس الوجه فيقفون أمام المولى سبحانه وهم يفتقدون أعظم الجوائز الإلهية المرافقة للصلاة وهي جائزة الطمأنينة والسلام النفسي!

كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول لبلال رضي الله عنه إذا حان وقت الصلاة: -أرحنا بها يا بلال!

وكان صلى الله عليه وسلم يقول: -وجُعلت قرّة عيني في الصلاة.

وذلك يعني بالغ السرور والسعادة والأنس واللذة!

كنت أصلي العشاء في أحد المساجد الكبرى في القاهرة وكان الإمام يقرأ من سورة (ق) حتى وصل إلى قوله عز وجل: -

يَوْمَ تَقُولُ لِحَبِئْتِمَّ هَلْ امْتَلَأْتِ وَتَقُولُ هَلْ مِنْ مَّزِيدٍ. سورة ق ٣٠

فأعاد الإمام هذه الآية ثلاث مرات وقام بقراءتها بمقامات مختلفة!

وعندما وصل الإمام إلى قوله عز وجل: -

وَأُزْلِقَتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ.

هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ. سورة ق ٣١: ٣٢

قرأها الإمام مرة واحدة!

تعجبت كثيراً من هذه الطريقة المريضة في التفكير!

إن العلاقة بيننا وبين رب العالمين سبحانه وتعالى قائمة على جناحين هما الخوف والرجاء والموعظة تعتمد على طريقتين هما الترغيب والترهيب!

تساءلت عن المطلوب والمتوقع من الإمام وهو يؤم المصلين في صلاة العشاء، ويصلي خلفه هؤلاء الذين قرروا الصلاة جماعة في المسجد، فأى الآيات التي كان يجب على الإمام تكرارها، هل آيات الخوف أم الرجاء، الترهيب أم الترغيب؟

إن دموع الخشية من الله عز وجل هي دموع الفرح التي تعلن عن ملامسة الإيمان للقلب، وليست بكل تأكيد تلك الدموع التي نراها في أحزان الحياة!

إن هذه الدموع التي تنساب اعترافاً بالتقصير في جناب الله هي أعظم دموع في الكون وهي التي تصحبها أعلى درجات من السلامة والطمأنينة، إنها دموع التوبة والتخلص من ثقل الذنوب والآثام، وليست مطلقاً دموع الهم والغم والكرب!

الله عز وجل يقول لنا: -

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. سورة
الرعد ٢٨

- هل هناك موقف يُذكر فيه اسم الله أعظم من الصلاة؟

- هل سمعتم عن قلب مطمئن ووجه عابس في نفس الوقت؟

- إذا لم تعثر على ابتسامتك وطمأنينة قلبك أثناء الصلاة فهناك شيئاً ما خطأ بكل تأكيد وعلينا إصلاحه!

إذا رأيت إنساناً يقف بين يدي الله عز وجل عابساً متجهماً فاعلم يقيناً أنه لم يذوق طعم الصلاة حتى الآن!

وحتى تكون الأفضل.

قبل التكبير للصلاة مباشرة استحضر هدوءك وابتسامتك وطمأنينة قلبك وتذكر أن هذا الموقف هو أسعد المواقف في حياتك الدنيا على الإطلاق!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٩- تجاعيد الوجه وتجاعيد القلب

من الطبيعي في سنن الكون وحكمة الخالق أن تتسلل مظاهر كبر السن إلى
وجوهنا كلما تقدم بنا العمر، ومهما حاولنا إجراء عمليات التجميل لتأخير آثار
الشيخوخة فإن هذه العمليات تبقى دائما محدودة الأثر!

أما قلوبنا فقد ترك الله عز وجل لنا أمر شبابها وشيخوختها!

فطريقة حياتنا هي التي تحدد مستوى التجاعيد في قلوبنا، فكلما كانت قلوبنا
قادرة على التسامح وتقبل الاختلاف وتجاوز الصغائر كلما زادت فرص نجاتها
من شيخوخة القلب!

بكل تأكيد فإن الأمر ليس بهذه البساطة ولكن كل ما علينا أن نبدأ بفهم
الفكرة ثم وضعها موضع التنفيذ بالتدريب عليها!

إن سعادتنا مرهونة بشكل كبير بشباب القلب، فكلما كان القلب شاباً تمددت
مساحات السعادة في حياتنا، وكلما تسللت إلينا شيخوخة القلب فقدنا فرص
السعادة والسلام النفسي في الحياة!

وحتى نكون الأفضل.

تعالوا نتذكر دعاء أبينا إبراهيم عليه السلام في الآية الكريمة.

وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ. يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ. إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ.
سورة الشعراء ٨٧: ٨٩

القلوب السليمة هي القلوب السعيدة التي نجت من التجاعيد!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١٠- ثلاثة لا يخذلونك: ضمانات السعادة

الشكوى التي لا تتوقف عند معظم الناس هي تعرضهم للخذلان من الناس،
وتزيد هذه الآلام كلما كان الخذلان من شخص قريب أو حبيب لا يُنتظر منه
هذا الخطأ العظيم!

القاعدة الكبرى هي: -

أن الناس يخذلون الذين ليس لديهم ما يقدمونه لهم ولا يخذلون الذين يمتلكون شيئاً يقدمونه للناس طوال الوقت!

- ابتسامتك

هي أعظم ما تقدمه للناس دون بذل وقت ولا جهد ولا مال!

إنها السلعة الأعلى قيمة رغم أنها لا تكلف شيئاً!

- ايجابيتك

السليبيون في هذه الحياة هم الغالبية العظمى أما الإيجابيون فهم الصفوة النادرون، هؤلاء الذين يستطيعون رؤية النور في نهاية النفق المظلم والقادرون على اكتشاف المنح داخل المحن وتوليد الأمل من رحم الألم!

الإيجابية هي التربة الخصبة لكل المعاني الجميلة، فلا سعادة ولا نجاح ولا ثقة بالنفس دون إيجابية!

- مهارتك

لا يستطيع الناس خذلان شخص يحتاجون إليه، فمهاراتك ستكون دائماً هي مصدراً للأمان والوقاية من الخذلان!

وحتى نكون الأفضل.

علينا دائماً الاحتفاظ بابتسامة الهدوء والثبات والرضا، ولن يحدث ذلك إلا بالعود والتدريب!

تحل بالإيجابية التي تتجلى في قدرتك على بث الأمل في نفوس من حولك! أما المهارة فهي التاج الذي تضعه على رأسك فتكون ملكاً متوجاً على كل المحتاجين إلى مهاراتك!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

١١- حوار مع السعادة

السعادة عزيزة هامة. والتعاسة جريئة صاخبة.

الخطأ الذي يقع فيه بنو آدم دائماً هو.
اعتبارهم أن السعادة تلقائية تأتي مع كل مكسب نحققه في الحياة.
والتعاسة أيضاً تلقائية تأتي مع كل إحباط أو إخفاق.
إن أحد أكبر مصادر الألم في الحياة نعانيه نتيجة لهذا الفهم الخاطئ لمفهوم
كل من السعادة والتعاسة.

إننا لم نتعلم.

أن السعادة: -

- تطوف علينا في كل لحظة.

- تحتاج إلى تدريب لاستقبالها.

- لا تدخل علينا أبداً دون استئذان.

- بيئتها الأصلية في الرضا والامتنان.

وأن التعاسة: -

- لا تحتاج إلى تدريب.

- لا تحتاج إلى إذن بالدخول ولكنها تقتحم وتهاجم بقوة.

- تشبه المتاهة أو خيوط العنكبوت.

- بيئتها الأصلية في السخط والشكوى.

كيف يحدث ذلك؟

تأتي السعادة إلينا كل صباح. وتقول لنا هامسة: -

- أنا حياتك التي عادت إليك الآن. بعد ساعات من النوم الذي يشبه الموت.
هل أنت مستعد لاستقبالي؟

فتقول أنت لها ضجراً. حياتي!!؟ أعرف. أعرف!!

أنا أعاني من مشكلة كبيرة مع زملائي ومديري في العمل. لقد جعلوا حياتي
جحيماً!!

تأتي السعادة مرة ثانية. وتقول لك هامسة: -

- أنا صحتك. التي جعلتك لا تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى اليوم. مثل
الملايين حول العالم. هل أنت مستعد لاستقبالي؟

فتقول لها سخطا. صحتي!! أعرف. أعرف!!

أنا عندي مشكلة كبيرة مع عدم القدرة على التكيف مع أخلاق الناس
وتعاملاتهم. إنني أكره الخروج ولقاء الناس ولا أشعر بطعم الحياة!!

ثم تأتي السعادة مرة ثالثة. وتقول لك هامسة: -

- أنا التي منحتك الفرصة لتذهب إلى دورة المياه دون أن تبذل جهدا. لكي
تتخلص من كل الفضلات التي كانت كفيلة بقتلك خلال يوم واحد لا أكثر. لو لم
أساعدك على ذلك.

لقد منحتك الفرصة تأكل وتشرب ما تريد.

وساعدتك على التخلص من فضلاتك عند الحاجة.

ووقفت إلى جانبك لتذهب إلى هناك بمفردك دون مساعدة. فهل تسمح لي
بالدخول؟

فتقول أنت لها: -طعام!؟ شراب!؟

لم يعد للطعام والشراب طعم في هذه الحياة! نحن نأكل فقط لنعيش!!

وتأتي السعادة مرة رابعة. وتقول لك هامسة: -

- أنا أحبابك الذين أصبحت وأنت تجدهم حولك في صحة وعافية. لم تجد
بفضل الله وحده. خيرا يسوؤهم!!

ولا تنسى أن هناك يوما ما سيكون هناك مفقود إما أنت أو أحدا منهم! فهل
تسمح لي بالدخول؟

فتقول أنت. إنهم موجودون كل يوم. وقد تعودت على ذلك.

إن نفقات الأسرة كبيرة والضغط المادي شديد.

وتأتي السعادة مرة خامسة وسادسة وسابعة وعاشرة. وألف مرة تلو مرة
وهي تحاول أن تسعدك. فتقول لك هامسة

- أنا ذاكرتك الداخلية التي تسمح لك بالتناغم بين أعضائك. حيث يعمل جسمك
بالكامل في تكامل عجيب. دون أي تعارض أو تنازع.

- أنا ذاكرتك الخارجية التي تجعل لما حولك معنى. ولمن حولك قيمة!

إن المصابون بالزهايمر لا يشعرون بقيمة من حولهم. لأن جهاز الذاكرة
المسئول عن معرفة قيم الأشياء ومعانيها معطل!

- أنا جهاز الستر. الموجود عندك. الذي يسمح لك بإخفاء ما تريد إخفاؤه. والتصريح بما تريد إعلانه.

جهاز الستر هو الجهاز الذي لا تستطيع أن تسير بدونك لحظة واحدة. فإذا غاب عنك. خرج من فمك ما كنت حريصا على كتمانك. لقد أصبحت الآن بدون هذا الجهاز عرضه لافتضاح أمرك وأمر من حولك. سيقوم أقرب الناس لك. بإيداعك فوراً في مستشفى المجانين.

- أنا الجهاز الذي يرتب لك الأفكار. فأجعل لك قيمة أمام الناس. لقد تذكرت وأنا أكتب إليكم الآن. كيف تتداعى الأفكار إلى ذاكرتي؟ إنني أركض بمنتهى السرعة وأنا أكتب. لملاحقة الأفكار التي تقفز إلى ذهني. لقد وجدت أنه من الضروري والواجب على الآن.

أن أترك الكتابة وأسجد لله شكراً. على هذه النعمة الكبرى. وهذا القدر من السعادة وأنا أكتب إليكم.

سألت نفسي. كيف تأتي الفكرة وكيف أكتبها. حاولت تصور فكرة واحدة أو سطر. مما أكتبه.

العقل يحدد الموضوع. ثم يختار الجمل لهذا الموضوع. ثم يختار كلمات تلك الجمل. ثم حروف كل كلمة. ثم يقوم بترتيب الأحرف لتشكيل الكلمة الواحدة. وبعد ذلك كله. يقوم بعمل الاهتزاز الصوتي لكل حرف ...

إن أي خطأ يقع في أي خطوة من هذه العملية يؤدي إلى فقداننا كل شيء. نفقد قيمتنا الاجتماعية والشخصية.

ونفقد معها أي فرص للنجاح في الحياة.

- أنا وظيفتك. أنا مسكنك.

- أنا وسائل التواصل التي تسمح لك بالحديث مع الآخرين حول العالم. أنا أشياءك التي تحبها.

- أنا الأماكن التي تحبها. أنا. أنا. أنا. أنا. ولن تنتهي هذه الأنا التي تقولها لك السعادة في كل لحظة.

- وهي تنتظر بشوق ولهفة أن تسمح لها بالدخول.

وأنت ترفض بعناد عجيب أن تأذن لها.

فتنصرف حزينه عليك. متعجبه منك!!
أهلكت نفسك في البحث عنها. حديثك وفكرك كله في هذا الاتجاه!!
وعندما أتت إليك مستأذنة بالدخول. والاشراق في حياتك.
أبيت دخولها. وبحثت عن النسخ المقلدة منها.
تقول لك السعادة وهي تودعك في اللحظة الأخيرة.
إنك لم تفهمني.
لم تعرف قيمتي.
خلطت بيني وبين ظلي.
المال والمنصب والشهرة والصحة والأسرة ليسوا أنا.
إنهم فقط ظل لي فأنا الأصل وكلهم صور.
ولا قيمة للصور بدون الأصل.
بكل أسف أنك لم تميز بيني وبين التعاسة. ثم تكمل السعادة قائلة:
لقد ظننت أنني مثلها. جريئة صاخبة. وسأدخل عليك عنوة. أكسر بابا أو شباكا
أو أهدم حائطاً أو أفرض نفسي دون ترحيب واستقبال.
سأقول لك سرا خطيرا من أسرار الحياة.
كل جميل في الحياة.
النجاح.. الاطمئنان.. الحب.. الابداع.. السلام النفسي..
الرضا.. و.. و.. تحكمه قواعد
قواعد السعادة.
وكل خبيث في هذه الحياة
الفشل.. الاحباط.. اليأس.. الحقد.. الحسد.. الغيرة.. و.. و.. تحكمه قواعدها..
قواعد التعاسة..
الأمر لك الآن في قرار بدء حياتك السعيدة.. أو الاستمرار على ما أنت عليه!!
وحتى نكون الأفضل
علينا إدراك أن:-

- السعادة هي فن الاستمتاع بالموجود!
 - التعاسة استغراق في البحث عن المفقود!
 - السعادة ليست تلقائية ولكنها تحتاج إلى تدريب!
 - السعادة موجودة في كل لحظة ومع كل شهيق وزفير، فلا شيء في هذا الوجود أعلى منهما.
 - السعادة حالة عامة وليست مشاعر مؤقتة بمكاسب لحظية!
 - المال والصحة والشهرة والمنصب والأسرة كلها وسائل لتحقيق السعادة وليست هي السعادة نفسها.
- لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الثاني

بناء الشخصية الإيجابية

التعبير الأسهل والأسرع لمعنى الإيجابية هو:- القدرة على تقديم الدعم والمساندة للنفس والآخرين.

يتحدث الناس كثيراً عن الإيجابية ولكن على أرض الواقع قلما نجد تطبيقات حياتية مميزة في هذا الاتجاه!

أين الخلل إذاً؟

الخلل هو في اعتقاد الغالبية من الناس أن الإيجابية هو مجرد توجيه أو نصيحة!

القاعدة الذهبية التي لا بد من إدراكها جيداً هي:-

أن الإيجابية مهارة نتعلمها وليست نصيحة نقدمها!

إنها مهارة تشبه تماماً قيادة الدراجة والسيارة وممارسة الألعاب المختلفة والطبخ والرسم والتصوير والكتابة، الفروق كبيرة جداً في المستويات وفقاً للممارسات والخبرات!

إن أي مهارة من المهارات الحياتية لا بد أن تمر على مراحل التعليم والتدريب ثم المحاولات وتجاوز الأخطاء وصولاً إلى الممارسات الصحيحة المنتظمة!

الإيجابية في جملة واحدة هي:-

المهارة الأعظم على الإطلاق في الحياة الإنسانية، فهي الأرض الخصبة التي ستنتج كل شيء جميل في هذا الوجود، إنها أرضية النجاح والثقة بالنفس وتقدير الذات والمشاعر الإيجابية ومواجهة الضغوط وتجاوز الأزمات وحل المشكلات وإتخاذ القرار، إنها وبدون أي مبالغة أهم المهارات الإنسانية..

الإيجابية هي عنوان وعلامة الصحة النفسية!

ولأن الإيجابية مهارة فعلينا أن نسعى جاهدين إلى التدريب عليها في كل لحظة حتى نصل إلى التطبيق الآلي!

إن الإيجابية تشمل طريقة التفكير والحديث الذاتي وإدارة العلاقات والتخطيط والتوقع والتفاؤل الواعي وتطوير الذات وغيرها من مهارات الحياة!

التقى شخصان أمام المصعد في الدور العاشر من المبنى السكني وهما في طريقهما صباحاً إلى العمل ثم قام أحدهما بطلب المصعد فإذا هو معطل!

فقال الشخص الأول الذي طلب المصعد:-

- ما أسوأ هذا الحظ!

- إنها بداية غير مبشرة لليوم!

- لا أعرف أي سبب منطقي لعطل المصعد في هذا التوقيت!

- لقد أصبحت سكني في هذا المبنى وهذا الطابق خصوصاً جحيماً لا يُطاق!

وقال الشخص الثاني الذي يعاني معه من نفس المشكلة:-

- لعله خيراً!

- إنني لم أمارس الرياضة لوقت طويل بسبب العمل، وهذه فرصة جيدة للغاية أن أنزل باستخدام السلم وكأنها حصة تدريب رياضي!

- نحن محظوظون أنه لم يتعطل ونحن بالداخل!

- الحمد لله أنه تعطل ونحن نحتاج إلى النزول وليس الصعود!

- أظن أنه سيتم إصلاحه قبل عودتنا من العمل!

إن الفارق بينهما ليس سوى القدرة على التفكير الإيجابي!

لسنوات طويلة مضت كانت الشركات والمؤسسات تبحث عن أصحاب الذكاء والمهارات الفنية، أما في السنوات الأخيرة أصبح التوجه الإيجابي الذي يحقق إدارة العقل للتمكن من رؤية عالم الفرص والتحديات الحقيقي هو الهدف الرئيسي والكنز الثمين الذي تبحث عنه هذه المؤسسات بجانب المهارات الفنية بكل تأكيد.

وجهة نظر هذه الشركات والمؤسسات أن المهارات الفنية يمكن التدريب عليها واكتسابها بسهولة، أما التوجه الإيجابي فإنه صفة شخصية تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها خاصة في ظل تنامي شعور الإحباط والسخط.

الإيجابية بكل تأكيد لا تعني التواكل ولا التفاؤل الساذج الغير مبني على معطيات واضحة أو قدرات معلومة، إنه شعور بالقوة والقدرة والأمل والثقة بأن الله لا يضع أجر من أحسن عملاً.

يعتمد الإنسان على مؤشر للإيجابية و السلبية، ويتحرك هذا المؤشر وفقاً للصور الذهنية التي تتشكل لدينا من وجهة نظرنا في الأحداث أو من الأمثال

الشعبية والقصص والدراما ووسائل التواصل الإجتماعي وغيرها..

أما الوسيلة الأشد خطورة فهي التساؤلات!

فعندما يسأل الوالدان الأبناء عما سبب لهم الضيق في المدرسة أو في النادي، ولا يسألان عن الخبرة من الموقف (تعلمت من) فإنهما بكل تأكيد يقومان دون إدراك بتدريب مهارة التوجه السلبي وقتل التوجه الإيجابي!

وعندما يسأل المذيع - المتواضع مهنيًا - ضيفه عن مشاعره الحزينة والبائسة بعد الفشل والإخفاق دون أن يسأله عن الدرس الذي تعلمه من هذا الموقف مما ساهم في تحسين حياته، فإنه بكل تأكيد أصبح مذيعاً محترفاً في نشر السلبية وقتل الإيجابية!

وعندما تسأل الزوجة المسكينة زوجها هذا السؤال البائس:-

ما الذي لا يعجبك فيّ حتى أسعى إلى تغييره؟!!

فإنها بكل تأكيد تحرك مؤشر التوجه عند زوجها إلى الناحية السلبية ليتذكر عقله كل السلبيات في زوجته ويضعها أمامه في صندوق واحد ليراها أسوأ البشر فيندب حظه على الارتباط بها!

لقد كان عليها أن تسأله هذا السؤال:-

ما الذي تحب أن أفعله لك لتكون أكثر سعادة ورضا؟

هذا السؤال سيجبر عقل الزوج على التوجه الإيجابي لذكر ما يحبه وليس ما ينفر منه!

الأمثلة في هذا الموضوع لا تُعد ولا تحصى وكل ما علينا فقط هو تركيز الإنتباه على الإجابات المحتملة في عقل من نحدثه، وإلى أي مدى هي إجابات محفزة للتوجه الإيجابي أم العكس، فإن كانت الأسئلة ضرورية وإجاباتها لا بد أن تكون سلبية، فليكن وراءها مباشرة (وما الذي تعلمته من هذه التجربة ليساعدك في تحسين نمط حياتك).

التوجه الإيجابي في الفكر والسلوك يفوز على الذكاء ويحقق درجات أكبر من النجاح في مجالات الحياة المختلفة!

١- قوة التوجه الإيجابي

٢- المصباح أقوى من الشمعة

٣- الاستغناء وليس القناعة

٤- الثقة بين الإجراءات والمشاعر

٥- ممارسة تدريب التوجه الإيجابي

٦- استخدم الأسئلة المولدة للطاقة

٧- أسرع نصيحة للأمة الإسلامية

٨- الراحة والكسل والإستجمام

٩- مشاعر المستقبل

١٠- قرارك الأهم

١١- احترم عقلك

١ - قوة التوجه الإيجابي

إذا سألت أحدهم عن الطقس

هل حار أم بارد

فأجابتك:- عادي.. لا حار ولا باردا!

فتأكد يقيناً أن صاحب هذا الرد لن يعيش سعيداً لأنه فقد القدرة على الاستمتاع بأبسط الأشياء المجانية، وهي جمال الطقس!

الإجابة الوحيدة الصحيحة هي:- الحمد لله لا حار ولا بارد، إنه طقس غاية في الروعة.

وحتى نكون الأفضل..

علينا أن نختار المفردات الأجل لكل الأسئلة و ليكن الرد دائماً بعد السؤال:-
أخبارك إيه؟

الحمد لله.. بدلاً من ماشي الحال!

الحمد لله ونسأله أن يرزقنا الأفضل وبيارك لنا فيه.. بدلاً من لست على ما
يرام!

الحمد لله قمة الروعة.. بدلاً من لا بأس!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٢ - المصباح أقوى من الشمعة

ليس من الفطنة والكياسة أن تكون شمعة تحترق من أجل الآخرين!
ولكن كن دائماً مصباحاً يضيء في حياة الآخرين.

لا تحترق من أجل أحد، فلن يستفيد أحد من احتراقك لا أنت ولا الآخرين!
الاحتراق من أجل الآخرين سيشعرك دائماً بأنك ضحية الناس والحياة وستفقد عندها كل مشاعر الرضا والسعادة والسلام النفسي!

كل الناس الذين إعتنقوا هذا المنهج في الحياة (شمعة تحترق) تنازلوا طواعية عن أهدافهم الشخصية في سبيل مساعدة الآخرين على تحقيق أهدافهم، شعروا بعد فترة بأنهم ظلّموا في هذه الحياة ولم ينالوا حقوقهم، ولم يقف معهم الناس ولم يردوا لهم الجميل!

ولذلك فإن الاعتقاد الراسخ لديهم هو (الحياة ليست عادلة) والحقيقة هي أن اختياراتهم الخاطئة هي السبب فيما حدث لهم!
وحتى نكون الأفضل..

فعلينا القيام بالاختبار الذي لا يخطئ و هو:-

مراقبة حالتك النفسية وأنت تتحدث عن عطائك للآخرين..

هل كنت مطمئناً راضياً مبتسماً؟

أم كنت مهموماً محبطاً ساخطاً؟

فإذا كنت راضياً مبتسماً وأنت تحكي عن تأثيرك الإيجابي في حياة الآخرين، فأنت مصباح يضيء وستنعم بدرجة عالية من الرضا والسلام النفسي..

وإذا كنت مهموماً ساخطاً بائساً وأنت تتحدث عن تضحياتك، فأنت تعاني من شعور الضحية لأنك تظن أنك قد ضيعت حياتك كالشمعة التي احترقت حتى ذابت وهي تجتهد في الإضاءة للآخرين دون أن تهتم بنفسها!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....
٣ - الاستغناء وليس القناعة

لا تستخدم كثيرا تعبير القناعة كنز لا يفنى..

استخدم بدلاً منه

الاستغناء كنز لا يفنى..

لأن تعبير القناعة ينمي الضعف ويقتل الطموح عند الإنسان..

أما كلمة الاستغناء فتمنح الإنسان الرضا مع القوة الدافعة نحو الطموح.

وحتى نكون الأفضل..

راقب من يحدثك عن القناعة، فستراه غالباً منكسراً مطأطأ الرأس لأن المفردات السلبية لها لغة جسد خاصة بها..

أما من يحدثك عن الاستغناء فالوضع مختلف تماماً!

جرب بنفسك!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....

٤ - الثقة بين الإجراءات والمشاعر

الثقة بالنفس مطلب للجميع لأن النجاح الحياتي الشامل لا يتحقق إلا في حضور الثقة بالنفس!

يظن البعض أن الثقة بالنفس صفة موروثة إما أن نولد بها أو لا أمل في وجودها!!!

الدراسات الحديثة تقرر أن الثقة بالنفس هي مهارة نتعلمها وأهم ما يميزها هو أنها:- قدرة الانسان على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار وتمتعه بالعزيمة والإصرار، ثم إدراكه لقدراته الاجتماعية والعلمية والجسمية وتمتعه بفرص استثمار هذه القدرات..

الثقة بالنفس تمنحك الجرأة على دخول السباق..

المهارة تمنحك القدرة على كسب السباق.

إن ما يبني الثقة هو الالتزام ببعض الإجراءات التي تساعد على اكتساب وتثبيت المهارات، فمهارة مثل القدرة على الحديث أمام الجمهور وعدم الرهبة تُكتسب بالتدريب ولذلك فإن المعادلة البسيطة لشرح الثقة هي أن:-

الثقة = الخبرة

الموقف

فكلما زادت خبراتنا في موضوع معين (مهارات الممارسة) كلما زادت الثقة والعكس صحيح!

أما الركيزة الأساسية لبناء الثقة فهي تقبل الفشل و إعتبره خطوة هامة على طريق التعلم وتطوير الشخصية ثم تجاوزه بأقصى سرعة!

وحتى نكون الأفضل..

- علينا تغيير طريقة النظر إلى الفشل وإعتبره جزءاً لا يتجزأ من النجاح!

- العمل على إتقان المهارات وزيادة الممارسة التي ترفع منسوب الخبرة في الجوانب المطلوب تحسين مستوى الثقة فيها وفقاً للمعادلة بين الخبرة والثقة!

- وضع هذه القاعدة نصب عينيك دائماً:-

الثقة بالنفس هي:-

ليست الاعتقاد بأن الجميع سيعجبون بك..

ولكن..

اعتقادك بأن إعجاب الناس أو عدمه لن يؤثر عليك!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

0- ممارسة تدريب التوجه الإيجابي

يحتاج الإنسان مهما بلغت درجة خبراته الحياتية إلى ممارسة تدريبات التوجه الإيجابي، وحتى يصل إلى قناعة تامة بضرورة ممارسة هذه التدريبات فعليه أولاً أن يراقب أفكاره وكلماته ثم مشاعره و مواقفه وأخيراً النتائج الحياتية المترتبة عليها!

لا تتوقف اللغة على الحروف والكلمات فقط ولكنها تمتد بكل تأكيد على المشاعر ولغة الجسد، فالكلمات السلبية تصاحبها المشاعر السلبية والتي تنتج بكل تأكيد لغة الجسد الانهزامية!

إن أحد التدريبات الهامة في تحسين مستوى التوجه الإيجابي هي تحويل التركيز الفكري مما (لا نريد) إلى (ما نريد)، من ما (يشعرنا بالعجز) إلى ما (يمنحنا الأمل) عندما يُطلب منا أداء عمل معين على سبيل التجربة دون مسؤولية عن النتائج أو دون خطر يترتب على الإخفاق، مثل ممارسة لعبة جديدة على الكمبيوتر..

هل ستكون كلماتك هي:-

- لم أفعل ذلك من قبل!

- أم ستكون إنها فرصة لتعلم شيء جديد؟

وعندما تفكر في بداية عمل مهم وتبدأ في إعداد الأدوات وتكتشف عدم كفايتها!

فهل ستكون مفرداتك عبارة عن:-

- ليس لدي الموارد الكافية!

- أم ستكون لابد أن هناك طريقة أخرى للتفكير والحاجة أم الاختراع؟

وعندما يتطلب الأمر تغييراً جذرياً في نمط حياتك!

فهل ستكون مشاعرك تدور حول:-

- لا يمكن أن تسير الحياة بهذه الطريقة!

- أم ستكون.. لنعط الأمر فرصة وقد يكون الوضع أفضل من السابق؟

وعندما تلتقي بزميل عمل يختلف معك في الكثير من وجهات النظر!

فهل سيكون رأيك فيه هو:-

- إنه إنسان لا يُطاق!

- أم أنه بكل تأكيد هناك طريقه للتعامل معه وترويضه وعلينا البحث عنها؟!

بعد ممارسة النشاط الرياضي والشعور بالتعب!
هل ستكون كلماتك:-

- أشعر بالتعب الشديد بسبب التمرين!
- أم ستكون كنت موفق جدا في التمرين اليوم لأن التعب ناتج عن استفادة عضلية نموذجية؟!

النماذج على الفارق الكبير بين الكلمات والمشاعر الإيجابية والسلبية أكثر من أن يتم حصرها في كتاب أو مكتبة لأنها تمتد حرفياً إلى كل لحظة من لحظات حياتنا.

وحتى نكون الأفضل..

- علينا مراقبة كلماتنا والمفردات التي إعتدنا عليها وتغييرها من السلبية إلى الإيجابية!

- التساؤل المتكرر عن شعورنا في هذه اللحظة، حتى نسمح للمشاعر الإيجابية أن تتمدد في حياتنا ونمنع المشاعر السلبية من السريان!

- التعلم من كلمات الآخرين ومشاعرهم لأن اكتشاف الفرق بين التوجه الإيجابي والسلبي كثيراً ما تكون أسهل في التعرف عليها مما يدور بداخلنا!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٦ - استخدم الأسئلة المولدة للطاقة

لدى كل إنسان نوعان من الأسئلة هما:-

- الأسئلة المولدة للطاقة!

- الأسئلة المستنفذة للطاقة!

وتتوقف حياة الإنسان تماماً وبشكل كامل على طريقة تفكيره سواء بالأسئلة التي يطرحها على من حوله أو التساؤلات التي تدور في فكره!

إن مشاعر الإنسان بين التفاؤل والتشاؤم والحماس والخمول تتشكل طبقاً
لنوع التساؤلات والأسئلة!

نماذج من الأسئلة المستنفذة للطاقة

- لماذا أنا الذي يحدث معي ذلك؟
- متى يتخلص العالم من هذا الظلم؟
- ما هذه الأيام الصعبة والزمن الغدار؟
- هل كُتِبَ عليّ أن أعيش مع هذا الإنسان؟
- متى يزول هذا الحظ العاثر الذي يلزمني؟
- لماذا كُتِبَ عليّ أن يكون مديري هذا الرجل الفاسد؟
- وماذا لو اجتهدت ونجحت؟ الحياة ليست عادلة؟

نماذج الأسئلة المولدة للطاقة الإيجابية

- ماذا أريد؟
- متى أريد تحقيق ذلك؟
- كيف يمكن أن يكون الحال أفضل من ذلك؟
- ما هي التحديات التي يمكن أن تواجهني؟
- ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات؟
- كيف أستخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام؟
- ما الذي يجب القيام به الآن للحصول على ما أريد؟
- بعد الحصول على ما أريده ما الذي سيتحسن في حياتي؟
- ما هي المصادر المتاحة لمساعدتي على الوصول إلى ما أريد؟

وحتى نكون الأفضل

علينا مراجعة الأسئلة والتساؤلات وإستبدال الأسئلة المستنفذة للطاقة
بالأسئلة المولدة لها.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٧ - أسرع نصيحة للأمة الإسلامية!

الناظر إلى الخلف لا يسبق أبداً..

إضاءة شمعة في ظلام الحاضر

أفضل ملايين المرات من الهروب إلى نور الماضي..

الحديث عن الأمجاد والانتصارات جميل ولكنه يشبه المخدر الذي يخرجنا من الواقع بدلاً من التعامل معه!

الإنسان المُخدَّر لا يستطيع التعامل مع الواقع ولا يملك التخطيط للمستقبل!

فإذا وجدت لديك الرغبة للحديث عن الماضي فلا بأس ولكن ليكن حديثك عن الحاضر عشرة أضعاف الماضي وحديثك عن المستقبل عشرون ضعفاً!

يقول الله عز وجل:-

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ
وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِبَ مِنْ دُونِهِمْ لَأَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ.. سورة الأنفال ٦٠

وحتى نكون الأفضل..

عندما نذكر الماضي العظيم لابد أن نذكره لإستلهام الدروس والعبر..

وليس للإستمتاع برواياته فنزيد غرقاً على غرق!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٨ - الراحة والكسل والاستجمام

نحن لسنا آلات ولا ماكينات ولكننا بشر من لحم ودم وعواطف ونتغير كثيراً وفقاً للمواقف التي نمر بها، فمن سرور و فرح إلى حزن وترح، ومن قلق

وتوتر وإحتقان إلى سكون وسلام وإطمئنان، وهكذا تمر أيام الحياة يوماً بعد يوم..

الحكمة العظيمة تتطلب أن نفهم الحياة بهذه الطريقة وأن نستمتع بها على حالها دون شروط، فلا أحد مهما علا شأنه يستطيع فرض شروطه على الحياة والقدر..

أحد المهارات الهامة للحصول على أكبر العوائد في الحياة هي مهارة التمييز بين الكسل والراحة والإستجمام!

الكسل هو الشعور بالملل والتعب دون سبب و عدم الرغبة في القيام بأي عمل مفيد ثم التنقل بين مجموعة من الأنشطة التافهة مثل تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والمكالمات التليفونية الطويلة دون هدف والجلوس أمام التلفزيون وقراءة أخبار المشاهير.. و.. و..

أما الراحة فهي الشعور ببعض التعب الحقيقي الناتج عن إنجاز بعض الأعمال الهامة والإستعداد لمرحلة قادمة هامة جداً على طريق الإنجازات الحياتية! أهم ما يميز منطقة الراحة أنها فاصل بين جهدين!

أما الاستجمام فهو راحة مع تغيير المكان، إنها تعتمد على البقاء لوقت مناسب بعيداً عن مكان الإقامة الطبيعي لتجديد النشاط استعداداً للمرحلة القادمة!

وحتى نكون الأفضل

لابد من تفهم أن الكسل ينمو في الفراغ!

- إذا لم تكن هناك أهداف واضحة مقسمة إلى خطوات صغيرة متتالية يسهل إنجازها ونقوم بالإعداد لها مساء كل يوم بحيث يتم تنفيذها في اليوم التالي، فإننا سنكون قد قدمنا وجبة دسمة للكسل لكي ينمو ويتمدد في حياتنا!

- تذكر أن العقل اللاواعي ينتج طاقة تكفي لبلوغ الأهداف، فإذا لم تكن هذه الأهداف واضحة فإن الطاقة اللازمة للحركة نحوها ستكون ضعيفة أو معدومة!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....
٩ - مشاعر المستقبل

مشاعرنا في المستقبل هي المزيد من مشاعرنا اليوم!
فإذا كنت اليوم بائساً محبطاً..

فبكل أسف المستقبل يحمل المزيد من هذه الحالة!
الأزمة التي نعاني منها أننا ننتظر حدثاً خارجياً للخروج من الحالة!
بكل تأكيد هناك بعض الأحداث السعيدة التي تحدث لنا، إلا أن الحالة الداخلية
لنا هي التي تحسم الأمور في النهاية!
سيساعدنا الحدث السعيد لمدة دقائق أو ساعات أو أيام ثم نعود إلى الحالة
الأصلية!

وحتى نكون الأفضل:

اجتهد في تحسين حالتك الداخلية بالنظر إلى كل النعم الموجودة لديك!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....
١٠ - قرارك الأهم

القرار الأهم على الإطلاق في حياتنا..

هو قرار تشجيع أنفسنا ومنحها القدرة على تجاوز الأخطاء والرفض بسهولة
ويسر و التدريب المتواصل على مهارات التحفيز الذاتي..

الشحن الذاتي لطاقتك هو الشاحن الأصلي..

إنتظار التشجيع من الآخرين هو الشاحن التقليد وهو أشبه بعملية التسول من
الآخرين، البعض يعطي والآخر يمتنع وهناك من يسخر!

إستخدام الشاحن التقليد لفترات طويلة يُفسد الشاحن الأصلي!

وحتى تكون الأفضل..

- لا مانع من السرور بتحفيز الآخرين لك ولكن لا تترك مفاتيح تحفيزك مع الآخرين أبداً!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....

١١ - احترم عقلك

عندما يقول لك أحدهم كلاماً يفتقر إلى المنطقية والواقعية..
فلا تهز رأسك في انبهار من المعجزات.. ولكن حاكم ما تسمع!
فإذا سمعت أن أحد التابعين كان يصلي الفجر بوضوء العشاء لمدة أربعين عاماً!

أو أن الفارس المغوار دخل في صفوف الأعداء وحده فقتل منهم ألفاً!
أو أن أديسون قام بعمل ٩٩٩ محاولة قبل اختراع المصباح الكهربائي!
أو شاهدت صورة لسمكة بوجه كبش و مكتوب بجوارها (قل سبحان الله)!
قل (سبحان الله) لأنها لك ثم أخبرهم أنك ترفض هذه الخزعبلات لأنها عليك!
فقط.. احترم عقلك الذي منحه الله لك للتمييز!

وحتى نكون الأفضل..

علينا أن نستخدم عينينا وأذنيننا في تكامل مع الروايات، واحدة تقرأ وتسمع
والأخرى تعقل وتفند!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....



الفصل الثالث

تطوير الأداء

خلق الله عز وجل بني آدم وهو يحمل في جيناته قدرته على التطوير والوصول للنسخة الأفضل من شخصيته كلما أراد ذلك وبذل من وقته وجهده ما يحقق له آماله وطموحاته!

إن الواقفين على قمة الجبل في كل مجالات الحياة هم أولئك الذين قرروا خوض مغامرة التسلق والصعود عن طريق اختيار الكبد عنوانا لحياتهم.

أحد أعظم الحريات التي سيقى الإنسان متمتعا بها إلى يوم القيامة -وإن اختلفت الظروف -هي حرية اتخاذ قرارا بإضافة قدر كبير من الكبد المتمثل في الجد والاجتهاد وتجاوز الصعوبات والإحباطات، حتى يتحقق النجاح المبهر.

إن هؤلاء الذين قرروا اختيار الكبد الإضافي طريقا لحياتهم غير مشغولين بالشكوى من أحداث الحياة اليومية، لقد قاموا بتعزيز نقاط قوتهم بدلا من لعنهم للحظ بسبب نقاط ضعفهم، ثم جعلوا تركيزهم منصبا على كيف يواجهون الضغوط ويتجاوزون الأزمات بدلا من الكلمات البائسة في قاموس اليأس والإحباط، والتي تبدأ دائما بجملة (هذا هو حال الدنيا) مصحوبة بتنهيذة عميقة تدعو إلى اليأس والاستسلام!

ملخص الحياة هو:-

لديك مواهب عديدة وعليك التنقيب عنها، ولديك قدرات تحتاج إلى صقل حتى تتحول إلى مهارات فتمكن من استثمارها، وأمامك تحديات وصعوبات عليك أن تتجاوزها!

وعند ذلك سيُشار إليك بالبنان وسيصفق لك الجميع وستصبح ملهما لكل من حولك!

١- إيكيجاي

٢- الأدوار تطاردنا والأهداف تطاردها

٣- أهم مهارات الحياة على الإطلاق

٤- ابحث أولاً

٥- علامات التميز

٦- سر الأعمال العظيمة

٧- بين القيمة والمتعة

٨- ركز على ما يبقى أثره

٩- التطوير الشخصي

١٠- الالتزام غذاء الاهتمام

١١- ما نحبه وما يُفرض علينا

١ - استخدم استراتيجية إيكيجاي

في أحد الكتب الثرية للمؤلفين هيكتور جارسيا و فرانسيس ميرالز..

يذكر الكاتبان أحد الأسرار الكبرى في تربية الشعب الياباني وسبب من أسباب تميزه وتفردة..

إنها استراتيجية (إيكيجاي)

وكما يخبرنا المؤلفان فإن هذه الكلمة اليابانية الساحرة مكونة من مقطعين.

الأول هو: -إيكي ويعني الحياة!

الثاني هو: -جاي ويعني قيمة!

إن هذه الكلمة تعني قيمة الحياة أو سبب الحياة!

هذا المعنى هو الترجمة الحرفية الدقيقة للآية العظيمة: -

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ. سورة الذاريات ٥٦

إن هذه الآية العظيمة السامية تخبرنا عن الهدف من خلقنا وإيجادنا في هذا العالم!

لقد فهم البعض- بكل أسف -أن الله عز وجل خلقنا لنعبده بإقامة الشعائر فقط، مما تسبب في هذا التأخر الذي تعاني منه الأمة الإسلامية!

يشرح لنا منهج ال إيكيجاي الياباني المعنى الحقيقي والترجمة الدقيقة لمفهوم ليعبدون، حتى وهم في معظمهم لا يدينون بالإسلام ولا المسيحية!

إنهم يعلمون أبناءهم منذ نعومة أظفارهم هذا المفهوم للحياة الناجحة المثمرة والسعيدة!

إن هذا المنهج يعتبر منهجاً فريداً قادراً على اكتشاف موهبة كل إنسان واستثمار تلك الموهبة لصالح الفرد والوطن ثم البشرية!

يقوم مبدأ ال إيكيجاي على أربعة مفاهيم رئيسية: -

- البحث عن عمل نخبه!

- نستطيع أداءه بشكل متميز!

- يمكن تحويله لمنتج يحتاجه العالم!

- يحقق إضافة للبشرية أي نؤجر عليه في الدنيا والآخرة!

إن مسألة إثراء البشرية بالإضافة عليها هي أحد المعاني السامية لكلمة
ليعبدون، فالله عز وجل يقول: -

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ
مُّبِينٍ. سورة يس ١٢

إن كلمة العبادة بمفهومها الضيق المقتصر على إقامة الشعائر لا يصل بنا إلى
هذه المرتبة السامية من استمرار القيمة المضافة على البشرية بعد رحيلنا
وانتهاء دورنا في إقامة الشعائر!

إن هذه القيمة المضافة التي تشير إليها الآية لا تتحقق إلا من خلال فلسفة ال
إيكيجاي على الطريقة الإسلامية!

وحتى نكون الأفضل..

لابد أن نقوم بممارسة العديد من الأنشطة حتى نكتشف أنفسنا والهدف
السامي الذي خلقنا من أجله لتحقيق العبادة بمفهومها الشامل الذي يضمن
ثراء البشرية واستمرار تأثيرنا الإيجابي حتى بعد رحيلنا وإلى أن تقوم الساعة!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٢- الأدوار تطاردنا والأهداف تطاردها!

يقضي معظم الناس حياتهم في ممارسة أدوار تجاه آخرين، دور تجاه الأبناء
وشريك الحياة ثم دور تجاه الوالدين والأخوة ودور تجاه المرضى وأصحاب
المشكلات!

أما الأهداف فكثيراً ما تسقط منا أثناء قيامنا بأداء الأدوار!

إن الأهداف هي التزامنا تجاه أنفسنا أما الأدوار فهي التزاماتنا تجاه الآخرين!
بكل أسف يقسو علينا المجتمع عند تقصيرنا في القيام بأدوارنا، أما عند
تقصيرنا في السعي نحو أهدافنا فلا يحرك أحد ساكناً، وفي أحسن الظروف
قد يلومنا على استحياء!

عند تقصيرنا في حق الأبناء أو شريك الحياة أو الوالدين- وهذا شيء سيء
بكل تأكيد- فإننا نتعرض للكثير من اللوم، أما عندما نهمل صحتنا بعدم
الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية أو نتوقف عن استكمال مسيرة
الماجستير أو الدكتوراه أو عدم استكمال تدبر وحفظ القرآن الكريم فنادرًا ما
يلومك أحد أو يحفزك لاستكمال المسيرة، وإن دار حوار حول الموضوع فلن
يتجاوز التحفيز بضع ثوان!

إنه مرض طغيان الأدوار على الأهداف!

الأمر لا يقف عند هذا الحد!

فالذي عاش حياته كلها في أدوار دون أن يتعود على تصميم أهداف لنفسه،
يصل إلى مرحلة من مراحل الحياة تسمى مرحلة نهاية الدور، فلم يعد أحد
في حاجة إلى خدماته!

ماذا يحدث عندها؟

يحدث أحد أمرين: -

الأول هو: -البحث عن دور بالقوة في حياة من حوله فيفسد حياتهم وأوضح
ملامح هذه المرحلة عندما يتدخل الوالدان في حياة الأبناء بشكل غير
مرغوب!

الثاني هو: -الشعور بقلّة الحيلة بعد نهاية الدور وتدهور الصحة بلا سبب
مرضي والانسحاب من الأنشطة وانتظار الموت في كل يوم والتساؤل
المستمر عن فائدة وجوده في هذه الحياة!

وحتى نكون الأفضل

- تذكر القاعدة الذهبية: -الأدوار تبحث عنا والأهداف نبحت عنها!

الأدوار ستأتيك رغماً عنك أما الأهداف فستسعى أنت إليها وتختارها وتخطط
لتحقيقها وغالباً لن يهتم من حولك كثيراً بوصولك إليها!

- علينا وضع أهداف لحياتنا بشكل منتظم، وما أن نحقق هدف فعلينا أن نقوم
بإعداد هدف جديد مباشرة وتحقيق التوازن الدائم بين الأدوار والأهداف!

- تذكر قول الله عز وجل: -فَإِذَا قَرَعْتَ فَانصَبْ. وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ. سورة الشرح ٧: ٨

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٣- أهم مهارات الحياة على الإطلاق

إدارة الذات بترتيب الأولويات وإدارة العلاقات بتقبل الاختلافات!

- في الأولى تتمكن من تحقيق أكبر الإنجازات.

- وفي الثانية تتمكن من التعامل مع كل الناس وخاصة ذوي الطباع الصعبة!

وصفة النجاح في الأولى فهم الفرق بين الأنشطة عالية المردود التي تعطي عائداً حياتياً أكبر في وقت أقل، ومثالها الشهير عشرة دقائق من المشي أو القراءة يومياً.

والأنشطة منخفضة المردود التي تستهلك وقتاً كبيراً دون عائد حياتي جيد وأشهر أمثلتها المكالمات الهاتفية وتصفح الأخبار الشخصية للآخرين ومشاهدة البرامج التافهة في التلفزيون!

أما وصفة النجاح في إدارة العلاقات فهي القدرة على تبادل المقاعد في لحظات عدم الاتفاق!

وحتى تكون الأفضل.

راجع أولوياتك في كل شيء حتى البسيط منها.

وراجع اختلافاتك مع الآخرين وإلى أي مدى كان يمكن تجاوز الاختلافات، والوصول إلى أفضل الأوضاع التوافقية معهم!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....
ع - ابحث أولاً

لا تستشر أحداً في أي موضوع قبل البحث على الإنترنت.

تكوين فكرة جيدة قبل الاستشارة

سيساعدك على اكتشاف أصحاب الفكر الرشيد

وأصحاب أدعياء المعرفة!

طرق الوصول إلى المعلومات اللازمة قبل اتخاذ أي قرار أصبحت متعددة، وليس فقط المعلومات ولكن التعليقات الخاصة بالمستخدمين السابقين، إن الاستماع إلى عدد كبير من الناس بخصوص ما نحن مقدمون على فعله يعتبر أحد أهم المهارات في عصر تدفق المعرفة والفيضان المعلوماتي!

وفي كثير من الأمور الحرجة التي لا نستطيع الحديث عنها، أصبح السؤال عنها الآن لا يحمل أي درجة من الحرج لأن السرية المطلقة بين السائل والمُستشار مفترضة لأنه لا يعرفه!

وحتى نكون الأفضل.

تدرب بشكل يومي على موضوع الاستفسار عن بعض ما يشغلك على جوجل للوصول إلى أفضل النتائج في الحياة!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

5 - علامات التميز

التميز هو تحقيق أفضل النتائج في أسرع وقت بأقل جهد وأقل تكلفة!

الفارق كبير بين التسرع والعجلة وبين سرعة الأداء كنتيجة طبيعية لإتقان المهارة!

من أسهل الأمثلة التي توضح الفكرة مهارة كاتب التقارير والرسائل العلمية على جهاز الكمبيوتر، يخضع تقييمه المهني والمادي بناء على عدد الكلمات

التي يكتبها في الدقيقة ونسبة الخطأ في الكتابة، فكلما زادت سرعته وقلت أخطاؤه زادت مكانته وارتفع أجره، وهذه المهارة الكبيرة لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال الاستثمار في الوقت والجهد والتكلفة في الأوقات السابقة من خلال عملية التدريب المستمر!

وكذلك يتم اختبار الطيارين فيكون العامل الأول لتقييم وضعهم المهني والمادي هو عدد ساعات الطيران!
وحتى نكون الأفضل.

علينا البحث عن هذه المكونات فيما نقوم به من أعمال حتى نكون سلعة قيمة عالية الثمن عند الآخرين!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٦- سر الأعمال العظيمة

التكرار بطريقة صحيحة يمنح الثقة.

والثقة تمنح الثبات والهدوء.

الثبات والهدوء هو سر التميز في الأعمال العظيمة.

كلمة السر هي الإصرار على التكرار والتصحيح حتى الوصول إلى المنطقة الآمنة في المهارة وهي الممارسات الصحيحة المنتظمة!

وحتى نكون الأفضل.

عندما يداهمننا التوتر أو القلق في موضوع معين، فإن العلاج الفوري هو التأكد من مستوى التكرار والعمل على زيادة الممارسة التي ستمنحنا الثبات والهدوء بكل تأكيد!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٧- بين القيمة والمتعة

في كل ما نسمعه ونشاهده ونفعله.

هناك متعة وهناك قيمة.

العظمة في الحياة هي زواج القيمة والمتعة.

إن هؤلاء الذين يعيشون على ربوة الحياة ويستمتعون بكل لحظة فيها ويتجاوزون الضغوط والأزمات بسهولة ويسر هم الذين تمكنوا من عقد زواج دائم بين المعنى من وجودهم وقيمة ما يقدمونه في هذه الدنيا من جهة وبين المتعة التي يشعرون بها أثناء القيام بهذه الأعمال من جهة أخرى!

وحتى نكون الأفضل.

إن لم تتمكن من السعي نحو جمعهما معاً.

فلا تفكر كثيراً. علينا الاختيار

القيمة ثم القيمة ثم القيمة ثم المتعة!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٨- ركز على ما يبقى أثره

الفارق كبير الشهرة والتأثير

لا تغرك الشهرة بدون تأثير إيجابي.

الشهرة تمحوها الأيام.

أما التأثير الإيجابي فيبقى رصيذاً لنا في الدنيا والآخرة.

تبدو الشهرة كثيراً في سرعات الملابس والموضة والأغاني الهابطة وتريند السوشيال ميديا الذي يظل لفترة متصديراً لمحركات البحث على جوجل ثم يختفي تماماً ليحل مكانه تريند آخر جديد لا قيمة له أيضاً..

أما التأثير فشيء مختلف تماماً حيث يهتم المؤثرون الحقيقيون بتحسين حياة الناس وإسعادهم والإضافة على البشرية وتحقيق جودة الحياة من خلال الإبداع والابتكار.

وحتى نكون الأفضل..

فعلينا دائماً استحضار الأثر الإيجابي

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلُّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ.. سورة يس ١٢

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٩ - التطوير الشخصي

حضور برنامج تدريبي أو محاضرة سيفتح لك الباب نحو التطوير..

أما عملية التطوير نفسها فهي مسئولية كل راغب في التطوير..

العديد من الناس يظنون أن الاستماع لمحاضرة أو حضور لبرنامج كافي لإحداث التغيير ولذلك يصابون بالإحباط عند عدم الحصول على نتائج فورية!

الموضوع يشبه مشاهدة تدريب مهارات أو مباراة لكرة القدم ثم توقع تحسن مهاراتنا بمجرد المشاهدة!

الفرق بين المشاهدة والممارسة هو نقل المهارة من العقل الواعي المعتمد على الحواس إلى العقل اللاواعي المسئول عن تثبيت المهارات!

لا توجد مهارة واحدة في الكون بدءاً من المشي والجري واللعب والطبخ وركوب الدراجة والسيارة، كل هذه المهارات وغيرها لا بد أن تخضع لسلسلة من العمليات المسئولة عن عملية نقل المهارة من الوعي إلى اللاوعي وهذه العمليات هي أربعة مُرتبة: -

- تعليم المهارة!

- التدريب عليها بتكرارها!

- استمرار المحاولات مع الإصرار على تجاوز الأخطاء!

- الممارسات الصحيحة المنتظمة. وهذه هي مرحلة إتقان المهارة.

في هذه المرحلة الأخيرة لا يحتاج الإنسان إلى الحواس ولكنه يقوم بالمهارة بشكل تلقائي تماماً كما نتحرك في الظلام دون أن نصطدم في الأشياء في الأماكن التي نتحرك فيها بانتظام!

نحن نتطور ونرتقي بالممارسة لا بالمشاهدة!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١٠- الالتزام غذاء الاهتمام

جميل أن يكون لدينا اهتماما بممارسة نشاط معين، والطبيعي أن نحصل على مستوى أفضل بمرور الوقت في مستوى هذا النشاط!

ولكن الذي يخفى على كثيرين هو أن الاهتمام بما نمارسه يحتاج إلى غذاء من الالتزام!

إن محاولة الاعتماد على الاهتمام دون الالتزام لا يضمن نتائج كبيرة ويبقى مجرد نشاط عادي نحبه ونمارسه في أوقات فراغنا!

أما إضافة الالتزام بتخصيص وقت محدد يومياً لتطوير الاهتمام فإنه يضمن نتائج مبهرة!

لا يوجد إنسان واحد من الرائعين في هذه الحياة إلا وقد أدرك هذه القاعدة الحياتية ونجح في تغذية الاهتمام بالالتزام بدءاً من الدراسة والمذاكرة والتدريب الرياضي وصولاً إلى البحث العلمي والإبداع والابتكار!

النبى صلى الله عليه وسلم يخبرنا عن أحب الأعمال إلى الله عز وجل قائلاً:
-أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل.

إنه ببساطة إضافة الالتزام على الاهتمام!

وحتى تكون الأفضل

- حدد الأشياء التي تهتم بتحقيق فائدة أو إنجاز منها، ثم التزم تجاهها بوقت يومي وألوية عن غيرها من الأعمال!

- تأكد أن هذا الاهتمام سيفيدك في الدنيا والآخرة!

- سجل لنفسك علامات أسبوعية لتراقب مستوى تقدمك!

- لا مانع أن تتحدث عن اهتمامك وشغفك ولكن كن دقيقاً في التمييز بين كلامك وأفعالك واحرص دائماً على أن تتجاوز أفعالك كلماتك بفارق كبير!

- ابحث عن داعمين لالتزامك بين أفراد أسرتك أو أصدقائك وأطلب منهم أن يسألونك دائماً عن المستوى الذي وصلت إليه في موضوع اهتمامك والتزامك!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١١- ما نحبه وما يُفرض علينا

سنقوم في حياتنا بنوعين من المهام

الأول:- أشياء تُفرض علينا..

الثاني:- أشياء نختارها ونحب القيام بها..

لا توجد حياة دون بعض الأشياء التي سيكون مفروضاً علينا القيام بها، فهذه المفروضة علينا هي ملح الحياة الذي يمنحها المذاق و يحميها من الملل والرتابة ثم يرسم لنا خطوط الشغف الذي يغذي قلوبنا!

لولا هذه الأشياء التي نفعلها رغماً عنا لما اشتملت قواميس اللغة ومفرداتها على كلمة الشغف!

وحتى نكون الأفضل.

كلمة السر في النوع الأول هي:- الجودة والإتقان إلى أقصى درجة بالاستفادة من هؤلاء البارعين في أداء هذه المهام التي فُرضت علينا!

كلمة السر في النوع الثاني: -هي الإضافة والإبداع في كل لحظة بالاستفادة
من الطاقة المتولدة بداخلنا نظرا لشغفنا بهذا العمل!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الرابع

تغلب على التحديات

الوسيلة الوحيدة التي تضمن للإنسان الارتقاء في هذه الحياة هي وجود التحديات والتغلب عليها!

حتى على مستوى الشعوب وعلى مر الزمن فإنك لا تجد شعباً يعيش حياة القوة إلا وقد واجه العديد من التحديات وتمكن من التغلب عليها!

في عوالم الرياضة والاقتصاد أيضاً تتجلى هذه القاعدة، فلا تكاد تجد قصة نجاح إلا وقد سبقتها آلام مختلطة بالآمال، وهذا هو ما يعطي للنجاح معنى وطعم وقيمة!

إن محاولات البقاء في منطقة الراحة وإيثار السلامة تحرم الإنسان من تطوير خبراته التي تعتمد بشكل كلي على التعرض للفشل والقدرة على النهوض ومواصلة الطريق نحو النجاح مجدداً!

في تجربة أجريت في عام ١٩٧٠ بجامعة ستانفورد، أُعطي لمجموعة أطفال عمرهم من ٤ سنوات إلى ٦ سنوات كل على حده قطعة من حلوى المارشملو حيث وضعت أمامهم في طبق على طاولة في غرفة ليس بها أي نوع من الألعاب أو المشتتات والملهيات، وتم تخييرهم بين أكل القطعة التي أمامهم مباشرة أو الانتظار لمدة ١٥ دقيقة والحصول على قطعتين!

كانت العينة مكونة من أكثر من ٦٠٠ طفل.

الخبر الجيد أن أغلب الأطفال اختاروا الانتظار ليحصلوا على القطعة التالية وقلّة منهم فقط أكلوا قطعة المارشملو بمجرد مغادرة المراقب.

ثلث الأطفال الذين اختاروا الانتظار تمكنوا من الانتظار حتى النهاية وحصلوا بالفعل على القطعة الثانية.

هذا يعني أن أغلبهم لم يستطع السيطرة على نفسه وتناول قطعة الحلوى الخاصة به قبل نهاية الوقت المحدد.

قام الباحثون المشرفون على التجربة بتتبع سلوك الأطفال لسنوات طويلة وكانت النتائج خطيرة.

فقد وُجد أن الأطفال الذين تناولوا قطعة المارشملو قبل نهاية الوقت المحدد ولم يتمكنوا من تحدي أنفسهم وقعوا في مشاكل أكثر في المستقبل حينما

كبروا مثل إدمان المخدرات أو الكحول بينما كانت المجموعة التي نجحت في التماسك للنهية هي المجموعة الأكثر نجاحاً في حياتهم على كل المستويات.

يبدأ التحدي دائماً في الحياة عندما نبدأ في التساؤل: -

الآن وأنا وهنا!

كيف أفكر وماذا عليّ أن أفعل؟

١- الآن هو الوقت المناسب للقرار

٢- راهن على نفسك لا على الآخرين

٣- رسائل من المشكلات

٤- البطة والسباح والغريق

٥- القرارات وليس الظروف

٦- مهارات مواجهة الواقع الصعبة

٧- معارك الحياة

٨- قوة التخلي

٩- الوظيفة الغير لطيفة

١٠- لا تختبر قوة إرادتك

١١- أعظم نصيحة

١- الآن هو الوقت المناسب للقرار

الكثير من القرارات الهامة في حياتنا تحتاج إلى إجراءات فورية ومع ذلك فإننا كثيراً ما نقول في كلامنا الدارج: -

- سأنتظم في الصلاة ابتداء من يوم الجمعة!

- من أول السنة سأقوم بعمل نظام غذائي ورياضي!

- من أول الشهر سأمتنع تماماً عن الوجبات السريعة!

- سأقوم بعمل جدول للمذاكرة اليومية في الثانوية العامة!

- من أول رمضان سأنتظم في قراءة القرآن وأمتنع عن التدخين!

- سأصدق بانتظام عندما أبدأ في استلام راتبي الشهري من الوظيفة الجديدة!

الأمثلة لا تعد ولا تحصى في حياتنا حول تأجيل قرارات على قدر كبير في الأهمية للتحويل وتغليف النية بالكذب والتماس العذر لأنفسنا لأننا بالفعل لا نملك الجدية والإرادة الحقيقية لتنفيذ ما نعد به!

وحتى نكون الأفضل.

علينا توجيه السؤال لأنفسنا بهذه الطريقة.

- ما الذي يمنعني من اتخاذ القرار فوراً؟

- هل الأسباب التي أفكر فيها مقنعة أم لا؟

- إذا كانت هذه الأسباب مقنعة فماذا يمكن فعله للتغلب عليها؟!

- إذا لم تقم بالتنفيذ الآن فما الضامن لقدرتك على التنفيذ لاحقاً؟!

- ما هو الفارق الجوهرى بين أول يناير وآخر أكتوبر أو منتصف مارس؟

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٢- راهن على نفسك لا على الآخرين

كن لحوماً على تحقيق أهدافك

وليس الحصول على ما تريده من الآخرين!

في الأولى أنت تركز على مجهودك.

في الثانية أنت تركز على مجهودات الآخرين!

لا مانع من طلب ما تريد لأن الحياة أخذ وعطاء، وسيأتي اليوم الذي سيطلب منك الآخرون أن تقوم ببعض الأشياء من أجلهم فهذه هي الحياة.

ولكن ضع تركيزك الأكبر فيا ستفعله أنت وليس فيما سيقوم به الآخرون!

وحتى نكون الأفضل.

اجعل الجزء المطلوب منك القيام به لتحقيق شيء ما أكبر كثيراً من الأجزاء التي تنتظر من الآخرين مساعدتهم لك فيها!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٣- رسائل من المشكلات

لا توجد حياة صحية خالية من المشكلات، فالسعادة الحقيقية هي مواجهة مشكلات الحياة والتغلب عليها واكتساب الخبرات اللازمة لتطوير الحياة.

تقوم جميع المشكلات في حياتنا بتوجيه أحد ثلاث رسائل شديدة الوضوح، فمن يستقبل هذه الرسائل ويفك شفرتها يضمن مواصلة عملية النمو والارتقاء الحياتي، ومن يتجاهل هذه الرسائل أو لا يستطيع فهم رموزها يفقد أحد أهم مقومات الحياة الثرية!

الرسالة الأولى هي: -رسالة التطوير وتحسين المهارات

الكثير من المشكلات الحياتية تنتج من ضعف المهارات وقصور النضج والخبرة!

فإذا قمنا بفك شفرة الرسالة من خلال الاعتراف بالمشكلة وتحديد أبعادها أمكن بسهولة التعرف على أوجه القصور في المهارات اللازمة للتعامل الإيجابي معها وتجنب تكرارها في المستقبل، وقد تكون هذه الرسالة موجهة نحو ضعف المهارات العملية وهي التي تتسبب في كثير من التحديات الوظيفية، أو ضعف مهارات التواصل الفعال مع الآخرين!

الرسالة الثانية هي: -رسالة التوجيه نحو تصحيح الأخطاء

هذه الرسالة تخبرك بالأخطاء التي ترتكبها- غالباً -دون وعي وهي التي تتسبب في كثير من المواقف السلبية وتحرمك من نجاحات كادت أن تتحقق!

قد تكون متكبراً في تعاملك مع الآخرين أو أنك تسخر منهم أو تغتاب الأصدقاء أو تسيء الظن بهم في مواقف متعددة، فتحدث المشكلات ثم تأتي الرسائل التي تخبرك بضرورة تغيير سلوكك لتغيير النتائج التي لا ترضيك والتي تسببت في حدوث المشكلة!

وقد تنبهك هذه المشكلات بضرورة تنظيم وقتك بشكل أفضل أو بمتابعة ما بدأت به بشكل جيد أو بتغيير بعض العادات التي تؤثر عليك سلبياً مثل السهر حتى أوقات متأخرة أو التسويف!

الرسالة الثالثة هي: -رسالة الاستعداد للترقية

مثلما يحدث في الترقيات العسكرية يتعرض الضباط لاختبارات صعبة فيما يسمى بدورة الترقية، وفي هذه الدورات يتم اختبار الصلابة والمرونة معاً، الصلابة في مواجهة الضغوط والمرونة في اختيار البدائل!

وأهم ما يميز هذه الرسالة الثالثة هو: -أنها تخبرنا أننا لسنا سبباً في حدوث المشكلة بأي شكل من الأشكال.

وأفضل مثال لهذا النوع من الرسائل ما حدث ليوسف عليه السلام في عدد من المواقف الحياتية التي سببت له ألماً عظيمة، وأهم ما يميز هذه المشكلات هو عدم تسبب يوسف عليه السلام في أي منها، بدءاً من كراهية أخوته له وحقدهم عليه وكنتيجة لذلك قرروا إلقاءه في الجب ثم أزمته الكبرى مع زوجة العزيز التي راودته عن نفسه فتمسك بمبادئه فكانت النتيجة هي إلقاءه في السجن دون أي ذنب!

فماذا كانت النتيجة بعد كل هذه الاختبارات الشديدة الصعوبة؟

كانت النتيجة هي الترقية الكبرى وتولي منصب عزيز مصر!

وهذا هو ما يحدث في الحياة.

هذه هي أصعب الرسائل في فك رموزها لأن تلك العملية تتم تحت قدرٍ عالٍ من الضغوط التي تعمي صاحبها عن رؤية الفرص!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٤- البطة والسباح والغريق

البطة والسباح والغريق. كلهم في الماء.

البطة تسبح بمنتهى الهدوء والسرعة لأنها تعمل بكامل طاقتها تحت الماء.

السباح يسبح بسرعة لأنه يتحرك بقوة تحت الماء وفوق الماء.

الغريق يفقد القدرة على السباحة لأنه يُحدث ضجيجاً فوق الماء دون أن يعمل تحت الماء!

إن السباحة بقوة تحت الماء هي سر النجاح وهو ما نفكر فيه وما نفعله دون أن يرانا أحد. وهو باختصار الإعداد والتخطيط والإبداع قبل وأثناء التنفيذ! وحتى نكون الأفضل.

سنحاول أن نعيش حياتنا على طريق سباحة البطة التي تمتلك قدراً كبيراً من الثبات والهدوء على السطح أمام الناس، وتعمل بمنتهى القوة تحت الماء حيث لا يراها أحد!

فإن صعب الأمر علينا، فلنحاول أن نكون كالسباح الذي يحدث ضجيجاً أثناء إنجازهِ!

وأخيراً لتجنب تماما طريقة الغريق الذي يُحدث ضجيجاً يراه الجميع ولا يبذل جهداً يُذكر تحت الماء في محاولة إنقاذ نفسه!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

5-القرارات وليس الظروف

ما يؤثر على مستقبلنا فعلياً في الدنيا والآخرة هو قراراتنا وليس ظروفنا ولا غرائزنا!

إننا ندخل الجنة بقراراتنا بتوفيق من الله.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا. سورة الفرقان ٦٣

- الظروف (خطاب الجاهلين)

الغريزة (رد الإساءة)

القرار (قالوا سلاماً)

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

سورة آل عمران ١٣٣ : ١٣٤

- الظروف (متغيرة بين سراء وضرراء)

الغريزة (البخل والشح)

القرار (إنفاق في جميع الأحوال)

- الظروف (مواقف سخيفة)

الغريزة (الانفجار غضباً)

القرار (كظم الغيظ)

- الظروف (التعرض لظلم مع القدرة على الانتقام)

الغريزة (الانتقام)

القرار (العفو عند المقدرة)

الجنة قد أُعدت بالفعل في انتظار أصحاب القرارات الرشيدة.

وحتى نكون الأفضل.

علينا مراقبة قراراتنا قبل الشكوى من ظروفنا!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....

٦- مهارات مواجهة المواقف الصعبة

تعتبر عملية التمييز بين الواقع والموقع هي المهارة الأهم على الإطلاق عند
مواجهة المواقف الضاغطة.

الواقع هو: -كل ما لا يمكن تغييره
مَن أبيض ومَن أمك؟ ما هي فصيلة دمك وما هو طولك ومقاس قدمك. و..؟!
الموقع هو: -كل ما يمكن تطويره
أفكارك وثقافتك ومهاراتك ولغتك ووظيفتك. و..!
الرحمن يريدك أن تركز على الموقع لتحسن نمط حياتك.
الشیطان يريدك أن تركز على الواقع ليصيبك بالسخط واليأس والإحباط.
وحتى نكون الأفضل.

تذكر هذه القاعدة الكبرى في الرضا.
الرضا عن الواقع هو رضا الرحمن!
الرضا عن الموقع هو رضا الشيطان!
لك القرار والاختيار
إما طريق الرحمن أو طريق الشيطان!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٧- معارك الحياة

لا توجد حياة ناجحة متميزة بدون بعض المعارك هنا وهناك على كافة الأصعدة!

القاعدة الكبرى في اختيار المعارك التي ستخوضها والأخرى التي ستسحب منها هي: -

الميزان الدقيق بين الوقت والجهد والتكلفة في كفة ثم العائد في الكفة المقابلة!

فإذا كان العائد أكبر، فاستعن بالله وتوكل عليه الله في خوض معاركك الهامة!

أما إذا كان ثلاثي الوقت والجهد والتكلفة أكبر فلا بد أن يكون قرارك هو الانسحاب فوراً!

وحتى نكون الأفضل.

تأكد أن المعارك الحياتية هي سنة كونية، المهم هو كيف تصل إلى أفضل الوسائل للتعامل مع هذه المعارك.

أعد تقييم معاركك السابقة وامنح نفسك درجة وفق هذا المعيار!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٨- قوة التخلي

نحتاج إلى التخلي عن ثلاث حتى ننجح ونسعد

- تخلي عن الذكريات الأليمة. لا تتحدث عنها كثيراً!

العقل له وجهة في كل لحظة فإما أن تكون وجهته نحو المستقبل أو أن تكون نحو الماضي!

تأمل حجم زجاج السيارة الأمامي وحجم المرايا على الأجناب وفي صالون السيارة، ستجد فارقاً كبيراً يقول لك: -ستحتاج إلى النظر أمامك أكثر بكثير من النظر خلفك ولذلك فأنت تنظر في زجاج السيارة الأمامي لتتابع السير أكثر من مائة ضعف نظرك في المرآة لرؤية من خلفك!

- تخلي عن المحبطين والمتشائمين. ابتعد عنهم قدر المستطاع!

تذكر أن شخصيتك هي خلاصة أقرب خمس شخصيات منك سواء أعجبتك سلوكياتهم أو لا، واطمئن أنك لست دائماً أفضل أصدقائك وإلا فإنك لن تتطور أبداً!

- تخلي عن الخوف غير المنطقي. اسأل نفسك ما هو أسوأ شيء ممكن أن يحدث؟!

لن يكون هناك أي قدر من التعلم إلا من خلال القدرة على اقتحام الخوف من التجربة، فالخروج من منطقة الراحة لا بد أن يصاحبه قدر من الخوف والشعور بعدم الارتياح!

وحتى نكون الأفضل.

فرق بمنتهى السرعة والدقة بين الخوف المنطقي والخوف غير المنطقي. وتذكر أن الخوف المنطقي لا غنى عنه فهو الذي يضمن لنا استمرارنا على قيد الحياة!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....

٩- الوظيفة الغير لطيفة

لا شك أن الوظيفة الممتعة التي يجد الإنسان فيها نفسه هي منحة عظيمة من الله عز وجل تستحق الشكر الدائم!

ولكن هل هناك فائدة من الوظيفة الغير لطيفة التي يُجبر عليها أي إنسان نتيجة للظروف التي يمر بها؟

يظن البعض أنه لا توجد أي فوائد لهذه الوظيفة الغير لطيفة!

والحقيقة أن هناك العديد من الفوائد الكبيرة لهذه الوظيفة الغير لطيفة والتي لا تتوافر أبداً في الوظيفة اللطيفة!

- هذه الوظيفة تساعدنا على تعلم أعمال لا نفضلها ولكنها ستفيدنا حتماً في المستقبل!

- تسمح لك بالمواجهة الصادقة مع نفسك والإجابة على التساؤل: -ما الذي ينقصني للحصول على وظيفة أفضل؟

- لن تصاب بالقلق إذا علم أحدهم أنك تقوم بالبحث عن وظيفة أخرى أفضل!

- الوظيفة الغير لطيفة تكسبنا الجرأة على اتخاذ القرارات الصعبة لأن تركها لن يتسبب في ندم كبير كما لو كانت الوظيفة لطيفة!

- هذه الوظيفة تمنح الإنسان قوة أكبر في التعامل مع الزملاء والمديرين!
- ستمنحك هذه الوظيفة شعوراً طاعياً بالسعادة في حالة عثورك على وظيفة أفضل!

- قدرتك على تقديم أفضل أداء ممكن من الجودة والإتقان على الرغم من عدم التوافق مع هذه الوظيفة يعني تطوير شخصيتك والاستعداد لتقديم ما هو أفضل بكثير عند الانتقال إلى وظيفة أفضل!

- إذا لم تشعر بهذا الإحساس الأفضل مع تغيير الوظيفة فإن ذلك يعني أن لديك ضعفاً في المهارات المهنية وتحتاج إلى تطوير نفسك!

وحتى تكون الأفضل

- ركز على التعلم من كل من حولك!

- تعامل بعقلية المبتدئ حتى تتعلم أكثر دون حرج!

- لا تعتبر الوظيفة الغير لطيفة إعلان عن التعاسة وسوء الحظ!

- أنظر لهذه الوظيفة على إنها مرحلة هامة على طريق الارتقاء المهني!

- فكر بطريقة وجود وظيفة غير لطيفة أفضل بشكل عام من عدم وجود وظيفة!

- كن إيجابياً في العمل وسيلتف حولك الجميع وقد تحصل على الأفضل بعد قليل عن طريق الترقية في مجال العمل!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١٠- لا تختبر قوة إرادتك

تجنب الإغراء أفضل كثيراً من مقاومته!

لا تضع نفسك في تجربة غير مأمونة العواقب!

ادخر قوة إرادتك للأشياء الهامة التي تريد إنجازها!

نحن نحاول المقاومة بعقلنا الواعي وهو الجهاز الضعيف مقارنة بعقلنا اللاواعي، لذلك فإن محاولة مقاومة الإغراءات اعتماداً على الوعي الذي يحدد الحلال والحرام والصح والخطأ يمثل ضغوطاً شديدة على اللاوعي ونادراً ما يتمكن في التغلب عليها!

المثال البسيط يمكن رؤيته على هؤلاء الذين اعتادوا على ممارسة التدريب الرياضي اليومي دون أي جهد من عقلهم الواعي، لأن مركز العادات هو عقلنا اللاواعي، هؤلاء لا يبذلون أي جهد يذكر لمقاومة الراحة والكسل على عكس الذين لم يعتادوا على ذلك، فيكون عقلهم الواعي هو المسئول عن حملهم إلى التدريب بعد القراءة عن مميزاته وفوائده، فإذا قرروا الجلوس مع مجموعة من الأصدقاء غير المهتمين بالتدريب فسيكون عليهم بذل جهود جبارة لمغادرة المجموعة والذهاب للتدريب!

ولكي نكون الأفضل..

علينا القيام بأبسط التدريبات..

لا تجلس في وسط مجموعة من المدخنين وتجتهد في مقاومة إغراء التدخين إذا كنت قد عزمت على الإقلاع عن التدخين!

أحط نفسك دائماً بمن اعتادوا على ممارسة الأنشطة الإيجابية التي تعتبرها جزءاً هاماً من حياتك!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١١- أعظم نصيحة

ابدأ.. حاول من جديد

أعظم النصائح على الإطلاق لتحقيق النجاح هي:-

ابدأ. وهي التي تضمن الانتقال من مرحلة التفكير والتخطيط إلى مرحلة التنفيذ الفعلي!

حاول من جديد. وهي التي تمنحك القوة على تجاوز الإخفاقات المحتملة في طريق تحقيق الأهداف!

هذا هو العلاج الرئيسي لتأخر النجاح وتحقيق الأهداف.

يعاني الناس في طريق النجاح وتحقيق الأهداف إما بسبب عدم القدرة على البدء بالتنفيذ أو عدم التمكن من العودة إلى النشاط بعد التحديات والعقبات!

وحتى نعرف ما يحدث بداخلنا بدقة لابد من التركيز على فهم ما يلي: -

- الأفكار تكون عبقرية ممتعة وهي داخل عقولنا!

- عقلك هو وسيلة رائعة لحفظ الأفكار، ولكن تذكر أن الأشياء المحفوظة لا تظهر قيمتها إلا عند استخدامها!

- تبدأ الصعوبة في محاولة صياغتها على الورق بتحويلها إلى أهداف قابلة للتحقيق!

- تزداد الصعوبة عند البدء في التطبيق الفعلي وتعرضها للاختبار أمام الناس!

- الحركة الأصعب للسيارة دائما هي بدء الانطلاق سواء للأمام أو للخلف، لأنها تبدأ من الثبات!

- اجعل هذه الصورة للسيارة وهي تتحرك نصب عينيك لتمنحك قوة البدء في التنفيذ، وتذكر أن الانتقال من حركة إلى حركة في الاتجاه الصحيح سيكون أسهل بكل تأكيد!

- لن يكون هناك نجاح كبير دون عقبات وتحديات لأنها تمثل السبب الرئيسي لنمو الإنسان وارتقائه!

- في صالة الألعاب الرياضية لا تستفيد العضلات من التدريب إلا عندما تحملها قدرا قليلا فوق طاقتها!

وحتى نكون الأفضل

نحتاج إلى التفكير بهذه الطريقة

- قبل البدء حاول الاقتراب من ثلاثة أشخاص قاموا بنفس الموضوع أو ما يشبهه!

- ليس مهما أن تلتقي بهم وجها لوجه ولكن يمكن فعل ذلك عبر القراءة عنهم أو الاستماع إليهم بأي وسيلة من وسائل التواصل!

- حدد ما يميزك عنهم وما ينقصك!

- أجب عن الأسئلة

كيف أستثمر ما يميزني؟

كيف أحسن ما أملكه ليصبح أفضل؟

- افعل ذلك على سبيل التعلم لا المقارنة!

- استخدم الأسئلة للعثور على بدائل وحلول

من، ماذا، متى، كيف، أين، لماذا.

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الخامس

تقييم الخبرات

بناء شخصية الإنسان المحترف تحتاج إلى ثلاث أدوات بشكل منتظم ودائم: -

- مراجعة

- تقييم

- تعديل بالحذف أو الإضافة

إن حياتنا عبارة عن كتاب كبير وقد تم كتابة الفصل الأول منه بغير إرادتنا تماماً.

قام الوالدان والأقارب والمدرسة بتشكيل وتلوين الصور في الفصل الأول وفقاً لرؤيتهم ومزاجهم وحالتهم النفسية.

- الخبر المحزن هنا هو أننا لم نشترك في كتابة هذا الفصل من حياتنا ولم نملك حق الاعتراض على أي شيء فيه مهما كانت الكتابة رديئة.

- أما الخبر السعيد جداً فهو أن حجم الفصول الباقية في الكتاب والتي سنكتبها برغبتنا وإرادتنا الحرة تمثل أضعاف وأضعاف ما تمت كتابته رغماً عنا.

إن احتقار الفشل والهروب منه والشعور بالخزي عند الحديث عنه هو أحد أخطر الجرائم التي يتم ارتكابها في حق المبدعين من البشر.

استطاعت الأمم الراقية تجاوز هذه الأزمة وبدأت في التعامل مع الفشل على أنه مرحلة هامة وضرورية للغاية في طريق التعلم، لقد حولت هذه الأمم ثقافتها ومفرداتها إلى أن استمرار الفشل يعني تكرار المحاولة، وهذه بطولة في حد ذاتها حيث لم يستطع الإخفاق إيقاف المسيرة.

لقد تبنت هذه الأمم التي تعرف قيمة الإنسان كما خلقه الله منهج أن الاستسلام هو عكس النجاح وليس الفشل، وأن الإنسان يبقى عظيماً ومقدراً ما لم يتوقف عن المحاولة.

أما الأمم المتواضعة فما زالت غارقة في ثقافتها البالية التي تعتبر أن الفشل عكس النجاح وأنه عار ينبغي إخفاؤه وعدم الحديث عنه.

يقول الراحل العظيم الفائز بجائزة نوبل في الفيزياء الدكتور أحمد زويل: -

الأمم العظيمة تقف وراء الفاشل وتسانده حتى ينجح.

الأمم المتواضعة تحارب الناجح حتى يفشل.

إن تصورنا الدائم أن ما نفعله هو الصحيح وأنه ليس في الإمكان أفضل مما كان، هو ما يدفعنا دفعاً إلى القاع، فالبعض يُصر على أن الطريقة التي تعلمها من والديه ومعلميه هي الأفضل وأنه لا يوجد في الكون كله أفضل منهم، فيحرم نفسه ومجتمعه من أدوات التطور والتجديد والإبداع والابتكار التي تمنح للحياة شكل أفضل وتتيح للبشرية استثمار قدرات البشر كما أبدعها الله عز وجل.

لا يمكن بأي شكل من الأشكال الانتقال من مرحلة الصلابة الفكرية إلى مرحلة المرونة الفكرية التي تشكل منتهى القوة الإنسانية دون القيام بعمليات تقييم الخبرات بشكل مستمر.

الخبرات هي مجموعة الأخطاء التي تعلمنا منها والإحباطات التي تجاوزناها والتحديات التي تغلبنا عليها.

١- الخبرة هي

٢- الإنتاجية هي الحكم

٣- شاطئ الحياة الآخر

٤- المفاتيح القديمة لا تفتح الأبواب الجديدة

٥- رسالة من الفشل

٦- النرجسي والضحية

٧- السلوك والنتائج

٨- الماضي للتعلم وليس للتألم

٩- الخطأ المعلم والخطأ المدمر

١٠- آثار الأخطاء

١١- الفشل يقودنا إلى المراجعة

١- الخبرة هي

- مجموعة الأخطاء التي تعلمنا منها.

- والإحباطات التي تجاوزناها.

- والتحديات التي تغلبنا عليها.

صعوبات الأمس هي خبرات اليوم.

إن كلمة المستشار والخبير سبقتها مرحلة غنية بالآمال والآلام، بالسهر والتعب، بالمدح والمنح، بالتشجيع والسخرية أحياناً.

لقد شكلت كل هذه اللحظات معاً شخصية الخبير والمستشار، تعددت اللحظات التي كان عليه أن يدفع فيها من جهده ووقته وماله، وبعد كل هذه اللحظات المتضاربة المشاعر وصل إلى مقعد الخبير في مجاله وتخصصه.

كثيراً ما يتحدث الشباب عن نجوم الفن والكرة على اعتبار أنهم الأكثر شهرة في زماننا هذا ويقولون إنهم لم يذاكروا ولم يمتحنوا وكثير منهم لم يذهبوا للمدرسة ولا للجامعة.

وكنت دائماً أقول لهم، لا يوجد نموذج واحد من كل هذه النماذج الخيرة في مجالها إلا ومرت عليها تلك اللحظات الصعبة التي يتعرض لها كل خبير في مجاله، فلاعبي الكرة المحترفين أصحاب النجومية الطاغية يخضعون لنظام شديد القسوة في كل شيء بدءاً من التدريب العنيف مروراً بنظام التغذية الصارم والقيود الشديدة على العلاقات الشخصية والعاطفية. وحتى نكون الأفضل.

لا تتذمر من المواقف الصعبة التي ستواجهك لأن كل موقف منها هو أحد أعمدة الأساس لبناء شخصيتك.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٢ - الإنتاجية هي الحكم

الفارق كبير جداً بين منتج ومشغول.

إذا كنت تكرر كلمة مشغول كثيراً، فقد تكون غارق في الحياة دون إنتاج حقيقي.

عدد كبير جداً من الذين يرددون هذه الكلمة (مشغول) لديهم مرض خطير للغاية وهو فقدان القدرة على تحديد الأولويات فتراهم مشغولين تماماً في

أشياء لا قيمة لها بالمرّة ولا ينتبهون إلى الأشياء الشديدة الأهمية في حياتهم.
وحتى نكون الأفضل.

فلنتوقف قليلاً لتتأكد من مستوى إنتاجيتنا في الحياة.
ويمكن إجراء هذه المراجعة أسبوعياً.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٣- شاطئ الحياة الآخر.

البحر المتوسط هو نفسه ولكن سكانه يختلفون في نمط حياتهم.
فهناك الإسكندرية وبورسعيد ومطروح ودمياط والعريش وجمصة..
وهناك أيضاً صيدا وطرابلس واللاذقية وحيفا وبنى غازي وصفاقس و سوسة
ووهران وعنابة..

ثم هناك أيضاً نيس ونابولي وموناكو وبرشلونة وكان وباليرمو وأنطاليا
وأزمير..

حتى تكتشف نفسك وكنوزك ومواهبك لابد من الذهاب إلى شاطئ الحياة
الآخر..

لا ترفض الأفكار الجديدة.. اسمح لنفسك بمراجعة ما تعودت عليه..
اسأل نفسك هل ما أنا فيه الآن هو أعظم ما لدي أم أن هناك الكثير ولم
أكتشفه بعد؟

سيساعدك مبدأ الحياة على الشاطئ الآخر على إعادة اكتشاف نفسك.
وحتى نكون الأفضل..

علينا مراجعة أفكارنا و طريقة حياتنا وتجربة بعض الأمور التي يفعلها الآخرون
طالما أنها لا تتعارض مع شرع ولا دين.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٤ - المفاتيح القديمة لا تفتح الأبواب الجديدة

يخطئ من يظن أن الحاضر يمكن إدارته بأدوات الماضي.
لكل زمن أدواته ومفرداته..

نحن لا نتصل من الماضي ولكننا نعمل على تطوير أدواتنا باستمرار.
أقولها لكل أب وأم..

لا تكثرُوا من التعليمات الموجهة إلى أبنائكم مصحوبة بعبارة كنا دائماً نفعل
كذا وكذا..

لا مانع من ذكرها على سبيل الحكايات وليس التوجيهات.

لقد خلق الله لنا العينين ومكانهما في الرأس من أعلى وللأمام، وهذا من بديع
صنع الله..

إن طبيعة النظر كما خلقها الله عز وجل هي أن تكون للأمام، ومنحنا الله
القدرة على القيام بحركات إضافية تقوم بها الرقبة للنظر إلى الخلف أو إلى
الأجناب، وهذه إشارة معجزة إلى الحياة الطبيعية للإنسان..

- النظر للأمام هو الأصل ولا يحتاج إلى أي حركات إضافية.

- لم يخلق الله للإنسان عيون على جانبي الرأس أو من الخلف لأنها ستكون
مخالفة لمنهج الحياة القويم ومعاكسة لاكتشاف النسخة الأفضل من أنفسنا
دائماً.

- النظر إلى الخلف أو إلى الأجناب استثنائي في هذه الحياة ويحتاج إلى حركة
أو حركات إضافية.

- سبحان الله العظيم القائل: -

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.. سورة الذاريات ٢١

وحتى نكون الأفضل..

علينا احترام أدوات الزمن وعدم الحكم على أي زمن بمعزل عن أدواته المتاحة.

لا تحدثني عن قَرس عنتره بن شداد ولا عن سيفه ولكن حدثني عن شهامته وُبله.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

5- رسالة من الفشل

سنستقبل رسالة من الفشل على فترات متفاوتة من حياتنا يقول لنا فيها: -
أنا رفيقك في البدايات لأنك ستحتاج عندها إلى معلم.
وسأفارقك عندما أطمئن أنك أصبحت أكثر خبرة ومهارة.

الرد الطبيعي منا يجب أن يكون: -

شكراً لك أيها الفشل المعلم.

ومن التعريفات العظيمة لكلمة فشل وفقاً لترتيب حروفها (fail) فإنها تعني: -
First attempt at learning إنها المحاولة الأولى على طريق التعلم.

وحتى نكون الأفضل.

علينا بناء ثقافة أن الفشل لم يكن أبداً عكس النجاح ولكن.

الاستسلام والتوقف عن المحاولة هو عكس النجاح.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

6- النرجسي والضحية

العطاء بلا قيود إفساد بلا حدود.

هذا السلوك يخلق إثنين من المرضى.

الضحية الذي يعطي ولا يأخذ.

والترجسي الذي يأخذ ولا يعطي.

أخطر ما في الموضوع هو تعاضم مفهوم الحق المكتسب، وهو أن ما كنت تقوم به متطوعاً راضياً سعيداً، سيُطلب منك في المستقبل القريب أن تقوم به مجبوراً مقهوراً.

بكل أسف أنت السبب لأنك عشت حياتك دون أن تلاحظ الميزان بين الأخذ والعطاء. بين الحق والواجب.

ولم تدرك أبداً العلاقة بين السلطة والمسئولية.

وحتى نكون الأفضل.

لا تلتزم بواجبات ما لم يكن لديك حقوق.

لا مسئوليات بدون سلطات.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

٧- السلوك والنتائج

إذا كانت النتائج في الحياة لا تعجبنا ولا ترضي طموحاتنا.

فلا بد من تغيير الأفعال التي جاءت النتائج وفقاً لها.

لا تنتظر أن يتغير الآخرون حتى تحدث النتائج التي ترحوها ولا تراهن على الوقت.

قيم النتائج وابدأ بإجراء التغييرات المناسبة في الأفعال الصادرة منك.

أينشتاين يقول لك: -الجنون هو أن تفعل شيئاً ما مرة بعد مرة وتتوقع نتائج مختلفة.

ولكي نكون الأفضل.

قم بعمل قائمة بالنتائج التي لم تعجبك في الحياة وراجع السلوكيات التي أدت إليها، ثم غير السلوك تدريجياً وستتغير النتائج يقيناً.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

٨ - الماضي للتعلم وليس للتألم

عندما تتبادل أطراف الحديث مع صديق..

ثم يفرض حدث من أحداث الماضي الأليمة نفسه على اللقاء..

فلتكن القاعدة بينكما..

أن نتحدث عن الخبرة والعبرة وليس عن الألم والحسرة.

وحتى نكون الأفضل..

لا تسمح أثناء الفضفضة منك أو إليك بالحديث عن الأشياء السلبية إلا بعد التأكد من الإجابة على هذين السؤالين المصيريين:-

- لو تكرر الحدث مرة أخرى ماذا ستفعل لتحقيق نتائج أفضل؟

- ما هي الوسائل والأدوات التي ستساعدك على تحقيق ذلك؟

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

٩ - الخطأ المعلم والخطأ المدمر

بكل تأكيد وكما قال النبي صلى الله عليه وسلم:- كلُّ ابنِ آدمَ خطَّاءٌ، وخيرُ الخطَّائينَ التَّوَّابونَ.

وكما قال السيد المسيح عليه السلام لجموع الناس الذين كانوا يتعجلون إقامة الحد على المرأة الزانية:- من كان منكم بلا خطيئة فليرمها أولاً بحجر.

فتراجع الناس واحداً تلو الآخر.

بكل تأكيد هذه ليست دعوة للخطأ ولكنها دعم للتوقف عن الخطأ وتجاوزه في كل مجال من مجالات الحياة.

هناك فارق كبير بين الخطأ المعلم والخطأ المدمر.

الخطأ المعلم هو دائما الخطأ الذي لا يتكرر وتأتي النتائج دائما بعده أفضل وبشكل متصاعد.

أما الخطأ المدمر فهو الخطأ المتكرر والذي لا يعقبه أي تحسن في المستوى العام للإنسان.

في لقاء تليفزيوني لمدرّب منتخب مصر لكرة القدم البرتغالي كارلوس كيروش قال:- نحن نخوض مبارياتنا ونجتهد لتقديم أفضل أداء ممكن وثقافتنا هي إما أن نفوز أو نتعلم.

نحن نختلف أو نتفق، نؤيد أو نعارض ما يفعله مع المنتخب ولكننا هنا نقوم بتحليل فلسفة ما يجب أن يدركه اللاعبون.

كلمة نتعلم التي صرح بها كيروش تعني ثلاثة أمور:-

- فهم الدروس المستفادة.

- عدم تكرار الأخطاء.

- ضمان التحسن المستمر.

فإذا تحققت الأمور الثلاثة في أي نشاط من أنشطة الحياة المختلفة فمرحباً بالفشل، أما إذا غاب أحدهما أو كلاهما فقد سقطنا في فخ الفشل المدمر وليس المعلم.

وحتى نكون الأفضل

- تذكر أن الفشل مؤلم ولكنه أفضل معلم.

- لا تجعل من الفشل عقبة أمام التطور والارتقاء.

- اطمئن على عدم تكرار الخطأ مرة أخرى.

- حدد أسباب الخطأ بوضوح حتى يسهل تجنبها.

- راجع مستوى التحسن في اتجاه النجاح بعد الإقلاع عن الخطأ.

- أطلب من القريبين منك تنبيهك فوراً ودون حرج في حالة اقترابك من الوقوع في الخطأ مرة أخرى.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....

١٠ - آثار الأخطاء

مثلما يؤثر علينا الأكل غير الصحي مع الوقت وتعرض بسببه للكثير من الأمراض مثل أمراض السمنة والقلب وارتفاع ضغط الدم والسكري. كذلك التصرفات غير الصحية تؤثر علينا وتعرض بسببها إلى الكثير من أمراض العلاقات.

الغيبة والنميمة والسخرية والاستهزاء والكبر. جميعها لها عواقب وخيمة في الدنيا قبل الآخرة.

وحتى نكون الأفضل.

علينا التساؤل بشكل مستمر..

هل يسعد الناس بحضوري أم تصيبهم الكآبة؟

هل يقولون:- الحمد لله على وصولي أم يقولون الحمد لله على مغادرتي.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....

١١ - الفشل يقودنا إلى المراجعة والتقييم ثم التعديل

من أجمل أقوال أينشتاين:-

شكراً لكل من قال لي لا، فبسببها فعلت كل شيء وحدي.

لن يلجأ الإنسان الذكي إلى عمليات المراجعة والتقييم والتعديل إلا عندما لا تأتي النتائج على الوجه الذي يريده (فشل في تحقيق النتائج).

لذا فإن الفشل يعتبر نقطة في غاية الأهمية للتطوير الحياتي بعد التوقف وإصلاح الأخطاء والبحث عن الأساليب الحديثة التي تساعدنا على الوصول إلى الأفضل.

أما غير الأذكياء فيعتبرون الفشل هو مجرد سوء حظ ثم يستمرون في ممارسة الأنشطة بنفس الطريقة العقيمة التي يمارسونها بها.
الفارق بين أولئك وهؤلاء هو فهم عملية الفشل على أنها (الحاجة للمراجعة والتقييم والتعديل) أو أنها مجرد عدم توفيق دون النظر في الأسباب.
إن الذي يُحدث الفارق عموماً بين الناس هو الموقف من الفشل.
يقول هنري فورد:-

إن الفشل ببساطة هو فرصة البدء من جديد مع تصحيح الأخطاء وإضافة الخبرات السابقة.

كتب جون سي ماكسويل في كتابه الرائع (الفشل البناء)
يعتقد كثير من الناس ان الفشل يمكن تجنبه، وهذا خطأ كبير للغاية لأن محاولة تجنب الفشل تعني تجنب التعلم والارتقاء.
وحتى نكون الأفضل

- اعتبر عدم الوصول للنتائج المرجوة هو هدية السماء لإجراء عمليات المراجعة والتقييم والتعديل.

- اسمح للأفكار البالية بالرحيل دون رجعة ولا تندم كثيراً على تقييدها لك خلال عمرك الماضي.

- لا تلقي باللوم على من وضع هذه الأفكار في رأسك وأنت صغير، فقط استبدلها وإنس الموضوع (لا تستنفذ طاقتك في اللوم على ماضيك).

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....



الفصل السادس

كنوز الحكماء

يفكر الحكماء بطريقة أكثر شمولية من الناس البسطاء الذين يفكرون بشكل محدود داخل نطاقهم وحدودهم!

يخبرنا الله عز وجل عن منهج الحكمة والحكماء فيقول لنا سبحانه:-

يُؤْتِيهِ الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَدَّكُرُ إِلَّا
أُولُو الْأَلْبَابِ.. سورة البقرة ٢٦٩

إن الحكماء هم قادة الفكر والرأي في هذه الدنيا، هم الذين يزينون حياة الناس!

يحافظ الحكماء على هدوئهم في أوقات الأزمات، وهم قادرون على الرجوع خطوة للوراء والنظر إلى الصورة بشكل أشمل، فهم يمتلكون القدرة على التفكير العميق، ويجيدون التأمل في قدرات الذات، ويدركون حدود معرفتهم الخاصة، ويفكرون في البدائل، ولا ينسون أن العالم يتغير على الدوام!

إن هؤلاء الحكماء أصحاب نظرة إيجابية فيمكنهم التعامل مع مواقف تتسم بعدم الوضوح، ومع ذلك يظلون متفائلين بأنه مهما كانت المشاكل أمامهم معقدة فلا بد أن يكون هناك حلول!

يؤكد علماء النفس في دراسة عن مفهوم الحكمة منذ عقود طويلة، أننا يمكننا جميعاً بذل الجهد لكي نصبح أكثر حكمة، ومن المرجح أن ننجح في ذلك!

السبب في أنه ينبغي علينا اتباع هذه النصيحة يتجاوز مجرد الفائدة الواضحة المتمثلة في اكتساب الحكمة التي تؤهلنا لاتخاذ قرارات جيدة!

فالحكمة مرتبطة بكثير من الإيجابيات في حياتنا، مثل الرضا بشكل أكبر عن الحياة، وتراجع نسبة المشاعر السلبية، واكتساب علاقات أفضل، وتراجع معدلات الإحباط والاكتئاب

الحكمة هي:-

قول وفعل ما ينبغي في الوقت الذي ينبغي والمكان الذي ينبغي وعلى الوجه الذي ينبغي!

١- ثلاثية الحكمة

٢- الدنيا مدرسة

٣- ولكن عقولنا تحتاج

٤- التغيير قادم

٥- صناعة المستقبل

٦- تريند

٧- كيف تتكون شخصيتنا؟

٨- الإستثناء لا يقاس عليه

٩- شر البلية ما يضحك

١٠- الجماهير لا تحصد الجوائز

١١- لا تصدق كل ما يقوله الناس عنك

١ - ثلاثية الحكمة في الحياة

المذاكرة- المراجعة- الإبتكار

كثيراً ما كانوا يقولون لنا:- اجتهد لنتهي دراستك حتى تتخلص من المذاكرة!
عندما كانوا يقولون ذلك في الماضي لم يدركوا بكل تأكيد التطور الهائل
والمتسارع في كل المجالات!

نحتاج في كل لحظة إلى منهج الحكمة في الحياة..

- المذاكرة للاطلاع على كل جديد..

- المراجعة لربط ما لدينا بالجديد بهدف فتح مسارات عقلية جديدة..

- الإبتكار والإضافة بوضع البصمة الشخصية لنا واستثمار مواهبنا..

وحتى نكون الأفضل..

علينا القيام بالتدريب التدريجي ومنح أنفسنا درجة لكل واحد من الثلاثة على
حدة.. المذاكرة للجديد والمراجعة والربط مع القديم ثم الإبداع والابتكار!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٢ - الدنيا مدرسة

الدنيا مدرسة ندرس فيها مجموعة كبيرة من الدروس ونقوم بخوض مجموعة من الامتحانات، نحصل مرات على الدرجات النهائية ومرات أخرى على درجات متواضعة فنجتهد لتحسين تقديرنا النهائي!

لقد كنا نشعر أثناء المذاكرة أن هناك دروس لطيفة وأخرى سخيفة..

كان وقت مراجعة الدروس اللطيفة يمضي سريعاً خفيفاً مشوقاً..

أما وقت مراجعة الدروس السخيفة فقد كان سبباً للمعاناة وخصوصاً مع إصرار الأب والأم على مراجعة التسميع والحفظ!

الحياة بكل ما فيها تسري عليها هذه القاعدة الخطيرة..

فليس كل ما يقابلنا في الحياة دروس لطيفة وليس أيضاً كله دروس سخيفة، ولكن ستبقى الحياة دائماً دروساً بين هذه وتلك!

وحتى نكون الأفضل:

تذكر أنه لن يستطيع أحد النجاح في مدرسة الدنيا إعتماًداً على نجاحه في الدروس اللطيفة فقط، ولكن لابد من الإجتهد في الحصول على درجات جيدة في الدروس السخيفة أيضاً!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٣ - أجسادنا لا تحتاج إلى تعليمها كيف تعمل

خلق الله عز وجل أجسادنا لا تحتاج إلى تعليمها كيف تعمل، فمنذ اللحظة الأولى يقوم القلب بمهمته على أكمل وجه وكذلك المعدة والكبد والرئتين والكلى والأمعاء والعينان والأذنان واللسان والحنجرة والمريء.. و.. و..

كل هذه الأعضاء وغيرها تعمل في تناغم معجز لا يحتاج إلى أدنى قدر من التعليم أو التوجيه..

أما عقولنا فإنها تحتاج إلى جهود كبيرة لتعليمها كيف تفكر!
ونتيجة لذلك لا يوجد أي تفاوت بين البشر في طريقة عمل الأجساد لأنها تعمل جميعها بنظام واحد على الفطرة!
أما التفاوت العظيم فإنه يكون في العقول لأنها تحتاج دائماً إلى تعليمها كيف تفكر!

إن السبب الرئيسي في هذا الاختلاف الكبير بين البشر هو إختلاف في طرق التفكير وليس في دقات القلب أو عمل المعدة أو الكبد!
ندور جميعنا في دائرة حياتية تبدأ بالأفكار لتتشكل حياتنا بالشكل الذي هي عليه!

- الأفكار

- المشاعر

- السلوك

- النتائج

البيئة التي تنبت فيها الأفكار أشبه بالأرض الزراعية فإذا كانت التي جيدة، نبتت المشاعر ثم السلوك فالنتائج رائعة والعكس صحيح!
شتان الفارق بين من تُنتج أفكاره في حديقة غناء وبين من تخرج أفكاره من أرض صخرية لا تنتج شيئاً أو أرض صحراوية لا تنبت إلا شوكة!
إذا كانت أفكارك من قبيل..

لن أستطيع ولن أنجح وأنا فاشل وضحية المجتمع والظروف! فلا تنتظر مطلقاً أية مشاعر إيجابية وبالتالي فلا سلوك جيد ولا نتائج رائعة!
أما إذا كانت أفكارك من قبيل..

لقد منحني الله عز وجل العديد من النعم والقدرات التي تحتاج إلى اكتشافها وتطويرها لتتحول إلى مهارات يمكن تسويقها واستثمارها.

لقد تفضل الله علينا بالإيجاد في هذا الكون ومعنا مفاتيح الحظ الكبرى، حيث أصبحت فرص التعلم واكتساب المهارات وتطويرها متاحة للجميع بشكل لم

يتحقق لأي من الأجيال السابقة في البشرية، إن ما علينا فقط هو اتخاذ القرار بنسيان كل الظروف الصعبة التي واجهناها والتركيز على ما يمكننا فعله.

بكل تأكيد فإن هذه الطريقة من التفكير ستولد المشاعر الإيجابية التي ينتج عنها السلوك الإيجابي لنحصل بعدها مباشرة على النتائج الإيجابية التي كنا نحلم بها!

وحتى نكون الأفضل

علينا الإطمئنان على البيئة والأرضية التي تنبت فيها أفكارنا، فإذا كانت النتائج لا ترضينا فبكل تأكيد هناك خطأ في الأفكار تسبب في هذه النتيجة غير المرضية!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

ع- التغيير قادم لا محالة

سنة الحياة هي التغيير!

هناك طريقتان للتعامل مع التغيير..

إما المبادرة والاقترام أو الرضوخ والاستسلام!

وفي الحالتين سيحدث التغيير!

أفضل الوسائل المساعدة هي التكيف مع التغيير!

لن أنسى أبداً يوم قال لي صديقي أنه قرر عزل أبناءه عن التكنولوجيا، فلا تليفزيون ولا إنترنت ولا هواتف ذكية.

قلت له أن التغيير قادم لا محالة ومحاولة عزل أبنائنا عن التكنولوجيا ليس هو الحل الأمثل، ولكن لابد من بذل كل الجهد لتعليمهم كيف يتعاملون مع هذه التكنولوجيا وتحقيق الاستفادة منها بأفضل شكل ممكن..

وعندما أتحدث معه اليوم فإنني أحاول أن أتعاطف معه وهو يخبرني أنه فقد القدرة على كل شيء ولم يعد يجدي مع الأبناء مراقبتهم على مدار الساعة

بعد أن أصبحت هواتفهم ذكية حيث تُرسل الكثير من الدروس عبر وسائل التواصل الإجتماعي التي رفض صاحبنا التعامل معها بدلاً من سياسة النعمة بإخفاء الرؤوس في الرمال، إلى أن آلت الأمور إلى ما هي عليه وفقد الأب الطيب «حسن النية» السيطرة على الأمور تماماً!

وحتى نكون الأفضل..

علينا التدريب على التكيف والمرونة مع كل جديد..

وقبول ممارسته بالتدرج!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....

5 - صناعة المستقبل

في كل يوم يمر عليك لديك مكونان يصنعان شخصيتك..

الأول هو:- إدارة الأنشطة اليومية وهو خاص بالأعمال التي اعتدت القيام بها!

الثاني هو:- إدارة التطوير وهو خاص بالقيام ببعض الأنشطة الجديدة ذات العائد المستقبلي!

يعاني العدد الأكبر من الناس على المستويين الشخصي والمهني من التركيز الشديد على إدارة الأنشطة اليومية وهو ما يُعرف بسياسة (إطفاء الحرائق)!

أما البارعون في الحياة فيبحثون في كل وقت عن الأدوات المساعدة لإحداث التطوير في المستقبل!

الأنشطة التي تساعد على التطوير هي التي لا يكون لها عائد فوري غالباً مثل تدريبات التقويات البدنية أو القراءة في مجال التخصص أو تحسين مستوى اللغات أو تطوير مهارات البرمجة أو مرافقة أصحاب المهارات الكبيرة في المهنة!

وحتى نكون الأفضل..

- لا تجعل الأنشطة اليومية تقتل رغبتك وقدرتك على إحداث التطوير!

- إجعل سؤالك الرئيسي اليومي لعدة مرات هو: - إلى أي مدى يساهم هذا النشاط الذي أقوم به الآن في بناء مستقبل أفضل؟
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٦- تريند

أحد وسائل الضغط التي يمارسها الشيطان وأعوانه على الإنسان بإستثمار وسائل التواصل الاجتماعي هي فكرة التريند!

لا يريد الشيطان أبداً للإنسان أن يرتقي أو أن يكون صاحب تأثير إيجابي على البشرية، ولذلك فهو لا يسمح غالباً لأعوانه بعمل تريند فيه قيمة مضافة على البشرية، ويجتهد باستماتة للترويج للأخبار التافهة والسطحية لضمان وصولها إلى أرقام متابعة قياسية!

لا يتعرض الكبار فوق الثلاثين تقريباً لهذا المستوى من الضغط الذي يتعرض له الشباب في حالة عدم معرفتهم ب التريند خلال هذا الأسبوع أو اليوم!

الفكرة الرئيسية التي يزرعها أعوان الشيطان حتى تصبح هي نفسها تريند هي أن عدم معرفة آخر التریندات يعتبر خطيئة كبرى في حق فهم الحياة والإطلاع على المستجدات على الساحة، لدرجة تعرض هؤلاء الذين لا يعرفون ال تريند مثار لسخرية من حولهم بدعوى إنفصالهم عن الواقع وعدم تحديث بياناتهم المعلوماتية!

وحتى تكون الأفضل..

في حالة تعرضك لنقد أو سخرية من هذا القبيل فعليك بالآتي التنفس بعمق والتحدث بهدوء وإسأل من حولك هذه الأسئلة:-

- ما الفائدة العائدة على حياتكم بمعرفة هذا ال تريند؟

- ما الضرر الذي سيصيبني في حالة عدم معرفتي بهذا التریند؟

- هل سيبقى هذا ال تريند في موقعه على الساحة بعد أسبوع أو شهر؟

- لدي مجموعة من التحديات والمشكلات، فهل من الممكن أن يساعدني ال
تريند على إيجاد حلول لها؟
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٧- كيف تتكون شخصيتنا؟

تتكون شخصيتنا من خلال:-

- عادات نكتسبها من الأسرة والبيئة!

- مهارات نتعلمها!

- ومضة إبداعية!

لا تمارس حياتك إعتماً على العادات والمهارات فقط!

إفتح الباب أمام الومضة الإبداعية..

ستأتيك العديد من الأفكار التي ستساعدك على تطوير حياتك..

ابدأ ببناء عادة جديدة وهي تسجيل الأفكار حتى تتدرب على التقاط الومضة
الإبداعية..

هذه الومضة ليس لها شكل واحد ولا إطار معين ولكنها تأتينا في كل مجال
من مجالات الحياة وهي هبة من رب العالمين سبحانه لكل إنسان.

يبقى أصحاب الإبداع والإبتكار الحياتي هم أكثر الناس إلتقاطاً للومضة
الإبداعية وهم الأكثر فائدة وتأثيراً في البشرية، إنهم نيوتن وأديسون و فليمينج
وأينشتاين وجيمس وات وأرشميدس وجوتنبرج وجراهام بيل.. وغيرهم.

وحتى نكون الأفضل

قم بتسجيل الأفكار التي تأتيك أولاً بأول، وتذكر دائماً أن الأفكار التي تحمل
الومضات الإبداعية لا تبقى كثيراً في الذاكرة، ولذلك فلا بد أن يتم تسجيلها
فوراً سواء في دفتر المذكرات أو على الموبايل.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٨ - الاستثناء لا يُقاس عليه

وقف مدرب التنمية البشرية الشاب في مدرج الجامعة وهو يتحدث عن النجاح والفشل ثم تطرق إلى قصص حياة هؤلاء الذين فشلوا في حياتهم الدراسية ومع ذلك تحولوا إلى عباقرة، لقد كانت قصة أديسون حاضرة بقوة!

وعندما تطرق الحديث عن أولئك الذين لم يتمكنوا من إتمام الدراسة الجامعية ثم أصبحوا فيما بعد عمالقة المجتمع ونجوم العالم، فتحدث عن بيل جيتس وستيف جوبز ومارك زوكربرج وبراين تريسي!

لا أشك في صدق نية هذا المدرب الشاب ورغبته في تحفيز الطلاب ومساعدتهم على مقاومة ظروف الحياة الصعبة والإصرار على النجاح، ولكن تبقى القاعدة الهامة أن الطريق إلى جهنم مفروش بالنوايا الحسنة!

لقد كانت هذه المحاضرة التحفيزية سبباً في عدم إهتمام كثير من الطلاب بالإستعداد للإمتحان بدعوى أن هناك العديد من العظماء لم يكملوا دراستهم الجامعية!

لقد إستشهد المدرب الشاب بعدد محدود للغاية وإستثنائي من الناجحين ولم يستشهد بالعديد والعديد من الذين خسروا حياتهم ومستقبلهم بسبب عدم مواصلة تعليمهم الجامعي!

عندما يدافع المدخنون عن إستمرارهم في التدخين رغم كل الأخطار التي لم تعد خافية على أحد، فتأكد أن المدخنين يفعلون الشيء نفسه!

يقول لك المدخن بثقة:- إنه يعرف رجلاً يدخن ثلاث علب من السجائر يومياً ومع ذلك فإنه تجاوز التسعين عاماً!

لم يذكر لك المدخن ولن يذكر أولئك وهؤلاء الذين خسروا صحتهم وأعمارهم بسبب التدخين!

أما أحد أشهر خدع الإستثناء التي يسقط فيها كثيرون فهي برامج المسابقات الضخمة!

في هذه البرامج يتم إغراء الناس بتكرار الإتصال حتى تزيد فرص الفوز بالمسابقة، ثم يقومون باستضافة الفائز للحديث عن التغيير الإيجابي الرهيب الذي حدث في حياته بعد الفوز بالجائزة!

لن يذكر لك البرنامج بكل تأكيد هؤلاء السذج الذين خسروا مبالغ كبيرة على الاتصالات على أمل الفوز!

ولم يخبروك في البرنامج بأنه أحد برامج القمار أو الميسر التي يدفع فيها الجميع ليحصل واحد على أموال الباقين ويتم توزيع الأرباح على الذين أقنعوا الناس بالاشتراك والدعاية والإعلان للبرنامج!

يعتمد البرنامج على تقديم الإستثناء على أنه أصل للإيقاع بالبسطاء!

ونفس الكلام يدور حول لاعبي الكرة والفنانين!

وحتى نكون الأفضل..

عندما يخبرك أحدهم عن قاعدة أو أغلبية فإسأل نفسك فوراً هذا الأسئلة:-

- هل ما سمعته هو قاعدة أم استثناء؟

- ما هي المهارات التي أمتلكها لبداية هذه الرحلة؟

- ما هو تصوري لحياتي بعد خمس سنوات من الآن؟

- ما هو المطلوب فعله أو تطويره حتى أزيد من فرص الفوز؟

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٩ - شر البلية ما يضحك

يروى الأديب الهندي الساخر بشام ساهني قصة لطيفة من طفولته قائلا:-
كان والدي مدخناً شرهاً وكنت أنا أيضاً أدخن منذ وقت مبكر إعتقاداً مني أنها أحد مظاهر الرجولة، وكنت أقوم بأخذ السجائر خلسة من العلبه الخاصة بالوالدي..

كان والدي يشك في أن أخي الأكبر هو الذي يأخذ السجائر ولكنه لم يكن يملك دليلاً على ذلك إلا فكرته وتصوره!

وفي كل مرة يزداد فيها الشك لدى أبي، يقوم بضرب أخي الأكبر ضرباً مبرحاً، أولاً لأنه يدخن وثانياً لأنه يسرق السجائر من أبي!

وكنت أنا أشعر بالشفقة بسبب الآلام التي يتعرض لها أخي دون ذنب ولكنني أخاف في الوقت نفسه من التدخل حتى لا ينكشف أمري!

ومما كان يزيد من شعوري بالألم أن أخي كان يقسم بكل المقدسات أنه لا يدخن ولا يعلم شيئاً عن الموضوع، وأبي لا يصدق!

ويبدو أن أبي قد راوده شعور بعدم اليقين فقرر أن يضبطه متلبساً بالسرقة حتى يطمئن قلبه وهو يعاقبه على جرمه المشهود!

وضع أبي علبة السجائر في مكان يراه من بعيد وتظاهر بالنوم، ولم أكن أتوقع أبداً وجود مثل هذه المصيدة، فقممت كالعادة بالتسلل في هدوء وأخذت سيجاريتين وبدأت في التسلل هارباً فإذا بيد أبي تمسك بملابسي من الخلف!

أيقنت أنه الهلاك المبين وأنني سأحصل الآن على نصيبي في كل ما تلقاه أخي الأكبر من الضرب على ذنب لم يرتكبه أبداً!

إسودت الدنيا في عيني وأنا أنتظر كل صنوف الضرب بالعصا واللكمات باليدين والركل بالرجلين وكل تفكيري في كيف ستكون البداية ومتى سينتهي الأمر!

فوجئت في ذهول بأبي وهو يقول لي بصوت غاضب:-

كنت متأكداً أن أخوك الفاسد هو من يبعثك لتسرق السجائر من علبتي!

وإذا به يتركني دون ضربة واحدة ثم يتوجه لأخي الأكبر مجدداً ليوسعه ضرباً، وأخي يصرخ مجدداً ويقسم بأنه لا يعلم شيئاً وأبي مستمر في الغضب والضرب!

عندما قرأت أنا قصة بشام ساهني تذكرت فوراً أحد أهم قوانين العقل اللاواعي وهو:-

إثبات صدق ما نفكر فيه!

هذا الأب المسكين يفكر بأن ابنه الأكبر هو من يسرق السجائر!

فلا بد إذا لهذا العقل اللاواعي أن يثبت الفكرة، حتى عندما تأكد بنفسه أن من يسرق السجائر ليس ابنه الأكبر ولكنه الأصغر، نفى عقله اللاواعي الفكرة ثم

بدأ بإعداد سيناريو مختلف ليعيده مرة أخرى للاستنتاج الأصلي الذي يصدقه!
هذا الموقف يتكرر دائما في حياتنا في العديد من العلاقات، وهذه الجمل
تشير إليه بدقة كبيرة..

- الحياة ظالمة!

- حماتي تكرهني!

- الدنيا كلها ضدي!

- جاري يحقد عليّ!

- مديري يضطهدني!

- مهما عملت بجد فليس لي حظ!

- زميلي في العمل يدبر لي المكائد!

- زوجة إبني تريد أن تستولي عليه وتحرمني منه!

وحتى نكون الأفضل..

- علينا مراجعة أفكارنا وإبقاء جميع الإحتمالات مفتوحة وعدم التصلب في
آرائنا!

- التساؤل الدائم بعد فكرة (هذا رأيي) لماذا أعتبر أن الآراء الأخرى ليست
صحيحة!

- التخلي عن الفكرة الخاطئة ليس قلة ثقة بالنفس وليس عدم الثبات على
المبدأ ولكنه القدرة على مراجعة الأفكار ومنتهى القوة العقلية!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١٠ - الجماهير لا تحصد الجوائز

في جميع الأنشطة التي تحقق أرباح يكون لدينا لاعبين وجماهير..

وبقدر مهارة اللاعبين يلتف الجمهور للتشجيع وإبداء الإعجاب وإثارة الحماس!

الدور الذي يقوم به الجمهور هو دفع الأموال مقابل استمتاعه بالمتابعة لصالح من يقومون بممارسة النشاط!

هذه القاعدة الذهبية تنطبق على الغالبية العظمى من أنشطة الحياة، مثل البطولات الهامة وأنشطة المسرح والسينما!

بكل تأكيد فإن الجماهير تحصل على بعض المكاسب المعنوية مثل الإنتماء والإستمتاع بالفوز وأحياناً يخسرون الكثير من الإيجابية عند خسارة فريقهم، أما المكافآت الكبرى المادية والمعنوية المتمثلة في الأموال والشهرة والأضواء فلا يحصل عليها إلا الممارسون للنشاط!

إننا جميعاً لن نستطيع أن نشارك في كل الأنشطة الحياتية، ولكننا حتما لا ينبغي أن نكون مشاهدين ومشجعين -فقط- لكل هذه الأنشطة!

ونحن بكل تأكيد لا نقصد هؤلاء الذين يقومون بالتركيز على الأنشطة التافهة بهدف جذب الإنتباه وكسب الأموال -وهم عديدون- ولكننا نقصد الفائزين الذين يحصلون على التكريم في الأرض والسماء.

المؤثرون في هذه الحياة والذين يمتلكون القدرة على الإضافة على البشرية هم أولئك الذين يستمع لهم الناس ويتابعونهم للحصول على القيمة وليس فقط المتعة!

ما زال الجميع يذكر المخترعين والأدباء والفلاسفة والأطباء والمهندسين وغيرهم ممن حملوا أحلام الناس وآمالهم على عاتقهم، إنهم سر سعادة البشرية!

وحتى نكون الأفضل

- إجلس مع نفسك جلسة صراحة ومراجعة ثم اسأل:- ما هي الأنشطة التي أقوم فيها بدور المشارك وتلك التي أقوم فيها بدور المشاهد؟

- التساؤل الثاني هو:- إلى أي مدى أحصل على تكريم في الأرض والسماء للأنشطة التي أقوم بها!

- تذكر هذه:- أترك مقاعد الجماهير وتوجه إلى ملعب الحياة وشارك!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....
١١ - لا تصدق كل ما يقوله الناس عنك

الناس ترى منك بعض الجوانب ولا يرون تفاصيل حياتك ولا يدخلون إلى عقلك ولا إلى قلبك..

قد يمدحك الناس وأنت تستحق الذم وقد يذمونك وأنت تستحق المدح!

أنت أدري بنفسك وأعلم بما تعلنه وما تخفيه!

لا تنشغل كثيرا بما يقولون عنك وأكمل طريقك طالما لم تفعل شيئاً يؤدي أحداً!

وحتى تكون الأفضل..

إذا كان الناس يمدحونك كثيراً.. فقل دائماً:-

اللهم إجعلني خيراً مما يظنون وإغفر لي ما لا يعلمون ولا تؤاخذني بما يقولون.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل السابع

عزز إيمانك

يحتاج الإيمان الصادق والصحيح إلى فهم قوانين الكون التي أرساها رب العالمين!

إن فهم السنن الكونية التي لا تتخلف أبداً هو أحد دعائم الإيمان الصحيح!

يقول الله عز وجل:-

اسْتِكْبَارًا فِي الْأَرْضِ وَمَكْرَ السَّيِّئِ وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئِ إِلَّا بِأَهْلِهِ فَهَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا سُنَّتَ الْأُولِينَ قَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَحْوِيلًا.. سورة فاطر ٤٣

ويقول:-

سُنَّةَ اللَّهِ فِي الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلُ وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا.. سورة الأحزاب ٦٢

تتميز سنن الله في الخلق بثلاث خصائص رئيسية وهي:-

- الثبات.. فهي ثابتة لا تتغير!

- العموم.. فهي عامة في كل زمان ومكان!

- الانتظام.. فهي مطردة طالما توافرت أسبابها!

إن السنن الكونية هي التي ترتب العلاقة بين الأسباب والنتائج في الكون، ولولا هذه السنن العظيمة لما انتظمت حركة الكون، فالشمس والقمر والنجوم والكواكب والجاذبية الأرضية والمسافات بين الأجرام السماوية، فلو اقتربت الشمس من الأرض بضعة سنتيمترات لاحتقرت الأرض، ولو ابتعدت سنتيمترات لتجمدت المخلوقات ولاستحالت الحياة على الكوكب!

هذه السنن الكونية هي التي تضمن النجاح وتراكم الخبرات، فلولا هذه السنن لما تطورت البشرية، ولولاها ما كانت الزراعة ولا الصناعة ولا النقل ولا المواصلات والسيارات والسفن والطائرات، ولولاها ما عرفنا الطب ولا الهندسة ولا التكنولوجيا، ولولاها أيضا لما تواصل البشر ولا تزوجوا ولا توالدوا!

لقد سمحت السنن الكونية للكائنات الحية بالحياة من خلال تنفس الهواء الذي تم تركيبه بشكل معجز ليضمن حياة المخلوقات وفقاً لطبيعة أجسادهم!

هذه السنن الكونية التي نراها في الخارج وتعمل في دقة متناهية لا تضاهي في إبداعها السنن الكونية التي تعمل بداخل كل واحد منا، كيف يتنفس ويأكل

ويشرب وينام ويحب ويتذكر ويفكر ويتحرك ويتكلم، في تناغم تام دون أن تطغى وظيفة على الأخرى ولا نشاط على آخر!

يقول الحق سبحانه:-

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.. سورة الذاريات ٢١

ولا يكتمل إيمان المرء إلا بفهم السنن الكونية، فهي علامة قدرة الخالق المطلقة وبديع صنعه!

إن هذه السنن الكونية منها ما هو مادي ومنها ما هو معنوي، المادي هو ما نراه في الكون من أسباب ونتائج مرتبطة بالزمان والمكان..

أما السنن المعنوية فهو ما أخبرنا الله عنها دون تفصيل، وهي التي يضمن الله تحقيق نتائجها بصرف النظر عن الأسباب والزمان والمكان!

ولعل من أعظم السنن الكونية المعنوية هاتين السنتين:-

الأولى:-

أن التغيير لابد أن يبدأ من الداخل وهي قول الله عز وجل:-

ذَلِكَ يَأْتِيَنَّ اللَّهُ لَمَ يَكُ مُعَيَّرًا تَغْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَيَّ قَوْمٍ حَتَّى يُعَيَّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.. سورة الأنفال ٤٥

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَيَّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ.. سورة الرعد ١١

المؤمنون الحقيقيون الذين فهموا سنن الله وقوانينه في الكون، علموا أن التغيير الإيجابي في حياتهم لابد أن يبدأ من الداخل، وعلموا يقيناً أن دوامهم على حسن الظن بالله والتفاني في الإخلاص في أعمالهم يضمن لهم استمرار النعم.

الثانية:-

أن الشكر ضامن للزيادة والنعمة ضامن للعذاب وهي قول الله عز وجل:-

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ.. سورة إبراهيم

المؤمنون الذي توجوا إيمانهم بالإمتنان الممزوج بالشكر هم الذين يحصلون على مكافآت الزيادة، والساخطون الكافرون بالنعم يُعذبون في الدنيا بالحرمان من الإستمتاع بالنعم رغم وجودها بالفعل!

التوكل على الله يعني:-

- توافر الرغبة (الدافع)!
- توافر القدرة (المهارة)!
- توافر الاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف!
- بذل أقصى جهد ممكن في الخطوات الصغيرة الموصلة للأهداف!

١- الثقة فيمن بيده تدير الأمور

٢- الزواج ليس قسمة ونصيب

٣- ليس من بين الإجابات الصحيحة

٤- إحذر من عقلية قارون

٥- سر البركة

٦- ركز على الداخل

٧- ممتن أو حاسد

٨- انتبه لشيطان الأخبار

٩- الكايزن مع الإيمان

١٠- رحلة سداد الديون

١١- قوة الختام

١ - الثقة فيمن بيده تدير الأمور

في أحداث الحياة المختلفة.

إجعل شعارك دائماً قولاً وإحساساً..

أحياناً لا ندرك الحكمة في الأحداث..

ولكننا دائماً نثق في الحكيم الذي يدير هذه الأحداث ولا يخفى عليه شيء في الأرض ولا في السماء!

كلنا يتذكر أفعال العبد الصالح مع نبي الله موسى عليه السلام، عندما خرق السفينة وقتل الغلام وبنى الجدار!

لقد علم العبد الصالح الحكمة بتعليم الله عز وجل له، وهذا ما ذكره لموسى في نهاية الرحلة!

الله عز وجل يصف لنا المشهد في بداية اللقاء:-

فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِن لَّدُنَّا عِلْمًا.. سورة
الكهف ٦٥

ثم يصف لنا المشهد في نهاية اللقاء وكيف برر العبد الصالح ما فعله:-
وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا.. سورة الكهف ٨٢
الآن ليس لدينا العبد الصالح الذي علمه الله حكمة الأفعال..
وحتى نكون الأفضل..

فليكن تعقيبناً دائماً على الأحداث التي لا نفهمها هو:-
نحن لا ندرك الحكمة ولكننا نثق في الحكيم!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٢- الزواج ليس قسمة ونصيب

من أسهل الوسائل التي تتهرب بها من قراراتنا الخاطئة هي عبارة قسمة
ونصيب!

هل الزواج قسمة ونصيب؟

الفارق كبير جدا بين الأشياء التي لا نملك حيالها قراراً ولا اختياراً، وبين الأشياء
التي لا تحدث إلا بناء على رغبتنا واختيارنا!

إننا نقرر الزواج لأننا نبحث عن وضع أفضل عما نحن عليه، ونقرره عندما نعثر
على من يستحق أن يكون شريكاً لحياتنا، ولا يوجد زواج صحيح إلا بناء على
إيجاب وقبول، يعني موافقة تامة!

ثم تظهر بعض التحديات التي قد لا نستطيع التغلب عليها، والمسئوليات التي
نرفض تحملها..

وعندما تجلس هي أو يجلس هو يندبان سوء حظهما في الزواج تكون الجملة
الشهيرة حاضرة بقوة (قسمة ونصيب)!

لا أحد يعترف بسوء الاختيار وفساد القرار!

إن ما يحدث لنا في الحياة لا يخرج عن أمرين: -

- أشياء تحدث بأمر الله ونحن مُسَيَّرين!

- أشياء تحدث بعلم الله ونحن فيها مخيرين!

إن من سرق ومن قتل لم يكن مسيراً بكل تأكيد، ولكن في الوقت نفسه قد علم الله بعلمه التام والكامل ما سيفعله القاتل والسارق..

فإذا كان الزواج قسمة ونصيب فمن حق القاتل والسارق أن يقولوا (قسمة ونصيب)! فلم إذا يتم محاكمتها على ما إرتكبا من جرم وحصولهما على الجزاء المناسب دنيا وأخرة؟!

وحتى تكون الأفضل

لا تستخدم كلمة قسمة ونصيب بالمعنى المُتعارف عليه إلا بعدما تتأكد أن ما حدث كان خارجاً عن إرادتك تماماً!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٣ - ليس من بين الإجابات الصحيحة

كل إنسان يسأل يوم القيامة عن نفسه.. وليس من بين الإجابات الصحيحة يوم القيامة..

هذا ما قالوه لنا أو هذا ما تعلمناه من أجدادنا..

لقد كانت هذه الإجابة الخاطئة سبباً في دخول المشركين النار..

قالوا:- وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ.. سورة البقرة ١٧٠

وقد قص الله عز وجل علينا بعضاً من مشاهد يوم القيامة وطريقة تبادل اللوم والعتاب بين أولئك وهؤلاء..

يقول الله عز وجل:-

إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوُا الْعَذَابَ وَتَقَطَعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ..

وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةً فَنَتَبَرَّأَ مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّؤُوا مِنَّا كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ.. سورة البقرة ١٦٦: ١٦٧
وحتى نكون الأفضل..

- كلام القدماء ليس حجة لنا ولا علينا إلا إذا كان صحيحاً تقبله عقولنا!

- إننا لا نُثاب على إيمانهم ولا نعاقب على ذنوبهم!

- وتذكر قول علي بن أبي طالب كرم الله وجهه:-

نحن قوم نعرف الرجال بالحق ولا نعرف الحق بالرجال!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

٤- احذر من عقلية قارون

لا تسير الحياة على وتيرة واحدة فتارةً انتصارات وأخرى انكسارات، وعندما تتعرض إلى الضغوط المصاحبة للإخفاق فإننا ننتظر النجاح بفارغ الصبر ليس فقط من أجل النجاح في حد ذاته، ولكن أيضاً لإثبات الجدارة لهؤلاء الذين سخروا منا..

هذه المشاعر المحمومة يستثمرها إبليس اللعين فوراً فيغذيها بالرغبة في الإعلان عن النجاح بشكل مبالغ فيه ليشفي غليلنا ممن قللوا من قيمتنا!

فكيف لنا إذاً أن نتجنب هذا الفخ المحتمل ونصيب الشيطان في مقتل؟

عندما نتحدث عن مهاراتك وقدراتك. نجاحاتك وإنجازاتك.

لا تقل فكرت وخططت وأنجزت وتفوقت.

ولكن.

اسبق كل تلك الكلمات بعبارة (بفضل الله)

فما هلك قارون إلا عندما قال (إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي) وما يريد الشيطان منك في هذه الحالة إلا أن تتبع سلوك قارون وتنسى الشكر على توفيق الله لك!

وحتى نكون الأفضل..

تدرب على إستخدام كلمة بفضل الله كثيراً قبل الحديث عن أي نجاح أو إنجاز حتى تصبح من مفرداتك اللغوية الرئيسية!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

5 - سر البركة

البركة تحول القلّة إلى وفرة..

سلوا الله البركة ولا تسألوه الكثرة..

فالكثرة دون بركة تذهب مع الريح!

إذا رأيت إنساناً لديه كثرة وليس لديه شعور بالإمتلاء والوفرة والإستعداد للعطاء والشعور بالسلام النفسي والسعادة..

فإعلم يقيناً أنه حُرْم البركة!

وحتى نكون الأفضل..

فليكن دعاؤنا دائماً..

اللهم بارك لنا فيما رزقتنا.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

6 - ركز على الداخل

البعض يظن أن تحسن نمط الحياة سيساعده على تطوير أفكاره!

الحقيقة هي العكس تماماً..

إن تغيير أفكارك السلبية وإستبدالها بأفكار إيجابية هو الذي سيساعدك على تطوير نمط حياتك..

قانون الكون الأعظم هو:- أن التغيير يبدأ من الداخل

الله عز وجل يقول:-

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ..

سورة الرعد ١١

إن تأمل خروج الفراخ الصغيرة من البيض يعلن بوضوح عن قانون الكون الأعظم بطريقة بداية الحياة العظيمة، فكسر البيضة من الداخل يعلن عن بداية للحياة أما كسر البيضة من الخارج فيعلن عن نهاية الحياة.

وحتى نكون الأفضل..

تذكر أن محاولة إنتزاع الأفكار السلبية يزيدنا ثباتاً ورسوخاً!

سنستخدم طريقة الاستبدال بدلاً من الانتزاع.

ضع الأفكار الإيجابية الطاردة للأفكار السلبية وإبدأ بالتنفيذ العملي لهذه الأفكار الجديدة، وكلما قمت بتكرار وتنفيذ الأفكار الجديدة كلما توارت الأفكار القديمة حتى تندثر!

الآن.. قم فوراً بمراجعة أفكارك وانطلق نحو مستقبل أفضل.

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....

.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....

.....

٧ - ممتن أو حاسد

أشد الأمراض الخفية فتكاً بالسلام النفسي للإنسان هو مرض نقص الامتنان!

البشر بشكل عام ينقسمون إلى قسمين:-

- ممتن

- حاسد

عندما يضع الإنسان تركيزه على النعم التي يراها في نفسه وتلك التي لا يراها أيضاً فإنه سيكون (ممتن) لما حصل عليه من النعم التي لا فضل له فيها ولكنها منحة مجانية وتوفيق رباني!

أما عندما يفقد القدرة على رؤية النعم والإحساس بها فإنه سيتحول مباشرة دون وعي إلى (حاسد)، وهو الذي يضع تركيزه على النعم الموجودة عند الآخرين!

إن أحد أهم الأدوات التي يستخدمها الشيطان لتدمير بني آدم هي إلهاءه عن النعم التي لديه حتى يتحول- الإنسان -دون جهد كبير من الشيطان إلى مربع الحاسد، فيسقط الإنسان في فخ المقارنة المؤدية إلى السخط!

لم يُخفِ الشيطان خطته ولكننا لم نبذل الجهد اللازم في التفكير والتدبر والتأمل لما قاله وإعداد الخطط اللازمة لمواجهته!

لقد نسينا أن معركتنا مع الشيطان هي المعركة الأشد ضراوة في الحياة بعد معركتنا مع أنفسنا!

يخبرنا الله عز وجل عما قاله الشيطان في تحديه لبني آدم:-

قَالَ فِيمَا أُغْوِيَنِّي لِأَفْعَدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ..

ثُمَّ لَآيَنِّيَهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ..

سورة الأعراف ١٦: ١٧

- خطته الأولى هي الحرب على الإيمان!

- خطته الثانية هي الحرب على الشكر!

عجز الشيطان عن النجاح في الخطة الأولى يزيد به ضراوة في معركته الثانية والتي لا ينتبه لها الكثير من بني آدم نظراً لإنشغالهم في محاولات الإفلات من السقوط في الخطة الأولى!

وحتى نكون الأفضل

- إطمئن على مستوى الإمتنان على ما لديك من النعم!

- عندما ترى بعض النعم لدى آخرين قم فوراً بالإبتسام من القلب ثم قل (ما شاء الله لا قوة إلا بالله العلي العظيم) فإن هذه الطريقة توقف الحسد!

- قل إذا أصبحت وإذا أمسيت مع التنفس العميق:- اللهم ما (أصبح / أمسى) بنا من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك، فاللهم لك الحمد ولك الشكر.

فإن هذا الدعاء مع التركيز والتدبر في معانيه يفتح باب الإمتنان على مصراعيه ويقتل أمل الشيطان في نجاح خطته الثانية!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....
.....

٨- انتبه للشيطان الأخبار
لا يدع الشيطان أي فرصة لإفساد حياتك في الدنيا والآخرة!
- يريدك الشيطان ملحداً هذا هو هدفه الأول!
- فإن لم يفلح في هدفه الأول فيتحول فوراً إلى الهدف الثاني وهو السخط!
- وسيلة الشيطان لدعم السخط هي المقارنة!
تقرأ في الأخبار..

- تعرف على ثروة فلان!
- ظهرت الفنانة في الحفل على السجادة الحمراء، فكم يا ترى ثمن الخاتم والفيستان!

تشعر أنت بحالة من الغيظ والحقد على هؤلاء الذين يعانون من السفه في الإنفاق، فتقوم بنشر الخبر والرسالة وتعميمها على الفيس بوك أو الواتس أب..

تنتشر الرسالة كإنتشار النار في الهشيم وتزيد معها نسبة السخط والحقد في المجتمع والشيطان يتراقص طرباً..

لقد كان قبل التكنولوجيا يعاني كثيراً في نشر السخط والحقد بين الناس ويعاني أكثر في تجنيد الأعوان والمساعدين!

أما الآن فقد أقنعك أولاً بقراءة الرسالة حتى يضمن تنامي مشاعرك السلبية!

ثم أقنعك بالعمل معه من خلال إعادة نشر الرسالة على أوسع نطاق!
وحتى تكون الأفضل..

راجع نفسك الآن وبسرعة

- كم رسالة قمت بإرسالها من قبل دون أي فائدة سوى مشاركة الناس معك في السخط!

- قرر التوقف فوراً عن إعادة إرسال الرسائل التي أصابتك بالضيق والسخط
والحقد..

- تذكر أنه من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه!

أما البطولة فهي ألا تقرأ هذه الرسائل أصلاً!

لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

٩ - الكايزن مع الإيمان

من أهم أسباب الإرتقاء عند الشعب الياباني هو منهج الكايزن!

هذا المنهج الذي يعني باختصار التغيير نحو الأفضل..

لكل شيء نفعه في الحياة طريقة معتادة نقوم بها وطريقة أفضل علينا
البحث عنها!

يتعلم الأطفال اليابانيون هذه الطريقة من التفكير وهم في مراحل حياتهم
الأولى!

تقوم مناهج التغيير لتحسين نمط الحياة على طريقتين:-

الطريقة الأولى هي:- التغيير الجذري والدرامي..

الطريقة الثانية هي:- طريقة التغيير الهادئ والمتدرج..

تبنى فكرة الكايزن على التغيير التدريجي أو بناء العادات الإيجابية المنتظمة
التي تساهم بمرور الوقت في إحداث فروق كبيرة للغاية نحو الأفضل مع

السعي الدائم إلى تثبيت عادات التغيير الإيجابي، وهذه الفكرة هي التي يعلمنا إياها الحديث الشريف الذي يخبرنا فيه النبي صلى الله عليه وسلم أن أحب الأعمال إلى الله عز وجل أدومها وإن قل.

أما شاعرنا العظيم أحمد شوقي فيمتدح في قصيدته الرائعة (وُلد الهدى) منهج النبي صلى الله عليه وسلم في إحداث التغيير التدريجي فيقول:-

داويت متئدا وداووا طفرة وأخف من بعض الدواء الداء
وحتى نكون الأفضل..

بعد الاطمئنان على الإيمان..

- إبدأ الآن فوراً في تطبيق الكايزن وتذكر أن كل إبداعات الوجود بدأت من هنا!

- التحدي الأكبر سيكون في تثبيت التغيير الإيجابي!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
.....

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

.....
.....

١٠ - رحلة سداد الديون

إذا كنت تتوضأ وأنت غير مبتسم!

فلا بد أن هناك شيئاً ما خطأ!

إن الوضوء هو رحلة سداد الديون من الذنوب والسيئات..

تتساقط مع قطرات الماء..

يقول النبي صلى الله عليه وسلم:-

مِنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ، خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ.

فإذا لم تبتسم وأنت تتوضأ، فذلك يعني فقدان الشعور بقيمة اللحظة!

وحتى نكون الأفضل..

لنستحضر الإبتسامة قبل شروعنا في الوضوء، ثم لتأمل وجوهنا أثناء الوضوء
للتأكد من هذه الإبتسامة التي تنتج المشاعر الإيجابية احتفالاً بسداد الديون!
لمن توجه هذه الرسالة؟

.....
متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟
.....

١١- قوة الختام

أثناء متابعتي للعديد من الأنشطة الحياتية في جميع المجالات وجدت هذه
القاعدة واضحة كوضوح الشمس!

من يضحك أخيراً يضحك كثيراً!

في بطولات كأس العالم وكأس أمم أوروبا وكأس أمم أفريقيا لاحظت في
الكثير من هذه البطولات أن طرفي المباراة النهائية لم يكونا هما الأفضل أداءً
في الأدوار التمهيديّة، ولكن حدث تطور تدريجي لمستوى الأداء مباراة بعد
أخرى حتى وصل الفريقان إلى ذروة الأداء في نهائي البطولة!

وبالمقابل فإن بعض الفرق التي كان أدائها مذهلاً في الأدوار التمهيديّة
سقطت في أدوار خروج المغلوب حيث لا توجد فرص للتعويض!

وبصرف النظر عن دور مخططي الأحمال البدنية المسؤولين عن منحني
الشدة التدريبية أثناء التمرين- وهي مهمة بالغة الدقة- فإنني هنا أتحدث عن
فرصة الختام الرائع وتجاوز البداية الضعيفة وغير المرضية!

ما لاحظته في البطولات وجدته في كل جوانب الحياة!

يقول النبي صلى الله عليه وسلم:- إنما الأعمال بالخواتيم!

- في نهاية شهر رمضان تأتي العشر الأواخر!

- في نهاية العام الهجري يأتي يوم عرفة وموسم الحج لمحو السيئات!

- أثناء دراستنا ومذاكرتنا تنطبق هذه القاعدة في الاستعداد للامتحان!

إذا نظرنا إلى البدايات والخواتيم فس نجد هذه الصورة من صور الحياة:-

١- بداية قوية ونهاية قوية.. السيناريو الأفضل بكل تأكيد!

٢- بداية ضعيفة ونهاية قوية.. ثاني أفضل سيناريو في الحياة!

٣- بداية قوية ونهاية ضعيفة.. سيناريو سيء!

٤- بداية ضعيفة ونهاية ضعيفة.. السيناريو الأسوأ على الإطلاق!

أما كلمة السر الكبرى فهي ضمان التطور والارتقاء للأفضل بشكل منتظم!

وحتى نكون الأفضل

- لا تُحبطك البداية الضعيفة!

- لا تجعل البداية تُصدر الأحكام على النهاية!

- إطمئن على تطور أداءك إلى الأفضل بشكل منتظم!

لمن توجه هذه الرسالة؟

متى شعرت أنك في حاجة إلى هذه الرسالة؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



متميزون للكتب النصية



لينك الانضمام الى الجروب - Group Link

لينك القناة - Link

رس المحتويات

عن الكتاب..

المقدمة..

عزيزي القارئ:

اختيار الأفكار

الفصل الأول

السعادة من الإيمان

الفصل الثاني

بناء الشخصية الإيجابية

الفصل الثالث

تطوير الأداء

الفصل الرابع

تغلب على التحديات

الفصل الخامس

تقييم الخيرات

الفصل السادس

كنوز الحكماء

الفصل السابع

عزيزي إيمانك