

كن إيجابياً

(B+)

أربع حزم تعزز تفكيرك الإيجابي

أفعال السعادة
العشرة

مهارات ليختار
العقل مساره
الإيجابي

تعزيز العادات
الإيجابية

"كن" كي يتكون
العقل الإيجابي

فريق
متميزون



E-BOOK

حسام سبع محي الدين

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



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصريه 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](#)

كن إيجابي
(+B)

أربع حزم تعزز تفكيرك الإيجابي
حسام سبع محيي الدين

عن الكتاب..

أفكار وخبرات بُنيت في قالب من المهارات الحياتية، وتمّ نسجها في كتاب اختار له الكاتب عنوانًا وهو "كن إيجابيًا".

ينساب المحتوى على شكل أربع حُرْم تعزّز تفكيرك الإيجابي: أفعال السعادة العشرة، مهارات ليختار العقل مساره الإيجابي، تعزيز العادات الإيجابية، كُن كي يتكوّن العقل الإيجابي.. تاركًا الخيار للقارئ أن يبدأ من حيث يريد. أراد الكاتب صقل أفكاره في كتاب ممتع يقدمه إلى متخصص أو إلى هاوٍ ليرتاد كتابًا مفتوحًا من الجهات الأربع!

هذا التنسيق يدفعنا إلى ملاحقة حزمة المهارات بإدراك ووعي من خلال فهرس المحتوى أو القراءة التسلسلية للكتاب، كونه يحتضن مهارات متفردة ومُتصلة في نسيج ينساب بلغة بسيطة، وبتقسيمات بنية غير متعبة.

كقارئ ستجد في نفسك المتعة لقراءة الحزمة كاملة، وقد تدفعك موجات التفاؤل للاستمرار بالقراءة، أو ربّما قد تكتفي بمهارة حياتية تقرؤها قبل النوم أو عند الصباح، فتتفكر بها، وتترك في ذاتك رغبة إيجابية لقراءة متجدّدة.

"كن إيجابيًا" شكل جديد من الكتابة المتفائلة، كُتبت بحُرّيّة لتقرأ بحُرّيّة!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الإهداء

إلى التي تبعث الابتسامة في روعي كلما أنهكني التعب، فأتنفض، وأنتصر،
وأعود إلى ضفة التفاؤل بالحياة.
إلى زوجتي نادين.



شكر وتقدير

شكري لتلك الابتسامة، ابتسامة والدتي الدائمة، التي علّمتني أنّ الصّعب مجرّد سراب باهت، تمحوه النظرة الإيجابية للحياة مع الزمن؛ فالهموم لا تدوم.. لروحك وذكراك السلام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



بداية لمعادلة التفكير الإيجابي

لماذا سيكون هذا الكتاب مختلفًا عن غيره من كتب تطوير الذات، وحتى التي تحدثت عن التفكير الإيجابي؟ ربما بطريقة قراءته التي يمكن للقارئ أن يبدأ من العنوان الذي يريد، ويمكنه التوقف ساعة يشاء دون أن يقطع ذلك من استفادته من الكتاب.

وربما لأنَّ هذا الكتاب يقدم أفضل وصفة سحرية للتفكير الإيجابي بأفضل طريقة، وبأبسط طريقة، قد لا يكون الأول، ولكنه حتمًا لن يكون الأخير، فهناك دائمًا من يرى التفكير الإيجابي بطريقته، على الرغم من بعض المكونات التي قد تكون متشابهة بين كتاب وآخر.

والخلاصة أن التفكير الإيجابي أشبه بحجر الفلاسفة، كلنا نبحث عنه، والجميع يحاول إيجاد أفضل المعادلات في الكيمياء البشرية لتحقيقه.

يقدم هذا الكتاب معادلة جديدة وشيقة، ومتنوعة للتفكير الإيجابي، وهي على هيئة حزم، يستمتع المرء بقراءتها والتفكير فيها، وهي حزم تحتوي كل منها على عشرة أساليب حياة، هي عبارة عن مهارات ونصائح وإرشادات يمكن أن تساعد من يأخذ بها في أن يرفع من منسوب التفكير الإيجابي لديه، وترتيب هذه الحزم ينبثق من رؤية الكاتب، وخبرته في التدريب في مجال التنمية البشرية، وما اكتسبه من خبرة حياتية، ومن قراءات متعددة.

تبدأ الحزمة الأولى بأفعال السعادة العشرة، وهي سلوكيات فيما لو عاشها المرء، ستنتقله من حال إلى حال، وستدفع به إلى أول الطريق في التفكير الإيجابي بدل الإغراق في السلبية، ففي حالات الإحباط، على المرء التذكر أن عدم التحرك للتغلب على الصعاب، سوف يدفعه إلى الاستسلام الكلي، ولكن الواقع أننا جميعًا لدينا الكثير من الإيجابيات التي لم نخسرها، والتي يمكن البناء عليها لبداية جديدة وفق معادلة نجاح جديدة.

تعرض الحزمة الثانية مجموعة من المهارات البسيطة، غير المعقدة التي تسهم في فتح مسارات العقل الإيجابي، وهي مهارات عملية تطبيقية، واضحة الخطوات، مؤدية في تكاملها إلى تحويل مهارات الفرد باتجاه أكثر إيجابية في تماس مع الحياة، وجميعنا يعلم أن الحياة ليست سهلة المنال بمجملها، بل تتطلب المواجهة والجهد والعمل والصبر حتى نمُرَّرها بإيجابية، بهدف تحقيق النجاح.

الحزمة الثالثة عبارات عن إرشادات إضافية تعالج سلوكيات التعزيز الداخلي التي ينبغي أن يعتمد عليها المرء من أجل الحفاظ على إيجابية العقل، فأسلوب

الحياة والعادات يرتبط بشكل أو بآخر بعمليات التفكير، وبقدر ما يكون أسلوب الحياة متوازنًا بقدر ما تتوازن عمليات التفكير الإيجابي في العقل، وتدفع المرء إلى تحقيق أحلامه، بل إلى تحقيق ما كان يعتبره مستحيلًا.

الحزمة الرابعة تركز على الصفات الشخصية، وها ينبغي تعزيزه في الشخصية الإيجابية، كي يتكون العقل الإيجابي في كليته، ويختبر المهارات الحياتية التي تدرب عليها من الحزم السابقة، كي تترسخ في عمق الشخصية، وكي تنعكس على العقل الإيجابي.

تتكاتف هذه الحزم، وتتشابك فيما بينها في معادلة تتضح على طول قراءة هذا الكتاب، والمميز فيه، يمكن للقارئ أن يختار أي حزمة ليبدأ قراءتها، دون أن ينتقص ذلك من محتوى الكتاب وتسلسله، بل يمكن أن يختار أي مهارة ليتعرف عليها، مما سيدفعه إلى قراءة المزيد.

الحزم الإيجابية عبارة عن عناصر كيميائية إنسانية، كيفما تركبت تصل بصاحب المعادلة إلى التفكير الإيجابي.

لذلك اقرأها بتمعن، وفكر، وحاول أن تقارن ما إذا كانت مكونات هذه الحزم متوفرة في حياتك أم عليك العمل عليها لتصل إلى حيث تريد من الإيجابية، وبالتالي النجاح.

كن دائمًا مستعدًا لاختبار هذه الرحلة فهي ممتعة، لا تبعث على الملل بالمطولات، بل على العكس يمكن قراءة صفحتين فقط لتصل إلى ما يريد الكاتب إيصاله من كل عنوان.

هذا التقسيم في كتب تطوير الذات، يعتبر من أفضل ما يكون، كيلا يكون أشبه برواية طويلة، تتطلب قراءتها كاملة حتى تصل إلى الحقيقة.

اقرأ هذا الكتاب، وقيّم ما فيه، وقارن مع نفسك، وعزز تفكيرك الإيجابي، فلعلك قد تصل أنت نفسك إلى حجر الفلاسفة، فيما لن نكف نحن الكتاب عن البحث عنه في تطوير الذات.

حسام محي الدين

مدرب تنمية بشرية وتطوير الذات

2023 م



الحزمة الأولى: أفعال السعادة العشرة

كي تتمكن من النفاذ إلى العقل الإيجابي وتفعيل آليات تفكيره، من المهم أن تؤمن وتقوم بأفعال السعادة العشرة؛ فالسعادة لا تأتي من العدم، بل من سلوك إنساني بين الذات والناس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



1- ابتسِم

الابتسامة فعل سعادة تعتاد عليه وتلتقي به الآخرين بوجه بشوش، وكلما ابتسمت ازدادت طاقتك التفاؤلية، وأقبلت على الحياة بنشاط وحيوية، وبمنظرة جديدة تبعد عنك أشباح التشاؤم. وللابتسامة قوة داخلية، تنير الذات، وتبعث الصفاء في العقل وتريح أفكاره لا سيما في بداية اليوم، وتطلق من بواطن التفكير كل القدرات الخلاقة، بعيدًا عن التذمر، والقلق، والخوف، والارتباك.

ابتسم أولًا، لتزود نفسك بالطاقة الإيجابية، ولتبعد عن أفكارك كل السواد والتشاؤم، ابتسم لتبدأ يومك بالتفاؤل الداخلي، ولتفتح مسارات الروح باتجاه الأفكار الجيدة، والجديدة، والبناءة، ولعل فعل الابتسامة هذا يغذي الجسد بطاقة إيجابية، فيتحمس على الحركة، ويتشجع على الدينامية، ويُقدم على العمل بدلًا من الركون والاستسلام، والغرق في جوف انعدام الرغبة بالخروج من المنزل، والاختلاط بالحياة.

ابتسم للآخر، فالابتسامة رصيد مجاني يفعل الاتصال مع قلوب الآخرين، وتحسن مزاج العقل، بل فتحسن أيضًا مزاج عقول الآخرين، وتدفع عنك وعنهم سحابات الاكتئاب، فكل وجه مبتسم يدخل مع من يراه عالم الجمال، وهو مرآة لعقل هادئ، يرى الأمور بوضوح في سماء صافية مشرقة لا تدانيها الغيوم.

ابتسم لعلك بذلك تكسر جليد اللامبالاة من حولك، وتدفع قلوبًا اعترتها برودة الكآبة، وساورها الإحباط والتشاؤم، فمن الجميل ما قيل حول الابتسامة:

• النبي محمد – صلى الله عليه وسلم – قال: "تبسُّمك في وجه أخيك صدقة".

• الأم تيريزا: "السلام يبدأ بالابتسامة".

فتح مسارات العقل الإيجابية:

ابتسِم لتفتح مسارات العقل الإيجابية الصحيحة، والصحية، والسليمة، فكلما ابتسمت ارتسمت البنية العقلية بشكل حضاري منظم، كمدينة جميلة تتشوق لزيارة شوارعها، واكتشاف أزقتها الراقية، وأبنيتها المرتفعة.

ابتسم فترتقي وتعلو همتك، ويزداد حبك للحياة والعمل، وتزداد رغبتك بالخروج إلى تفاصيل الحياة والتلاقي مع الناس في مجال العمل، أو في مجال الحياة اليومية.

ابتسم.. فتنتشر طاقتك الإيجابية، وتسري عدوى الفرح في محيطك، ويزدهر مناخ الطمأنينة والسعادة، فكل من نظر إليك، وجد نفسه مرغماً على التعاطي معك برضا، وبهدوء، ودون خوف أو وجل، وكأن ابتسامتك أدخلته عالمًا من الارتياح، بديلاً عن عالم التوحش والتوجس واجتناب التواصل.

ابتسم ليتواصل العقل بالقلب:

ابتسم لتفتح التواصل بين العقل والقلب، ولتشبك موصلات العاطفة، وقواعد التعامل في بيتك، وفي الطريق إلى عملك أو في مكان عملك، فكم من ابتسامة ترسمها على وجهك تكون الكلمة الطيبة بلا حروف وأصوات!

ربما في لحظة غضب، ستنطلق منك أو من قريب منك، أو من زميل عمل أو من مسئول، فتكفهر عضلات وجهك، وسيحرف بك المسار إلى ذلك الاصطدام العنيف بين نمطي تفكير؛ حاذر... لا تنجر للاصطدام، ابتسم أولاً، وجد الحلول ثانياً، وستجد الآخر ينحرف بمساره من الاصطدام إلى الموازاة، والتلاقي، والشعور بالأمان.

الابتسامة لغة الحياة الإيجابية:

ابتسم ابتسامة جبران خليل جبران، ابتسامة تدنيك من أبناء بجدتك وتكون رمز تمجيدك الآلهة، ابتسامة تكون عنوان فرحك بوجودك، فالابتسامة هي لغة العالم أجمع التي يفهمها كل الناس بإيجابية دون مترجم، وهي مساحة أمان ترسمها بنفسك، فينجذب إليها الآخرون، وتدخلهم فيها مهما كانت طباعهم؛ ليجدوا أنفسهم دون تردد، مبتسمين مثلك، حريصين على استدامة هذا العالم الخاص المفعم بالروعة والجمال، والطيبة، وحسن الخلق، فالجميع يحتاج إلى تلك الابتسامة، لطرد الكآبة إلى تلاحقنا في العالم المتسارع، ولتشرق على وجهنا هوية الحياة المليئة بالبهجة والسرور، ولتفرد تلك الأسارير في العقل، بحثاً عن كل فكرة هادئة ومستقيمة سوياً.

كيف لا؟ وأنت تواجه الآخر، القريب والبعيد، وبأسارير تنم عن نية التواصل، والسلام، والتفاعل، والإيجابية، هل فكرت يوماً كم ستخسر من الأصدقاء وزملاء العمل إذا استبدلت هذه الابتسامة الفطرية بحركة العبوس السلبية؟ هل فكرت يوماً أن هذا الآخر ربما ليس بإيجابيتك، وكان يحتاج لهذه الابتسامة لتنقل إليه هذه الموجة، فتدفعه من حال إلى حال؟

يقول (جاكسون براون) الكاتب الأميركي: "أعط الناس ابتسامة فقد يكون هذا أفضل ما يجده أحدهم طوال يومه".

ابتسم.. فالابتسامة رصيد في ميدان العمل، وفي بناء العلاقات الإيجابية، وفي فتح فرص الحياة أمامك، فكم من ابتسامة جميلة قد تزيح الطرف عن نقاط

ضعفك ونقاطك السلبية!

ومن منا لا يمتلكها؟! يقول (غابرييل غارسيا ماركيز) الروائي الكولومبي: "لا تتوقف عن الابتسامة حتى وإن كنت حزيناََ فلربما فُتن أحدُ بابتسامتك"، كما يؤكد (لي ميلدون) الكاتب والمصور الأميركي: "الناس لا ينظرون لملابسك ما دمت تملك ابتسامة كبيرة".

الابتسامة قوة إيجابية وفعل سعادة، يدفعك حتمًا إلى صناعة العجائب في حياتك، فكم من فعل ابتسامة عبّد لك طريقًا، وكسر حاجزًا من الجليد مع المحيطين بك! فالابتسامة هي المنحنى التي تجعل كل شيء مستقيمًا، كما تقول (فيليس ديلر) الممثلة الكوميديّة الأمريكيّة: "ابحث عن الأفكار الجيدة، وعن الذكريات الجميلة، ولا تغرق نفسك في سلبيات الأمور، ومصاعب الحياة، فهذا الفعل رصيد يدفعك بكل قوة لمواجهة كل الشدائد".

يقول أحمد أمين الأديب والمفكر المصري: "ليس المبتسمون للحياة أسعد حالًا لأنفسهم فقط، بل هم كذلك أقدر على العمل وأكثر احتمالًا للمسئولية، وأصلح لمواجهة الشدائد، ومعالجة الصعاب، والإتيان بعظام الأمور التي تنفعهم ونفع الناس".

ابتسم.. فبذرة السعادة في النفس موجودة، ولكنها تحتاج إلى من يلمس نواتها، ويروبها بالنية الصافية، ويغذيها بالتفاعل كي تنشر الإيجابية، فتُظلل روحك وأرواح الآخرين كشجرة وارفة تملؤها طاقة الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



2- ابدأ نهارك بصدقة

ما الصدقة؟

- هي المال، تعطيه لسائل أو عابر سبيل..

- هي قطعة الخبز، التي تتصدق بها لجائع..

- هي رقعة ثياب، تعطيتها لمحتاج..

الصدقة هي كذلك وهي أكثر من ذلك.. هي كلمة، ونظرة، وابتسامة، وتصرف، وعطاء، و..

الصدقة هي مشاركة ذلك الإحساس مع الآخر، فتبادر لحل مشكلة وللارتقاء معًا في ظروف الحياة، أعط السائل لكي تتشارك معه إحساس الاكتفاء، ولكي تشاهد على وجهه تلك الابتسامة المرتسمة بدل الاكتئاب.

شارك الجائع طعامك، فليأكل مما تأكل، ولتتشارك معه المائدة على فراش الأرض، كي ترتفع أرواحكم إلى أعالي السماء بالشكر والامتنان لله وحده.

دع الثياب تدفئ مشاعرك تجاه الآخر المحتاج، فهو لا يحتاج لشيء يقيه البرد بقدر ما يحتاج إلى الإحساس بأن هناك إنسانًا آخر، يهتم لحاله وأحس بوجوده في هذا العالم البائس.

تحرّر هذه المواقف في بداية يومك وابدأ نهارك بها، ولتكن فاتحة الوقت الذي ستمضيه في ذلك النهار فاتحة خير، فاتحة شعور بالآخر، وفاتحة تدفع الآخر إلى التيقن أن هناك إنسانًا آخر اهتم به، وأحس بوجوده ومشكلته، وحاول ولو بالحد الأدنى المشاركة بحلها.

ابدأ يومك بصدقة، ولو بكلمة طيبة، ولو بمساعدة بسيطة، ولو بإمالة أذى عن الطريق، أو بمدّ يد العون بالعلم والمعرفة.

ابدأ نهارك بحسن ظن، وفكرة إيجابية، وسلوك إيجابي، وتعاط إنساني، يخرجك من قوقعة الأنانية إلى مساحة الحياة بكل تشابكات أقدام المارين عليها، فالصدقة امتحان للقلب، واستنزال للرزق⁽¹⁾، ومداواة المرض⁽²⁾، فكم من صدقة ترفع البلاء!

ابدأ نهارك بصدقة، فلن ينقص رزقك ولا مالك⁽³⁾، ولن تخسر بل ستريح في رصيد إنسانيتك عدة نقاط، تحرر عقلك من الأنانية، وتستعيد إحساسك بمحيطك والحياة.



3- اترك للضحك مساحة ولو صغيرة

يعاني المرء من ضغوطات كثيرة في حياته اليومية، وقد يغرق في جدية مفرطة قد تنسيه ضرورة الترويح عن النفس؛ من المهم جدًا إدراج الضحك ولو مرة في اليوم في مصفوفة العقل والقلب، وإنتاج بعض هرمونات السعادة التي تحارب الانطواء والاكتئاب، والسوداوية المتراكمة بفعل الضغوطات.

لا يعلم الإنسان كيف يتسلل إليه المزاج الجدي الدائم، المترافق مع العبوس أحيانًا أو اللامبالاة، مما يغرقه في الانطواء الذاتي وعدم الرغبة في التعاطي مع الآخر، وقد يجد نفسه ميالًا إلى عدم الخروج والمشاركة في الحياة الاجتماعية، أو مشاركة الأصدقاء في جلسات ترفيهية أو تعويض عن ساعات العمل المرهقة، ويلجأ البعض إلى محاصرة ذاته مع وسائل التواصل الاجتماعي، للقراءة فقط دون تفاعل، ولمشاهدة الفيديوهات القصيرة أو حتى الأفلام الطويلة دون الرغبة بالتفاعل، حتى مع الأشخاص الذي يعيشون معهم في المنزل أو المكان نفسه.

حرّر ذاتك:

أخرج نفسك من هذا السجن الروتيني، وحرّر ذاتك بالضحك، ساعة وساعة؛ جدّد طاقتك، وحرّر كوامن النفس، وامح تعب اليوم، وأعد تنشيط دماغك بوقت مستقطع من الضحك، اضحك فهو طريقك إلى السعادة، وإلى إعادة بناء الثقة بنفسك، اضحك كلما استطعت، فالضحك دواء رخيص⁽⁴⁾، وهو المسكن الوحيد من دون أعراض جانبية، فالضحك واحد من ثلاث خصال مع الأمل والنوم يساعدن على تحمل مشقات الحياة⁽⁵⁾، وكما يقول المثل العربي: "اضحك تضحك لك الدنيا، ابك تبك وحدك".

ضحكك شفافتك:

الضحك فعل إنساني محصور بالبشر، يعكس الوعي والفهم، واستيعاب دقائق الأمور، فهو يعكس رقة النفس، وشفافيتها، وتفاعلها الاجتماعي مع الآخر، وهو طريق قصير ومختصر لنسج العلاقات، وهو مساحة مشتركة يتعايش الضاحكون فيها حول كلمة أو جملة أو سلوك.

الضحك نقيض الجدية المفرطة والقسوة، وبناء جدران النكران حول الذات، إذ لا تستطيع أن تضحك وتكون قاسيًا في وقت واحد⁽⁶⁾، فالضحك هو الشمس التي تزيل الشتاء عن وجه الإنسان⁽⁷⁾.

لا تبالغ:

ولكن حذار، لا تبالغ ولا تتجاوز الحدود، فكثرة الضحك تميمت القلب، والضحك بلا سبب من قلة الأدب، وكثرة الضحك تذهب الهيبة. قوّم ضحكك، وأعطه المساحة اللازمة والضرورية، ولا تبالغ بالإغراق وتحويل حياتك إلى هرج دائم، فالوضع الطبيعي أن تبتسم، وتحافظ على هذه الصورة الربانية في حياتك اليومية.

والضحك نقلة تمارسها في اليوم حسب المناسبة والحاجة، ولا تتحول إلى نمط دائم في الحياة، اضحك ولا تغرق في تكرار الضحك بسبب وبغير سبب، كيلا يفقد هذا السلاح الاجتماعي قيمته وفعاليته في معالجة مصفوفة حياتك؛ اضحك لترتقي، ولتجدّد شبابك، ولا تضحك لتدمن على الضحك فيتحول من علاج إلى مخدّر لا مفر من علاجه.

وازن حياتك فكما تحتاج أحيانًا إلى البكاء، نفسك ميّالة إلى ترجيح الكفة بالضحك فاضحك، لعل في تلك الساعة وقت مستقطع ترتاح فيه من هموم الحياة، وتعيد شحن ذاتك بالتفاؤل، بل تعكس هذا التفاؤل على من حولك، فطاقة الضحك تتراخى من محيط النفس وتنتشر كالأثير، وتتعاظم موجاتها المتعالية من شخص إلى آخر، هي عدوى حميدة لا خوف منها ولا وجل، بل تكسبك مناعة كل الأمراض الاجتماعية، وتحفظ نقاء العقل، وصفاء الروح، وتخرق حدود الأسي، وتنقلك إلى عالم السعادة.

الضحك مكون أساسي من مصفوفة الحياة المتوازنة، وسلوك إنساني فريد متفاعل، لا يمكن أداؤه إلا مع الآخر، اضحك مع الآخر بل مع الآخرين، وكلما اتسعت دائرة هذه الحلقة كل اكتسبت مناعة الحياة الإيجابية، وكثفت قوة الصمود والمواجهة مع كل الصعاب، اضحك بصوت عالٍ ولا تخف، فالضحكة المدوية هي قوتك وهي دفق الطاقة التي تعيدك إلى حياتك السوية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



4- اشكر من ساعدك

من منا لم تمر به لحظات عصيبة؟! يجد فيها نفسه مكتوف الأيدي، يحتاج إلى مساعدة من الآخرين.

من منا يتوقع أن تبقى مسارات حياته سليمة دون انحرافات قصيرة عن الروتين الذي اعتاده مما يغيّر طبيعة حياته وقدرته على إدارة الدفة، وتصحيح المسار؟ ماذا نفع لو حصل معنا ذلك؟ إلى أين تدفعنا بديهية المواجهة ومحاولة الاستمرار، والبحث عن الحلول؟!

لا يمكن للمرء أن يتوقع القوة الدائمة، والتحكم بكافة أموره في كافة محطات الحياة، إذ لا بد أن يفوته القطار في إحدى المحطات، ولا بد أن تتوقف عجلات مساره بسبب قسري، ربما لتفصيل نسيه هنا أو هناك، أو ربما لعائق يفوق التوقع، ويفوق القدرة على المواجهة، ويصعب من انسياب الحياة كما كانت، هل يتوقف عن التحرك؟ هل تتوقف عقارب الساعة؟ هل يستسلم؟

بالطبع لا، يحاول ويحاول.. وعندما تتعقد الأمور أكثر من اللازم يلجأ إلى طلب المساعدة، وليس هذا الطلب بالشيء العجيب أو الممنوع أو الصعب.

طلب المساعدة من طبيعة العلاقات البشرية الجماعية، والرغبة بالتعاون والحس بمشكلة الآخر، من سمة الحياة الاجتماعية، وإذا كانت هذه السمة مفقودة، فلا بد حتمًا من إعادة النظر في الكتلة البشرية التي تفتقد إلى تلك السمة، وتدفع إلى التشكيك بتسميتها مجتمع، أو تجمع على الأقل.

لا تُدرّ ظهرك لمن ساعدك:

ليس أفضل من رد الجميل على المساعدة، أولاً بكلمة شكر..

لا تدرّ ظهرك لمن ساعدك، بل تقدم إليه بالشكر أولاً، فهي كلمة تنتظرها طبيعته الإنسانية، ليبقى جاهزًا للمساعدة الدائمة، فهذا الحس بالمساعدة، يتعزز لديه في كل مرة يسمع كلمة "شكرًا".

استفد أنت أيضًا من كلمة الشكر، وابدأ بالبحث في تفاصيل حياتك عن أدنى مساعدة تلقيتها، لا تتعد بالبحث، فالمساعدة حتمًا بأقل قدر ممكن، قد تكون أتت من المحيط الخاص: العائلة!

دع عبارات الشكر تتدفق على عائلتك على أقلّ عمل قاموا به، ولتعمّ أجواء الامتنان بشكل دائم، كيلا يحسّ أي فرد أنه مغبون الحق وأن عمله ذهب هباءً، أو أن الدور الذي قدمه في العائلة غير منظور، تراجع قليلًا إلى الخلف، وانظر

بعمق، لعلك ستجد أعمال المساعدة والدعم والاعتناء من حولك في كل مكان.

لا تكن بخيلًا:

لا تكن بخيلًا بقول كلمة شكرًا، فهي المفتاح لنشر السعادة فيمن حولك، وفي الوقت نفسه هي فعل من أفعال السعادة الذاتية، فأنت راضٍ عن حجم هذه المساعدة، ولقد غيرت مسار حياتك، أو صححت أو دعمت، فلم لا تعيد هذا الإحساس باتجاه الآخر؟ ولتنقل مناخ الامتنان إلى من يستحق، اعتد على ذلك، واشكر كل من قدم لك شيئًا مهمًا في حياتك.

دقق في فاتورة حياتك، ستلمح الكثير من التفاصيل التي صدرت من هنا وهناك والتي تستحق الشكر، أشكر ولا تتكل على أنك لم تحتج أحدًا، لا يوجد أحد منا لم يفعل ذلك، كفاك أنانية، وانظر بالتفصيل ودون تردد ولا عنجهية، وأعط الآخر حقه بالسعادة، حقه بالشكر.

لا تخف:

لا تخف فعل السعادة الذي قمت به، لن يزيدك سوى قوة وشجاعة، وربما إرادة أيضًا على مساعدة الآخرين، عندما يحين الوقت لذلك، وستسمع كلمة الشكر، وسيعود إليك فعل السعادة هذا بطريقة مختلفة، فقد ساهمت بتصحيح مسار أو تغيير حياة الآخرين نحو الأفضل، فهل أجمل من كلمة شكرًا تسمعها أو تجعل الآخرين يسمعونها منك؟

من ساعدك قام بفعل عظيم، وتألّق من موقعه، ولكي تتمكن من مشاهدة هذا التألق الاجتماعي والاستفادة منه، اشكر من ساعدك، وتألّق معه في تفاعلية مجتمعية، كي تكون موجودًا حيث تزدحم الأقدام.

لا تتردد، اشكر من ساعدك، وعزز ثقته بنفسه، اشكره بكلمة، بوردة، بهدية، اشكر ولا تكن خجولًا، فقد ساعدك لتخرج من قوقعة فشلك، أو وحول انهيارك، أو ضبابية مسارك الشخصي أو المهني، لا تعاند فطرتك الإنسانية، ولا تؤجل فعل الشكر إلى وقت طويل، اشكر عندما يأتي فعل المساعدة، واجعل سعادة الآخرين جزءًا من سعادتك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



5- أنصت

نسقط أحيانًا في قوقعة الذات، فتخفت الأصوات من حولنا، ونفقد التواصل الحقيقي مع العالم المحيط بنا فنكاد لا نسمع إلا ما هو هامشي أو بسيط لاستمرار حياتنا في الروتين الزمني الممل، من منا لم يصادف يومًا أحد المقربين منه عندما يسأله: ألم تسمعي؟! أين ذهبت بأفكارك؟ بما تفكر؟ هل شردت قليلًا؟

نعم، إنه التقوقع الذاتي حول الهموم، أو المشاغل، أو الرغبة بالانطواء في خضم ضوضاء العمل، لعلها الضوضاء المعاصرة التي تسبب لنا هذا التوتر الداخلي، أصوات الازدحام، وأجهزة التكييف، والناس في تحركهم وحياتهم اليومية، فهل نتقوقع وننكر وجود هذه الضوضاء التي تحيط بنا من كل صوب؟

الجواب: لا، والصواب أن تعود إلى الواقع، وتترك الانطواء، وأن تبدأ بالاستماع ولكن بشكل موجه، أنصت إلى ما فاتك من الحياة ومن المحيط، أنصت إلى ما هو مهم، وستتلاشى حتمًا الضوضاء الهامشية غير المهمة وحدها.

أنصت إلى المقربين:

أنصت إلى المقربين منك، كعائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل، ولا تنكر وجودك وذاتك، بل انغمس بين الناس والأشخاص الذين تعرفهم، وتحدث إليهم، وابذل الجهد لتنصت إليهم، فربما فاتك الكثير من الأخبار المهمة التي قد تغير حياتك كما قد تغير حياتهم.

منذ بداية حياتك، ونعومة أظفارك، تعود على فن الإنصات، بدءًا من سنوات الدراسة وصولًا إلى ميدان العمل يقول مصطفى لطفي المنفلوطي: "أول العلم الصمت، والثاني حسن الاستماع، والثالث حفظه، والرابع العمل به، والخامس نشره."

وكلما تعلمت هذه المهارة الحياتية مبكرًا، استفدت من نتائجها وآثارها وانعكاسها على ذاتها، فالإنصات هو واحدة من المهارات متعددة الفوائد، وهو واحد من أفعال السعادة، فكلما أنصتت تعزز إحساسك بوجودك، وبوجود من حولك، وكلما نمت من حولك شبكة من الوعي الحقيقي والواقعي، بعيدًا عن عالم الافتراض الذي تحبس نفسك فيه، وتعتقل عقلك بطريقة تدريجية، خلف شرودك بالأفكار، أو خلف شاشة جوالك، لتنتقل دون وعي، ودون هوادة من تطبيق إلى آخر، دون أي رغبة بأن يعكس أحدهم مزاجك ولو بكلمة.

الإنصات مفتاح النجاح:

دع عنك كل هذا، وانغمس في الإنصات كفعل من أفعال السعادة، فمن ينصتون هم من يفهمون كما يقول المثل الأجنبي: "والإنصات هو مفتاح النجاح لك"، فإن أغلب الناجحين كما يقول برنارد إم. باروخ⁽⁸⁾: "هم الذين يستمعون أكثر مما يتحدثون"، فمهارة الإنصات هي المقدرة على استقبال الرسالة وتفسيرها بدقة في عملية التواصل، وهي المفتاح الأساسي في عملية التواصل الفعال، وفي فهم المحيط، بل في إفهام المحيطين، فكلما كنت مفهومًا قلت تعقيدات حياتك، وكلما فهمت الآخرين أحسست بالراحة العقلية والجسدية، وتمكنت من ترسيخ موقعك الاجتماعي، ومن إتقان الاستبصار كما لو كنت تمتلك الرؤية الآنية والمستقبلية لمسار حياتك، "إن الطريقة الأساسية والمجدية للتواصل مع شخص آخر هي الإنصات، أنصت فقط، فلعن أهم ما نمحه بعضنا البعض على الإطلاق هو الانتباه"⁽⁹⁾.

أنصت للآخرين:

أنصت للآخرين من حولك، وفي حال خضت حوارًا، أنصت بدل أن تكثر الكلام، وكما يقول (مارك توين)⁽¹⁰⁾: "إذا كان من المفترض أن نتحدث أكثر مما نصت، لكننا امتلكننا لسانين وأذنًا واحدة". أنصت إلى الأفكار وليس إلى الكلمات فقط، إذ يجب أن تفهم الصورة كاملة وليس بضعة أجزاء متفرقة من الفكرة حتى تتمكن من متابعة حوارك، والوصول إلى إفهام وجهة نظرك.

أنصت كي يحس الآخرون أنك مهتم فتبني علاقات جديدة، وتفهم ما يحيط بك دون تسرع، أو نسيان تفاصيل هنا وهناك.

أنصت.. فالإنصات مفتاح نجاحك في حياتك العملية، وقبلها في حياتك الشخصية، اجعل الآخرين يشعرون باهتمامك، وتلقائيًا ستجدهم مهتمين بك بطريقة تفاعلية عجيبة، تلك حال البشر.

أنصت.. وكلما أتقنت هذا الفعل أضفت إلى مهارتك الحياتية قيمة جديدة لا بد منها، تتوالف مع غيرها في صناعة سعادتك، سعادتك مع الذات، وسعادتك في المحيط الشخصي والمهني.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



6- لا تتشبث بالماضي

كثير من الأشخاص يعيشون الماضي، بحال درامية بائسة، وينعكس ذلك عليهم بطريقة مأساوية وسوداوية أحيانًا، لدرجة أنهم يفقدون الإحساس بطعم الحياة وسعادتها؛ بل تصل بهم إلى درجات الاكتئاب المرضي، فترتهن حياتهم بالذكريات السيئة التي يستعيدون بها فشل أو خيبة، أو حادث أليم أو فقدان عزيز، وتترك هذه الذكريات أثرها على الحاضر، حاضر الشخص، وتجره إليها كما لو أنه مثقل بالهموم نفسها في التوقيت نفسه. فالعيش في الماضي، رفضٌ للتحرك عبر الزمن، ورفضٌ لتقبل الواقع، وعدم إمكانية للنظر بواقعية، وتفاؤل للمستقبل.

لا تتشبث بالماضي، استفد من تجربتك، تقبل فشلك وابتح فيه عن نقاط الضعف ونقاط القوة، راجع خيالك لمرة واحدة، وحالما وجدت الحلول، تخلص من هذه السلاسل التي تشدك إليها، تقبل غياب عزيز عليك فهذه طبيعة الحياة، تتزاحم الأقدام حينًا ولكنها في وقت ما، لا بد أن تفترق، تقبل أخطاء الماضي، ولكن لا تتوقف عندها كأنك تعيش أبدًا ذات السيناريو.

توقف عن السوداوية:

لا تتشبث بالماضي، ولكن استفد من تجربتك، وتوقف عن السوداوية، وابتح في ثنايا حياتك الماضية عن كل لحظة سعادة وتفاؤل ورغبة في الحياة، ورسخها في ذاكرتك، فهذه الذكريات هي رصيد السعادة الذي تحمله في جوارحك وفي عقلك، وينعكس على سلوكك الحاضر، كلما ارتفع هذا الرصيد، انطفت السوداوية، وحلت السعادة بمناخها الإيجابي في حياتك.

لا تعيش الماضي، وتستلذ بالدراما التي ستغرقك أكثر فأكثر في تفاصيل أحيانًا تكاد لا تكون غير منظورة، بل ربما ستجعلك هذه الدراما تبحث في الواقع عما يشبهها لتغرق بها أيضًا، فيصبح حاضرك انعكاسًا أكثر سوداوية للماضي، وربما سيصبح أكثر همك اللجوء إلى البحث عن التفاصيل السوداوية بدل التفكير بحلول لواقعك، والبحث عن سبل النجاح والتقدم، وتطوير الدراما ستجعل حاضرك أيضًا جامدًا متوقفًا، ولن تكف عن السفر عبر الزمن إلى تلك الأجواء السوداوية.

توقف عن الدراما:

توقف عن الدراما ولا تتشبث بالماضي، ابحت عن لحظات النجاح والسعادة في الحاضر، وليكن سفرك للماضي لمرة واحدة، للاعتبار، ولأخذ التجربة، وللاستفادة من درس، ولتذكر لحظة جميلة، وابتح عن سبل السفر إلى المستقبل عبر التخطيط وترتيب أمورك، حزم حقائب تطوير الذات، وترقية

المهارات، وتعزيز الثقة بالنفس. لا تتشبت بدراما الماضي لأنك قد تفقد هذه الرغبة بالسفر إلى المستقبل الناجح، وتحقيق هذا السفر وهذه الرؤية من خلال واقع صائب، عملي، سعيد.

يقول (بليز باسكال)⁽¹¹⁾: "الحاضر ليس هدفاً، فالماضي والحاضر مجرد وسائل، أما المستقبل فهو الهدف".

اترك وقتاً للوقت:

اترك الماضي، ودع الوقت يفعل فعله، يقول ابن سينا: "الوقت ينسي الألم ويطفئ الانتقام، بلسم الغضب ويخنق الكراهية، فيصبح الماضي كأن لم يكن". فالماضي كالحلم مضى، والحاضر واقع تعيشه، والمستقبل رؤية لا بد من تحقيقها.

لا تتراخ بالركون إلى الماضي، فقد تعصف بك عاصفته وتعتقلك داخلها، تحرك واستفد من وقتك، وتحرك بحركة الزمن بكل سلاسة وشفافية، وستشعر أنك خفيف بخفة عقارب الساعة، تنتقل بحركتها، وتتناغم من دورانها دون خوف أو وجل، ودون أن تشعر بعبئها الثقيل، فالحسرة على الماضي، موت بطيء، وسيتركك فاقداً الإحساس بالوقت الحاضر، وربما سيضفي عليك هالة الخوف والقلق من المستقبل.

لا تتشبت بالماضي، فالسعادة مفتاحها الذكريات المتفائلة، وتقبل الماضي والاستفادة من عبرة، والتحرك بلطف باتجاه المستقبل، فمن يشنقه صوت الماضي لا يستطيع مخاطبة المستقبل! كما يقول جبران خليل جبران: "تعلم من الماضي، وتثبت بالحاضر، ورتب أوراق المستقبل". ويقول باولو كويلو⁽¹²⁾: "أنا لا أعيش في الماضي أو في المستقبل، أنا لا أهتم إلا في الحاضر".

فالأخطاء هي دروس في الحكمة، لا يمكن أن تغيّر الماضي، ولكن ما زال المستقبل تحت سيطرتك فعندما تصفح فأنت لا تغيّر الماضي، بل تغيّر المستقبل لا تتشبت بالماضي، وظلامه الدامس فيما تنتظر سعادة الحاضر، وجمالية المستقبل وتفاؤله.

دع عنك أثقال الماضي، وتحرك نحو صناعة مستقبلك الناجح والسعيد، ومن أقوال بوذا في سر الحياة:

"إن سر صحة العقل والجسد يكمن في ألا تبيكي على الماضي، وألا تقلق بشأن المستقبل، وألا تتوقع المصائب، وإنما تعيش الوقت الحاضر بحكمة وتتعقل للأمور"، فالفكرة الوحيدة الحقيقية هي فكرة اللحظة التي تعيشها،

دع عنك الماضي، ولا تطلق النار عليه كلما أحسست بمشكلة، لأن المستقبل ربما سيرد عليك بمدافعه الثقيلة.

وتذكر دائمًا، إنك أنت من يصنع الوقت كما يقول الكاتب الطاهر بن جلون:
"تغلق عينيك فتصير في الماضي، تغلقها مرة أخرى فتستشرف المستقبل."
كن سعيدًا بالحاضر، ولا تتشبَّث بالماضي، كيلا تعيش قلق المستقبل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



7- كن نفسك

لا تتصنع، ولا تحاول أكثر من طاقتك، ثق بنفسك وبإنجازاتك، فهذه صورتك الحقيقية التي يحبها الآخرون، كن نفسك بعفويتك وصدقها وتعاملها مع ذاتها ومع الآخر، كن نفسك ولا تخف، فأنت كما أنت، مع قيمة الثقة بالنفس، ستعرف سعادتك الداخلية دون كثير جهد، عفويتك، هي الانسياب الطبيعي لنفسك الداخلية، وهي الصورة التي أنت عليها فعلاً، فما الذي يدفعك إلى التصنع وعكس شخصية ليست لك، ولا تتم عن مرآتك الداخلية؟

تقول (جودي غارلاند)⁽¹³⁾: "كن دائماً الإصدار الأول من نفسك، ولا تكن الإصدار الثاني من أحد آخر".

كن نفسك مع العائلة والمقربين والأصدقاء، لا تغيّر طبعك ولا صوتك، ولا تحاول أكثر مما أنت عليه، فما أنت عليه هو قوتك، وقدرتك على نسج العلاقات الجميلة والواعية والهادفة مع الآخرين، فإن كانوا من محبيك، فلن تؤثر أي نقطة ضعف ربما امتلكتها في الحكم عليك، أو في حبك المواقف من حولك، فمن لا يتقبلك كما أنت لست بحاجة إليه، ومن ينتظر منك أن تتحول إلى صورة مختلفة هو أو هي سمتها عنك في المتخيل، فلينتظر، لأنك أنت صورة عن نفسك، وليس عن الآخرين.

لا تصنع صورة مختلفة عن نفسك:

توقّف عن إرضاء الآخرين، أو محاولة إرضائهم بتكسير صورة نفسك، وصناعة صورة مختلفة من كسور ومرايا لا تمتلكها، هذا التركيب الهجين سيتطلب منك جهداً مضاعفاً، وسيدخلك في نفقٍ مظلم من تقويم ما وصلت إليه، وما هو ناقص، وما هو مطلوب.

وربما كلما حققت تغييراً قسرياً في شخصيتك لصالح إرضاء الآخر، لن تلبث أن تجد أمامك لائحة أطول، لائحة بدأت تكتبها ذاتك الجديدة المتغيرة والملونة بألف لون، وذات الآخرين التي لن تلبث أن تطالبك بالأكثر، وربما تطلبك بالتحول إلى ما عجز الآخر أن يمتلكه من صفات! كن كما قال جبران خليل جبران: "بريء ممن يتوهم أن الثرثرة معرفة، والصمت جهالة، والتصنع فن".

كف عن ذلك، وكن نفسك، اخرج سريعاً من هذا النفق الا منتهي، وعش الحياة كما أنت على طبيعتك، على سجيتك، ولا تتخيل أنك ضعيف، تذكر فليس كل الناس سواسية، وليسوا جميعاً بنفس المواصفات الخارقة، وكل من امتلك قوة في جانب ما، لديه جانب مظلم، جانب أضعف في مكان آخر، فهذه حتمية النفس البشرية، ما من أحد كامل ومتكامل، يقول الثائر (مالكوم

اكس): "أنا لست مثل هذا أو أفضل من ذاك؛ أعيش بالطريقة التي تروق لي دون تصنع".

أظهر شخصيتك الحقيقية:

قال (آل باتشينو)⁽¹⁴⁾: "لا أجيد التصنع أبدًا، أظهر شخصيتي على حقيقتها فإن راقت لأحد يسعدني ذلك، وإن لم أرق له فليعلم أنني لم أخلق لأرضيه".

كن كذلك... ووقّر جهدك لأمرٍ أخرى، فبناء الذات وإيجابيتها يحتاج أن تتبعد عن تشتيت النفس في زوايا غير مجدية، لا تنعكس على سعادتك الداخلية، ورضاك عن نفسك، اظهر على حقيقتك، فمن لم يعجبه ذلك، فليكن على بينة أنك لن تتغير لأجله، بل ربما على العكس هناك آخرون، سيكونون فرحين لأنك تمارس صدقك الحقيقي، ولا تتصنع ما ليس فيك، شفافيتك ستكون موضع ثقتهم وإعجابهم في المحيط الخاص أو في محيط العمل، وسينعكس ذلك إيجابًا عليك لأنك لن تسقط في مطبات الكذب والتمويه لتظهر غير ما تبطن، وتذكر كما يقول (توماس سكوت)⁽¹⁵⁾: "التصنع، لا يزيد الشخص إلا قبحًا".

ارضَ بما تملك:

الرضا مُركَّب من مُركِّبات السعادة، الرضا عن الذات، وهو كوب الماء الصافي، فلا تدع أي انحراف عن الواقع يعكره، ارضَ بما تملك فكانك تملك كل شيء، وكن قنوعًا بما تحويه ذاتك من صفات، فالقناعة تجعل القبيح جميلًا بنظرك، والضعف قوة، والفقر غنى، والتعاسة حينها ستتحول إلى مسرة، لا تغرق في ابتغاء التحول وبشكل قهري إلى ما أعجبك عند الآخر، فربما ما عند الآخر ليس سوى شكل مفرّغ من مضمونه، وربما احتجبت خلفه عدة صفات سلبية لا تخطر على بالك، فإن عرفتها ربما شعرت بالرضا على ما أنت عليه، واكتفيت بما تملك، وزهدت في طلب المستحيل.

فالسعيد من التمس أسباب الرضا والقناعة حيثما كان، واعلم أن الرضا الداخلي بأن تكون متقنًا من قوة وجودك كما أنت، وألا تجتز حواجز القناعة بحثًا عن المفقود، وطلبًا للمزيد، فمن لا يرضى بالقليل لن يرضى بالكثير ولو حصل عليه، عندها لن تحترم عالم الأرقام ولن تكتف بالمجاميع التي حصلت عليها، وستكون أمامك معادلات لا نهائية، قد يستنزفك دون هوادة، فتنسى ما أنت عليه، وتفقد قيمتك الأساسية لصالح القيمة المضافة دون حساب.

كن نفسك فقيمة وجودك في رضاك عنها، واقتناعك بما تملك من صفات وقدرات، ولا تتعب ذاتك بالبحث عن شظايا ذوات الآخرين، لأنك لن تحصل إلا على كسور مرآة مشوهة، ولن تكفيك حينها كل مهاراتك لترقيتها وتجميلها، ووقّر جهدك لسعادة النفس ورضاها، فرضاك عن نفسك أهم من رضا الآخرين

عنك، فالسعادة والرضا أدوات تجميل عظيمة، حقيقية ومجانية، بدل تلك الأدوات الخادعة التي ستصنع منك نسخة مزورة غير قابلة للحياة السعيدة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



8- الراحة خيار واختيار

الراحة كنز يبحث عنه الكثيرون، ويستهلكون أحيانًا أوقاتًا كثيرة في ابتكار مساحات ترفيه عن الذات بحثًا عنها، فهي مفتاح من مفاتيح السعادة الداخلية التي لا يمكن الاستغناء عنها، وإذا اتفق الناس جميعًا على ضرورة البحث عنها إلا أنهم يختلفون في طرق السعي إليها، ويختلفون أيضًا في كيفية تحقيقها.

فمنهم من يرى أن الراحة هي في الابتعاد ولو لفترة عن كل شيء، عن ضغوطات العمل، عن ضغوطات المنزل، عن العائلة، والاسترخاء في مكان هادئ بعيد عن الناس، ومنهم من يرى عكس ذلك، أن الراحة الداخلية تكمن في إشغال الذات بالعمل، وتحمل المسؤوليات، ومخالطة الناس، وتكثيف اللقاءات حتى تتحقق الراحة الداخلية.

يقول إحسان عبد القدوس: "إن الذين يبحثون عن الراحة في مكان هادئ مخطئون، الهدوء لا يريح، بالعكس، إنه أكثر إرهاقًا للأعصاب وللعقل من الضجيج، فالراحة الحقيقية هي أن ترتاح من نفسك، أن تجد ما يشغلك عنها".

وهنا لا بد لك من أن تتوضح لك بعض الأمور:

الراحة لا تكون أبدًا بعد راحة، بل ضرورةً بعد عمل وتعب وتحمل أعباء وضغوطات ومسئوليات مرهقة قد تتطلب منك الإبطاء قليلًا، وإعطاء الجسد حقه، وقلما يعني أين ترتاح، المهم أن تعطي لنفسك ولجسدك مساحة من التوقف، والإبطاء، ونفص غبار التسارع في حياتك الخاصة أو المهنية، إذ ينام المتعب على وسادة من الحجر ليستريح، كما يقول (شكسبير): "أما الكسول فلن يجد الراحة ولو على وسادة من الريش".

الراحة نسبية:

الراحة نسبية، ومن يجدها في العمل وتحمل المسؤوليات، لا بد له وأن يفكر أيضًا بإعطاء مساحة للنفس والجسد لتحقيق نوع من التوازن بين العمل والتحرك المكثف والسريع وبين التوقف عن التسارع، وترويح النفس ولو لفترة قصيرة.

هذا التوقف وهذه المساحة، ليست بالضرورة أن تكون في جزيرة معزولة بعيدًا عن التواصل، بل في حدها الأدنى، تغيير روتين ما، ربما مع الأصدقاء أو الزملاء، وربما مع العائلة، فبمجرد الخروج من القطار، والتوقف في محطة، وإعطاء وقت ممتع لهذا التوقف، تكون قد دخلت في مناخ الراحة الضرورية لسعادتك الداخلية.

الراحة لإراحة غيمة التعب:

إزاحة غيمة التعب، والعمل المتكرر والضغوط، لا تحتاج إلى أكثر من ساعة شمس، ولحظة نور، لتعيد الدفء إلى حياتك الطبيعية، لا تشغل نفسك بأي شيء في فترات الراحة، فقط توقف، ولا تُله نفسك إلا بالترفيه، فالبعض يعتقد أن الراحة في المطالعة ربما، ولكن الواقع أن القراءة التي تكون بعد إجهاد عقلي وإنهاك جسمي قليلة النفع شحيحة المردود، والقراءة بعد الراحة أكثر فائدة وأعمق أثر.

وربما يجد البعض في ألعاب الكمبيوتر، أو تقليد محطات التلفاز نوعًا في تغييب العقل وتحقيق الراحة، والصواب روح عن نفسك، وازهد في رحلة، سر على الأقدام، ومارس هواياتك التي غبت عنها لفترة طويلة، امض بعض الوقت في الطبيعة مع العائلة، أو الزملاء أو الأصدقاء، غامر في أوقات ترفيهية جديدة لم تجربها قبل مرة.

الراحة تنبع من الداخل:

لا تنتظر الراحة المصطنعة بفعل المؤثرات الخارجية، فقبل كل شيء، الراحة إحساس داخلي، تنبع من الداخل، ولن يمتلكها كل من النفس والجسد لمجرد وضعهما في مؤثرات خارجية؛ ازهد في الدنيا ولو للحظة، واركن لنفسك ولو هنيهةً، فالراحة تبدأ من العقل والقلب، وتلحق بهما باقي الجوارح، وقد يطلب البعض الراحة وحده، دون الالتفات للآخرين، فلا بأس فمفهوم الراحة نسبي ويختلف من شخص لآخر وكما يقول (جورج برنارد شو)⁽¹⁶⁾: "عندما أجلس بمفردي، يظن الجميع أنه اكتئاب، ولكنها لحظة راحة بعيدًا عن تطغلات البشر"، وهي لحظة تأمل وابتعاد.

أرح نفسك ولو لوقت وجيز، وترفع عن كل مشاغل الدنيا، ولكن حذار من المبالغة، فالراحة إذا طالت تولد الكسل، والجهد إذا زاد عن حده يولد الثورة، والراحة الطويلة كما يقول هوميروس: "تولد الألم". ولتعلم أن الراحة محطة، وليس غاية سفرك في الحياة وهي مؤقتة، وليست مكان نهائي ترغب بالوصول إليه، فسعادتك الحقيقية ليست بالتوقف النهائي في مسيرة الحياة، بل بالإبطاء قليلًا لاستعادة أنفاسك.

أما مسيرة الحياة فهي نفسها غايتك، وهي محرك الحقيقي، حتى آخر لحظة تنفس على وجه الأرض، يقول إيمانويل كانت: "الإنسان لا يتطور بالراحة، التجربة، والمعاناة، والمحاولة هي التي تطور روحه".

أعط نفسك وقتًا للتوقف والتأمل، بعيدًا عن كل همومك، وروح عن نفسك، فإن لجسدك عليك حقًا، واترك كل الضغوطات تتبدد من حولك، فوحدك القادر على تحقيق هذه اللحظة، لأنها تنبع من الداخل، دع للراحة وقتًا في جدول مواعيدك، وعندما يحين وقتها ألق جدول مواعيدك في الدرج، واستمتع

ولو لفترة براحة تعيد لنفس وجسد النشاط، فتنبسط أساريرك، وتعود إليك
إبتسامة الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



9- لا تنتظر الثناء من الآخر

اعمل كما ينبغي لك أن تعمل، ولا تنتظر الثناء والمكافأة، أتقن عملك مهنيًا ولا تفكر في الحصول على الثناء، لأن انتظاره قد يؤخر تطويرك لذاتك، وربما يدفعك لتجلس على قارعة الطريق مفكرًا في الثناء الذي تستحقه، ولما لم يؤدّه أحد لك، هذا التفكير وحده، قد يخرجك من مسارك المهني المتقن، والذي ترغب أن تكون فيه، وأن تبدع في ثنياه إلى مكان آخر بعيد عن ذلك، إلى جزيرة تفكير تحضك على انتظار المكافأة، ولعل هذه الجزيرة ستجعلك تنكفئ عن العمل الذي أنت معتاد عليه.

في مجال حياتك الشخصية، اعمل وتصرف كما ينبغي، وكما هو مطلوب حسب واجبك وأخلاقك، وما أنت مقتنع به، ولا تنتظر إشارة ودّ، وغمزة ثناء على ما قمت به من سلوك صحيح، فالرضا الداخلي يتكوّن من خلال قناعتك بما تعمل، ولا ينمو بالثناء الواقع عليك من الآخر، الرضا والسعادة الداخلية تأتي من إيمانك بما تعمل، وانتهاجك السلوك الصائب، وتوافق سلوكك وعملك مع قناعاتك الداخلية المرتبطة بإيمان أو أخلاق أو أي قيمة أخرى، لا تنتظر الثناء، فإن أتى فلا بأس، وإن لم يصدر عن الآخر، فلا تأثير له على ما أقوم به، فما أقوم به لذاتي وليس للآخر.

حاذر من زيادة الثناء:

وحاذر من الثناء إن أتى، ولا تدعه يتسلل إلى الرضا والصفاء الداخلي، فزيادة الثناء من الآخر، تعني التملق وربما الاستجداء وبالنسبة لك، قد تدفعك إلى الكبر والعنجهية، والإغراق في حب الذات وما تنجز، والاعتراض على حجب الثناء عنك مع اعتقادك بأنه حق لك افتراء، وقد يغرقك هذا الافتراء في محاولة تحصيل الحق، ورفع الغبن، وتحقيق الثناء ولو بالقوة، عندها لن تفوز بل حتمًا ستكون أضعت الكثير من الوقت على رضا خارجي لست بحاجة إليه لتحقيق سعادتك.

أتقن عملك:

صحيح إن كل واحد منا يحب الثناء كما يقول (أبراهام لنكولن)⁽¹⁷⁾: "ولكن الثناء بذاته لا يزيد تقدير الذات" كما يقول كاتب التنمية البشرية (ستيف تشاندلر): "بل الفعل.. الفعل.. الفعل!!" لا تطمع بالثناء بعد فعل، بل احرص على إتقانك العمل، وتحقيق الخير لذاتك ولمن حولك، ولمهنتك، دون أن تنتظر من نافذة قطارك نحو الآخر، منتظرًا ثناء أو ابتسامة، ليست هي الهدف بل العمل بذاته هو كذلك، فاحرص على توجيه مسارك نحو الهدف الصحيح، وإلا ستشتت دون نتيجة، وستفقد قيمة ما أنت مقدم عليه.

من جهة ثانية، لا تنتظر أن تُحمَد على ما لم تفعل، وعلى إنجاز لم تقم به بنفسك، فتلك قِمة الرياء والكذب على ذاتك قبل أن تكون على الآخرين، فعلام تفرح بما لم تقم به أصلاً، وبما لم تنجزه بنفسك؟! فكم من ثناء على هذه الشاكلة، يغبن صاحب العمل الحقيقي، ويظلمه، ويحرمه من حق ما، لا تتردد في المصارحة وفي رفض ثناء ليس لك، ولا تسكت عنه بأي حال من الأحوال، ترفع ولا تنتظر حمداً، خصوصاً إن كان على شيء لا يخصك.

حصادك هو رضا النفس:

ازرع الخير وازرع المعروف، والشكر حتماً هو جزء من الحصاد، أما الحصاد الحقيقي فهو رضا النفس، بما غيرت وبدلت، وأسهمت في تغييرٍ من حالٍ إلى حال.

وكم هي عميقة تلك المقولة (لباولو كويلو): "عندما تغسلين الأطباق صلي، قدمي الشكر لوجود أطباق تغسلينها، ذلك يعني وجود الطعام الذي أطعم أحدهم، يعني أنك غمرت شخصاً أو أكثر برعايتك، أنك طهوت وأعددت المائدة، تخيلي ملايين الناس، وما من أحد على الإطلاق ليعد لهم المائدة".

لا تكن من أولئك الذين ينتظرون الشكر والثناء، وهم في داخلهم تلك الرغبة المبطنة بالحصول على خيرات أكثر، على مكاسب أعظم، وتحقيق موقع اجتماعي ما، وجذب المدح والتفخيم من كل مكان باتجاهك، ليس هذا هو بيت القصيد في سعادتك الداخلية، فالمديح المتكرر والثناء المتفاقم قد يكون أحياناً مجرد سراب خداع قد يحرفك عن مسارك، لتسير عن غير هودة بحثاً عن المزيد، تحسس من عملك من ناجع، ومنتج، وفي مكانه الصحيح، فكما يقول المثل الإنجليزي: "الأعمى لن يشكرك على مرآة قد تعطيها له".

لا تنتظر ثناء الآخرين على عمل أو سلوك، فرضا الذات قيمة باقية تزود الصفاء الداخلي بالتألق، بينما ثناء الآخرين وإن كان فقاعات جميلة ملونة، فهي لن تلبث أن تزول دونما أثر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



10- اصقل موهبتك وهواياتك

لكي تشعر بالسعادة، لا تكثف بتخصيص جزء كبير من حياتك للعمل، وترك الباقي لحياتك الخاصة مع العائلة، هناك في مكان ما من زوايا شخصيتك هواية تحب أن تمارسها ولو لوقت قصير كل فترة، إن كنت قد أهملتها منذ فترة طويلة فابحث عنها، وأعد إحياءها، وخصص لها وقتًا كافيًا، فهي متنفسك الوحيد في عالم الأعمال.

الهواية نشاط تخصص له وقتًا عندما تحين الفرصة، وتمارس هذا النشاط بمحبة ومنتعة، لا تقارن بمتعة العمل العادي، والهواية قد تمارسها بالحد الأدنى من المهارة، متغاضيًا عن الأخطاء التي يمكن أن تقع فيها، وتتحمل مشقاتها بمرح وسعادة، وقد تجد نفسك شيئًا فشيئًا تحترفها بمهارات عالية، لتحقيق معها المرح مع النجاح.

مارس هوايتك، وخصص لها وقتًا في حياتك، فهي مصدر من مصادر السعادة التي لا تنضب، وهي متنفس لك، ومساحة وقت تخرج فيها من ضغط الوقت الروتيني، ابحث عنها، وخصص لها وقتًا في الأسبوع أو كل فترة زمنية، على ألا تكون الفترات الفاصلة في ممارسة الهواية بعيدة عن بعضها بشكل كبير.

لا شك أن هناك مئات الهوايات التي قد تمارسها، والتي يمكن أن تخفف من ضغوطات الحياة والتوتر، ويمكن أن تكون أيضًا مناسبة لتبرز موهبة دفينه لديك، قد تتطور وتصل بك إلى مستويات لم تكن لتخطر على بالك، ويمكن تصنيف الهوايات إلى عناوين كبيرة كالآتي:

- الهوايات الرياضية: تتم ممارسة هذه الهواية من خلال مجهود جسدي، وتختلف باختلاف الرياضات المختلفة التي يمكن أن يختارها الشخص، وتتم ممارسة أي من هذه الهوايات بشكل منفرد أو من خلال الانضمام إلى أندية أو حتى مع الأصدقاء، وبكل الأحوال فهي تجمع بين تصفية الذهن، وتطوير قدرات الجسد، وربما أيضًا نسج العلاقات الاجتماعية وتنميتها.

- الهوايات الذهنية والحسابية: وتعمل على تنشيط العقل، وإراحته من روتين العمل، ودفعه إلى مساحات تفكير مريحة دون ضغوطات ودون توتر، ومن هذه الهوايات هواية حل الكلمات المتقاطعة والألغاز، أو الألعاب الذهنية المختلفة، أو حل المسائل الحسابية وغيرها.

- الهوايات الإبداعية والفنية: وترتبط هذه الهواية بالفنون، مثل الرسم والنحت والتشكيل، وكل ما يرتبط بهذا المجال كما تشمل التصوير الفوتوغرافي، والعمل بالتطريز أو الكانفا، وغيرها من الأنشطة التي تدفع الإبداع إلى البحث عن كل جديد، وقد ترتبط هذه الهوايات بالموهبة بشكل وثيق، ففي حال تلازم

الاثنان ارتقت قدرات الشخص، وحوّل هوايته من مساحة لتحقيق ذاته، وترجمة أفكاره إلى مساحة للاحتراف، وللارتقاء في مجال رديف قد يحل محل مهنته الأساسية وربما يغنيه عنها، فقد تتطور ممارسة حرفة يدوية من الممتعة الفردية، إلى احترافها والمشاركة في معارض مخصصة، كهواية النجارة، والصناعات الخشبية، والفخار، والخزف، والزجاج.

- الهوايات الفكرية والثقافية: تتضمن القراءة والكتابة الإبداعية مثل كتابة الروايات والأعمال الأدبية وغيرها كما تشمل لدى البعض تعلم اللغات الأجنبية وغيرها من الأنشطة الفكرية التي تهدف إلى إثراء المعرفة، وعلى الرغم مما تتطلبه هذه الهوايات من وقت، إلا أن البعض يجد فيها مساحة للراحة، وربما يخصص لها البعض وقتًا يوميًا، وقد يكون هذا الوقت مساءً بعد الانتهاء من ضغوطات العمل، وربما يكون صباحًا قبل الانطلاق إلى تعقيدات الحياة وتشبيكاتها المختلفة.

- هوايات الجمع والتجميع: يلجأ البعض، وكلما سنحت لهم الفرصة إلى هذه الهواية، متوجهًا إلى جمع نوع محدد من المقتنيات، قد تكون متعارف عليها، وأحيانًا قد تكون غريبة، ومن هذه الهوايات جمع العملات، وجمع الأنتيكة، وجمع الطوابع، وجمع الأحجار الكريمة، والمسابح، وقد يلجأ البعض إلى جمع بطاقات الألعاب أو الدخول إلى السينما أو غيرها من المقتنيات.

ولهذه الهواية وقت حر حيث يلجأ صاحبها إلى كل مناسبة يراها ملائمة للبحث عن مقتنى جديد، وعن بحث جديد للحصول على قطعة هنا وأخرى هناك، وربما يدخل في تحد طويل الأمد للحصول على قطعة تعد نادرة.

- الألعاب التقليدية وألعاب الفيديو: كانت وما زالت الألعاب التقليدية هي الأكثر شيوعًا وجذبًا لطالبي الترويج عن النفس من خلال الهوايات، وهذه الألعاب ما زالت محط اهتمام مثل طاولة الزهر، والورق، والبلياردو، والدومينو، والشطرنج وغيرها، وإلى جانب هذه الألعاب التقليدية، اكتسبت ألعاب الفيديو مكانتها بين الهوايات وأصبحت أكثر شيوعًا، وتطورت من ألعاب فردية إلى ثنائية، حتى أصبح لها نوادٍ خاصة تقوم على تنظيم المباريات بين اللاعبين ومنح الجوائز، وقد تصل بأصحاب الهوايات والمواهب إلى الاحتراف.

- هوايات الهواء الطلق: وهي تنقسم إلى مجموعتين، منها مجموعة من الهوايات الهادئة، مثل مراقبة الطيور، والحيوانات البرية، ومراقبة الكواكب، والنجوم، وربما صيد السمك، وهناك هوايات المغامرة والهوايات الخطيرة، مثل تسلق المرتفعات، وركوب الألعاب الخطيرة، السرعة بقيادة السيارات أو الدراجات النارية، فقد يجد البعض في الهوايات الخطيرة فرصة لزيادة

الأدرينالين في الجسم، والشعور بالمتعة، وتحقيق الذات، ودفعها إلى أقصى درجات الممكن.

ابحث عن هوايتك، وابدأ فيها عن موهبتك، وعزز ثقتك بنفسك، وكن تكون هذه الهوايات مفيدة حين تجمع بين الترويح عن النفس، وتنمية الجسد، وتقوية الصحة، وتقليل التوتر أو حتى تصريفه من النفس بشكل مفيد!

اصقل موهبتك، فهي مساحتك الحقيقية التي تجد فيها نفسك، والتي ستمتلك منها رصيْدًا إضافيًّا في السعادة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الحزمة الثانية: مهارات ليختار العقل مساره الإيجابي

درب عقلك على مهارات حياتية، ليكون هو الفعل لا ردة الفعل، وطور قدراته
ليتمكن من الإمساك الإيجابي بزمام المبادرة دائمًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



11- حدّد مهمّة ليومك

إذا كنت ترغب بأن يقودك العقل إلى المكان الصحيح، لا بد وأن تطور لنفسك مجموعة من المهارات التي تساعدك على ذلك، إذ لا يمكن أن يتصرف العقل من تلقاء ذاته في تحديد مساراته ما لم يعتد على بعض المفاصل الثابتة التي تحكم مساراته، وتنظم أحكامه، وترتقي بمهاراته إلى مستويات أرفع، ومن بين تلك المهارات، اجعل عقلك يعمل وفق جدول لتحقيق المهام، ليس أي مهام، ولكن المهام التي وضعت لائحة لها في بداية يومك لتحقيقها، ولا فرق إذا كانت لائحة مكتوبة أو لائحة قررت في نفسك أن تعمل على تحقيقها.

ومن الضروري لترقية عمل العقل وفق الخطوات الآتية:

1- عيّن لنفسك مهمّة:

من المهم في بداية كل يوم أن تحدد ولو مهمة صغيرة للتحقيق خلال اليوم، ليس عليك أن تحدد مجموعة من المهام، وأن تنوعها، وأن تكثفها لأن مجرد النظر إليها سيصبح عبئًا بالنسبة إليك، بل ربما يخيفك ويدفعك بعيدًا عن تحقيقها، بل ربما سيجذبك التفكير في كيفية تحقيقها دون البحث في كيفية تنفيذها، نظرًا لضخامة الحجم التي سينظر إليها العقل، إذ سيتفاعل العقل مع الكم وسيتخوف وسيتهيب، بل البحث في النوع والترتيب وكيفية التنفيذ.

لذا من المستحسن ألا تكثف ما تريد أن تفعله في سنة، بل اختر مهمة لكل يوم على الأقل، مهمة تستفيد منها في مجال العمل أو في مجال الحياة الشخصية، كي تدفع العقل إلى التحرك وإلى التنفيذ وفق جدولك الخاص.

2- استخدم قائمة مهام:

ربما فكرت في مشروع ما، لا بأس... لذلك من المهم، ومن الضروري أن تسعى لإتمامه وفق سلسلة من المهام المترابطة، ولكن من المفيد أن تجزئها إلى مراحل أسبوعية، بل أكثر من ذلك إلى خطوات صغيرة يومية، سوف تحفزك هذه الجدولة المبنية على الفتات، على اختيار ما تريد، وعلى المشاهدة الفعلية لكل ما تحققه بالفعل، من جهة ثانية، ستساعدك هذه القائمة في الإحساس اليومي بتحقيق جزء من مشروع، وبالتالي ستساعدك على الإسراع في خطوات تحقيق هدف العام للمشروع.

3- عيّن جدولًا زمنيًا لكل مهمّة:

لا تترك الأمور على سجيتها في تحقيق ما تريد خلال اليوم، فتحدد جدول زمني ولو مصغر، يمنع من تشتيت الانتباه فعلى سبيل المثال: إذا كنت ترغب في كتابة تقرير أو مقال أو رسالة إلكترونية، امنح نفسك ساعتين، لذا إذا

بدأت في الساعة الثامنة صباحًا، عود نفسك على الانتهاء من كتابتها بحلول الساعة العاشرة صباحًا، ربما بهذه الطريقة، سوف تصبح إدارة الوقت بالنسبة لك أكثر تحكّمًا وستتحول إلى تحدٍّ يتكرر كل يوم.

من الفوائد التي تكتسبها من خلال تحديد المهام، القضاء على التشتيت، فنحن في عصر الإلهاء المستمر، كم من مرة فتحت جهاز الكمبيوتر أمامك وبدلاً من القيام بأعمالك جذبك الإنترنت، ورحت تتصفح على غير هدّي من موقع إلى آخر، ومن رابط إلى آخر، دون أن تفتن إلى أهمية الوقت، لتجد نفسك في منتصف اليوم، لم تنجز شيئاً وقد تراكمت أكثر من مهمة وأكثر من وظيفة عليك إنجازها، وربما قد تجد نفسك بسبب هذا التصفح العشوائي، بحاجة إلى مساحة من الهدوء، ووقت للراحة واستعادة التوازن، كي تتمكن من إعادة عقلك إلى مساره ويومك المهني إلى طبيعته.

4- ركّز على مهمّتك:

ركز على مهمتك، أو المهام التي اخترتها ليومك، واترك مساحة، ووقتاً للتنفس بين إنجاز كل مهمة، ولا تجعل ذاتك متوترة من أجل تحقيق المهام، فعقب تحقيق كل مهمة، دع عقلك يرتاح ويشعر بالإنجاز والانتصار، ويتحرك باتجاه نجاح آخر دون خوف أو توتر، فالعقل يحتاج إلى هذه المساحة الصغيرة، والتي تمنحك القدرة على الحفاظ على تركيزك وتحفيزك، هذه الجدولة تمنحك وقت التخزين المؤقت، وتدريبك على محاولة الفصل بين المهام بفواصل يتراوح بين عشر إلى عشرين دقيقة، فهذه مدة مثالية من وقت التخزين المؤقت، وتساعد على أن يعيد العقل إقلاع عملياته من أجل مهمة جديدة.

5- حدّد أولوياتك:

هذا السلوك العقلي والفعلي في تحديد المهام وتنفيذها بشكل يومي، سيساعدك حتماً على تحديد أولوياتك، إذ لا شك أنك تمتلك الآن قائمة طويلة من الأشياء المهمة والمهمات التي يتعين عليك تنفيذها، وربما للوهلة الأولى كما يحصل معنا جميعاً، قد نرتبك، وقد تحس بالفوضى، وقد يخطر على بالنا أن جميعها تبدو ذات أولوية ملحة.

ومع ذلك في الواقع، وبتحفيز العقل على التنظيم، وعلى تحديد المهم من الأهم، وستلتزم حتماً هذه المهام بسلم أولوية خاصة، مما يميزها عن بعضها ولو بشكل طفيف، فبعضها سيكون ذا أولوية فيما سيكون البعض الآخر أقل أهمية، ومن المهارات العقلية للقيام بذلك استخدم مصفوفة (أيزنهاور) لترتيب الأولويات اعتماداً على مدى أهميتها واستعجال تنفيذها، حيث تتكون المصفوفة من صفين وعمودين كما هو موضح في الصورة أدناه:

لذلك ابدأ بتصنيف مهامك لتختار منها حسب هذه الكلمات الأربع:

- إنجاز: بجانب المهام العاجلة وذات الأهمية والأولوية.
- تحضير: بجانب المهام المهمة ولكن غير العاجلة التي يمكن أن تتأخر قليلاً.
- تأجيل: بجانب المهام غير العاجلة ولكن تكتسب أهمية تفترض تنفيذها.
- تأخير: بجانب المهام غير العاجلة وغير المهمة وربما تصنف بغير ضرورة الآن.

6- تصنيف المهام:

ويبقى السؤال الأخير، كيف يعتد العقل على تصنيف المهام ضمن هذا الجدول؟ يمكن لتحقيق ذلك، تطبيق نظرية الأسباب الخمسة أو (Five Why's) اليابانية في معرفة مدى أهمية المهام والأولويات في قائمتك، وهي سهلة للغاية:

1- اختر مهمة معينة.

2- اذكر الأسباب التي تجعل منها ذات أهمية كبرى، كلما قلت الأسباب التي تجعل من هذه المهمة أولوية بالنسبة لك، زادت أهميتها، في حال احتجت لكتابة أكثر من خمس مبررات، فذلك يعني أنها ليست على هذه الدرجة من الأهمية.

إن ترتيب أولوياتك، وتحديد مهمة ذات أولوية في بداية يومك هي سر النجاح، وهي واحدة من مهارات تنظيم العقل وتدريبه على اختيار المسار الصحيح والقرار الصائب، فانتبه لئلا تضع العربة قبل الحصان، حيث يجب أن ترتب خطواتك دائماً حسب الأولوية⁽¹⁸⁾.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



12- حدّد هدفًا

كم من المرات بدأت يومك ببرودة، وعدم الرغبة في التحرك، أو الخروج من المنزل، أو الذهاب إلى العمل؟! لعلنا جميعًا وقعنا في ذات الإحساس، وتملكتنا ذات السلبية في التعاطي مع الحياة، تستمر هذه الأحاسيس لأيام، فلا نقوى على فعل شيء، ولا تدفعنا أي طاقة إيجابية للبحث عن حل، نترهل كما لو كنا في آخر العمر، ومنتظر اللا شيء، ونمارس فقط أفعال الاحتياجات الأساسية للاستمرار بما نحن عليه، أي نستقر في الطابق السفلي من هرم "ماسلو"!

يكمن السبب حتمًا في غياب تحديد معنى لحياتنا، وهدف لوجودنا، وسبب لاستمرارنا بالنظر إلى حياة إيجابية وحيوية، يقول غوته: "وضوح الغاية عند الإنسان يسبب له الاطمئنان ويؤدي إلى السعادة"⁽¹⁹⁾.

فضع لنفسك هدفًا أو عددًا منها، واسع لتحقيقها دون أن تتردد بالوسائل المشروعة، ودون أن تستلم لمرات الفشل، ودون أن تتوقف بفعل المعوقات فتحدد الهدف في الحياة، ومن الحياة، يبعد عنك شبح السلبية، وفوضى السير بلا هودة أو بلا أمل.

وهناك مواصفات لصياغة هدفك، كيلا يكون عبارة عن مستحيل وضعته بغية تحقيقه، فتقع في سلبية العجز عن تحقيقه، دون القدرة على الوصول إليه. ضع لنفسك هدفًا ذكيًا كما هو متعارف عليه في عالم السلوك والتربية (SMART):

1- محددًا (Specific): أن يكون واضح الصياغة والمعنى، وكلما كان الهدف دقيقًا ومصاغ بطريقة سهلة الفهم، دون إمكانية للتأويل والتفسير ابتعد عن الضبابية، واقترب بك من نواة الحيوية، والتعامل بإيجابية مع يوميات الحياة.

2- قابلًا للقياس (Measurable): يمكن قياسه بوضوح، وكيف تتأكد من تحقيق هدفك إن لم يكن هذا الهدف قابل لتأكيد إنجازه؟! فليكن هدفك مرتبط بوحدة قياس، حسابية أو نوعية، ويمكن التحقق من إنجازه بواسطة هذه الوحدة.

3- قابلًا للتحقيق (Achievable): ملائمًا لقدرتك وإمكاناتك ولسياق حياتك، لا تضع لنفسك هدفًا يتجاوز هذه المعايير، لأنك بهذه الحال تضع نفسك على مسار لا يخصك، وكأنك تطلق نفسك كطلقة فارغة في الهواء، لن يكون منها أي جدوى، فليتركز هدفك على ما تملك، وما أنت فيه لتتمكن من الارتقاء والتطور وتحقيق الذات.

4- واقعيًا ((Realistic أو مناسبًا (Relevant): أي هدفًا ينطلق من احتياجاتك ورغباتك ويضع كل ذلك في إطار تحقيق واقعي، ابتعد عن الأهداف الخرافية فهي مضيعة للوقت وللجهد، واقترّب بأفكارك مما تريد أن تحققه في واقع الحياة، فالأهداف الخرافية لن تبذل جهدك فحسب، بل وستحرفك عن مسارك المهني والشخصي إلى العبث والضياع، اختر ما يناسب واقعك من الأهداف، ولا تبني أهدافك على بناء واهٍ، وارسم مسار تحقيقه على أرض صلبة، لأن ما ترسمه على الرمال ستمحوه رياح الحياة العاصفة دون هوادة.

5- محدّدًا زمنيًا (Time-bound): أي أن تكون على بينة من وقت الوصول إلى الهدف، لا تحدد لك هدفًا بعيد المنال، أو سيتطلب منك كل العمر المتاح لتصل إليه، حدد هدفًا أفقه الزمني مرئي، وقابلًا للوصول بأسرع وقت ممكن، ولو من خلال الخطوات المتتالية، ولكن بصبر واستمرارية ودون توقف إثر أي فشل.

حدد هدفًا في حياتك، واعمل للوصول إليه، وابتعد عن الأحلام المستحيلة، أو التماس تحقيق الأفضل من خلال التكاثر والاكتمال بالتمني؛ لأن التمني دون فعل، سيصل بك إلى التحسّر على ضياع الوقت دون تقدم، ودون إلقاء بذرة في الأرض ورئها، ورعايتها، ثم انتظار الحصاد!

اختر هدفًا ولكن كيف؟

عمليًا، هناك طرق لمن يريد أن يختار لنفسه هدفًا، مع توفر الرغبة لديه، هنا خذ بنصيحة وارن بافيت (Warren Buffet) وهو رجل أعمال أمريكي وثالث أغنياء العالم لسنة 2014 م، حيث يعتبر أن الطريق الأقصر للوصول إلى أهدافنا البعيدة يتمثل في التخلص من المعوقات الجانبية التي تعترض طريقنا، أي المشتت، واعتمد من أجل ذلك على القاعدة، 5/25:

الخطوة الأولى:

اكتب 25 هدفًا طويل المدى أو قصير المدى، يمكنك أيضًا كتابة 25 هدفًا ترغب في تحقيقه في غضون أسبوع أو حتى يوم واحد.

الخطوة الثانية:

انظر إلى قائمتك مع تحديد مدى إلحاح وأهمية كل هدف، ضع دائرة حول أهم خمسة أهداف تشعر أنها أولوية وأنها مهمة تحقيقها.

الخطوة الثالثة:

عندما يصبح لديك قائمة دائرية تضم أفضل خمسة أهداف لديك، ضع كل وقتك وطاقتك في تلك الأهداف الخمسة الأولى مع تجنب الأهداف العشرين

الأخرى بأي ثمن.

الخلاصة في هذا التمرين، أننا عندما نركز على الكثير من الأشياء في وقت واحد، لا يمكننا إتقان كل شيء حقًا وبالوقت ذاته، فالتشتت والضبابية تجعلك تميل أحيانًا إلى الأهداف الأقل أهمية، حيث تأخذ طاقة وجهدًا كبيرًا بعيدًا عن الأهداف المهمة للغاية والتي يجب أن تكون في الأولوية، في هذه الحالة من عدم الارتكاز، ستشعر بأن أهدافك غير واقعية بل غير قابلة للتحقيق.

تحقيق الهدف:

كيف أحقق هذا الهدف وما هي الوسائل؟! وهل سيعني ذلك أن أستهلك جهدي دون الشعور بالإيجابية والسعادة؟! كم مرة قرأنا عن أحد ما بذل ساعات مضيئة من الوقت لتحقيق عمل! ربما وجدناه بسيطًا ولا يحتاج إلى كل هذا الاهتمام، ربما قرأنا الكثير من الأمثلة، وفاتنا أن هذا الجهد اللا متناهي سببه تحديد هدف، وسببه هذا الشغف في تحقيق الهدف، دون الاستسلام أمام محاولات الفشل أو الصعوبات، ودون أن يبخل المرء بالتضحية بالوقت والجهد.

فالسعادة والإيجابية تتحقق حينها من خلال هذا السعي، المتواصل دون كلل: "فكثير من الناس لديهم فكرة خاطئة عن السعادة، لن تتحقق من خلال تلبية الرغبات، ولكن بالتضحية من أجل هدف نبيل" (20).

والإحساس بالسعادة لا يأتي فقط عندما نحقق الهدف، إذ حينها ربما، سنشعر بقمة الفرح، والنشوة، والإحساس بالانتصار، بل إن محاولة الوصول إلى ما نريد، يدفعنا إلى العمل بإيجابية، وإلى التعاطي مع الحياة بكل حيوية ودينامية مستمرة دون الإحساس بالتعب، أو بالعتب على الحياة.

وهنا لا بد من أن نحافظ على المثابرة، دون أن نخضع للفشل فحسب (تشي غيفارا)، ليس الفشل أن نخفق في تحقيق أهدافنا، ولكن الفشل هو ألا نحاول الوصول إلى الهدف، وامتعة المحاولة هي السعادة بحد ذاتها، بل الاستمرار في المحاولة مرة بعد مرة، باتجاه هدف وضعته بنفسك، هو الأساس: "فعندما يخطئ سهمك هدفه، لا تفكر ما الخطأ الذي فعلته؟ بل اسحب السهم الثاني وفكر: ما الذي يجب عليّ فعله بطريقة صحيحة لأصيب الهدف" (21).

ركز على هدفك:

استمتع بكل مرحلة من مراحل تحقيق هدفك، عندها سيتغير إحساسك بالحياة، واجعل نظرك مركزًا على هذا الهدف.

"عش حياتك كل يوم كما لو كنت ستصعد جبلًا، وانظر بين الفينة والأخرى إلى القمة حتى لا تنسى هدفك، ولكن دون إضاعة الفرصة لرؤية المناظر الرائعة في كل مرحلة"(22).

استمر بالعمل على هدفك، ولا تقف حيث تفشل، وحاول مرة بعد مرة، لأن الفارق بين الممكن والمستحيل يكمن في الإصرار، استعمل كل الوسائل المشروعة والإيجابية لتحقيق ذلك، وأبق على اندفاعك؛ لأنك إذا أصرت على الانطلاق إلى القمر أو أبعد من القمر، في حال فشلت، ستجد نفسك مستقرًا بين النجوم حتمًا(23).

حدد هدفك، واجعل أهدافك الواقعية كبيرة دون خوف، وابدل في سبيل تحقيقها كل الوسائل اللازمة، ولا تستسلم للفشل، بل استمتع بكل مرحلة تجتازها في تحقيقه، واجعل أهدافك الواقعية عند القمة، ولا ترض بأقل من ذلك، لأنك إذا تراخيت مع نفسك، ستجدها تميل إلى السلبية وتبتعد عن الطموح والشغف بتحقيق الأفضل، لذا ادفعها إلى الأفضل، واتركها تنمي بذور الإيجابية في حيوتك وتشبثك بالحياة، ولا تجعل لنفسك أهدافًا مستحيلة، فكما يقول (بيل غيتس): "قبل أن تفكر بإنقاذ الغابات الاستوائية، ابدأ بترتيب غرفتك وكل ما حولك".

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



13- ابحث عن مهاراتك المفضلة

كم من مرة أثارك نجاح الآخرين ونظرت بإعجاب إلى ما يفعلوه بمهارة؟! وربما نظرت إلى نفسك وقلت: "لم لا أكون كذلك؟".

صحيح أنها نزعة داخلية في ذات كل منا، ولكن هناك طريقة لتجاوز ذلك، تنطلق من مراقبة الآخرين والإعجاب بقدراتهم إلى محاولة البحث عن قدراتك ومهاراتك، والسؤال الذي تسأله عندما تتوقف عن التفكير بالآخر، كيف أحقق في ذاتي هذه المهارة وهذا الإتقان، وكيف أنقل ذاتي المهنية من حال إلى حال؟ بل كيف أعمل على تطويرها؟ بهذه الأسئلة، تدفع العقل الإيجابي إلى البحث عن قدراتك ومهاراتك دون أن يقف على عتبة المستحيل.

ابحث عن مهاراتك المفضلة والتي تتقنها، فربما كنت تعمل في مجال لا يشبه أبدًا ما أنت بارع فيه، ابحث في ذاتك عن هذه الميول المهنية التي ربما ستدفعك إلى أخذ أنجح قرار في حياتك، ابتعد عن زاوية الميول في سبر أغوار ذاتك، وحدد ما أنت ماهر به، ولذلك لا بد من اعتماد بعض الخطوات لفك رموز هذا البحث، والذي يعتبره البعض سر عظيم غير مفتوح لعامة الناس.

ابحث عن شغفك:

هذه هي البداية، جرب أن تسأل نفسك ما هي الأشياء التي تفعلها وتشعرك بالسعادة؟ بل ربما قد تجد نفسك فيها، حيث تخصص لها وقتًا طويلًا أطول مما تخصصه للعمل، ربما ستشعر بالارتياح أثناء ممارسة عمل تطوعي ما، ولعل هذا النوع من العمل قد يكشف عن جوانب إنسانية في الشخصية أو جوانب قيادية حيث يمكن للفرد أن يقود فريق عمل تطوعي، من ناحية ثانية عليك البحث عميقًا حتى أيام الدراسة، ما هي المادة أو المواد الدراسية التي كانت تستهويك، فتبدع فيها دون جهد؟ عندها ربما، قد تستيقظ في نفسك تلك القدرة وتلك المهارات من جديد، لتجد نفسك فيها، ولتخصص لها وقتًا مجددًا، هذا الوقت سيكون كفيلاً بتغيير حياتك.

من هم مثلك في العمل؟

قد تجد نفسك معجبًا بشخصية ما، وتتمنى يومًا ما، ربما منذ فترة طفولتك، أن تصبح مثلها، وعندما يتم الحديث عن شخصية، ليس بالضرورة أن تكون مشهورة فنيًا، بل ربما أحد والديك، أو أقربائك، أحد مديريك أو ربما أحد زملائك، أو زعيمًا سياسيًا معروفًا قاد شعبه لمزيد من التقدم، أو عالم حقق خدمة كبيرة للإنسانية، وبمجرد أن يكون لديك مثل هذا الاهتمام، عليك طرح السؤال على نفسك، ما الذي دفعني إلى اعتباره المثال؟ هل هي قدراته أم

مهاراته، أم شخصيته القوية، أم طرقه في تجاوز الصعاب، وإصراره على النجاح؟

إن إجابتك الشخصية على هذه الأسئلة، قد تدفعك إلى البحث عن ذاتك، وهل لديك بذور تلك القدرات أو المهارات لتفعل ذلك؟ حتمًا نعم، وربما فعل المزيد، وتحقيق ما اعتبرته مستحيلًا بانطلاقك مجددًا حتى ولو من الصفر. ابدأ بالبحث في داخل نفسك، وتعرف على قدراتك ومهاراتك، وربما عن واحدة من ذكائك المخفية التي لم تظن أنها موجودة.

اسأل مَنْ هم حولك:

قد تفاجأ عندما يخبرك أحدهم عن مهارات أنت تمتلكها قد لا تخطر على بالك، أنت بارع في ذلك! فقد يرى الآخرون فيك ما لا تراه في نفسك، وقد يكون مجهرهم أدق من نظرتك إلى نفسك، فقد يكتشفون فيك أحد الذكاءات: موسيقى، إداري، اجتماعي، حسابي، بيئي، رقمي، عاطفي، فني، أدبي.. ففي حين تكون تمارس وظيفة إدارية في مكان ما غير منظور، قد تكون لديك تلك المهارة الفنية التي قد تنقلك من حال إلى حال.

دع الآخرين يخبروك بما تتقن، وما الذي يعجبهم في مهاراتك؟ لأن هذه المهارة في حال التفت إليها قد تفتح أمامك آفاقًا جديدة لتجد ذاتك فيها، بل لتحقيق فيها ذاتك المكبوتة بفعل مهنة ربما قد اصطنعتها لنفسك أو فرضتها عليك الظروف، غير نظرتك لقدراتك، فربما السلبية التي تعيشها في مكان عملك، قد تستبدلها بإيجابية تعرفك على مهاراتك الفعلية وحسن اختيارك لما تريد.

عمّ تتكلم؟

أحيانًا في جلساتك الخاصة، تجد نفسك صامتًا في موضوعات معينة، ولكن ربما لاحظت بفترة من الفترات أنك تسترسل بالحديث عن موضوع معين، بل تحاضر فيه كما لو كنت خبيرًا أو متخصصًا من الطراز الرفيع، هذا إن دل على شيء، دل على براعة معينة، وعلى اهتمام دقيق في مسألة معينة تصل إلى حدود الاحتراف، ولو بحثت دون جهد، ستجد نفسك تغذي هذه القدرة في كل أوقات فراغك، من خلال الاهتمام والتعمق عبر المصادر المختلفة، فإن كنت ترى نفسك على سبيل المثال تتكلم بلا توقف عن العالم الرقمي، فمن الممكن أن تعرف أن ما تبرع به وما يكمن في مهاراتك، هو حتمًا في مجال التكنولوجيا.

بالخلاصة، إذا اكتشفت في ذاتك أي مهارة، ابحث عن الوسائل اللازمة لتطويرها، ولتجربتها، وربما لنقل عملك باتجاهها عندما تكون الأمور متاحة، لا

تتردد، كن مرثًا وتعامل مع مهاراتك الفعلية بجدية، وعبر وضع خطة لاستثمارها في حياتك، ففيها ستجد ذاتك، وعندها ستعود إلى الإيجابية الحقيقية في ممارسة ما أنت تمتلكه، وما يمكن أن تحترفه وتتنقه، تحرك باتجاه البحث عن مهاراتك المفضلة، لاسيما عندما تكون في عالم من السلبية حتى لو كنت تكسب المال من عملك الآن، فربما ما ستكسبه من إيجابية، ومن راحة نفسية سيضاهي ما تكسبه، بل سينضاعف ما تكسبه عندما تجد ذاتك في المكان المناسب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



14- حرّر عقلك من الصندوق

يقول (أبراهام ماسلو)⁽²⁴⁾: "الإبداع هو خاصية مميزة لجميع البشر عند الولادة". ولكن كيف يمكن تفعيل هذه الخاصية والوصول إلى توليد أفكار جديدة؟! أو كيف يمكن بالأحرى البحث عن حلول غير تقليدية لمشكلة ما، من خلال إيجاد مجموعة من الأفكار الجديدة التي لم يسبق لأحد أن توصل إليها؟! لعل هذا السؤال الملح ليس له إجابة سوى بعبارة: التفكير خارج الصندوق.

التفكير خارج الصندوق هو من المصطلحات المستخدمة على نطاق واسع في بيئات العمل وهي تعني التفكير بطريقة إبداعية خارجة عن المألوف.

وبحسب الدراسات فإن التفكير خارج الصندوق هو استعارة تعني التفكير بشكل مختلف أو غير تقليدي أو من منظور جديد.

غالبًا ما تشير هذه العبارة إلى التفكير الإبداعي أو الجديد، يعتقد أن هذا المصطلح مستمد من الاستشاريين الإداريين في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين.

من وضع عقلنا في صندوق؟!!

وإذا كان الإبداع خاصية مميزة لجميع البشر، يطرح السؤال البديهي: من وضع عقلنا داخل الصندوق؟! والإجابة على هذا السؤال قد توصلنا إلى الإجابة على السؤال الثاني، ألا وهو، كيف نحرر عقلنا وتفكيرنا من الصندوق؟

يبدو من خلال الدراسات أن الصندوق هو عبارة عن عدة عوامل من مصادر مختلفة تكاتفت، كي تحتجز آليات التفكير لدينا، وكي تضع أمامها أحيانًا حواجز خفية يخشى المرء الاقتراب منها أو تجاوزها، وقد يحولها فيما بعد إلى خطوط حمراء، يتجنب احتكاك أفكاره بها، ومن هذه العوامل:

- العوامل الشخصية المتعلقة بالنشأة والتربية ونظام التعليم: الأسرة وطريقة حياتها، والبيئة التي عاش فيها تختلف من شخص إلى آخر، والسياق الاجتماعي والأعراف الاجتماعية، تلعب دورًا أيضًا في صياغة مجموعة من التحالفات الطبيعية التي تشكل صندوق وهمي، يحجب الأفكار الجديدة للكثيرين.

- الخبرات في مجالات الحياة والعمل، تلعب دورًا أيضًا في تكثيف جدران هذا الصندوق، والانقياد إلى خبرات الجيل السابق تزيد من هذه الكثافة، فما الذي يمنع مثلًا أن تستفيد من تجارب الآخرين ولكن، أن تسعى إلى تطويرها وترقيتها وفق رؤيتك الخاصة؟!!

- الافتراضات التي يمكن أن نضعها حول مجموعة من المسائل، من دون أن نتحقق من صحتها أو عدم صوابها، قد تدفعنا إلى رفع جدران الصندوق، وحبس الرؤى الجديدة، وإدخالنا في نفق من الاستسلام لما هو واقع، دون التفكير بتجاوز الحدود والتغلب على المألوف.

- قواعد اللعبة في أي مجال تخوض فيه عادة تكون جاهزة، وغالبًا ما يتم وضعها وتحديدها من قبل اللاعبين الكبار السابقين، وكونك من الوافدين الجدد تجد نفسك تلقائيًا تتبع هذه القواعد دون أن تفتح لعقلك إمكانية التفكير في طرق وأفكار جديدة لإعادة بناء عالمك الخاص، لم لا تفكر؟ ولم لا تخرج عقلك من هذا الصندوق؟

العصف الذهني:

هناك أمثلة كثيرة لشخصيات ناجحة في مجالات عدة حول التفكير خارج الصندوق، وما قدم لهم هذا التفكير من فرص جديدة غيرت حياتهم بشكل كلي، وتعتبر قصة عملاق التجارة الإلكترونية (أمازون) من أشهر القصص الملهمة في عالم الأعمال، وتعكس أهمية وفائدة التفكير خارج الصندوق.

ترك (جيف بيزوس) عام 1994 م، وظيفته كنائب رئيس لشركة في وول ستريت، وانتقل إلى سياتل حيث بدأ العمل على خطة عمل غير اعتيادية لإطلاق أول مكتبة على الإنترنت لبيع الكتب، هذا المشروع غير التقليدي أتى في وقت كان فيه استخدام الإنترنت غير منتشر، وتقدم (بيزوس) لكثير من المستثمرين بفكرة موقع أمازون ولكنهم رفضوا بحجة محدودية استخدام الإنترنت، ولأنها كانت بنظرهم فكرة غير اعتيادية، في ذلك التوقيت، كانت أمازون فكرة المستقبل، ولكن فعليًا عمل عليها واستمر بها، جعل من أمازون أكبر متجر للتجزئة في العالم.

هذا مثال من عدة أمثلة قد نصادفها في الحياة، ومنتقل إلى السؤال الثاني: كيف أحرر عقلي من الصندوق، وأطلقه في التفكير بحلول، ومشاريع، وخطط غير تقليدية؟ يمكن العمل على ذلك من خلال العصف الذهني (Brainstorming)، وتوليد مجموعة من الأفكار غير المكررة وغير المتشابهة، تضع قائمة بها حول موضوع محدد، ويمكنك القيام بذلك وحدك أو مع مجموعة من الأشخاص.

والقاعدة الأولى في توليد فكرة جديدة هي التالي: أول فكرة تخطر على بالك، في غالب الأحيان ستكون تقليدية وموجودة، وربما تم استثمارها من قبل؛ لذلك ابحث عن الفكرة الثانية، ولا تكرر ما سمعته من الآخرين، ولا تخش من التغيير أو خوض التجارب الجديدة.

ولكي تغذي توليد الأفكار الجديدة لديك، عليك بتخصيص وقت للقراءة، قراءة الكتب الجديدة، وفتح آفاق جديدة لعقلك، وعليك التركيز أولاً على كتب التنمية البشرية، والسير الذاتية للشخصيات الناجحة، وربما كتب الخيال العلمي على سبيل المثال.

لا يتخلى (بيل غيتس) عملاق البرمجيات عن عادة القراءة، وهو يعلن في مدونته كل عام، عن قائمة الكتب التي قرأها واستفاد منها والتي قد تصل إلى خمسين كتاباً سنوياً.

ابتعد عن التقليد:

ابتعد عن التقليد، وأخرج عقلك من المعلومات الشعبوية التي تحيط بك، لن تجد أفكاراً جديدة إذا أصررت على إعادة استثمار ما ورثته أو ما اعتدت على سماعه من المحيط، تعرف على عالم جديد، وخالط الحداثة، وتعلم الارتقاء من القمر إلى المريخ بسرعة الضوء، بمعنى عليك تطوير مهاراتك وتحسين مستوى معرفتك أيضاً من خلال بذل الجهد المعرفي من خلال الدورات التدريبية، أو من خلال التعلم الذاتي، فهناك الكثير من الشخصيات الناجحة التي اعتمدت على ذواتها في تطوير إمكاناتها، في اكتساب المعرفة ما يؤكد أنه مفتاح النجاح الحقيقي، فتحسين مستوى معرفتك، سيعزز مهاراتك، وسيدفعك بشكل تلقائي إلى التفكير خارج الصندوق، وإيجاد فرص جديدة لتغيير حياتك، من خلال طرح التساؤلات ومحاولة العثور على حلول مبتكرة لموضوع ما.

أخرج عقلك من الصندوق، ومرنه على هذه العادات الإيجابية، فالسلبية هي من تقضي على الإبداع في مهده، لا تستسلم لآراء الآخرين بك أو بالحياة، ولا تستسلم إلى عادات المماثلة، والتأجيل، والكسل، فقد تكون لديك أفكار رائعة دون أن تعلم بها، مخفية وتحتاج إلى توليد شرارة الحياة فيها، فلا تخش الانتقاد، أو الخوف من الفشل، حرر عقلك للبحث خلف الجدران التقليدية، ولا شك أنك ببناء هذه العادة الإيجابية، ستمتلك رؤية جديدة ذات أفق جديد، وستختلف نظرتك للحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



15- حَقِّقْ أَحْلَامَكَ مَا اسْتَطَعْتَ مِنْهَا

قال طاغور: "سأل الممكن المستحيل أين تقيم، فأجاب: في أحلام العاجز".
مَنْ منا لا يمتلك حلمًا يرتبط بالواقع ويسعى إلى تحقيقه؟ قد يكون من غير الطبيعي أن تمتلك ذلك الحلم، والذي يلح عليك طيلة حياتك، وألا تسعى إلى تحقيقه بإصرار ودون خوف من الفشل، فاستمر بالتركيز على أحلامك، والقاعدة الأولى: لا تهمله، والثانية: استمر بالعمل على تحقيقه، والثالثة: لا تستسلم حتى لو فشلت عدة مرات، والرابعة: دع الوقت للوقت، فمعادلة الإصرار والوقت كفيلة بتحقيق أحلامك ما دمت متمسكًا بها.

ولكن حذار أن تعيش في أحلامك، فتحقيق الحلم يحتاج إلى العمل، لا تدع أسطورتك الخاصة تحتل حياتك، ولكن اجعلها واحدة من أهدافك في الحياة، وكلما اقتربت من تحقيقها أحسست أنك في المكان المناسب، وحيث ترغب أن تكون، اجعل من حلمك مشروعًا واقعيًا وله خطوات تنفيذية، وليس لك سوى الجهد والعمل والتخطيط العملي من أجل نقله من ملكيتك الخاصة في عمق الذات إلى أرض الواقع، ففي إمكان عقلك المصير على العمل أن يدهشك، بما يقدمه من أفكار ومخططات جديدة، إذا استطعت أن تقول لنفسك يمكنني تحقيق ذلك.

متى يحين الوقت لتحقيق الأحلام؟ في الواقع ليس هناك وقت محدد، كل ما عليك فعله هو تحفيز ذاتك على البدء من أقرب نقطة، فكل صباح، كما يقول لاعب كرة السلة الأميركي (كارميلو أنتوني): "لديك خياران: استمر في النوم مع أحلامك، أو استيقظ وطاردهم!" تحرك كيلا يتسرب الوقت المناسب من بين أصابعك، فالتردد هو أكبر عقبة في طريق النجاح، وحتماً ما لا تبدو اليوم لن يكتمل غداً، تمسك بأحلامك وابدأ بتحقيقها، ولا تجعل الأعذار الداخلية والخارجية تقف عائقاً أمام تحقيقها فالانتظار طويلاً، قد يجعلها باهتة، وربما ستزول من فكرك بأسرع مما تتخيل.

امض بحياتك، فحياتك من دون حلم تفقد نكهتها، وقد تتعب قد تبذل جهداً مضاعفاً، وقد تتعرض للفشل عدة مرات، فلا تتخل عن تحقيق أحلامك فلا تستمع لمقولات الآخرين التي تحاول أن تقلل من عزمك واندفاعك، فأحلامك الكبيرة، والتي تراها بنفسك، تجعلك أقوى من أي شخص آخر، دعك من ضجيج الآخرين، وحافظ على روحك الإيجابية ورغبتك في التطور والتقدم، واتبع أحاسيسك الحقيقية، فهي التي تقودك إلى تحقيق الأحلام، اتبعها واتبع إيمانك ولا تيأس، وتحرك إلى الأمام ولو بخطوة مهما كانت متعبة، إذ لن تكون أكثر إرهاقاً من أصوات الهازئين بما تحلم وبما تفعل، فمن يقتلك - كما يقول غيفارا - هو من يطلق رصاصة على أحلامك.

"لا تكن مسالمًا في تحقيق أحلامك، حارب من أجلها، وأحلامك حتمًا سوف تحارب من أجلك" (25)، بل كن شجاعًا بروحية المحارب، ستتحقق كل أحلامك إذا كنت تملك الشجاعة لمطاردتها (26).

كان جون لوجي بيرد (27) يقول: "كن بسيطًا مسالمًا في كل شيء إلا في أحلامك، انتزعها من يد الحياة عنوة، حافظ على الحماس والشغف والقوة، فالأحلام الكبيرة هي ملك الشجعان، وملك الأشخاص الذين يمتلكون عقولًا كبيرة، وقلوبًا كبيرة، كن يقظًا وقم بتحقيق أحلامك".

وكما تقول (ليلي جيفتي أكيثا) (28): "كن مخلصًا بشغف لأحلامك، كن مثابرًا في السعي، كن عازمًا، كن شجاعًا لمطاردة أحلامك"، يمكنك تحقيق أحلامك في الحياة، وأحيانًا عليك قطع هذه الشعرة الخفية بين الشجاعة والتهور، وسبر أغوار المغامرة، والخروج عن المألوف من أجل تحقيق أحلامك.

عش حياتك دائمًا بحلم واحد يتحقق بغض النظر عن عدد أحلامك التي حققتها في الماضي، فلديك دائمًا حلم؛ لأنه "عندما تتوقف عن الحلم، تصبح الحياة وجودًا عاديًا" (29).

ليس هذا فحسب، فنظرتك للحياة ستتحول نحو السلبية، وستشعر حينها ربما بالندم على ما فاتك، وبالتقدم بالسن، حتى لو كنت في مرحلة الشباب، إذ "لن تتقدم في السن حتى تستبدل الأحلام بالندم" (30).

ابحث في داخلك عن أحلامك، حتى لو حققت جزءًا منها في بداية حياتك، فمع تقدمك في السن، عليك أن تجبر نفسك على أن تكون لديك أحلام جديدة، كما يقول الممثل (جون ترافولتا): "أحلامك هي رصيد لتمسكك بالحياة"، هي ذلك الجزء الذي يلح عليك من عالم الغيب، ولا ينفك يتجول في أفكارك، ويدفعك بعيدًا عن الذكريات الحزينة، هو تلك اللوحة الجميلة التي ترسمها كيكاسو، وتخلط بها ألوانك كفان غوغ، وتتجول في أرجائها ساعيًا إلى تحويلها منحوتة رائعة كما يكل أنجلو، لا تحدد لنفسك إطارًا ضيقًا رسمته من الواقع الذي تعيشه! "تجرأ على ترك أحلامك تتجاوزك" (31).

كن دائمًا ذلك الطفل بأحلامه الكبيرة، ولا تجعل العمر يخترقها فيجعلها باهتة دون قيمة.

ربما قد تبخس قيمة أحلامك، ولكن الواقع ربما أن أحلامك هي كل حياتك، ومن أجمل ما قاله أيضًا (باولو كويلو): "الأحلام رسائل من كتاب تكتبه حياتك".

لا تترك نفسك متصحّرًا دون حلم؛ لأنه سينتهي بك الأمر، تعمل وتبذل الجهد، وتستهلك نفسك، من أجل تحقيق أحلام الآخرين، فاحرص على أحلامك

الجيدة والمبدعة، ولا تبخل بدفع الثمن الحياتي في تحقيقها، لأنها مصدر
سعادتك وإيجابيتك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



16- انتقد نفسك وحقّزها

تجد أحيانًا من السهل عليك نقد الآخرين، وتتأثر بشكل كبير في حال سمعت نقدًا يمسك في سلوك أو موقف معين، ولكن هل فكرت يومًا بتقويم ذاتك، أو عرض سلوكك أو مواقفك على دفتر معايير معينة، ومكاشفة ذاتك حول نقاط قوتها بل بالأحرى نقاط ضعفها؟ لعل هذه النقطة المسلكية إيجابية، وتدفعك إلى ترقية قدراتك، وتطوير مهاراتك، بل ومراجعة أفكارك وتحويلها بالاتجاه الإيجابي أكثر فأكثر.

لا يمكنك أن تدعي المعرفة في تفاصيل الآخر، فيما أنت تقف على مسافة من داخلك، وذاتك، وربما تجهلها، فالجهل بالذات هو أسوأ أنواع الجهل. "فإن أطول رحلة في الحياة تلك التي تؤدي بنا إلى داخل الذات، رافقتنا السلامة"⁽³²⁾.

ولكن هذه هي بداية الطريق فحسب، ابحث عن ذاتك، وقيمها، وتعرف على قدراتها، ولكن "الحياة ليست بحثًا عن الذات، ولكنها رحلة لصنع الذات، اخلق من نفسك شيئًا يصعب تقليده"، كما يقول سقراط.

اعترف بخطئك:

معظم الوقت لا نقبل النقد من الآخر، وربما اعتبرنا هذا القبول بمثابة سقطة لا ضرورة لها، ولكن الواقع هو غير ذلك، تقبل نقد الآخر، والأهم من ذلك هو أن تنتقد نفسك وذاتك قبل انتقاد الآخرين، لست دائمًا على حق، إياك والتعنت بأفكارك، أو اعتبار كل ما تقوم به صحيحًا، لا يحتمل ولو خطأ طفيفًا.

يقول (ماركوس أوريليوس)⁽³³⁾: "إذا أثبت أحدهم أنني مخطئ واستطاع أن يريني خطئي في أي فكرة أو تصرف فسوف أغير من نفسي بكل سرور... أنا أبحث عن الحقيقة والحقيقة لم تضرب بأي أحد قط، إنما الضرر الحقيقي ففي المعاناة والإصرار على الجهل وخداع الذات".

خلوة مع الذات:

تحتاج في خضم الحياة، وحركتك الدائمة المراوحة بين حياتك الشخصية والعامية، أو المهنية، لا بد لك من لحظة توقف مع الذات، توقف وتأمل ما حولك، والأهم أن تتأمل ما في داخلك، اسبر أغوار الذات، وحاول أن تتعرف على تفاصيلها من خلال تحليل سوات (SWOT)⁽³⁴⁾، نقاط قوتها وضعفها، الفرص التي تمتلكها، والمخاطر التي يمكن أن تتعرض لها، ذاتك هي المحرك الرئيس لكل تفاصيل حياتك، من هنا، لا بد من "لحظات من الخلوة والتأمل،

تحقق لك الهدوء والتوازن التركيز، وتدفع في نفسك قوة هائلة لمواصلة الطريق" (35).

تنافس مع ذاتك:

تنافس مع ذاتك، وارسم لنفسك طريقًا لما يمكن إنجازه بعد، فما قد أنجز أصبح وراءك، اندفع للبحث عن المزيد، واهتم بقدرات ذاتك ومهاراتها وقوتها الداخلية وما يمكن أن تفعل، فالتنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم، فكلما تنافس الإنسان مع نفسه كلما تطور، بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس، ولا يكون غدًا كما هو اليوم (36).

ابحث ولا تهدأ، وطور رؤيتك نحو الممكن بدل إطالة النظر بالمنجز، فالمنجز ماض تبني عليه، لتصل إلى نجاح جديد، تقول (ماري كوري): "أنا لا أرى أبدًا ما تم إنجازه، أنا أرى ما لم يتم إنجازه بعد".

ولا تئس من لحظات الفشل، فكم من ألم أو فشل يكون حافزًا للتقدم ولتجاوز الصعوبة، اجعل ذاتك تشحن طاقاتها لتتجاوز أي عقبة، وأي تجاوز هو بمثابة ارتقاء إلى مرتبة أعلى، وبناء جديد تقف عليه بحثًا عن المزيد.

احترم ذاتك:

"إن احترام الذات هو أكبر محرك للنفوس العزيرة"؛ كما يقول (جان جاك روسو) (37). والاحترام لا يعني بالمطلق حب الذات، بل على العكس احترامها لقدراتها، وإمكانياتها الكامنة والتي ينبغي لك أن تحررها من خلال الاعتراف بها وبما تملك، ولعل احترام الذات بما فيه من إيجابية هو موجة تنتقل إلى الخارج، وتحفزك على احترام الآخرين.

احترم ذاتك، وحفرها على إعطاء المزيد، وعلى احترام الآخرين، وعلى بث الأفكار والسلوكيات الإيجابية في حياتك الشخصية والعامة.

انتقد ذاتك، ولا تجعلها تتورم من قلة النقد، أو معرفتها بمكامن أخطائها، فكلما اقتربت من حقيقة الذات، اقتربت من جوهرك الإيجابي، وشحنت نفسك بالتقدم إلى المزيد من النجاح.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



17- خَفِّفْ مِنْ سُرْعَتِكَ

تزدحم علينا مشاغل الحياة، وتدخلنا في أنسجتها المتشعبة، وتتسارع علينا المهمات اليومية والأسبوعية، حتى ترهق خلايانا، فلا نكاد نفطن إلى ما حولنا، فنصل آخر النهار، وكأننا عشنا بعزلة عمّن حولنا، وبعزلة عن الآخر، وربما عن العائلة، وربما تنقضي الأسابيع ولا نكاد نتنفس فيها شيئاً من الراحة، أو من تخصيص الوقت لأشياء أخرى غير العمل، وقد نصل في آخر الطريق، وربما بعد سنوات، لنقول لأنفسنا: لقد فاتنا الكثير!

قبل أن يحصل ذلك، خفف من سرعتك، وانظر من حولك، لن تجعل هذه الأشياء تفوتك، وعليك اتخاذ القرار السريع بالإبطاء وتخصيص بعض الوقت، خارج العمل، خصص بعض الوقت لنفسك وللآخرين الذين تحبهم، ولا تستعجل في إتمام مهام يومك أو أسبوعك، أو جدول خطتك السنوية، اعمل ضمن إطار الوقت المخصص ولا تعجل طالما عمالك منتج ومسيرتك على الخط الصحيح، فالتعجل والإسراع قد يؤدي بك إلى انحراف المسار، وتضييع الهدف، وكلنا يحفظ المثل: "في الثاني السلامة وفي العجلة الندامة".

إيجابية السير البطيء:

التأني صفة الإنسان الناجح، ومن إيجابية التأني في العمل إضافة إلى تحسين رؤية المحيط، ودائرتك الصغرى والكبرى إلى جانب العمل، هو تحقيق الهدف الذي وضعته ليومك أو لأسبوعك أو لفترة زمنية أنت اخترتها، فالتسرع قد يؤدي بك بعيداً عن الهدف، فأبطئ، خير لك أن تصل متأخراً من ألا تصل أبداً، هذا من ناحية، ومن ناحية ثانية، قد يشترك الإسراع والإيقاع الذي وضعت نفسك فيه، فقد يتغير مسارك دون أن تجد الوقت لتفكر حيث أنت ذاهب.

أبطئ وخفف من سرعتك، "فمن الأفضل أن تمشي ببطء إلى الأمام على أن تمشي مسرعاً إلى الخلف" كما يقول (أبراهام لنكولن)⁽³⁸⁾.

من جهة أخرى، يلعب البطء لعبة الثقة معك، فتأكد أنك بتجنبك التسرع، فأنت تقارب الثقة بالنفس وتعززها في عمالك، يقول (غوته)⁽³⁹⁾: "من أراد أن يخطو بثقة فعليه أن يخطو ببطء".

أعطِ وقتاً للوقت:

حافظ على إيقاعك، ولا تعمل تحت الضغط الذي تفرضه على نفسك، أو الذي يفرضه الآخرون عليك، فقد تضيع جهودك سدّى، وقد لا تصل إلى هدفك المرجو، فالمثل الإيطالي يقول: "إن من يسير ببطء، يسير بثقة، ويسير بعيداً".

وكثيرًا ما تعرفت في حياتك على أشخاص، أعجبت حينًا باندفاعهم، وربما رأيتهم كيف وصلوا إلى مراتب عالية، ونجاحات ما كنت لتتخيلها، ولكن في لحظة من اللحظات، فوجئت بل صدمت عندما قيل لك، حصل معهم ما لم يكن في الحساب، خسروا ربما، فشلوا، بددوا نجاحاتهم عبثًا، أعط وقتًا للوقت لأن الذين يتقدمون باندفاع كبير يتراجعون بسرعة أكبر⁽⁴⁰⁾.

التأني والإتقان:

هل تعلم أن (مايكل أنجلو) النحات والفنان الشهير، استغرق العمل على لوحة ست سنوات كاملة!؟، وكانت هذه اللوحة تعبيرًا عن المجيء الثاني للمسيح ونهاية العالم! وهل تعلم أن الرسام (ليوناردو دافنشي) استغرق أربعة أعوام تقريبًا لرسم الموناليزا!

إذا كنت تبحث عن الإتقان في حياتك، فعليك التروّي، لعلك بالتسرّع لن تصيب هدفك الذي تعمل بكد لأجله: "فالسهم متى انطلق لا يعود"، وكما يقول (يوليوس قيصر): "ما نفعه بسرعة لا نفعه بإتقان"⁽⁴¹⁾.

فكلما أسرعك كثر عثارك، أبطئ وخفف من سرعتك، فستجز ما أنت تخطط له، ولكن ليس على عجل، إذ لم تبين روما في يوم واحد، والجودة والسرعة قليلا ما تجتمعا.

خفف من سرعتك حتى ولو كنت تستمتع بها، فهو شعور خداع بالإنجازات، وربما كنت بهذه السرعة تبني قصورًا من رمل، وبيوتًا من ورق، فاحترس، فالمقتصد في مشيه أغلب على تجنب الصعاب والعوائق، واحرص على الأمان، وانشط على إيجاد المسارب الحقيقية للنجاح، فالمثل الهندي يقول: "الشخص المسرع في مشيته سيعترض طريقه العديد من الحفر".

وفي غالب الأحيان سيظور هذا الإبطاء المبرمج والإرادي في مهاراتك مهارة جديدة، قد تكون غائبة عن بالك، يؤكد ألبرت أينشتاين⁽⁴²⁾: "ليست الفكرة في أي فائق الذكاء، بل كل ما في الأمر أنني أقضي وقتًا أطول في حل المشكلات".

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



18- طَوَّر شجرة معرفتك

سؤال نطرحه على أنفسنا جميعًا: أريد تعلم أشياء كثيرة ولكنني أفتقد الشغف سريعًا ولا أقدر على استكمال أي شيء! ماذا أفعل حتى أستكمل تعلم ما أريد؟

ويلج علي سؤال مصيري آخر، هل من الضروري أن أطور ما أعرفه أم أكتفي بما أعلم؟ هل يتوقف المرء عن التعلم إذا تخرج من الجامعة وحصل على شهادة جامعية، أم يسعى لتطوير نفسه ليستطيع الوصول إلى الأهداف التي رسمها لنفسه على المدى القصير كما على المدى البعيد؟

ليس الاكتفاء بما تعرف خيار صائب، فالخيار الأصح والأفصح أن تتجه إلى تطوير معارفك، "فبدون النمو والتقدم المستمرين، لا يكون لكلمات مثل التحسن والإنجاز والنجاح معنى"، كما يقول (بنجامين فرانكلين)⁽⁴³⁾، ولكن كيف؟

هل أتجه إلى تعلم أشياء كثيرة، وكل ما يعرض علي من فرص، أم أتبع طريقة استراتيجية تنفعني فيما أعرف، وفيما أريد أن أفعل في تطوير أعمالي.

طور معارفك بدءًا من الجذر التي تعرفه، فمعارفك شجرة تنمو وتحتاج إلى رعايتك، وإلى إحسان الاختيار، لا تتعلم ما لا تنتفع به، بل اسع إلى تأسيس فرع جديد من معارفك كلما استطعت حتى تستطيع الحصول فيما بعد على شجرة باسقة، تمتلك جذورها، وتعرف كل تفاصيلها، شجرة معارفك تحتاج إلى رعايتك المستمرة، فهي وسيلتك الوحيدة لقطع الثمار، ثمار العمل، وكلما كان أصلها ثابت وفرعها في السماء، كلما آتت ثمارها عندما تحتاج إليها، لا تبخل عليها بالإنبات الطيب، حتى تبقى ثمارها طيبة ونافعة لك ولمن حولك.

أحب ما ستتعلمه:

أحب ما ستتعلمه، وقدر مدى الفائدة منه، وبالتالي الأولوية التي دفعتك إلى تعلم هذه المهارة أو تلك، المرتبطة باختصاصك، كإفح ولا تتعلم، وأتقن ما تريد تعلمه، فهو قيمة مضافة على ما تعرف، كونها ترتبط باختصاصك، ولها رابط متين في المكان المناسب حيث اخترت، وحيث وجدت الأولوية لذلك، أحب ما ستتعلمه، لأنه أساسي، وحيوي لاستمرارك، ولضخ النسغ في جذور شجرتك المعرفية، وحتماً ستجد نفسك تتجاوز الصعوبات التي ستواجهك بسلاسة، بل ستقبل على المادة الجديدة بالكثير من انفتاح العقل والإيجابية.

أحسب اختيار مصادر المعرفة:

خيارك أن تطور شجرة معارفك، فأحسن اختيار أفضل المعاهد أو المدربين أو الكتب أو ورش العمل أو المؤتمرات المفيدة، أحسن اختيار هذه المصادر، كلما كانت مستوياتها محترفة وعالية كانت فائدتك أرفع وأقوى، وكلما كانت خياراتك متوسطة أعاققت يعيق عملية تعلمك لموضوعك المختار، وربما أضرت برغبتك بالتطور وبمعنوياتك، وبالتالي ربما يؤدي ذلك إلى اضمحلال أفكارك الملهمة للتعلم، ونواياك وتحديد هدفك حيث تريد أن تصل لذلك، عند التفكير وأخذ القرار بتطوير قدراتك، حاذر فهناك عدد قليل من المدربين الحقيقيين في العالم، ومن مصادر المعلومات القيمة، وهؤلاء هم فعلاً من ستحتاجهم لترقية قدراتك والارتفاع بشجرتك إلى مستوى أرفع.

ابدأ بالأسهل وتقدم:

يقول (مارك زوكربيرج) مؤسس شركة فايسبوك: "أعتقد أن هناك قاعدة بسيطة في العمل هي، إذا كنت تفعل الأشياء الأسهل أولاً، يمكنك أن تحقق الكثير من التقدم"، لذلك لا تعقد الأمور أمامك، وابحث عن الفروع السهلة التي يمكن أن تزيد شجرة معارفك اخضرارًا، ابتعد عن التفكير السلبي، والحكم المسبق على ما تريد أن تفعل، أحسن اختيار ما تريد بالتدرج، ومع قليل من الوقت والإصرار ستصل إلى حيث تريد، وكن في روحيتك الإيجابية وإصرارك مثل (نابليون بونابرت) حين قالوا له: "إن جبال الألب الشاهقة تمنعك من التقدم فقال: يجب أن تزول من الأرض".

فليكن هذا نمطك الإيجابي، لأنك إذا كنت تعتقد بأنك تستطيع التعلم، فبالأكيد سوف تتعلم وسوف تتقدم.

كن مرّياً وافتح مساحة للتقدم:

كن مرّياً في قبول المعارف الجديدة، ولا تعتبر نفسك أنك امتلكت كل معارف الدنيا، فجميعنا مهماً تعلمنا لا نصل إلى أعلى السلم، بل نكاد نصل إلى أول درجة فيه، عليك أولاً أن تغير في عقليتك لتقبل الجديد، ولتكون على المسار الصحيح: "فالتقدم مستحيل بدون تغيير، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء" كما يقول (جورج برنارد شو).

من ناحية أخرى، ليس تطوير القدرات والمعارف السابقة يعني بالضرورة تحسينها، بل بالأحرى هو بالتقدم إلى آفاق معرفية جديدة، إذ "ليس التقدم بتحسين ما كان... بل بالسير نحو ما سيكون"، كما يلهمك جبران خليل جبران.

كن مرّياً، واعياً تماماً للمعارف الجديدة، واستفد من الوقت كلما تسنت لك الفرصة، ووجه تفكيرك وانتباهك كلياً نحو استيعاب الأمر الذي تود تعلمه دون

تعنتٍ بما تعرف، كن صفحة بيضاء في كل مرة تريد أن تتعلم شيئًا جديدًا، وإن تسهم بإنبات فرع جديد لشجرة معارفك، ودع عنك ردود الفعل والرفض الداخلي للتغيير المعرفي القادم إليك، إنها شجرتك التي زرعتها صغيرة، والتي اخترت لها أن تنمو بأغصانها، لتزيدك ثمارًا ولتفيء بظلها في الشدائد، ولتلوذ بها في أعاصير الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



19- اقرأ حتى وإن كنت تغرق

هو مثل فنلندي شهير يحفز على القراءة ولو في أصعب الظروف، يعتبر العديد من الأشخاص القراءة والمطالعة متعة لا مثيل لها، فهي مساحة تجمع بين المعرفة والترفيه، وبين التواصل غير المباشر مع الآخر، وبين تنمية العقل، والقراءة في عقول الآخرين، وما فكروا، وما ترجموا من أفكار على الصفحات البيضاء، هو بمثابة اكتشاف لخبرات الآخرين، لرؤيتهم، لتصورهم، لمعرفتهم، وهي في الوقت نفسه، رحلة معرفية للتعلم، والتعرف على حضارات جديدة، وفتح المجال أمام العقل ليكتسب رؤية أوسع مما هو معتاد عليه، القراءة سفر فكري في عقول الآخرين، والسفر يكون الشخصية وينحتها بطريقة راقية، ويهذبها بالأفكار والتجارب الجديرة بالتخزين والاهتمام، والاستفادة منها في ميدان الحياة.

اقرأ، فالقراءة وظيفة حيوية للإنسان الراغب بالحياة، مثل التنفس مثل أي حاجة أساسية من حاجات الحياة، لا تتردد في تخصيص، اقرأ فتتعرف على قيمتك في الحياة، قيل لأرسطو كيف تحكم على إنسان فأجاب: أسأله كم كتاباً يقرأ وماذا يقرأ، فطبيعة الكتب التي تقرأها ربما هي ما تعكس شخصيتك، وهي ما تصنع من ذاتك ذلك الشكل والوصف الذي يراه الآخرون، فالقراءة ترفع من تصنيفك من متعلم إلى مثقف، ومن إنسان عادي إلى إنسان واعٍ يخترن الكثير من تجارب بالآخرين، وربما تطبع القراءة سلوكك، وتحسن من إدارتك لطفراتك العصبية، فتعلمك حب الهدوء والتواضع الشديد، واحترام الآخرين، لأنك ستكون على بينة من أن هناك أشخاصاً في الحياة، وهم الذين يعرفون أكثر ويقولون أجمل وأرقى.

ويقول أحمد حسن الزيات من كبار رجال النهضة الثقافية في مصر والعالم العربي: "ما دمنا لا نرى الكتاب ضرورةً للروح، كما نرى الرغيف ضرورةً للبدن، فنحن مع الخليقة الدنيا، على هامش العيش أو على سطح الوجود".

اقرأ وعزز قراءاتك التي تزيد الإيجابية في حياتك، في مهنتك، في تعاطيك مع الناس، تعرف على ما هو مفيد، واحرص على الابتعاد عن المآسي، "فاكتساب عادة القراءة وإحاطة أنفسنا بالكتب الجيدة هو بمثابة بناء ملجأ نفسي يحمينا من أغلب مآسي الحياة"⁽⁴⁴⁾.

اقرأ بشكل موجه:

اقرأ وتعلم، فالكتاب معلم صامت وهو صانع للنجاح، فكبار الشخصيات الناجحة في العالم لا تكف عن القراءة، وتولي أي كتاب جديد الاهتمام اللازم، وحتى أن البعض يعترف أنه حقق نجاحه في الحياة على عدة مستويات من

خلال كتاب، فللكتاب أثر ربما يدخل إلى تفاصيل الفكر والعقل، ويغير الكثير، دون أن يحتاج المرء إلى جلسات مكاشفة للذات، وتطوير لقدراتها.

اقرأ بشكل موجه، هادف، وتطلع إلى اختيار ما تريد فعلاً، فإذا لم يعجبك الكتاب من صفحاته الأولى، لا تجبر نفسك على المتابعة، دعه وابحث عن محور اهتمامك، فالهدف ليس تقليب الصفحات بقدر ما هو التفاعل مع ما هو مكتوب، والاستفادة منه في صقل الذات، وفي تطوير طاقتك الإيجابية.

اقرأ بتركيز:

يقول عباس العقاد: "اقرأ كتابًا جيدًا ثلاث مرات أنفع لك من أن تقرأ ثلاثة كتب جيدة"، فالكثير من أصحاب التجارب ينصحون بقراءة الكتاب أكثر من مرة، مع فارق زمني بين كل مرة وأخرى، لأنك في كل مرة ستقرؤه بطريقة مختلفة، وكما قيل، الكتاب الجيد يقرأ مرة في سن الشباب، ومرة في سن النضج، ومرة أخرى في الشيخوخة، كالبناء الجميل الذي يجب أن يشاهد فجراً وظهراً وتحت ضوء القمر، تعلم كيف تقرأ، كي تتلقى المعاني، كيف تفكك ما بين السطور، عمق رؤيتك لما بين جلدتي الكتاب، يقول (فولتير)⁽⁴⁵⁾: "سئلت عن سيقود الجنس البشري؟ فأجبت: الذين يعرفون كيف يقرءون".

اقرأ واكتسب القوة الداخلية، ولكن اقرأ كما ينبغي للقارئ أن يقرأ ويفهم ويتفكر فيما يجده من معاني، وليس فقط عملية تمرير للعيون على سطور بعدها سطور، دون الخوض في تفاصيلها.

يقول أمين معلوف: "إذا قرأت قراءة فعلية أربعين كتابًا حقيقياً خلال عشرين عاماً فبوسعك مواجهة العالم"، هذه هي القوة الحقيقية للقراءة بتمعن وتفكر، اقرأ وكن قوياً.

اقرأ لتسافر:

اقرأ وتعرف على حضارات جديدة، فالقراءة ليست فقط سفر في المكان ولكن سفر في الزمان، وفي الحياة البشرية العميقة، إنها سفر من نوع آخر، لا يمكن أن تستفيد منه إلا إذا مارست القراءة بشكل تفاعلي أو تواصل عميق، بإمكانك التعرف على الماضي، وقراءة الحاضر، والسفر حتى إلى المستقبل، ستؤمن لك القراءة السفر بين الواقع والخيال، وستزيد من قدراتك على صقل معارفك وتطويرها، وربما ستسهم القراءة من خلال صفحاتها الأدبية في تنمية عاطفتك، وأحاسيسك، وترقية ذوقك الرفيع، وربما ستنتقل القراءة في رحلة من مكان إلى آخر لتقارن ولتتعرف على كون أوسع من كونك الصغير الذي اعتدت عليه، القراءة سفر متعدد الوجهات، لك أن تختار، وأن تقطع تذكرة سفرك بمجرد أن تمسك كتاباً جديداً وتحاول

الترحال على مساحات صفحاتها المنسوجة بفكر إنساني، رغب في إيصال شيء ما، مهم حتمًا، إلى عقلك وذاتك.

اقرأ، فليكن بجانب سريرك دائمًا كتاب ينتظر منك أن تقلب صفحاته، واترك العقل يبني تصورات جديدة يتعرف عليها، يقول (ردلي سكوت) صانع الأفلام الإنجليزية: "الدماغ هو أفضل سينما في العالم، أنت ستعرف ذلك عند قراءة كتاب جيد".

اقرأ واجعل سعادتك فيما تتعرف عليه، واترك تلك الرحلات الممتعة تترك أثرها الإيجابي على حياتك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



20- اتَّخِذْ قَرَارَكَ دُونَ تَرَدُّدٍ

يعتمد نجاحك في الحياة وفي لحظات حاسمة على اتخاذ قرار، لا يمكنك التردد والتوقف طويلاً، والإغراق في الحيرة، تتطلب كثير من الأمور أن تحسم أمرك، وألا تركز إلى الكثير من الخوف، والرغبة، والإعراض عن اتخاذ قرار، فالمأساة أن تطيل ذلك الوقت حيث يتوقف عقلك عن العمل، وتغرق في السلبية، محاصراً، لا يسعك سوى الاستسلام كأنك تدور في سجن كبير، يقول (باولو كويلو): "أشقى العذاب هو ألا ندرى ما القرار!".

القرار يعني أن لديك وجودك الفعلي، لديك الإرادة على المضي في سبيل واضح، لا أن تخبط خبط عشوائٍ على غير هدًى، والقرار مرادف للقوة، وتعكس صلابة عقلك الإيجابي وشخصيتك النقية التي تترجم أفكارها بالسلوك، دون تردد ودون قلق، والقرار قدرة، فمعرفة أي قرار يجب أن تتخذ مرتبط بقدرتك على اتخاذه دون خوف من نفسك، أو من أحد أو حتى من المجهول، أحياناً لحظة النجاح تبدأ باتخاذ القرار، ولو كانت نسبة ترجيحات صوابه غير كاملة.

اتَّخِذْ قَرَارًا نَاجِحًا:

كن جريئاً واتخذ قرارك، ولكن قراراً ناجحاً، يبقى السؤال كيف؟ يعتمد نجاح القرار على أمرين، المعلومات المتوفرة حول الموقف الذي يتطلب قرارك، والعمليات العقلية التي تعتمد على التحليل والمقارنة، والتقويم، وهي المهارات التي تصنع القرار، كخطوة أولى، أكمل كافة المعلومات حول موضوع المقرر، أو أي موقف، وازن وقيم مختلف الطرق التي تفتحها القرارات المختلفة، ثم عبد طريقك الصائب بالاستشارة، وبعدها اتخذ القرار الحاسم، لا يأتي القرار الناجح بالصدفة، بل من خلال الربط بين جمع البيانات والعمليات العقلية، ثم التأكيد على قرار باستشارة مسبقة.

اتخذ قراراً ثم بادر للتنفيذ:

لا بد وإن تترافق عملية اتخاذ القرار مع التنفيذ، فالقرار يخرجك من سلبية التردد إلى إيجابية فتح مسار جديد، جديد كلياً يدفعك إلى عوالم جديدة، ربما تأخذك إلى نجاحات وميادين لم تخطر على بالك: "إن القرارات تشكل فقط بداية شيء ما، فعندما يتخذ شخص ما قرارات يغوص فعلاً في تيار جارف يحمله نحو وجهة لم يكن يتوقعها إطلاقاً حتى في الحلم لحظة اتخاذ ذلك القرار"⁽⁴⁶⁾، وكما ينصح (ستيفن جوبز)⁽⁴⁷⁾: "ضع قائمة بالأفكار والأشياء التي يحتاج عملها سرعة في الوقت، وسرعة في اتخاذ القرار، ثم اقفز فوراً من النافذة لتعملها وتبدأ بها".

اتخذ قرارًا بعيدًا عن العاطفة:

لا تجعل عاطفتك تغلب على قراراتك ببساطة، قد تشتت ما توصل إليه العقل من قرارات حاسمة نتيجة مهارات التفكير التي استخدمتها، دائمًا ما تلعب العاطفة دورًا سلبيًا في التأثير على القرارات وصناعتها، وغالبًا ما تسهم في تعقيد المشكلات بدلًا من المساهمة في حلها، استخدم بدلًا منها حدسك، والحدس في جزء كبير منه عقلي، مرتبط بالمفاضلات العلمية التي يقوم بها العقل سرًا، ويستشرف الصواب بعيدًا عن الخطأ.

حرر نفسك من العاطفة وتخلص من برائتها عند أخذ القرار، وثق بحدسك، إذ لا يمكنك أن تساير أحدًا ما على حساب قرارك الصائب، فأنت ستتحمل أعباء الخسارة وحدك فيما سيتفرج عليك الآخرون، وسيكتفون بالحزن الشكلي على ما حل بك، وربما يتبرعون ويتكرمون بالدعاء لك، كي يفرج همك.

دعك من هذه التراخيديا المحتومة، واتبع قرارك بعيدًا عن العاطفة، يقول (أبراهام لنكولن): "ضع في اعتبارك دائمًا أن قرارك للنجاح أهم من أي قرار آخر".

اتخذ قرارًا في الوقت المناسب:

التوقيت هو التقاطع الحاسم بين الزمن والقرار، لا تطل التفكير، فأحيانًا لا يتوافق الوقت الحاسم، مع اتخاذك للقرار، يقول (جون سي ماكسويل)⁽⁴⁸⁾: "توقيت قرارك لا يقل أهمية عن القرار الذي تتخذه".

كيف لا؟ وعليك أن تتذكر دائمًا أن القرار الذي تتخذه في اللحظة الحاسمة، هو غالبًا ما يكون أكبر قرار في حياتك، لا تجعل الفرصة تفوتك، راقب انسياب الزمن، وحدد لنفسك تلك اللحظة التي ستنتقل في قفزة جديدة بعيدًا إلى أقصى ما يمكن أن تتخيل أو تتوقع، فمهما بلغت صحة ما تقرر، قد تجد نفسك في فراغ قاتل لأن توقيتك لم يكن ملائمًا البتة: "فالقرار الصحيح هو قرار خاطئ إذا تم اتخاذه بعد فوات الأوان"⁽⁴⁹⁾.

اتخذ قرارًا يعزز هويتك:

من أنت؟ أنت ذلك الشخص الذي يتخذ قراره بنفسه، ستكون هويتك هشة، بل مهشمة لا تعكس حقيقتك، عندما لا يكون لك شأن في اتخاذ قرار، يقول (كريس مارتين)⁽⁵⁰⁾: "كل شيء في حياتي هو قرار هش اتخذه شخص آخر".

اتخذ قرارك، وكن أنت: "كل قرار تتخذه.. هو قرار بشأن من أنت"⁽⁵¹⁾.

اتخذ قرارك، فالعزم هو في اتخاذ هذه القوة حليفك، في الوقت الملائم لنجاحك واستمرار إيجابيتك في الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الحزمة الثالثة: تعزيز العادات الإيجابية

غذ أفكارك الإيجابية، وابدأ كلامك بها، لأن ثقب السلبيّة الأسود قد يبتلع ذاتك، ويقصيك عن الحياة

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



21- عزّز نشاطك

يقول (أرسطو): "السعادة هي حالة نشاط، والسعادة تكمن في النشاط الفاضل، والسعادة الكاملة تكمن في أفضل نشاط، وهو التأمل".

حافظ على همتك العالية من خلال نشاط دائم، اعتد عليه، ودع الإيجابية تتدفق من خلال تدفقك أنت، وانسيابك في حركة الزمان والمكان، لا تتجمد، بل لا تلق بنفسك إلى السلبية، من خلال عدم التزامك بحيويتك كإنسان، فالنشاط نقطة تقاطع تجمع مروحة من الإيجابيات التي تنعكس على حياتك كالصحة، والنجاح، والسعادة.

يقول الإمام علي بن أبي طالب ثلاث تورث ثلاثاً: "النشاط يورث الغنى، والكسل يورث الفقر، والشراهة تورث المرض".

نشاطك شبابك:

ما الكبر؟ ما الشيخوخة؟ التقدم في العمر ليس حالة جسدية فحسب يفرضها الزمن، بل أحياناً سلوك عقلي، يتفوق صاحبه في السكينة، السكينة السلبية، ولو كان شاباً، رافضاً الدينامية، مكتفٍ بالقليل، وراضٍ بالحد الأدنى، وراضٍ بالتوقف، بل بالتراجع غير المنظور.

فالشيخوخة أحياناً تدهمك في عمر صغير، في حين تجد الكثير من المتقدمين بالعمر محافظين على جهوزية الشباب، متدفقين بالعمل، متحركين، منتجين، مقبلين على مشاريع جديدة دون كلل.

قد تتفاجأ أحياناً أن بعض معارفنا، ما زال يعمل ويخطط ويرسم مشاريع، وربما يبني لنفسه أحلاماً يحققها، ما كان لبعض الشباب هذا الحماس في التجرؤ عليها، إنها حيوية الشباب التي اعتادوا عليها، يقول المفكر (الآن سارتون) صاحب كتاب الذكاء: "شباب الدماغ وحيويته واستمرار عطائه مرتبطة بالنشاط، فإذا توقف النشاط أو ضعف شاخ الدماغ وتراجع".

شبابك في حيويتك مهما كان عمرك، والشيخوخة محطة أخيرة ستصلها حتماً إذا توقف قطار نشاطك.

نشاطك هو معرفتك:

توقف عن أي نشاط غير منتج في حياتك، لا تتحرك إلا باتجاه هدفك المحدد، واسع لتعزيز معرفتك من خلال النشاط، معرفة متعلقة بمهنتك بشيء قد تستفيد منه، دع النشاط العشوائي غير محدد الهدف، ولا تثق بالسراب لأنك إذا أضعت البوصلة ستدخل في التيه فترات طويلة قبل أن تقول أضعت

الكثير من الوقت، أو ضاع جهدي ونشاطي سدّي، سدد خطاك، وتقدم باستمرار لتعزيز فرصك، لتقوية مهاراتك، لتوسيع معرفتك فيما تعلم.

واعلم، ليس لك من سبيل في تعزيز نظرتك الإيجابية للحياة سوى بالنشاط الموجّه، نحو تعزيز المعرفة الشخصية، يقول (جورج برنارد شو): "النشاط هو الطريق الوحيد للمعرفة"، قلما تجد إنسانًا ناجحًا لا يتحدث عن النشاط وأهميته، تؤكد (رايتشيل مادو)⁽⁵²⁾ أن "النشاط هو تحديد هدف لشيء تود أن تكون مختلفًا"، ومعرفة ما يجب تغييره لتحقيق هذا الهدف، إنه نوع من التفكير مثل الرياضيات..

نشاطك هو إبداعك:

يقول المعالج النفسي (جوزيف سي زينكر): كل نشاط إبداعي يبدأ بالحركة. من منا لا يعجبه الإبداع عند رؤيته لدى شخص آخر!؟ ومن منا لا يتمنى أن يكون عنده حصة وموهبة من هذا الإبداع!؟

إبداعك يبدأ من النشاط، لا يمكنك أن تكتفي بالإعجاب، وأن تقف متفرجًا طوال الوقت، عد نفسك على نشاط موجه، باتجاه ترقية عملك، وباتجاه إتقانه لأنك حينها ستكتشف أن قدراتك تتطور شيئًا فشيئًا وأن الإبداع يبدأ حيث بدأت بهذا النشاط.

نشاطك يقهر الجمود والروتينية، وينتصر لمواهبك ومهاراتك، ويعزز ثقتك بنفسك، ويفتح عقلك على الاستفادة من رؤية الآخرين وتجاربهم، ويسهل عليك مسارات الإبداع في عملك، وفي حياتك، وفي وجودك في صلب حركة الزمن، لا تتوقف لفترات طويلة أطول من فترات الراحة اللازمة، لأنك حينها ستتحول إلى الجمود بل إلى البرودة التي ستعتاد عليها لتتحول ملك الكسل، لا تريد ذلك حتمًا!

نشاطك، حركتك، تطورك، إتقانك، إبداعك.

نشاطك علاجك:

على مستوى الصحة الجسدية، كم من طبيب يطلب منك لمعالجة مشكلة صحية ما، أن تتحرك، أن تمارس الرياضة، أو أن تخرج إلى الطبيعة!

نشاطك هو علاجك في معظم الأحيان، لأن كثرة الجلوس مسببة للعجز والمرض إن لم تكن مميتة بالمفهوم الحياتي، فلتحافظ على تلك الهمة العالية لصحتك الجسدية والنفسية في الوقت نفسه، فالحركة علاج مفيد للكثير من الأمراض النفسية.

"فالنشاط هو علاج سيادي للكآبة"⁽⁵³⁾ كما يقول فريدريك الثاني⁽⁵⁴⁾، "نحن مخلوقون للعمل، والنشاط هو العلاج السيادي لجميع العلل الجسدية".

عزز نشاطك ولو واجهتك عدة صعوبات، قد تعيق تحركك فلا تستسلم، ومن أجمل ما قرأت حول التمسك بالنشاط ولو حالت الظروف دون استمرارك به، فجد لنفسك طريقة تبدأ ولو بخطوة، وتحرك باتجاه انتصارك في معركة استعادة نشاطك المعتاد، نشاطك قرار واعٍ، تتمدك به ولو كان آخر شيء تفعله في الحياة، لأنه جوهر الحياة.

oo oo oo oo oo



22- عزّز أفكارك الواقعية

ابتعد عن الخرافات وعزز أفكارك الواقعية، فحيث تدخل الخرافات يتعطل العقل وتقل قيمته، وترتبط بالخرافة، أو بالأحرى التفكير الخرافي بشكل تناسبي مع الجهل: فحيث تعلق قيمة الجهل والأمية، تنتشر الخرافة كالنار في الهشيم.

تمسك بالعلم إذا كنت في سياق اجتماعي يعتريه الجهل، فقد تجرفك تياراته غير الواقعية وتشتت تفكيرك باتجاهات عبثية لا طائل منها، لست بحاجة إلى ذلك لتعزيز عقلك الإيجابي، فقط تمسك بالواقع، وبالتفسيرات العلمية للأشياء المحيطة، ولا تغتر بالدراسات الفارغة والتحليلات المكررة، التي تبني خرافة على خرافة، وتمعن في التكرار لكي يظن المرء أن ما يتم الحديث عنه حقيقة.

حاذر، لا تجعل التفكير الخرافي هويتك وسمة سلوكك وخطابك مع الآخر، فانتشار الخرافة نقطة ضعف في الحياة الاجتماعية، ومؤشر تخلف مجتمع ما وإغراقه في الغباء.

يقول (كريستوفر هيتشنز) كاتب وصحفي أمريكي: "ما أكثر شيء أكرهه؟ الغباء بالذات بأبشع صورته: العنصرية والخرافات".

متى تنتشر الخرافة في أي مجتمع؟

لا شك أن الخرافة نقيض المعرفة والعلم، وهي تنتشر في المجتمعات الإنسانية، أولاً حيث تزيد نسبة الجهل والأمية، وتعلو موجاتها في حالات الخوف والهلع المجتمعي، فيلجأ الناس إلى العرافين، ويميلون إلى تصديق الأساطير، وإلى تفسير كل ما هو غامض عنهم بالتنجيم، والتبصير، والخرافة، وتستعر هذه الأفكار غير الواقعية، عند اشتداد الأزمات التي تعصف في البلاد، وعندما تتوقف دينامية المجتمع عن التغيير، فيحس الفرد نفسه غير قادر على تجاوز الوضع الحالي إلى أحسن، فيميل إلى الخرافة بحثاً عن طوق نجاة، وعن إجابة على معضلة، وعن محاولة استشراف توقيت انتهاء أزمة ما.

تمسك بالعلم:

حيث يولد وبترعرع العلم تموت الخرافات، "العلم هو دواء لسُموم الخرافات، والعلم هو العلاج الوحيد الذي يمكن أن يقضي على الخرافات"⁽⁵⁵⁾.

من المهم جداً أن تحرر عقلك من خلال التمسك بالعلم، العلم الثابت؛ لأن انتشار الخرافة معظم الأحيان يكون بفعل فاعل، حيث يربط بين مكون علمي ومكونات خرافية كي تصبح قصته ماثلة للتصديق والانتشار.

فكم من الأشخاص وقعوا ضحية خرافة علاج الأمراض المستعصية حين اختلط عليهم الأمر من خلال تقديم العلاج الخرافي بمقدمات نصية علمية مشوقة! وكم من الأشخاص وقعوا ضحية الخرافة في أعمالهم بسبب اختلاط الأمر عليهم بين علم الفلك والتنجيم، وبين الخيال العلمي، والواقع الحقيقي الذي يعيشونه!

تمسك بالعلم، العلم بكافة تفاصيله وجزئياته، ولا تقبل انحراف أفكارك إلى ما ليس له دليل، وغير متفق عليه بين العلماء أهل الاختصاص، وتجنب تصديق كل ما يقال على وسائل الإعلام لأنها أحيانًا تكرر دون نقد وتحليل.

وحاذر قبول ما هو منشور على وسائل التواصل الاجتماعي، لأن الخرافة تنتشر من خلالها كالنار في الهشيم، وكثيرًا ما يكون الهدف تحقيق أعلى نسبة ارتياد على الموقع أو الصفحة لتحقيق الكسب المادي.

حرّر عقلك من الخرافات:

تعيش أحيانًا الخرافة منذ الصغر، لأننا ربما نكون تربينا عليها من خلال ما تتناقله جلسات الأهل والأجداد، ويختلط علينا الأمر، لأننا بهذه الأعمار الصغيرة نكون قد تلقينا العلم ممزوجًا بالخرافة، وملقًا بالقصص البطولية لمجرد التسلية.

حرر عقلك عبر التمسك بالواقع، وبالعلم وبالحقائق المعروفة والمسلم بها، وقد يكون من الصعب عليك قبول فكرة، أن ما زرع في ذاكرتك، مجرد حكايا تقبل النقد والتكذيب، والتحليل والتعديل واستبدالها بالحقائق، لا سيما إن كانت هذه الأفكار متوارثة، حرر عقلك، وابدل جهدك في تحرير عقل من حولك.

لا تكرر أخطاء سلفك، وأورث أولادك، أو علم معارفك المحيطين بك، كيفية التمييز بين العلم والخرافة، تقول الفيلسوفة (هيباتيا)⁽⁵⁶⁾: "يجب تعليم الخرافات كخرافات، والأساطير كأساطير، والمعجزات كتخيلات شعرية، إن تعليم الخرافات على أنها حقائق هو أفظع شيء، فعقل الطفل يتقبلهم ويصدقهم، و فقط من خلال الألم الشديد وربما المأساة، يمكن أن يتمكن بعد سنوات من الراحة منهم".

الخرافة مقابل التقدم:

"يعتمد التقدم الفكري للإنسان على عدد المرات التي يمكنه فيها استبدال خرافة قديمة بحقيقة جديدة".⁽⁵⁷⁾

حياتك تعتمد على تفكيرك الواقعي المرتبك بالحقائق، وإيجابيتك مرهونة بالتمسك بهذه الحقائق والبناء عليها، لأنك حين تبني ناطحة سحاب على خرافة، لا بد وأن تراها منهارة كقصر من رمل، ضربته الريح على حين غرة.

تقدم، وحافظ على تطورك الواقعي والحقيقي المبني على أسس الحياة المتينة، ودع عنك التوهم والخيال والخرافة، فحياتك الإيجابية هي نتيجة الانتصار في معركتك القائمة بين العقلانية والخرافات.

لا تغرق في التعويم الإعلامي وفي الأوهام لأنك بمجرد الانجرار لذلك، ستنزلق إلى السلبية والأوهام وستهيم على وجهك بحثًا عن إيجابية كاذبة لا تلبث أن تزول.

ومن أوضح ما قاله (كارل ساغان)⁽⁵⁸⁾ وعالم الفلك والفيزياء: "ممسكين بلوراتنا واستشارة أبراجنا دينيًا، كلياتنا الحرجة في تدهور حاد، غير قادرين على التمييز بين ما هو حقيقي وما هو جيد، ننزلق تقريبًا دون أن نلاحظ، في الخرافات والظلام"، وبالمقابل "يمكن أن يقلل البحث العلمي من الخرافات عن طريق تشجيع الناس على التفكير ورؤية الأشياء من منظور السبب والنتيجة".

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



23- عزّز سلوكك الإنساني

اجعل سلوكك الإنساني طبيعة حياتك، لا تصطنع الإحسان، والتراحم، بل نشطها في سلوكك فهي موجودة، وربما غابت أو غيّبت تحت ركام الصعوبات التي مرت عليك، قد تتغلب عليك هذه السلبية، ولكن، اجعل عقلك يبحث في داخله عن حقيقته الإنسانية؛ فيتحول حتمًا إلى الإيجابية التي طبع عليها، يقول المهاتما غاندي: "يصبح الإنسان عظيمًا تمامًا بالقدر الذي يعمل فيه من أجل رعاية أخيه الإنسان".

اجعل عقلك يرتبط بقلبك الإنساني، واسمع خفقاته، "فإن القلب نفسه يدق في كل الصدور الإنسانية"⁽⁵⁹⁾، مهما وصلت إلى مراتب عليا، أو حققت نجاحات، تذكر ينقصك هذا الجانب، يقول الفيلسوف (فوفالس): "لا يمكن لأي إنسان أن يصبح عالمًا بمعنى الكلمة من غير أن يصير قبل ذلك إنسانًا بمعنى الكلمة".

كل المعتقدات والديانات والأفكار الإنسانية تشجع على جعل الإنسانية عصب الحياة، قال النبي محمد (صلى الله عليه وسلم): "إني لأقوم إلى الصلاة وأنا أريد أن أطول فيها، فأسمع بكاء الصبي، فأتجوّز في صلاتي كراهية أن أشقّ على أمّه".

كما قال (صلى الله عليه وسلم) "أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا وأشار بالسبابة والوسطى".

وأوصى أيضًا "ما آمن بي من بات شبعان وجاره جائع بجنبه وهو يعلم به".
والمسيح (عليه السلام) أيضًا قال: "طوبى للرحماء لأنهم يرحمون".. وقال أيضًا: "طوبى لأنقياء القلب لأنهم يعاينون الله".

كل الديانات فعّلت الإنسانية في النفوس، وشجعت على أن تكون جزءًا من حياة الإنسان.

كن متراحمًا:

كيف تعود نفسك على التراحم؟ اجعل الخير بين عينيك، واحرص على إيصاله إلى أهله، فكلما اشتدت قوتك تمسك بالرحمة، واجعلها سمة تعاملك مع الآخر لاسيما الأضعف، وعندما تتوتر وتغضب، توقف لحظة، التقط أنفاسك، وتذكر الرحمة، ارحم نفسك، وارحم الآخرين من حولك، ولا تنزلق إلى السلبية في التعامل، فلا تحقق سوى الخسائر التي ستندم عليها، استبدل كل ما يسيطر عليك في لحظة غضب، ونسيان، بسلوكك الإنساني بالرحمة التي تطال الكائنات من حولك، لا تبخل بها لأنها تزيد من قوتك الإيجابية، وتعزز

أجواء الحياة المطمئنة حيثما توجهت، اعتنق الرحمة مذهبًا مهما كانت معتقداتك، لا تستبدل التراحم بالصدام، فالحرب نقيض العلاقات الإنسانية، وكما قال جون كندي: "على الإنسانية أن تضع حدًا للحرب وإلا فسوف تضع الحرب حدًا للإنسانية".

أحسن كما ينبغي:

"أعطِ الأجير أجره قبل أن يجف عرقه"، حضَّ النبي محمد (صلى الله عليه وسلم)، كما قال: "ما خفت عن خادمك من عمله كان لك أجرٌ في موازينك".

اجعل الخير في إحسانك للآخر، ضع الخير حيث ينبغي، وارتق بروحك الإنسانية تلقائيًا، وحافظ على إيجابيتك في الحياة، وكلما أحسنت تعززت نظرتك الإيجابية لنفسك وللآخر، يقول (ليو تولستوي)⁽⁶⁰⁾: "إن الإنسان هو الذي يرى الأشياء كما يريد، فالأشياء تبدو قبيحة أو جميلة رهن بوجهة نظر المتأمل، ذلك يعني أن الجمال ليس القائم خارج ذات الإنسان، ولكن الجمال الحقيقي هو الموجود في داخل الروح الإنسانية".

الناس سواسية:

لا تكن عنصريًا، وترأف بمن هم حولك، فكلنا ننتمي إلى بني الإنسان، من هذا المنطلق.. الإنسانية لا تعرف لونًا، ولا لغةً، ولا دينًا، ولا نوعًا، فالناس من جذع واحد، ويتمثلون في الخلق، وكل الناس سواسية من طينة واحدة، ولكن أخلاقهم ترتقي بكل منهم على حدة، وتعاملهم مع الآخر يرفع من قيمتهم من مستوى إلى آخر، كن إنسانًا في تعاطيك مع كل الناس، واترك الفوقية، وأعد نظرك إلى مكانه الطبيعي، وكن حيث تنظر إلى الناس مباشرة دون أن تجبرهم على أن ينحنوا، أو أن ينظروا إليك رافعين بصرهم إلى الأعلى.

تقول (بيما شودرون) الراهبة الأميركية البوذية: "أنت جزء من هؤلاء الناس، مثل لهم، فتعامل معهم على هذا الأساس"، تعامل بهذه العملة غير المادية، في بورصة لا تتغير أرقامها إلا صعودًا ورجحًا: "فالإنسانية عملة مأنوسة لا تهبط قيمتها، ولا يستوحش منها أحد له قلب سليم وعقل سليم"⁽⁶¹⁾.

اترك المجال للإنسانية تعزز إيجابيتك فهي في داخلك، وتحتاج إلى تعزيزها بالعمل والسلوك الخير مع الناس، ارحم من في الأرض، تعاط بالعدل، تصدق، ساعد، أحسن، ترأف، ترفق، وفعل شيفرات الإنسانية، كي تضمحل كل المشتتات التي ألفت بظلمتها على شخصيتك، فالخير تغذي الروح الإنسانية بالجمال كما تحتاج إلى الطعام والشراب.

"والإنسانية نهر من النور يسير من أودية الأزل إلى بحر الأبد"، كما قال جبران خليل جبران، لا تقلل من قيمة نفسك بسلوكك الإنساني، فكلنا ذو قيمة.

كن خيرًا، ولا تعتبر ذلك ضعفًا سلبيًا بل على العكس، كن إنسانًا لأن الإنسانية هي الشعلة التي تبقى أمل الحياة لمن هم بحاجة إليه، يقول (جان جاك روسو): "إن ضعف الإنسان هو الذي يجعله اجتماعيًا، وعناصر الشقاء المشتركة بيننا هي التي تدفع قلوبنا إلى الإنسانية، فما كنا لنحسُّ أننا مدينون للإنسانية بشيء لو لم نكن بشرًا".

ارتق بالإنسانية، فهي أشبه بلمسات فنية تنحت صورتك الداخلية، وتجمل تفاصيلك الروحية، وتدفعك إلى تغيير إحساسك بالحياة، لن تكون وحدك بل ستشعر كما لو أنك تحمل روح مجموع الناس، تلك الروح التي تظلل كل الآلام، وتخفف من مآسيها، وكلما ألقيت فعلًا حسنًا في محيطك، كأنك تلقي حصاة في بركة ماء، فتتوزع موجاتها الشفافة في كافة الأرجاء، لافطة الأدران إلى أطراف الوجود الإنساني بل إلى ضفافه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



24- عزّز تواضعك

تواضع لتكون أقرب الناس إلى الناس، ولا تفتخر لأهم الأسباب أو التي تعتبرها مهمة، فربما ما هو قيم بالنسبة لك، لا قيمة له عن الآخرين، فكم من فيلسوف يعلم ويفتخر بمعرفته! يجد ما يملك صالحًا لنفسه بين مجموعة من الناس لا يرغبون بالتعرف على ما يعلم، أو لا يعلمون من معرفته شيئًا كمن يملك العملة الورقية، ليشتري في سوق يعتمد على تبادل الأشياء في البيع والشراء.

تواضع فلا حسب كالتواضع، وتذكر أن الإنسان الفارغ هو أكثر الناس تكبرًا، فالشخص المتواضع هو الذي يمتلك الكثير ليتواضع به كما يقول (ونستون تشرشل)، ويؤكد المثل العربي: "لا يتكبر إلا كل وضع، ولا يتواضع إلا كل رفيع." فاحرص على التواضع لأنها من طبيعة الإنسان، فيما التكبر حالة شاذة يمجتها المجتمع ويلفظها إلى الضفاف دون تردد، "يمكن للرجل أن يزيّف الحب، ويمكنه أن يزيّف الإيمان، ويمكنه أن يزيّف الأمل وكل النعم الأخرى، لكن يقبل التواضع طبيعة الإنسان بحد ذاته، فهو فرح كامل، خالص، ونشو" (62).

تواضعك ثقة:

تواضع، فالتواضع انعكاس للثقة بالنفس، إذ كلما كنت مرتاحًا مع نفسك ومع الآخرين ازدادت تواضعًا، لست بحاجة إلى التكبر وإلى إظهار صفات ليست فيك حتى تتمكن من تحسين التواصل مع الآخرين.

أنت انعكاس لقوتك الداخلية، وصفاتك هي التي تظهرها للآخرين، لست بحاجة إلى التنكر، فالتنكر بصفات ليس ملكك كما لو أنك تلبس ثياب رثة ستثير ريبة الناظرين إليك، كن واثقًا من نفسك بالتواضع، وليعرفك الآخرين بحقيقتك، ومعرفة حقيقتك من قبل الآخرين، ستجعلهم ينظرون إليك بصورتك الحقيقية، وكلما تعرفوا على حقيقتك أيقنوا بأنك تمتلك الصفات القوية، وأنك تمتلك شخصية واثقة لا تخشى شيئًا وتتعامل بارتياح مع الآخرين، تواضع وكن واثقًا من نفسك، وأبق هذه المتلازمة في طبيعة تصرفاتك دون تكلف.

تواضعك حكمة:

يقول (نابليون هيل)(63): "عادة ما تكون الحكمة الحقيقية جلية من خلال التواضع والصمت"، إنها إحدى السمات الأساسية للمتواضع، تنم عن معرفة مصحوبة بالحكمة، بعيدة عن التبحر والادعاء، فالتجرؤ على الكلام أحيانًا، يكون من التهور بمكان، بحيث لا يمكن تجنب عواقبه الوخيمة، والعلاقة تبادلية

بين التواضع والمعرفة والحكمة، إذا أردت المعرفة فتواضع، وإذا امتلكت الحكمة فتواضع أيضًا.

حافظ على ارتباط هاتين القيمتين في نفسك، تحافظ على توازنك الإيجابي، وتعزز حياتك بقوة مضافة تزيد من إيجابيتك ومن نظرتك المتفائلة إلى الحياة، تواضع حين تمتلك المعرفة والحكمة، وأكمل تواصلك بين الناس بعيدًا عن الكبر والتكبر، فكل مدّع متكبر، كثير الأخطاء، وكثير العثرات، وتواصله منفر، ومعيق للتفاهم مع الآخرين، تواضع لتكون واحدًا من الناس، ولتكون صوتًا مسموعًا بين الناس.

تواضعك قوة:

إذا كنت تمتلك قوة الجسد، أو المال، أو الجاه، أو العلم، أو أي مصدر من مصادر القوة، إياك والكبر، عزز تواضعك كلما ازدادت قوتك.

وتذكر أنك مهما امتلكت من قوة، فلا بد أن هناك من هو أقوى منك، ومهما امتلكت من مال، فمن المحتم أن هناك من يمتلك أكثر، فلا تفتخر.

إذا امتلكت الجاه، فتذكر أننا من آدم، وكلنا خلقنا من أجل أن نعيش سويًا وسواسية في مواجهة الحياة، فهي الوحيدة التي تعاملنا بعدالة وتقذفنا حينًا بالسعادة وأحيانًا بالهموم، وتاج القيصر لا يحميه من وجع الرأس.

وإذا تعمقت في العلم تذكر أن "أشد العلماء تواضعًا أكثرهم علمًا، كما أن المكان المنخفض أكثر البقاع ماءً"⁽⁶⁴⁾.

التواضع لا يعكس ضعفًا بل على العكس هو القوة، يقول (وليم شكسبير): "ثق بأن الصوت الهادئ أقوى من الصراخ، وإن التهذيب يهزم الوقاحة، وإن التواضع يحطم الغرور".

حطم كل السلوك السلبي بتواضعك، ولترتفع هويتك الإنسانية فقط بين الناس.

"التواضع لديه كل شيء ليكسبه، والإنسان المتكبر يخسر كل شيء لأن الحياء يجب أن يتعامل دائمًا مع الكرم"⁽⁶⁵⁾، والغطرسة مزيج من الأنانية والبخل والحسد.

هذه هي المعادلة الذهبية، فالتواضع يفتح باب الفرص، فيما تغلق الأبواب في وجه التكبر والغطرسة، تواضع، فهو دليل ذكاء اجتماعي، وإياك أن تصطنع التواضع، دع نفسك ترى الأشياء بأحجامها الطبيعية بدءًا من ذاتك، لا ضرورة للمجهر للتركيز على صفاتك المميزة، فقط أظهرها كما هي: واعلم أنك إذا دخلت من باب اصطناع التواضع، ستضيع المقاييس التي تستعملها في

إظهاره للآخرين، وقد يصل بك الأمر إلى إظهار التواضع المفرط، وهو شكل من أشكال السلبية، فالتواضع لا يعني الضعف، وليس مرادفًا لإلغاء احترام الذات أو الخضوع، بل على العكس، هو قمة احترام النفس، وهو صورة حقيقة لما هي عليه، لا زيادةً ولا نقصانًا، تواضع لتكون ذاتك الإيجابية متصلة بسلوكك مع الآخرين، وليكن حجمك الإنساني مقروءًا مدى الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



25- عزّز استمتاعك بالحياة

نغرق أحيانًا في هموم العمل والحياة، ونتغاضى عن كثير من الاهتمامات، والأساسيات التي قد نعتبرها هامشية، ربما قد نفطن إليها ولكن بعد فوات الأوان، من الأهمية بمكان أن تولي عملك الاهتمام اللازم، ولكن أيضًا لا بد من الاهتمام بالحياة الخاصة، الحياة الخاصة على مستوى العائلة، أو على مستوىك الشخصي.

خلال كتابة هذا الجزء من الكتاب، صدف أن مر بقربي ولدي، يدحرج كرته أمامه دون أن يجد شريكًا، فعرضت عليه اللعب معه فوافق، وهكذا كان.

فكانت سعادتني تضاهي متعتي بإنجاز الكتاب وتزيد عليها في الواقع، أحيانًا الأجزاء التي تعتبرها مهمة، في الحقيقة هناك أشياء أهم منها، توقف للحظة، ورتب أولوياتك، "وخذ خطوة إلى الوراء، وقيّم ما هو مهم، واستمتع بالحياة"⁽⁶⁶⁾.

استمتع بعملك:

قد يظن البعض أن الاستمتاع بالحياة، يعني فقط الذهاب في رحلات، وتخصيص وقت للترفيه، والابتعاد عن صخب الحياة. على العكس تمامًا، فالاستمتاع بالحياة يعني أن تعيشها بكافة تفاصيلها، وأن تخصص وعيك وجهدك وبسمتك للتفصيل الذي تعيشه أنت في مجال العمل.

لا تمارس عملك بسلبية؛ إذ كلما خصصت وقتك للعمل، أتقنته، وعشت تفاصيله دون ملل، ودون التفتات لتمرير الوقت فحسب، فالوقت يمر أسرع كلما عشت اللحظة، اللحظة فحسب في العمل، ويختفي الوقت ويتلاشى من حساباتك دون أن يكون لديك هذا الهم، متى ينتهي الوقت؟

استمتع باللحظة في عملك، واحرص على إنجاز ولو بسيط، وتميز في علاقاتك مع المحيط المهني، ولا تتوقف عن تطوير قدراتك، وعن إظهارها وقت اللزوم، استمتع بالعمل كما لو كنت في رحلة صيد، أو في نهاية أسبوع تخيم وسط الغابة الخضراء، هذا الوقت وهذه المساحة عنصران ضروريان لحياتك ولاستمرارها، لا مفر منهما، فاحرص على إيلائهما الطابع الإيجابي، وتعامل معهما من باب المتعة، بل قم بما يلزم لتجميل هذه المساحة، ولترشيق هذا الوقت، كي تستمر إيجابيًا في عملك، دون ملل أو انزعاج، أو تملل من الواقع الذي أنت فيه.

استمتع بوقتك:

نظم وقتك بين العمل والعائلة أو الحياة الشخصية، وبين الترفيه، وحدد متى يحين الوقت لأخذ فرصة، لاستنشاق الهواء الطبيعي بعيدًا عن غرف العمل، وصخب المكاتب، وضجيج السيارات؛ في الواقع لا يمكنك التوغل كثيرًا في العمل، وإشغال نفسك أكثر من اللازم، لأنك ستدفعها إلى ضفاف السلبية والتذمر، وستنقلها شيئًا فشيئًا دون أن يخطر على بالك، إلى أقصى درجات التوتر والضغط النفسي.

وعندما ستشعر بالرغبة بالانفجار، سيكون فعلًا قد فات الأوان، لا تدفع نفسك إلى أقصى درجات الازدحام العملي والفكري، دع لها مساحة ووقتًا لتنفس، ربما تشعر بأن لدينا القليل من الوقت لتحقيق الإنجازات، وربما كان ذلك صحيحًا ولكن كلما أعدت تنشيط ذاتك وأدخلتها في فلك الإيجابية، كنت الأقدر على استثمار هذا الوقت القليل، وتحقيق الكثير دون الخوف من الخسارة أو الفشل.

تقول الكاتبة الأميركية ميلودي بيتي ((Melody Beattie: "اليوم سأفعل شيئًا لمجرد التسلية، سوف أجد شيئًا لأجعله من أجلي فقط ولن أخشى بشأن ما يجب أن أقوم به، سأتعلم أن أجعل نفسي أشعر أنني بحالة جيدة وأن أستمتع بالحياة إلى أقصى حد".

لا تترك نفسك تصل إلى القاع قبل أن تقرر أن الوقت قد حان للاستمتاع ولو لحظات بالحياة، حياتك الخاصة، الترفيه، دون القلق إلى المسائل الأخرى.

كن واقعيًا وانجح:

كن واقعيًا في رغبتك بالاستمتاع بالحياة من زواياها المختلفة، خذ خطوة إلى الخلف، وأحيانًا يتطلب الاستمتاع بالحياة أخذ خطوة إلى الأمام، تخلص من كلمة "لو" و"ربما"، وقد أفعل ذلك، تحرك عندما يحين الوقت، وبادر وخذ قرارك، تحكم بوقتك، ولا تجعل الوقت يتحكم بك، يقول (تيم فيريس)⁽⁶⁷⁾: "للاستمتاع بالحياة، لا تحتاج إلى تخیلات لا معنى لها، ولكنك تحتاج إلى التحكم في وقتك وإدراك أن معظم الأشياء ليست خطيرة كما تجعلها تبدو".

باعد بينك وبين الفشل، وواجه تعاسك بالسعادة، ولا شيء يأتيك بالسعادة وبالتفكير الإيجابي، سوى الاستمتاع بالحياة، تنشق هواء الطبيعة، واترك نور الشمس يخترق خلاياك، لتحس أنك تسير بسرعة الضوء، بل إن الضوء سيتناغم مع سرعتك البطيئة.

استمتع بالحياة، واطمن لنفسك النجاح، فالعلاقة طردية بين الطرفين.

كلما استمتعت بميادين الحياة المختلفة تألقت في مسيرتك، وحققت نجاحات أفضل مما تتوقع، فالواقع أنه كلما أحببنا شيئًا تعلقنا به، وأتقناه، وتعزّرت

نظرتنا الإيجابية للأشياء من حولنا، وكلّما حافظنا على الطاقة الموجبة
الضرورية لتفعيل دينامية الحياة في ذواتنا، باعد بينك وبين الإحباط والملل،
فالحياة تستحق أن تعيشها بجو احتفالي دائم.

اجعل من نفسك المركز، واجعل الحياة بجمالياتها تدور من حولك، واجعل
تفكيرك لا يرضى بأقل من الإحساس بالسعادة الدائمة، والرضا عن الذات،
وتذكر فهناك حياة واحدة تعيشها، ولن تتسنى لك الفرص مرة ثانية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



26- عزّز عاطفتك

كل منا يمتلك العاطفة، ونعرفها كبشر ولو بالمفهوم العام، من خلال ما نحس به بل أكثر من ذلك، فهي تتحكم بحياتنا، يقول الفيلسوف والعالم الرياضي (ألفريد نورث وايتهيد): 90% من حياتنا تحكمها العاطفة فما هي العاطفة وكيف أغذيها؟ كيف أتحكم بها حتى تبقى ضمن الحدود المطلوبة كيلا تجتاح العقل؟

اعلم أن العاطفة متلازمة مع العقل الإيجابي، فهي تغذيه كما هو يغذيها، والإنسان بلا عاطفة أقرب إلى الروبوت، بل إلى الصخر إن تحرك، فالعاطفة بالتعريف عبارة عن مجموعة من المشاعر أو الأحاسيس الجسدية، إضافة إلى الوعي والإدراك النفسي، التي تنعكس إجمالاً على شكل ردود فعل الإنسان تجاه المواقف الحياتية والشخصية التي يمر بها، وغالبًا ما تكون هذه المشاعر مرئية للآخرين، ولكي تتعلم تغذية العاطفة، لا بد من المعرفة معرفة مظاهر العاطفة الأساسية: الفرح، والحزن، والغضب، والخوف، والمفاجأة، والاشمئزاز.

وترتبط بهذه المشاعر تجليات مرئية فالفرح: وجه مبتسم ونبرة صوت هادئة، والحزن: خيبة، وبكاء، ورغبة بالعزلة، والصمت، والغضب: إحباط، وسلبية، وعداء، وعنف، والخوف: تسارع نبضات القلب، وهروب، وسرعة تنفس، والمفاجأة، تحرر للأدرينالين، ولحظة سلبية أو إيجابية: تهزك من الداخل والاشمئزاز، امتعاض، وكراهية، ورفض، وتصرفات مسيئة.

حدّد مشاعرك:

كن واعيًا، وتعرّف على حقيقة مشاعرك، وتبيّن قدرتك على فهمها، وعلى قياسها من الداخل، ليس هذا فحسب، بل عليك ملاحظة ردود فعلك الصادرة عندما تستحكم بك هذه المشاعر، وتحاول التصحيح حيث اللازم، فالوعي، والملاحظة، وتقويم الذات مسار حساس لإدارة المشاعر، وضبط معاييرها، حتى لا تخرج من عقالها، وكلما تحكمت بالمظاهر الخارجية لمشاعرك أيقنت أنها ضمن الإطار العادي غير المفرط، وطورت ذكاءك العاطفي بطريقة صحيحة، فالذكاء العاطفي لا يأتي بمعاييره العادية منذ الولادة، ولكن يتعرض لمؤثرات مختلفة منذ الطفولة وحتى الكبر، لذلك لا بد من التعرف على قوته وضعفه، والعمل على تطوير نقاط الضعف، لتتحول ذاتك إلى مصدر قوة، لست بحاجة إلى أن يقال عنك، خائف، أو عدائي، أو غير ذلك، توزان من الداخل، وحقق إيجابيتك المرئية من الآخرين.

اكتشف مشاعر الآخرين:

تأكد أنك كلما تحكمت بعاطفتك ومركباتها أصبحت على مسافة آمنة مع الذات ومع الآخرين، وسيمكنك ذكاؤك العاطفي من فهم وإدراك مشاعر الآخرين أيضًا، وعندما تسهل القدرة على فهم ما يشعر به الآخرون، تصبح حياتك أسهل، تقرر، تساعد، تتجنب، تقترب، تبتعد، تتعاطف..

ليس هناك أسهل من مهمة تقديم المساعدة أو أي شيء آخر، عندما تنجلي الصورة أمامك، وعندما تتاح لك الفرصة الذهبية لفهم الآخرين، وتقدير مستويات عاطفتهم وكيفية التعبير عن مشاعرهم وقراءة رغباتهم بطلاقة، فهمت نفسك، وفهمت ذوات الآخرين، وصرت الملك القادر على تقديم ما يلزم، أو أخذ القرار الملائم، عاطفتك المتوازنة طريقك إلى التواصل الإيجابي مع الآخرين.

انشر المشاعر الإيجابية:

مشاعرك الإيجابية ملكك، هذا صحيح، ولكن أيضًا قد تنطفئ كثقب أسود، في حال منعها من الأشعة، تمتع بمشاعرك، ولكن صدر المشاعر الإيجابية منها إلى الآخرين، والواقع أنك كلما تحكمت بذكائك العاطفي أصبحت أقدر على قراءة مشاعر الآخرين كخرائط ألغام، وبالتالي أعلم على التواصل معهم، وجعلهم قادرين على التحكم بمشاعرهم، ومراعاة مشاعر الآخرين من حولهم.

اجعل المحيطين بك متوازنين، واحرص على نشر السعادة والسرور، والموجات الإيجابية بين من تعرفهم، ومن تحرص عليهم، فقيمة عاطفتك ترتفع طرديًا من خلال تواصلك الإيجابي مع الآخرين، وتنخفض وتؤثر على الذات كلما انغلقت على نفسك، لست بحاجة إلى عاطفة تذوي وتذوب ببطء. دع البهجة والسرور يحيطان بك، والتمس لعاطفتك موارد جميلة تعززها على النمو والتطور الإيجابي.

غدَّ عاطفتك، فتحقق التوازن العاطفي في شخصيتك بعيدًا عن التطرف، يقول (فكتور هوجو) إن الحياة التي تخلو من العاطفة ليست غير حركة جافة صارخة ممزقة، وعلى هذا التوازن، يمكنك تقدير ما تملك من مشاعر، وما يمكن أن تتحكم به، وما هو خارج السيطرة، ويحتاج إلى إدارة وضبط نفسي، حدد نقاط القوة ونقاط الضعف في زوايا عاطفتك، لتتمكن من معرفة موارد القوة النفسية لديك، وما تستطيع تحقيقه، ليس هذا فحسب، بل يمكنك العمل ذاتيًا على منع الأفكار والمشاعر السلبية من السيطرة على تفكيرك، وبقدر ما يمكن أن تطوّر ذكاءك العاطفي، بقدر ما تستطيع التركيز على الجانب الإيجابي في حياتك وبالتالي، تحقيق توازن صحي، والتفقت من أنماط التفكير السلبي والحالات المزاجية العاطفية السيئة.

لست بحاجة إلى أعاصير وعواصف عاطفية مفاجئة تحطم أجزاء من ذاتك،
وتتركك كالمرأة المتكسرة.

لا تعكس الصورة الإيجابية لما في نفسك، تفكّر في ذكائك العاطفي، وطوّر
نقاط الضعف، وتعلم كيف يمكن إدارة الموجات الفائضة من مركبات
عاطفتك، لا تفرح إلى درجة الإفراط، ولا تحزن إلى درجة الاكتئاب، ولا تكره
إلى درجة الحقد، ولا تغضب إلى درجة التدمير، ولا تخف إلى درجة الرعب
الدائم، راقب مشاعر الذات ومقاييس العاطفة فيها، وتعلم كيفية التحكم بها،
فعاطفتك المتوازنة، هي الثقل الحقيقي الذي يمنع حياتك من التعرض
للأعاصير والزلازل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



27- عزّز صحة جسدك

هل شعرت يومًا بالخوف أو بالكآبة ولم تعلم لماذا؟ هل استمررت هذه الحالة لفترة طويلة دون أن تتمكن من السيطرة عليها نفسيًا؟
حتمًا لم يخطر على بالك أن الحالة التي أنت فيها ربما تكون أنت انعكاسًا لحالتك الصحية، والواقع هي كذلك.

وربما لم تتساءل يومًا حول الأولويات المهمة في الحياة الترفيه، والمال، والحرية، والصحة!

هل فكرت يومًا بترتيبها واكتشاف الأهم من هذه العبارات كلها؟ ربما نعم، وربما لا، لو كنت في سجن ما أول شيء تتمناه؟ الحرية طبعًا، ولكن لو كنت في سجن وأصبت بالمرض، فإن أول ما ستتمناه هو الصحة، وفي المعادلات الأخرى، عندما يأتي المرض من غير دعوة، أول ما تفكر فيه هو الصحة.

يقال: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، والصحة نعمة تحافظ عليها طالما تهتم بما يعززها، ولكنها تتبدد على حين غرة في حال لم توليها الاهتمام، لا تستهلك صحتك إلى درجة الإنهاك بل استثمرها طالما أنت تجد في نفسك الطاقة المواتية للاستمرار بالنشاط، خصص وقتًا للنوم، وابحث عن أفضل المعادلات الغذائية الضرورية لجسدك، هناك الكثير من الدراسات والكتب والمحاضرات التي قد ترشدك لذلك، إضافة إلى تلك المعادلة، حافظ على تفاؤلك وسعادتك، فهي المقياس الأساسي الذي يهندس كل ذلك، فالسلبية والتشاؤم، ثغرة قد ينفذ منها الوهن والمرض، ويسقط كل جبهاتك القوية.

صحتك أمل بالحياة:

يقول (توماس كارليل)⁽⁶⁸⁾: "من يمتلك الصحة يمتلك الأمل، ومن يمتلك الأمل يمتلك كل شيء".

وهذا صحيح، تذكر عندما تكون بكامل صحتك تتوسع أحلامك، وتبدأ بالتخطيط للعمل من خلال مشاريع بعيدة الأمد، تشعر أنك طليق، وقادر على اجتياز كافة الصعاب لتحقيق أهدافك. "فالجسم السليم مضيء، والجسم السقيم سجان"⁽⁶⁹⁾.

كن الحليف لصحتك، كي تكون هي حليفتك، فتعطيك الأمل بالوجود، والرغبة بالاستمرار بدل التسمُّر في الأرض وانتظار الصحة، تلمس طريق الأمل من خلال الصحة، فهي بوابة الأفكار الإيجابية، بعيدًا عن السلبية، فالسلبية يمكن

أن تكون نتيجة غياب الصحة، وبالعكس: قد تكون السلبية أسوأ عادة صحية، حافظ على صحتك، لتحافظ على أملك بالحياة.

صحتك غنى حقيقي:

يقول المثل الإنجليزي: "أعطني الصحة وخذ ثروتي".

ويقول المهاتما غاندي: "الصحة هي الثروة الحقيقية وليس قطعة من الذهب والفضة"، وتيقن أن الصحة هي من تساعدك على كسب المال، ولكن هي دائماً السلطان والملك، فالمال يبقى دائماً في خدمتك وخدمتها، لذلك، ضع في مقاييسك أن الصحة هي الثروة الحقيقية في الحياة، هل أنت مستعد لبذل كل ما تملك في سبيل تصحيح ثغرة أو وعكة صحية ألمت بك؟

استغل صحتك ضمن الممكن والمعقول، ولا تستهلكها إلى الحد الأقصى في سبيل تجميع المال، خذ وقتاً للراحة ولا تهمل الرياضة مهما كان النوع الذي تميل إليه، خزن ما يمكنك من الصحة أيام الشباب، وزد من قوة الجسد فهو رصيدك الدائم، تصرف منه مدى الحياة.

صحتك ثقة وشجاعة:

ثق تماماً أن العلاقة تناسبية بين الصحة والثقة بالنفس بل حتى الشجاعة، فكلما كانت صحتك متماسكة ومتوازنة ازدادت ديناميتك وشجاعتك وإقدامك على الأمور التي كنت تعتبرها للحظة مستحيلة، فالصحة مرتبطة بإحساسك بالثقة والقوة، ورغبتك بالمغامرة، والإقدام، وتخطيط المستقبل على ضوء حاضر راسخ، لا تشوبه المخاوف ولا موجات الضعف.

كن لصحتك قارئاً صحيحاً، كما لو كنت تقرأ كتاباً للمرة العاشرة، تحفظه بطلاقة، راقب ما بين السطور، وتفصيل الجمل والمقاطع، وتوقف عند كل فاصلة، لأن الصحة غالباً ما تكون متسلسلة، في حال الإهمال لا شيء يمنع من انهيارها أو من تفكك صفحاتها ككتاب ممزق، أو مبعثر تم جمع أوراقه على عجل وعبثية مطلقة، اهتم بصحتك فهي الحجر الأول من سلسلة أحجار دومينو، إذا وقع أولها انهارت جميعها دون توقف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



28- عزّز أفكارك المعتدلة

بين فكرتين متطرفتين لطالما تجد نفسك مدفوعًا إلى إيجاد الوسط بينهما، ولطالما تواجهنا الحياة بهذا النوع من الخيارات المتعددة كأننا في امتحان دائم، وينطبق ذلك على فكرنا، وسلوكنا، وموقفنا من المسائل المحيطة بنا، فمن الحكمة بمكان أن تتوازن، وأن تحافظ على اعتدالك في مواجهة اختبار الحياة المتعدد فالاعتدال والالتزان في الأشياء هو أبو الفضائل كما يقول (شيشرون): "وكلما دربت نفسك على الاعتدال في كافة الأمور اقتربت من الحكمة"، فالاعتدال صنيعه الحكمة، يقول (أرسطو): "فضيلة العدالة تتلخص في الاعتدال الذي تصنعه الحكمة".

حكّم أفكارك:

لأنّ أفكارك المعتدلة ستنعكس على مواقفك الإيجابية من الحياة، وكلما تطرفت تحولت إلى السلبية المفرطة، ومن فكرة إلى موقف، وإلى تصرّف، قد تجد نفسك تنتقل بسهولة من حدودٍ إلى أخرى، دون أن تعبأ بالنتائج حتى لو وصلت إلى الأقصى، وإلى التطرف والعدائية.

توقف عندما تجد نفسك متجاوزًا للحدود وفكر قليلًا، "فعندما تصل إلى أقصى الحدود، هناك، في بعض الأحيان، فقط الحاجة إلى حيث يتعين عليك التوقف"⁽⁷⁰⁾، آخر شيء ربما سترفض الوصول إليه، هو أن تندم على تصرف قمت به دون وعي، لأنك تجاوزت الحدود، حدود الاعتدال، وذهبت إلى أبعد من العقلانية، اعتدل ودع سلوكك الحكيم يقودك إلى مساحة آمنة من التعامل الإيجابي مع الآخرين.

لا تبالغ في التفسير:

لا تبالغ في تفسير الأمور ولا تذهب إلى أقصى درجات التحليل، فكثير من الأمور هي بسيطة على حقيقتها كما تبدو إليك، ولا حاجة للخوض في التأويل، وابتكار التفسيرات المتجاوزة لمسائل لا تحتل ذلك، عود نفسك على التفسير البسيط أولاً، وتوصل إلى أول إجابة تخطر على بالك، ولا تبالغ في مزيد من التحليل إلا عندما يتطلب الأمر ذلك، فالمزيد من التحليل مطلوب عندما تعجز عن التوصل إلى نتيجة مقنعة أو إجابة مرضية، يقول الفنان (فان موريسون)⁽⁷¹⁾:

"ما لا يعجبني هو التطرف في التفكير وإثارة كل هذه الأفكار حول ما هو في الأساس موسيقى بسيطة، إنها أشياء بسيطة في تدفق الوعي في أغنياتي، ما أحاول تجاوزه يساء تفسيره".

لا حاجة لك بمزيد من التحليل وتشبيك المعلومات، لأن التفسير الزائد واستعمال معادلة "لأن" بصيغة المبالغة، قد يوصلك إلى شبك الإجابات وتعقيدها، وربطها إلى درجة الضياع، فنظرية المؤامرة مثلًا أحيانًا تركز على هذا النوع من التفسير والربط الذي لا طائل منه سوى التبصير والتكهن.

حافظ على تفسيرك البسيط، فهو طريقك إلى الاعتدال في التفكير، ومشارك إلى الإيجابية في قراءة الحياة من حولك.

اعتدل في إيمانك:

مهما كان إيمانك بالحياة، ومهما كان المبدأ الذي اقتنعت به، حافظ على اعتدالك، والسبب بسيط، أنت لا تملك كل الإجابات المصيرية في الحياة، ولا يمكن أن يكون المبدأ الذي تعنته مقنعًا لجميع الأشخاص إلى درجة الكمال، فالحياة تزدهم بأفكار مختلفة، ومتنوعة، وأشخاص لديهم إيمانيات مختلفة، فمنهم من يؤمن بالغيب، ومنهم من يؤمن بالأخلاق، ومنهم من يؤمن بحجر.

اعتدل بإيمانك، ودعه ينعكس اعتدالًا آخر في سلوكك وتصرفاتك ومواقفك من كل الأمور، بل حاذر من التطرف في إيمانك لأنه سيوصلك إلى حدود منتهية فكريًا، ستجد نفسك مرغمًا على تجاوزها إلى مساحة عدائية، إلى مساحة لا تعرف إلا لغة القهر والعنف في التواصل؛ توقف قبل أن تصل إلى تلك الحدود، وحافظ على رؤيتك المعتدلة التي تؤمن بوجود تعددية الأفكار والمبادئ، وبالأفق المفتوح لكافة الأسئلة الحياتية التي تتطلب إجابات، فإذا امتلكت إجابة لا يعني بمطلق الأحوال أنها الإجابة الوحيدة، تفكر قليلًا، فلعل الآخرين لديهم إجابات أخرى لذات السؤال.

اعتدل في النقاش:

عندما تكون في موقع تحتاج فيه إلى النقاش، وترجمة أفكارك، ومقابلتها بأفكار الآخرين، ابحث عن الاعتدال في أفكارك، ودعها تطبع سلوكك مع الآخر، استعمل اللغة الهادئة والناضجة في نقاش الأفكار والقضايا والحديث عنها؛ نفيًا وإثباتًا وتقويماً ونقدًا، لا تصنف الأشياء بين الصواب والخطأ، تريث، وخذ مسافة، وابتعد عن التسرع والدخول في دوائر القبول والرفض مباشرة دون تبرير، تقبل الآخر وأفكاره، وحاول إيجاد النقاط الوسطية بدلًا من البحث عن النقاط المخالفة لدى الآخر، فكلما زاد اعتدالك اتسعت معرفتك، وابتعدت عن التطرف، فالاعتدال يدل على ثروتك الفكرية بعيدًا عن الضحالة والسطحية.

كن جريئًا في اعتدالك وواجه التطرف بالأفكار الوسطية، وبالاعتدال في الأفكار دون اللجوء إلى أقصى الحدود، رب نفسك على ذلك، وتدرّب على

عدم الوصول إلى أقصى الحدود والمبالغة في تجاوزها إلى مناطق مقفرة لن
ترغب بالوجود فيها، واعلم أنك كلما تجوزت حدًّا ستجد نفسك في القعر،
حيث لا سبيل إلى الخروج إلا بإعادة التفكير وبتحكيم العقل، كن حكيمًا ووازن
بين أفكارك ومشارعتك، وجد الرابط الوسطي بينك وبين الحياة الإيجابية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



29- عزّز صداقاتك الحقيقية

لا يمكن للإنسان أن يعيش وحيدًا؛ لأنه كما أجمع العلماء كائن اجتماعي، حريص على التواصل، وبمعنى آخر العزلة تقتله دون تردد ودون مبالغة في القول، فمن الطبيعي أن تستأنس بالمحيطين بك، وأن تخالط الناس، وأن تمتزج من معظم وقتك بالضجيج، وبالازدحام.

نحن نهرب جميعًا من الهدوء المبالغ فيه، فنهر البشر هو من يدفعنا في كثير من الأحيان إلى الجلوس على شرفة مطلة على الشارع لرؤية هذا الفيض المسترسل في البشر ذهابًا وإيابًا كما لو أننا نتأمل نهرًا رقرقًا في غابة غناء، حتى أنجح العلماء في الحياة يعرفون قيمة التواصل واتخاذ صديق، "تضاعف الصداقة من سعادتك، وتنقص من حزنك" (72).

نسأل أنفسنا أحيانًا لماذا نلجأ إلى النزول إلى الشارع لمجرد الوقوف على قارعة الطريق وارتشاف فنجان من القهوة الساخن، لتبادل أطراف الحديث مع أناس نعرفهم أو حتى مع الغرباء، إنها قوانين الحياة التي تدفعنا إلى الازدحام، وإلى التلاقي بالناس، فتقاطع الأرجل ناموس حياة يجري في عروقنا، ويدفعنا إلى تخصيص وقت له دون تردد، ومن ضمن هذا الاختلاط، هناك أشخاص نرتاح إليهم أكثر من الآخرين، وتربطنا بهم خيوط ذهبية من العلاقة الإنسانية، فنقترب منهم ويقتربون منا إلى درجة اختراق خزنة أسرارنا دون تردد، ودون خوف، وحدثهم يمتلكون رموزنا السرية، ويعرفون مواعيد نومنا واستيقاظنا، بل ومزاجنا في المأكل والملبس، بل ويطلعون على أعظم أسرارنا الشخصية والمهنية والمالية، إنهم الأصدقاء!

أحسن الاختيار:

قيل: عدو عاقل خير من صديق جاهل، وقيل: قل لي من تعاشر أقل لك من أنت، فالصديق الحقيقي يكون من ذات المناخ الإنساني الذي تعيشه، ومن الصعب أن يكون مختلفًا عنك في طرائق التفكير أو السلوك لذلك.

أحسن اختيار صديقك، ولا تترك هواك يندفع دون استشارة العقل، أحيانًا تحتاج إلى التفكير المنطقي لاختيار أصدقائك، فقد يتقرب منك العديد من الأشخاص، وقد تجد نفسك مهتمًا بشخص دون آخر.

ولكن حذر، فقد تضطر أحيانًا إلى التخلص من شخص كنت تعتبره صديقًا كما يتخلص هواة المناطيد من الأحمال الزائدة، فبعض الأشخاص يتعلقون بك، ويرمون بك إلى الحضيض، ويمنعونك من التحليق والارتفاع، أحسن الاختيار حتى لا تضطر إلي التخلص من الأشخاص الذين هم على مسافة قريبة منك، دقق واختبر قبل أن تقرر الصديق من عابر السيل، حتمًا عندها، "ستصل إلى

النضج الذي يجعلك ترفض التورط بعلاقة مؤقتة أو صداقة باردة أو جدال أحمق أو التعلق بالزائفين" (73).

تمسك بالصديق الصدوق:

تمر العلاقات الإنسانية بالكثير من التقلبات، إذ ما من إنسان كامل لذلك، تمسك بالصديق الحقيقي ولو أخطأ، فربما كان الخطأ غير مقصود، ليس هذا فحسب، بل قد تندم على قرار اتخذته، لأنك بعد فترة زمنية ستهدأ، وستكتشف أن قرارك لم يكن مطلوبًا أن يصل إلى الحد الأقصى، واعلم أنه "يمكننا التخلص من صديق بكلمة واحدة، لكن ألف كلمة لا تكفي لاكتسابه" (74).

يقول (تشارلز كاليب كولتون) (75): "الصداقة كالصحة لا تعرف قيمتها إلا إذا خسرتها"، لذلك، التمس لصديقك بضعًا وسبعين عذرًا قبل أن تتخذ أي قرار، أو تتسرع فالصداقة الحقيقية مرهونة بالاستمرار، وبقدر ما تمر السنين وهي باقية، بقدر ما تكون قوية وصداقة.

امتحن أصدقاءك:

ليس كل شخص يمر بحياتك يمكن أن تعتبره صديقًا، إذ لا بد أن يمر معك في مختلف ظروفك، وأن تراه بجانبك يدعمك في السراء كما في الضراء، يقول (باولو كوبلو): "الصداقة كلمة ثمينة جدًا، لا تقال لكل إنسان".

اختر من تسميهم أصدقاءك، لتتعرف على الأوفياء منهم، "فالصداقة، جبل شاهق لا يتسلقه إلا الأوفياء" (76)، إذ لن تستطيع أن تميز الصديق الوفي من عابري السبيل، إلا إذا أشركت معك في اختبارات الزمن، فمن تجدهم في تعاستك ومأسيتك، هم أقرب الناس إليك وأحفظهم مودة وسرًا.

عزز صداقاتك الحقيقية، وأحسن اختيار أصدقائك، وكما أنت حريص على التمسك بالأوفياء منهم، كنت أنت أيضًا مثالًا في الوفاء والصدق، والتمسك بالصديق دون أي تفريط.

الصداقة رحلة مجانية في قطار الحياة، نترافق بها عبر عدة محطات، ونواجه مختلف الصعاب، بل نرفع من منسوب الإيجابية في التواصل والعلاقات فيما بيننا، استقل هذا القطار دون تردد، فمجرد التعارف بين الناس، لا يعني أنك هزمت الوحدة، وحدة قد ترسلك في زجاجة مغلقة بعيدًا عن الإيجابية.



30- عزّز تفاؤلك بالمستقبل

لا يمكنك القضاء على الإحباط إذا استمررت بإلقاء اللعنات على الحاضر، أحيانًا، عليك أن تخرج من جيбок تلك الكرة الزجاجية، فتتنظر فيها مليًا بحثًا عن تفاؤل بالمستقبل، قد يقول لك العقل وذكاؤك الخاص، أشياء وأشياء..

أحيانًا تلقي بظلمها الأسود الحالك على مستقبلك، فتتوجس وتخاف، لا تنس أننا أيضًا نعيش على الأمل، فنلقي بذرة في الأرض ونتحمل الشتاء العاصف والقارص، لنراها سنبله قمح في الربيع بانتظار الحصاد، لا تتوقف عن التفاؤل بما هو آتٍ، ففي كثير من الأحيان لا يعتمد نجاحك على ذكائك فقط، بل على معادلات إيجابية تركبت في طريقك فقفزت بك إلى سلم الارتياح.

انشر أشعة التفاؤل، وانتظر ربح الفرص فهي آتية لا محالة، ولا تدع الإحباط يسيطر عليك لفترة طويلة، فالإحباط وإن أتى، اجعله لمحةً ولا تتوقف عنده، بل لا تجعله يستقر في داخلك ليعكر عليك التفاؤل، تجاوزه بسكينة، ثم راقب الأفق، بحثًا عن نجاح جديد وأرض جديدة لطموحاتك وأحلامك.

فما من محيط يعم العالم بأكمله، بل هناك دائمًا في آخر المطاف اليابسة، وطن نفسك على التفاؤل بأن لك رحلة ومسار، ولكل مسار نهاية فريدة صنعتها خطوة خطوة دون استسلام.

ابتعد عن هزائمك:

يقول (سيغموند فرويد): "التشاؤم يفضي إلى الضعف، بينما التفاؤل يقودك إلى القوة"، ابتعد عن الهزائم، وقصص الهزائم، والتقط أنفاسك وتذكر أن الحياة مليئة بالفرص الثانية، والثالثة.. فبعد كل غروب، لا بد من شمس مشرقة ومن يوم جديد، وبعد كل شتاء، يأتي ربيع وصيف.

قيل: تفاءلوا بالخير تجدوه، لا تتأثر بالفشل، ولا تجعله صخرة تلقي بثقلها على صدرك، اترك الهزيمة في مكانها، وابحث عن انتصار يمحوها، فمع الوقت كل الهزائم تسقط في الذاكرة، وتصبح عبرة استفدت منها لتحقيق نجاح جديد، استيقظ في كل يوم، لتقول هذا يوم انتصاري، وهذه بداية جديدة، فالإيجابية تمكن في كيفية تعاطيك مع الحدث، لا في الحدث نفسه.

خالط الناجحين:

أحط نفسك بالناجحين، واستفد من تجاربهم، واستفد من العبر التي يعطونها ومن دروس حياتهم، قارن، حلل، تفاءل، فها هم أمامك يعيشون حياتهم بعد الكثير من الصعاب، وأنت أيضًا قادر على ذلك، لا يمكنك الاستسلام فحسب،

هؤلاء الناجحون لن يكفوا عن تقديم النصح لك، ولن يتوانوا عن تشجيعك ومساعدتك عند الضرورة.

خالط هؤلاء الناس، ولا تعد نفوس تجاربهم الفاشلة، وتعاطأ بإيجابية مع ما تعلموه من الحياة، منهم ستتعلم التفاؤل، وستحافظ بداخلك على تلك الروح الإيجابية التي تتدفق من أجل تحقيق النجاح.
أحسن الظن:

يقول (جورجيو مازيني)⁽⁷⁷⁾: "المتفائل شخص متهور يطعم دجاجته فضة حتى تبيض له ذهباً، والمتشائم شخص قلق يرمي البيضة الذهبية لاعتقاده أن في داخلها قنبلة موقوتة".

أحسن الظن وقم بواجبك وأكثر قليلاً وسيأتي المستقبل من تلقاء نفسه⁽⁷⁸⁾. لتكن نظرتك إيجابية لما هو آتٍ، واعمل بكد لتحقيق مرادك، ولا تكف عن التفاؤل ولو في أحلك الظروف، فوراء كل غيمة سوداء زخات المطر، وبعد العاصفة الهدوء واليوم الجميل، ووراء كل شتاء لا بد من الربيع، أحسن الظن، فالهموم لا تدوم إلى الأبد.

التفاؤل معادلة داخلية تنقلك من القلق إلى السكينة، ومن الخوف إلى الطمأنينة، ومن الاستسلام إلى العزيمة، ومن الإحباط إلى الإقدام، ومن الفشل إلى النجاح، اجعل تفاؤلك قبطاً يقود كل عزائمك من السلبية إلى الإيجابية، ومن ظلامية التفكير إلى تفكير منفتح مشرق.

ثق بنفسك، وثق بالمستقبل، واستشرف تغيير الواقع طالما أنت تسعى وتتقدم دون كلل، تفاعل بالحياة، ولا تفقد روح الاستمرار والمواجهة، واكتسب من تلك الروح إيجابية التعامل مع الصعاب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الحزمة الرابعة: "كن" كي يتكون العقل الإيجابي

31- كن القائد

في داخل كل فرد منا نزعة للقيادة، ولكن مَنَّا من تغذيه الحكمة والحنكة، ومنا مَن تغذيه الرعونة والتهور، بمعنى آخر.. قد تكون القيادة عند الفرد سلبية تدفع به إلى التسلط والتعنت والاستبداد، وقد تكون إيجابية في خدمة الفرد نفسه، وفي خدمة المجتمع.

ويمكن أن تكون نزعة القيادة ظاهرة، يمارسها الفرد منذ نعومة أظفاره ويمكن أن تكون خفية، لا يتجرأ على إظهارها فتبقى كامنة في نفسه، حتى تتوفر له ظروف مناسبة، وقد تظهر نتيجة تدريب وتطوير مهارات فتخرج من كمنها إلى العلن.

والسؤال: كيف تكون قائدًا بمواصفات إيجابية؟ وللإجابة على هذا السؤال، يكفي مبدئيًا النظر في محيطنا، لتبين القائد المتسلط، والقائد المستبد، والقائد المصلح، والقائد المثالي، والقائد القوي، والقائد المحاور، والقائد المرن؛ إذ ليست كل قيادة تخدم الفريق والمجتمع، فهناك شعرة خفية بين الرغبة في خدمة النفس، وقيادة الآخرين لخدمة المجتمع، بدل قيادتهم لاستعبادهم ودفعهم قسرًا لخدمة الاستبداد واستمراره، كن قائدًا يسعى لخدمة الآخرين وإيصالهم إلى بر الأمان، "فأول خطوات القيادة هي الخدمة." (79)

ابتكر الحلول:

يقول (ستيفن جوبز): "ابتكر، فالابتكار يصنع منا شخصية القائد وليس شخصية التابع فقط، كن ذكيًا في توزيع مهامك، ودع الموظفين الأكفاء يقومون بـ50% من أعمالك الروتينية".

فالقيادة هي فن التفكير المبتكر والسريع، فيما يتوقف الآخرون عن إيجاد الحلول، وهي إدارة مواردك بطريقة تجعل الجميع يعملون بجد؛ لأنك ببساطة اتخذت قرارًا، فافتح طرقًا جديدة، وانشر الثقة في الجموع لارتياها، ولا تتوقف عن التجديد، والبحث عن خطط غير مألوفة.

ابتعد عن التقليد، وكلما كنت مبدعًا تألقت قيادتك، وأسهمت في تحقيق التغيير في محيطك الشخصي أو المهني.

كون فريقك:

الفريق أولاً ضرورة لمفهوم القيادة؛ إذ لا قائد من دون فريق، وفي الوقت نفسه، يعكس الفريق ونوعيته صفة القائد ورؤيته، يقول الفيلسوف (نيكولو

مكيا فيلي): "أول طريقة لتقويم ذكاء القائد هي أن تنظر إلى الرجال المحيطين به".

من ناحية ثانية، أشرك الجميع بالقرار والعمل، وأشركهم أيضًا بتحمل المسؤولية، لا تلقي كل العبء عليك، بل تعاون مع الجميع في سبيل تحقيق النجاح.

يقول رجل الأعمال والمساهم بتأسيس شركة غوغل (لاري بايج): "عملي كرئيس هو التأكد من أن الجميع في الشركة لديهم فرص كبيرة، وأنهم يشعرون أن وجودهم له أثر ملموس ويعود بالخير على المجتمع".

ساهم في تكوين ذهنية الفريق، وجعل الفرد يعمل لمصلحة الجميع، والجميع يعملون لمصلحة الفرد، الواحد للكل، والكل للواحد، اضبط هذا الإيقاع، وتجنب العناصر غير المنسجمة، وأحسن اختيار الكفاءات في مصفوفات عمل لا تقبل إلا النجاح، واجعل الإحساس به، في ذات كل فرد من الفريق.

معادلة الهدوء والإلهام:

يحتاج القائد إلى الذكاء والمبادرة وسرعة البديهة، ولكن أيضًا لكي تكون على قدر من التأثير في الفريق لا بد لك من الإلهام، "إذا أردت أن تبني سفينة، لا تدفع الناس لجمع الأخشاب ولا تبدأ في توزيع المهام والأعمال، بل الأفضل أن تعلمهم أن يتوقوا إلى اتساع البحر اللا نهائي"⁽⁸⁰⁾.

طمئن المحيطين بك في عز العواصف، تعاطً بحكمة وهدوء، وبادر فورًا بالتحرك لإيجاد الحلول، ألهم الناس من حولك، وضع لهم أهدافًا كبيرة وسامية، وكن وقيًا للوعود التي تقطعها، فاستمرار القيادة مرهون بالخطاب الملهم المرتبط بالواقع القابل للتحقق.

جوهر القيادة الإيجابية هي خدمة الناس، وتحرير عقولهم، ودفعهم ليكونوا أيضًا قادة دون تردد، فكلما نمت شخصياتهم نضجت شخصيتك أيضًا دون أي خوف، وستبقى بنظرهم القائد الملهم القادر على استشعار الخطر قبل حدوث الزلازل، والمقدام على حل القضايا، الطليعي المبادر، وصاحب الرؤية الاستشرافية، "فجوهر القيادة هو القدرة على رؤية الجبل الجليدي قبل أن يضرب تيتانيك"⁽⁸¹⁾.



32- كن المسئول

تعرف المسئولية لغة بأنها التزام الشخص بما يصدر عنه من قول أو فعل، وهي قدرة الشخص على تحمل نتائج أفعاله التي يقوم بها باختياره، مع علمه المسبق بنتائجها كما أنها شعور أخلاقي يجعل الإنسان يتحمل نتائج أفعاله، سواء كانت أفعالاً جيدة أم أفعالاً سيئة، لا يمكنك التحرر من المسئولية، المسئولية الشخصية عن أفعال الذات، أو المسئولية تجاه الآخرين.

فهذا التهرب الذي تعتبره تحرر، هو في الواقع وقوع في الأسر، واعتقال للذات، ومنعها من ممارسة دورها الطبيعي، استنفر قدراتك إلى الحد المطلوب ضمن استطاعتك، والتزم بالمسئولية، يقول الكاتب البريطاني (مايكل كوردا):

"المسئولية هي الاستعداد التام لأي شخص للنهوض بالأعباء الموكلة إليه بأقصى قدراته".

لا تنظر إلى الآخرين في المبادرة، بادر كما هو مطلوب منك، واستلم مسئولياتك دون تردد، وراقب أفعالك، وتحمل عواقبها، ولا تكن من الذين يتعاشون على إلقاء الفشل على الآخرين، نجاحك في الحياة مرهون بعملك وتحمل نتائجه مهما كانت، فإذا أخفقت يوماً، لا يعني أنك وصلت إلى آخر الطريق، بل على العكس أنت في البداية.

تحمل مسئولية التعثر، وقل أنا فعلت كذا، وقف مجدداً وابدأ مسيرك بخطى جديدة واثقة دون تردد، ودون خوف من الفشل، فالفشل مرات أهون من الانتظار على قارعة الطريق، يقول (جيم رون)⁽⁸²⁾: "يجب أن تتحمل المسئولية الشخصية، لا يمكنك تغيير الظروف أو الفصول أو الريح، لكن يمكنك تغيير نفسك، هذا شيء لديك مسئولية عنه".

المسئولية رعاية:

كن مسئولاً عن المحيطين بك، وإياك والتغاضي عن واجباتك، فأنت بهذه الحال، ربما ستلقي حملاً ثقيلاً على شخص آخر، قد يكون عزيزاً عليك، لا تنهرب، بل على العكس، مسئولية الرعاية لعائلتك، وللمحيطين بك، واجب ضروري، فهم بانتظار هذه الرعاية، بل هم بحاجة إليها، وأنت بحاجة إلى ممارسة هذه الرعاية حتى تليق بالحياة الإيجابية.

لا يمكن أن تكون إيجابياً إذا اعتبرت المسئولية مسئولية ذاتية فقط، فهذه قمة الأنانية، والأنانية جانب مظلم من سلبية الذات، تخل عن خوفك، وربما عن الجبانة، وتحل بالشجاعة الإيجابية للاقتراب من الآخرين المقربين منك،

ورعايتهم، فإن لم تجد، فاخرج إلى الحياة وابحث عنهم بحاجة إلى الرعاية، مارس هذه المسؤولية لتشعر بسعادة الإنسان وبقيم الإنسانية، وتعرف على إحساس الاهتمام بالآخر، ومواكبته ليشتد عوده.

المسؤولية نصح وإرشاد:

إذا كنت من الأشخاص الناجحين، ينبغي أن تتصرف على قاعدة نشر هذا النجاح على الآخرين، إياك والأنانية، فالمسؤولية تقع على الناجحين في الحياة، لينقلوا خبراتهم عبر النصح والإرشاد والتوعية إلى الآخرين، غالبًا كما يقول (موليير)⁽⁸³⁾: "لا نتحمل المسؤولية فقط عما نفعله، ولكن أيضًا عما لا نفعله".

لا تهمل هذا الجانب الإيجابي من حياتك، وتذكر أنك كلما خرجت من الذات، تحولت إلى نجم مشع، ينشر إيجابيته على المحيط، لا تريد بالتأكيد أن تعيش في مناخ مشحون، وجو سلبي كئيب لذلك، بدل التفرج على الظلام، أنر الزاوية التي أنت فيها.

المسؤولية مساءلة:

لا تتوقف عن أخذ القرارات الملائمة بعد دراستها، وتحمل مسؤولية هذه القرارات والتزم بها، ولا تخش مساءلة الذات أولاً عما فعلت، وعما تنوي فعله، يقول الكاتب البريطاني (مايكل كوردا): "إن الالتزام هو جوهر المسؤولية، وبمقتضاها يحاسب المرء على أدائه لالتزاماته".

هدّب نفسك وأدبها وعلمها تفعيل العمل الصائب، والالتزام به دون تردد، ما أسهل أن تختار العيش في الفوضى!

ولكن هل تعلم أن الفوضى مكلفة على حياتك الشخصية، ومكلفة على الذين تحبهم؟ وليس من السهل الخروج منها لأنها تقيّدك بالعديد من السلاسل التي تأبى إلا شدك إلى الأسفل.

ارتق بوعيك لما تفعل، ولا تخش أيضًا مساءلة الآخرين لك، فاعترف بالفشل حيث يلزم، وأعلمهم بنجاحك، فنجاحك سمة من سمات تحمل المسؤولية، "فالميزة الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسؤولية"⁽⁸⁴⁾.

المسؤولية قدرة وقوة إيجابية، تبثها في نفسك، وتفعل وجودك، وتتصرف وفقها على قاعدة التعامل مع الآخرين، لا تتردد، قدّم لنفسك تلك الخدمة، ودعها تتجذر بإيجابية في الحياة، لا يمكن أن تعيش مفصومًا عن الواقع، متحررًا من المسؤولية، بل على العكس سعادتك تكمن في إحساسك بالحياة.

كن مسئولاً عن حياتك وعن حياة المقربين منك، وساهم في جعل المكان الذي أنت فيها مكان أفضل للحياة الإيجابية، "كل واحد منا لديه القوة والمسئولية ليصبح قوس قزح في السحب"⁽⁸⁵⁾.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



33- كن المغامر

ابدأ بعبارة الكاتب (باولو كويلو): "إذا كنت تعتقد أن المغامرة خطيرة.. فجرب الروتين فهو قاتل"، لأقول لك؛ بأن الحياة تحتاج إلى حس المغامرة.

ابحث عن المغامرة في تطوير ذاتك، وانتقل بسلاسة من الخطأ إلى الصواب دون تردد كما لو تقفز بمظلة للمرة الأولى، أنت تحلم دائماً بحياة جديدة، مختلفة ربما عما أنت فيه، ولا يمكنك الانتقال من الحلم إلى الحقيقة إلا بالقفز من الحلم إلى الواقع.

كن ذلك المغامر وخذ هذا الخيار، ومهما فعلت تذكر أنّ الحياة البائسة لا يمكن كسر وتيرتها إلا بالخروج من روتينها، بدلاً من لعن الظلام أير شمعة، وخذ طريقاً جديداً بعيداً عن إلقاء اللوم على نفسك وعلى الظروف وعلى الآخرين.

أنت سيد نفسك، استقل أول مغامرة تراها مناسبة، كما لو أنك تستقل الحافلة الوحيدة التي تنقلك من جدران السجن إلى أفق الحرية، تحرر وإلا بقيت معتقلاً حيث أنت في اللا شيء، وستبقى تشعر بانعدام الوزن، وبفقدان قيمة الحياة.

انتقل إلى الإيجابية وغامر، وتقدم، وارم خلفك كل المخاوف التي تربت عليها، كن مغامراً بتطلعاتك الجديدة وتخلص من قيود التقليد والرضوخ للأمر الواقع، يقول طاغور: "إذا أقدمنا على مغامرة، فلا بد لنا أن نقذف وراءنا بكل المخاوف".

غامر لتتغير:

يقول (برتراند راسل)⁽⁸⁶⁾: "يسعى الإنسان دومًا إلى السعادة، وفي طريقه إلى ذلك يحتاج إلى ثلاثة أشياء، الأمل والمغامرة والتغيير".

لا يمكنك الركون فقط إلى الجمود، ولا سيما حين تواجهك المصاعب، بل اتبع إلهامك، ادرس خياراتك، حدد وجهات جديدة وغامر بالتغيير، "فالمغامرة الحقيقية تبدأ عندما يسير كل شيء بشكل خاطئ"⁽⁸⁷⁾.

وقد يكون قرار المغامرة نابغًا من الذات، لتغيير الذات، انتقل من ضفة إلى أخرى، دون خوف، فنحن نعتاد على الحياة بسليبتها أحيانًا دون وعي منا، بأن ما نعيشه تراجيديًا لا بد من تغييرها، خذ القرار وغامر بالتغيير، يكفيك تغيير بعض التفاصيل لكي تكون على ضفة جديدة، بدل قضاء حياتك على جزيرة مهجورة.

غامر لتنجح:

ربما كنت تعتقد في نفسك وتقول: أنا الآن مرتاح وناجح، ويكفيني ذلك، ولكن تريث، فقد تختل الظروف، وقد تجد نفسك وسط إعصار لم يكن متوقعًا، وربما ستضربك موجة تسونامي ليست على البال، هذه هي طبيعة الحياة، لا يمكنك التحكم بطباعتها الشرسة أحيانًا، فقد تلقي بك أرضًا وتوسعك يأسًا، ولن تتركك إلا وأنت منهك القوى.

كيف تتجاوز إحباطك المفاجئ، وهو متوقع في كل لحظة: "إن إعادة إحياء الأمل، والانخراط في العمل الداخلي، والمغامرة في العالم بمثابة خطة كاملة لالتقاط نفسك عندما تكون محبطًا"⁽⁸⁸⁾.

غامر لتبقى على أهبة الاستعداد للنجاح، بل حتى لزيادة معدلات النجاح، "فقط أولئك الذين سيخاطرون بالذهاب بعيدًا يمكنهم معرفة إلى أي مدى يمكن للمرء أن يذهب".

غامر لتحافظ على النجاح، فالوصول إلى القمر لا يعني أنك اكتشفت المنظومة الشمسية، فأمامك الكون الواسع لتسافر عبره، فانتقل بمغامرتك من نجاح إلى نجاح.

غامر لتكن على قيد الحياة:

لن تحس بطعم الحياة إذا عاكستك الظروف، ورضخت لها دون حراك، "وهل العيش يا صاحبي، إلا مغامرة دائمة؟"⁽⁸⁹⁾.

قد تقف أمام المحيط وتعتقد أن نجاحك مرهونًا بالإبحار فيه، لا تتردد، قم بالخطوة اللازمة، إذ "لا يمكن للإنسان اكتشاف محيطات جديدة ما لم يكن لديه الشجاعة ليغفل عن الشاطئ"⁽⁹⁰⁾.

حب البقاء يدفعك أحيانًا إلى تغيير مكانك، إلى أخذ الخيار الأصعب التنقل، لا تقف، خذ موقفًا وانتقل إلى مكان يمكن يكون الأفضل لك، ولعائلتك. فجميعنا كبشر، "نحن بحاجة إلى أن نتحلى بالجرأة والمغامرة في تفكيرنا من أجل البقاء"⁽⁹¹⁾.

إيجابيتك ونظرتك المتفائلة للحياة مرتبطة بمغامرتك، مغامرتك بالتغيير، وبالجرأة على التحول من حال إلى حال دون خوف، ودون توجس من كسر المألوف، أنت على متن طائفة الحياة، ربما لا تعرف متى تتعطل محرقاتها.

لذلك أبق مظلتك على كتفيك، ولا تتردد بالقفز حينما تأتي الفرصة، فالهبوط بمظلة على ضفة جديدة من الحياة، أفضل بكثير من الهبوط الاضطراري الخطر على حياتك.

كن مغامرًا بإيجابية ولا تتوقف إذا توقفت الساعة الرملية، بل تحرك وأقلبها
بالاتجاه المعاكس.



34- كن الحر

يُولد المرء حرّاً، ولكن تستعبده مصاعب الحياة، فإما يثور ويغالبها، وإما يصبح عبداً لمن ثار قبله وغلبها، والحرية لا تقبل المساومة ولا تقبل التجزئة، كن حرّاً، ولا تقبل بأنصاف الحلول، كأنك تحسن شروط عبوديتك، تحرر من القيود التي تلقي بك إلى السلبية، ومارس حرية مسئولة إيجابية، اخدم ذاتك وخدم المحيطين بك، لا تتكل على جهود الآخرين في تحريرك، الحرية قرار ذاتي تأخذه بنفسك، فإما أن تتحرر وإما أن تبقى عبداً إلى الأبد.

والحرية إرادة متلازمة مع العقلانية والوعي والفهم، يقول مخائيل نعيمة: "الحرية ثمرة نادرة تثبت على شجرة نادرة تدعى الفهم".

فإذا انقطعت عن تلك الشجرة لسبب أو لآخر، تدحرجت إلى مزابل الفوضى والتخريب، وإيذاء النفس، وتنغيص حياة الآخرين، حافظ على تلك الثمرة واقطفها بالعقل، وناولها للآخرين بالحجة والمنطق، كن حرّاً بوعي، ولتكن تضحياتك لنيلها بحجم رغبتك الإيجابية بالحياة الحرة والكرامة.

الحرية إرادة وقرار:

ربما اعتقلتك مصاعب الحياة في ظروف صعبة، وقد اعتدت عليها كخوفٍ من المجهول بنظرك، مع الوقت، ستفقد قوتك وستفقد رغبتك بالتغيير، وستستسلم للواقع كما هو حتى لو كنت مغرماً في سلبيتك، لا تجد متنفساً إيجابياً للحياة، انزع عن نفسك هذا الظلام، ولا تتمسك بهذا الشعور الدوني، المقيد بالظروف والأشخاص والأماكن، ولا تكن "كالعبيد الذين يهربون من الحرية فإذا طردهم سيد بحثوا عن سيد آخر"⁽⁹²⁾.

لا تبقَ مذلولاً ولو لم تشعر بذلك، ابحث في داخلك عن بذور الحرية، قيم وضعك الحالي، ادرس حالتك المزرية التي أنت فيها، لا تتوقف عن سؤال نفسك عن أهميتك، ومدى قدرتك على اتخاذ قرار حر، قف لحظة مع الذات، وليكن قرارك التحرر بإرادتك أنت دون غيرك.

الحرية ثورة على الواقع:

لا يمكنك أن تتحرر من القيود السلبية التي تحيط بك، وربما تشدك إلى واقع لست براص عنه، تُر على هذه القيود، ولو كانت قديمة، فربما أحطتها بشيء من القداسة، وجعلتها جزءاً من حياتك دون أن تشعر، كسر تلك القيود الصدئة.

وخذ قرارك ولا تتراخ ولا تؤجل هذه الثورة الحيوية لك، قد تكون في ظروف عمل سيئة، ربما أقنعت نفسك بها مع أنك تتألم، وتخشى التغيير، لا بد لك من

المخاطرة واتخاذ قرارك بالتغيير، واختيار الأنسب والأفضل.

يقول الكاتب الفرنسي (جان جاك روسو)⁽⁹³⁾: "أفضل الحرية مع الخطر على السلم مع العبودية".

هناك الكثير من الناس، يخشون التغيير، والتحرر خوفًا من الحرية نفسها، فلو كانت الحرية شمسًا أو مطرًا لرأيت بعض الناس، يرفعون مظلاتهم اتقاءً منها، لا تكن من هؤلاء.

فكر وخطِّط، وقد ثورتك الخاصة نحو الإيجابية: "فمعظم الناس لا يريدون الحرية حقًا؛ لأن الحرية ينطوي عليها مسئولية، ومعظم الناس خائفون من المسئولية"⁽⁹⁴⁾.

الحرية خطوة نحو الأفضل:

الحرية قرار عقلائي وليست قرارًا فوضويًا، ارتكز على العقل في التحرر، وقد نفسك إلى مكان أفضل، "فالحرية مدمرة، إن لم تصحبها المعرفة والشعور بالمسئولية"⁽⁹⁵⁾.

لن تستطيع أن تبني حياتك بالارتجال والعشوائية، بل بالعقل والمنطق والرغبة بالتطور نحو الأفضل، تجاوز كل التحديات ولا تخف ولا تتردد، "فالخائفون لا يصنعون الحرية والمترددون لن تقوى أيديهم المرتعشة على البناء"⁽⁹⁶⁾.

لا تتوسل من أجل حريتك، خذ قرارك وكن حراً، "لو اضطررت للتوسل إلى رجل آخر من أجل حريتك فأنت لن تنالها أبدًا، الحرية شيء يجب أن تناله بنفسك"⁽⁹⁷⁾.

دع حريتك تتجذر وتنمو في حياتك، واربط بهذه الشجرة الفارعة كل أمور حياتك، لا تعتد على الإذلال، ولا تقبل بالعبودية، ولا تساوم على وجودك وشخصيتك وحقك بالحياة الإيجابية، لا تقبل بالحد الأدنى، واطلب الحرية المطلقة، حرية تمتعك بكل معايير الإنسانية، فالحياة الكريمة ثمرة الحرية، وهي محرمة على الجبناء.

كن قويًا وشجاعًا، واقطف ثمرتك المفضلة بشكل مبكر ودون تأخير ودون تسويق، وتأجيل إلى الغد، فالحرية تنطفئ شعلتها إذا لم تستوقد بشعلة الرغبة بالحياة.



35- كن المبدع

الإبداع هو الإتيان بشيء جديد بعيد عن التقليد، ووضعه في سياق فني ثقافي أو في صدد سد حاجة ضرورية في الحياة، ليس الإبداع حكراً على أحد، بل هو ملك جميع الناس، ولكن كيف تصل إلى الإبداع؟ وإلى أي مدى يمكن أن يصل بك هذا الإبداع، لا شك أن الإبداع هو مزيج من التفكير العقلاني ومن الخيال، وهو خروج عن نعمة تقليد الآخرين، وهو انتهاج خط جديد أحياناً على غير ما تتوقعه أو يتوقعه الآخرون.

كن المبدع:

كن المبدع، وغير طريقة نظرتك للحياة المحيطة بك، يستلزم التغيير والمحافظة على الإيجابية، التحول إلى رؤية جديدة، اكتشف عالمًا مبدعًا وجديدًا لك وللآخرين بهذه الوسيلة، "فرحلة الاستكشاف الحقيقية لا تستلزم الذهاب لأراض جديدة، بل تستلزم الرؤية بعيون جديدة"⁽⁹⁸⁾.

تحرر، وحرر عقلك، وأبدع في شؤون حياتك، كن قائدًا لا تابعًا، يقول (ستيفن جوبز): "الابتكار والإبداع هو ما يميز ما بين القائد والتابع".

فكر لتبدع:

الفضول هو سبيلك إلى التفكير، وطرح التساؤلات هو أمور مألوفة، هو الخط الرفيع الذي يفصل اعتياد الأمور التقليدية عن التفكير بإبداع.

لو فكرت ملياً لوجدت أن كثيرًا من الأمور المحيطة بك تحتاج إلى تفكير وتفكر، وإلى نظرة جديدة لإعادة تركيب الأمور بطريقة مختلفة، لا يسعك التوقف عن التفكير في تموضعك وسط الحياة، لا يمكنك أن تكون لا مبالٍ بما يحدث حولك.

بل على العكس فكر وولد أفكارًا طارئة لأمور محيطة بك، ستجدها حتمًا طارئة، فاللامبالاة على المدى الطويل، ستكون مؤلمة، ونتائجها على ذاتك وحياتك سلبية بالمطلق، تخل عن هذا الرداء الذي يغطي العقل، ودعه يفكر أولاً بما أنت عليه، ودعه يقيم حالك القديمة والجديدة، أطلق العنان لأفكارك كي تحصل على عالم جديد أنت تحلم به.

تخيّل لتبدع:

من منا في واقعه لا يطلق العنان لخياله بحثًا عن شيء جديد، وعن تغيير لحالة ما، وعن ابتغاء لفرصة جديدة، وعن اقتناء لشيء ما؟!!

كلنا نتخيل، فاجعل تخيلك مرتبطاً بهدف التغيير، بهدف الحياة الإيجابية، لا بهدف بسبب الهروب من الواقع، تخيل كي تنقل هذا التخيل إلى واقع التنفيذ، بدل أن يكون قتلاً للوقت، وخروجاً قسرياً من الإحساس بالزمن، يقول جورج برنارد شو: "إن التخيل هو بداية الإبداع، فإنك تتخيل ما تريده، ثم تنفذ ما تتخيله، وأخيراً فإنك تبدع ما تنفذه".

تخيل ما تريد، فما من شيء مستحيل، فما كنا نستهنه في أفلام الخيال العلمي ولا نصدقه أصبح أغلبه واقعاً على الأرض، وما كنا نتساءل حوله على سبيل السخرية أصبح متوفراً بين أيدينا، فكم من المرات سمعنا أهلنا وأجدادنا يستغربون، كيف يمكن التواصل بالصوت والصورة بين طرفي الكرة الأرضية؟! وهل سيحدث ذلك؟! وقد حدث، فالخيال هو الملهم للتغيير وهو أول خطوة باتجاه الخروج عن المألوف إلى غير المألوف، لا تتوقف عن الخيال وأبدع لنفسك عالماً أفضل.

أبدع فرصاً جديدة:

ألوان الحياة أشبه بالألوان الأساسية، الأزرق والأحمر والأصفر، أنت تحفظها جيداً، بل ربما أنت معتاد عليها، وليست لديك الرغبة بتغييرها مع الوقت ستشعر بالملل، وربما التعاسة لأنك محاط بذات الألوان، لا بد لك من تمويزات مختلفة، أمزج الألوان الأساسية واحصل على مناخ جديد، وبيئة جديدة وسياق جديد، ولد لنفسك العديد من الفرص اللامتناهية، لا تتوقف عند حدود.

فالأفق يتسع لك، والسماوات الزرقاء تستوعب كل ألوان الإبداع دون تردد، فمهما طالت بنا الحياة فهي قصيرة أمام حركة الزمن، فالיום هو أمس بذات اللحظة، وغداً آتٍ بعد قليل، استفد من الوقت، وأبدع فرصك الإيجابية، ولا تستقر في قاع الزمن، منتظراً الفراغ.

التفكير وحده لا يكفي، والذكاء وحده لا يكفي، الإبداع هو القفز فوق عتبة الأفكار والتخيل إلى التنفيذ والواقع، لا تتوقف عن الإبداع، وأسهم في تغيير واقعك، وفي تغيير نظرتك التقليدية إلى الواقع، اشعر بسعادتك الداخلية عندما تبدع شيئاً جديداً، وابحث عن التبسيط أمام التعقيد، ولا تكلف نفسك عناء الإبداع من العدم، فالإبداع لا يأتي من العدم ومن الفراغ.

ارتكز على معرفتك بذاتك وعلى معارفك، وعلى ما يمكن أن تتعلمه كي تبدع شيئاً جديداً للحياة.

فالإبداع سمة من سمات البشر، دفعتهم إلى القمر، وأسقطت مركباتهم على المريخ، وتحمل أحلامهم إلى أطراف الكون بسرعة الضوء، وهم لن يكفوا عن

تخيل مركبة تمتطي الزمن، وتسرح الضوء من أجل تحويل المجهول والمستحيل إلى أوطانٍ جديدة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



36- كن الواثق القوي

كل ما تحتاجه لتحقيق النجاح في حياتك هو الثقة بالنفس، لا تفقد الثقة، وكن القوي بإيمانك وبنفسك، توقف عن الشعور بالخيبة، وابتح في الأفق عن شعاع الأمل، واركب زورقك مهما كان صغيرًا ومتهاكًا، وأمن بنفسك وقدراتك، وتيقن أنك ستصل حتمًا ولو واجهتك كل صعوبات الأرض، وكن على ثقة أن الهزيمة سببها داخلي، قبل أن تلقي بالملامة على الظروف أو على الآخرين، اصنع انتصارك بنفسك، واكتسب قوتك يومًا بعد يوم، "فالثقة بالنفس هي أول مستلزمات الأعمال العظيمة"⁽⁹⁹⁾.

لا تجعل أحدًا يحطم ثقتك بنفسك، فالثقة تتراكم من تجاربك في الحياة، وكلما ارتقيت درجة على سلم الصعاب، نقلتك معها من مستوى إلى آخر، ومن فرصة إلى أخرى، كن واع لهذه الثقة الثمينة، وإياك أن تمنح الفرصة لأحدٍ ما، ولو كان أقرب المقربين إليك كي يدمرها، فالبناء يحتاج إلى أيدي ماهرة، ووسائل محترفة، ورؤية، وتخطيط، وموارد.

أما التدمير فلا يحتاج إلى أكثر من مطرقة بيد غبي ما، ابعد عن نفسك أولئك الأغبياء الذين رضخوا لصعوبات الحياة وسلبيتها، وتعرف على الناجحين، وعلى صانعي انتصاراتهم، وصافحهم لأنهم سيمدونك بشحنة إضافية من الثقة، فالثقة بالنفس مثل العدوى الإيجابية، تنتقل من ناجحٍ إلى آخر.

ثق بنفسك بقوة:

الثقة هي تلك الطاقة الإيجابية القوية التي تجعلك ترتقي بعيدًا عن كل خطابات الإحباط، وتحفزك لتقوم مرة بعد مرة ولو تعرضك للفشل، ثق أنك كل مرة تحاول فيها، تجاوز تحد فرضته الحياة وتفشل، ستكون محاولتك التالية أقوى، تشدد بها عزائمك بكل ثقة وبكثير من العزم والإرادة، مفتاح نجاحك هو الثقة بالنفس، وإهمال ما يقوله الآخرون من عبارات سلبية، لا ترضخ للتممر، ولا تستمع لأقوال المحبطين، وأحط نفسك بالشجعان والواثقين من أنفسهم، يقول (إسحاق نيوتن)⁽¹⁰⁰⁾: "قمة الثقة أن تصمت عندما يستهزئ بك الآخرون؛ لأنك تعرف من أنت ومن هم".

كن الواثق لا المغرور:

يقول (وليم شكسبير): "الغلو بالثقة هو العدو الأكبر لبنى البشر"، لا تثق بنفسك إلى حد قطع الشعرة التي تربطك بالتواضع.

حكم عقلك، وراجع ثقتك، واقراها بشكل منهجي وجيد، ولا ترتجل المخاطرة بدافع الثقة بالزائدة بالنفس، خذ مبادرتك بخطى وئيدة، لا تتسرع، وحاذر من

أن تتورم ثقتك الزائدة فتنفجر بك، قيل، رحم الله امرأ عرف حق قدره فوقف عنده، احذر من المبالغة والتسرع؛ "فإن الثقة الزائدة تصبح غرورًا، والمديح الزائد يصبح نفاقًا، والتفاؤل الزائد يصبح سذاجة" (101).

كن مستعدًا للثقة:

حجر الزاوية لترجمة الثقة بالنفس، هو الاستعداد الفعلي لها، لممارستها واقعًا في حياتك، ليست الثقة بالنفس مجرد إحساس، ومجرد عن التطبيق وإلا تحولت إلى شعور بالكبر والغرور لا أكثر، وازن بين إحساسك بالثقة وقدرتك على نقلها إلى أرض الواقع، ثق بنفسك، وفي الوقت عينه تأكد من مهاراتك وطورها، إذ "لا يمكنك الحصول على ثقة بالنفس بدون بعض المهارات الحقيقية التي تمكنك من أن تكون ناجحًا" (102).

طور قدراتك واكسب نموًا متزايدًا في الثقة بنفسك، وفي الوقت عينه، اندفع بثقة في تعلم مهارات جديدة، ولأنها حتمًا ستفتح أمامك فرصًا ومنافذ جديدة للنجاح، كن مستعدًا لتلك الثقة، وافتح أمامها تلك العلاقة التفاعلية مع مهاراتك حتى تتمكن من استثمارها إلى أبعد مجال.

كن الواثق، وكن القوي، وباعد المسافة بينك وبين الفشل والإحباط، ستتمكن من تغيير واقعك من السلبية إلى الإيجابية، بمجرد تعرفك على كيفية استثمار القوة، وقراءة الثقة في نفسك، ومعايرتها على مهاراتك لتتمكن من تحقيق النجاح.

أبعد عن نفسك، الإحباط، والخوف، والتردد، والخنوع للفشل والهزائم، واندفع بعد كل مرة بقوة وطاقية إيجابية تقربك من تحقيق أحلامك وأهدافك، وتوصلك إلى عتبة النجاح، وقمة السعادة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



37- كن المثابر

كلُّ منَّا يريد النجاح، وما أكثر التمنيات التي نحملها في داخلنا!

ولكن لا يمكن الاكتفاء بالتمني وانتظار المجهول، علينا المحاولة، والتقدم باتجاه ما نريد، باتجاه الهدف، مرة بعد مرة دون كلل، ودون ملل، فإذا عانك الفشل فعانده، وتغلب عليه بتكرار المحاولة.

اجعل المثابرة صديقتك الحقيقية، وحافظ على معنوياتك المرتفعة في مواجهة الصعاب، وتأكد أنك ستصل في النهاية فالصخر ربما تحفره قطرة ماء، نقطة بعد نقطة، وقد تكسره إذا استقرت صابرة بين شقوقه بانتظار الجليد، وهو الوقت المناسب لتحقيق هدفها، ثابر وانتظر، لا تعتبر أن النجاح مستحيل.

قد تواجهك الكثير من العواصف، ومعظمها يسعى لتثبيط عزائمك، تجاوزهها، وانحرف عنها، وواصل التقدم كي تصل إلى تمنياتك وأحلامك، "ارتفع فوق العاصفة وستجد ضوء الشمس" (103).

واصل مسيرتك ولو سيرًا في ماراثون الحياة، وتعلم من تجربتك، فإن عضلاتك تؤلمك في البداية، وأنفاسك تضيق في بداية المسير، تذكر أنك ستعتاد عليها، وستواصل مدفوعًا بشغفك بين الفشل الدائم والنجاح، لحظة يأس قد تدفعك للاستسلام، تغاض عنها وثابر كي تصل إلى خط النهاية.

لا تضيع وقتك:

النجاح له عدوٌّان: الكسل، والاستسلام، لا تضيع وقتك بالكسل، ولا تضيع فرصك بالاستسلام، استفد من وقتك، وتراجع عن التمني الزائف، اربط تمنياتك بالوقت، واعمل لتحقيقها؛ "هناك دائمًا فرص دورية للاستسلام في حين أن كل لحظة هي فرصة للمثابرة" (104).

استفد من كل لحظة، استعد نشاطك بقرارك الداخلي، وتوقف عن التسويف، يقول المغني (كيفن جيتس): "أي شيء مفقود، يمكن العثور عليه مرة أخرى، باستثناء الوقت الضائع، فالرؤية بدون عمل هي مجرد حلم".

استفد من كل لحظة تعيشها، ولا تهدر وقتك بالتفكير العبثي دون عمل، يقول (مارتن لوثر كينغ): "حتى لو علمت أن العالم سيتحول غدًا إلى أشلاء، فسأزرع شجرة تفاحي".

ضع خططًا جديدة:

لا تخش من الفشل، واستمر بالتحرك، وضع لنفسك خططًا جديدة، وحده المستسلم الذي يرضخ للصعوبات، هو الذي لا يعرف النجاح، النجاح معادلة ممزوجة بالتخطيط المستمر، وبترقية التخطيط ليتناسب مع التحديات الجديدة.

ثابر على عملك، وتحذ الصعاب بالخطط الجديدة، وبالأفكار الجديدة، واصنع من كل تحد جديد فرصة جديدة، استثمرها لتحقيق النجاح.

وحدهم المثابرون، هم الذين يكتسبون القوة، ويحولون الفشل إلى فرصة مع حسن التخطيط لبلوغ النجاح؛ "الفشل ليس نهاية الحياة، إنها بداية نجاح أكبر، إذا استمرت إرادتك" (105).
رُكِّز على هدفك:

قال النبي محمد (صلى الله عليه وسلم): "إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلةٌ فليغرسها".

لا تضع الهدف مهما عاندك الوقت، ثابر على هدفك، واعمل من أجل تحقيقه وستصل حتمًا إلى ما تريد، إيمانك بهدفك ومثابرتك على العمل من أجله، توصلك إلى القمة ولو كان الخيار على أطول الطرق وأصعبها، وأكثرها وعورةً، لا تدع الفشل يشنت انتباهك، ولا تسمح له بالتسلل إلى أهدافك، فيقنعك بتخفيف بعضها وتغيير أخرى؛ عندها ستجد نفسك على مسار آخر بعيدًا عما تريد، حافظ على تركيزك، ولا تحول أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة، لا تلبث أن تمحوها بنفسك، وقد فقدت قيمتها مما يقوله ألبرت أينشتاين: "الثبات هو أقوى قوة على وجه الأرض، يمكنه تحريك الجبال".

ثابر وحافظ على ما تريد بشغف، ودون تراخ واستسلام، يقول (جون سي ماكسويل): "عدم إدراك ما تريده هو مشكلة معرفة، عدم السعي وراء ما تريد هو مشكلة الدافع، عدم تحقيق ما تريد هو مشكلة إصرار".

إذا فشلت مرة بعد مرة، تذكر أنك في النهاية ستصل إلى نهاية الطريق، ولا تنتظر في الحياة طرقًا سهلة معبدة، بل معظم الطرق التي في نهايتها النجاح، هي الطرق الأكثر وعورة في الحياة، لا تكتفِ بالجلوس على قارعة الطريق، وهدر وقتك بالتمني، اكسر عبارة "لو" وتقدم لتحقيق ما تريد بعزم وإرادة ومثابرة.



38- كن الأخلاقي

ليس العالم المحيط بنا مثاليًا ومفعماً بالنعيم، بل على العكس، هو مزيج من هذا وذاك، وتصادفنا في الحياة، وفي ذات المكان أحيانًا، معدلات متفاوتة بين السلبية والإيجابية لذلك، وفي هذا المناخ علينا جميعًا أن نعمل من أجل عالم أفضل، إن لم يكن لنا فلأجيال القادمة، يقول (جورج برنارد شو): "إذا كان كل شيء في هذا العالم إيجابيًا لن يكون لدينا ما نفعله".

ومهما كان معتقدك، لا بد فيه من حزمة الأخلاق التي تخدم استمرارية البشرية وتطورها على الطريق المستقيم.

فكلما ارتفع معيار السلبية والفوضى تهددت البشرية بوجودها، واشتعلت فيها الحروب، بدل أن تشتعل فيها شعلة الأخلاق.

يقول (لامونيه)⁽¹⁰⁶⁾: "الأخلاق نبتة جذورها في السماء، أما أزهارها وثمارها فتعطر الأرض".

ربما وجدت نفسك أعجز من أن تقوم بمهمة نشر عطر الأخلاق حيثما أنت من خلال كلامك، أو مواقفك، أو سلوكك، فتذكر أن هذا نوع من الأنانية والانكفاء، وربما الجبانة.

تحاول أن تحيط نفسك بعالم مثالي تطمئن فيه، ولكن تذكر في الخارج، خلف بوابة منزلك، هناك عالم آخر، صعب ومختلف ينتظرك، فجهز نفسك له.

عليك بث الروح الإيجابية من خلال إيمانك بالأخلاق والقيم والمثل العليا، ومهما كان معتقدك، فليكن إيمانك هذا طريقًا للعمل من أجل عالم أفضل.

خالق الناس بخلق حسن⁽¹⁰⁷⁾: فلتنبع أخلاقك من الداخل، من الصميم الإيجابي، من فطرتك وطبيعتك، لا تتصنع الأخلاق، ابحث في نفسك عن تلك الروح الطيبة، ومارس حياتك وفق هذه الطيبة عند مخالطتك للناس من حولك، لا يحتاج الأمر إلى مراقبة الكثير من السلوكيات، وإلى استطلاع كتب الأخلاق والدين والفلسفة.

وربما لا تحتاج إلى دورات تثقيفية ترشدك إلى كيفية مخالطة الناس ومخالقتهم بخلق حسن ببساطة متناهية، أمن بقدمية الإنسان واحترام كرامته، وتعامل مع الآخرين على هذا الأساس.

يقول (ليو تولستوي): "إن الاعتراف بقدمية حياة كل إنسان هو الأساس الأول والوحيد لكل الأخلاق".

من هذه الزاوية، أنر كل الزوايا الأخرى في حياتك اليومية.

ساعد عندما تقدر:

الناس ليسوا جميعًا متساوين في قدراتهم، فمنهم من ينجح في الحياة، ومنهم من تغلبه الحياة فلا يقوى عليها.

وقد تجد الكثير من المحيطين بك ممن يحتاجون إلى تلك اليد التي تمدهم بقوة إضافية، ترفعهم ولو قليلاً من الحضيض، لا تتأخر، قم بالمعروف، وقدم المساعدة لمن هم بحاجة، وعندما تكن في وضع يسمح لك بذلك.

عندما تقدر، فكر بهؤلاء من قدر عليهم رزقهم، ومن عجزوا عن تطوير قدراتهم، ومن أمتهم المصاعب حتى جمدت حركتهم، مدهم بقليل من الطاقة الإيجابية، سواء ماديًا أو معنويًا، وأعنهم على تجاوز ولو صعوبة واحدة، بالحد الأدنى خفف من معاناتهم، وربما بالحد الأقصى لو استطعت، ارفع عنهم هذه المعاناة.

صحَّ عندما تقدر:

امتلك الشجاعة، وتدخل عندما تجد النافذة مفتوحة، وعندما تقدر لتصحيح خطأ، ولتقديم نصيحة، ولتبيان حقيقة، لا تنهَ بنفسك عن معادلات المجتمع، وكن في صميم تركيبها، ومحاولة تصحيح جذورها التربيعية.

وافتح قوسين على كل ما هو ضروري، فالنصح والإرشاد علامة بارزة من صفاتك الأخلاقية بدون ذلك، ستجد نفسك في عالم متوحد، فكر لنفسك، واعمل لنفسك، مهملاً السياق العام الإنساني الذي أنت فيه.

عندها لن تنجح، وستجد أنك تسقي زهرة جميلة جدًّا، رائحتها زكية في صحراء قاحلة، ساهم باستصلاح تلك الصحراء، واصنع من كلامك ومواقفك وسلوكك، واحةً خضراء تجذب إليها التائهين.

يقول مارتن لوثر كينغ: "المكان الأكثر سخونة في الجحيم مخصص لأولئك الذين يظنون محايدون في أوقات الصراع الأخلاقي الكبير".

الحياة فعليًا ليست بالمكان المثالي، وهي في حالة تدافع بين الأخلاق واللا أخلاق، فكن حليف الجانب الإيجابي المضيء في المجتمع، ولا تكن حليف السلبية في انتشارها.

وتيقن أنَّ السلبية أسرع انتشارًا بين بني الإنسان من الإيجابية، لذلك وطن نفسك على ممارسة دورك، وكل من زاويته، وأسهم في تأسيس مناخ أخلاقي، من خلال نفسك، ومن خلال نصحك للآخرين، ومن خلال تصحيح الخطأ، وإفراد مساحة أكبر لاحترام الإنسان وكرامة الإنسان، وهل الأخلاق سوى احترامنا لأنفسنا ولحياتنا على الأرض؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



39- كن الهادئ

هل رأيت يومًا بحيرة هادئة، كم هو صافي ماؤها لدرجة أنك يمكن أن ترى الحياة في قعرها! وهل لمحتها يومًا وقد ضربها السيل، فأوحلت وتراكم الطمي على حوافها، فلا تستطيع منها اقترابًا، ولا يمكنك النظر إلى مائها.

كذلك الإنسان صافي عندما يعوله الهدوء، وتلقي عليه السكينة ظلالها، وكالسيل الهادر، لا يمكن النظر إليه والاقتراب منه إذا ما اجتاحه الغضب.

فاحرص على هدوئك، وهو تحدُّ دائم في هذا العالم الموحش المليء بالضغوط، والهدوء معيار من معايير الحكمة والقوة إذا ما توفرت فيك، ولا تدل أبدًا على ضعف، بل على القدرة العالية في قراءة الصعاب وفي حسم الخيارات لتجاوزها.

لا تغضب، وابحث عن الهدوء كالبحار القائم وسط العاصفة والأنواء يصارع الخوف، ويطلب السكينة في الأفق، واعلم أن التمسك بالأمل، وحسن الظن بالمستقبل جزء من طريقة تفكير وحس يضي عليك الهدوء.

لا تقنط من رحمة آتية، وكان الواثق بأن الهموم لا تدوم، وأن الصعاب مصيرها إلى الانقضاء، وأن السعادة في الحياة لا بد آتية، فاسترح، وأطلق العنان لهدوئك في المواقف المتوترة، وفكر بالأفضل، وبتدوير الزوايا، وبتجنب الصدام والتدافع، وعين المستقبل في اللحظة المفصلية التي يمكن أن تتجاوزها إلى الضفة الثانية من الغضب.

لا تهوّل الأمور:

العالم من حولنا ليس هادئًا ولن يكون، فهو أشبه بعوالم متحولة من عاصفة إلى أخرى، فلا تنتظر هدوءها حتى تقود سفينتك أو طائرتك، كل ما عليك فعله، هو أن تعطي هذه العواصف حجمها، وأن تقرأ تحولاتها ومسارتها، وأن تقود عبرها بهدوء كي تصل إلى بر الأمان، فاخترق العواصف دون خسائر، يعتمد على هدوئك، وحسن رؤيتك، ومدى قدرتك على تقويم الأمور.

حاذر تهويل الأمور، فالعواصف تسعى إلى جذب أجزاء منك، وتحاول شدك بقوة إليها وإلى دواماتها، فلا تفعل، حافظ على أجزاءك مجتمعة ومتماسكة، ولا تدع توترات الحياة تخرج المشاعر السلبية الكامنة والمحاصرة من قبل إيجابيتك.

تفهم وجد التبرير:

لا تتسرع في لحظة غضب أو توتر، حافظ على هدوئك، وأول ما تدفع إليه تفكيرك هو التفهم، ومقاربة أية قضية بواقعية، ومحاولة إيجاد التبرير، قبل

اتخاذ أي سلوك وأي قرار.

فالهدوء في مثل هذه المواقف دليل نضج وسعة عقل وحكمة؛ إذ ليس من السهل صدُّ ثورة الغضب لأنها تجتاحك كموجة تسونامي دون تردد، غير عابئةٍ بالخسائر، لا تترك مزيج المشاعر الثائرة تتحكم بك، وتغلق أبواب العقل.

كن الهادئ، صاحب الرؤية، وقبل أي قرار أو حكم أو موقف اطرح السؤال، إياك والصمت، فالصمت في حالات كثيرة يكون مدعاة للشحن السلبي، اطرح سؤالك واستفسر وتواصل، وقلل من فرص الغضب غير المبرر المنافي للعقلانية.

حافظ على مكانك الثابت ورجاحة العقل بالتفهم، وإيجاد التفسير والتبرير، ولا تتقلب مع تقلبات المزاج التقى قد يولدها الغضب، فالغضب قد يأخذك إلى أماكن معزولة يصبح معها التفكير الإيجابي مستحيلًا.

أخرج إلى الطبيعة:

يحتاج الهدوء الداخلي إلى ما يغذيه، لن تحصل على السكينة إذا ما استمررت دون توقف في الضوضاء وفي الأماكن المزدحمة.

أخرج من نهر البشر المزدحم، واختر مكانًا هادئًا على ضفافه، وتمتع بالتأمل الهادئ، فالحكمة تنمو في أحضان الطبيعة، مهما كان نوعها سواء كنت في الغابة الخضراء، أو تمارس التسلق على جبال صخرية قاحلة، أو تستمتع بالتزلج على المياه أو السباحة والاستلقاء على شاطئ بحر، أو حتى المشي على الثلج فلكل مكان في الطبيعة سحره، وهو الأنسب إليك لتغذي هدوءك.

عش في أحضان الطبيعة ولو مرة في الأسبوع أو مرة في الشهر أو كل فترة، ولكن لا تباعد بين هذه الفترات، واحرص على أن تكون مساحة هدوء وتأمل، لتشحن ذاتك بقوة السكينة الإيجابية، وليتعزز تفكيرك الإيجابي في مواجهة مصاعب الحياة.

كن الهادئ، ولا تجعل سيل الحياة الجارف يجتاحك، أو يلقي بك في دواماته الموحلة، فتفقد الرؤية الحكيمة، والقدرة على اتخاذ القرار، لا تتوقف عن التأمل والتفكير في مصاعب الحياة، فهي كثيرة ومتشابكة.

واختر لنفسك المسار الصحيح بين النقاط الملتهبة، وبين زخات المطر، وتجنب الانجذاب إلى صوت الرعد أو الخوف منها، بل على العكس، ابحث في خضم عواصفك عن أفضل الطرق للوصول إلى بر الأمان، الأمان الداخلي.

اهدأ والتفكير الإيجابي سيتعزز كما يزيد اخضرار الغابة بعد زخات المطر.



40- كن العادي

يتساءل الفيلسوف البريطاني (آلان دون بوتون): لماذا الحياة العادية لم تُعد كافية؟ ويلقي باللوم على بعض كتب تطوير الذات والتنمية البشرية التي صوّرت أن 99% من الحياة العادية ليست مرضية، وأن الهدف حسب بعض العناوين كيفية ربح مليون دولار، أو تحقيق ثروة، أو حتى اكتساب الثقة بالنفس، والواقع هو على حق، بالغت الكثير من الكتب في زرع صورة نمطية بعيدة عن الواقع، حتى بات الإنسان يسعى إلى تحقيق المستحيل، فيما هو واقعي يعيش حالته العادية والطبيعية بعيدًا عن المصاعب، والحقيقة أن كتب التنمية البشرية وتطوير الذات، إنما يجب أن تكون موضع اهتمام للفئة التي تعاني من صعوبات محددة، صعوبات هي تعرفها، وتحتاج إلى يد تساندها وترشدها إلى كيفية التغلب على المصاعب.

كف عن الهوس بالحياة المرفهة التي لا يعيشها سوى 1% من الناس، واتجه إلى حياتك العادية، وانتبه إلى حركة الزمن، واكبها فلن تستطيع بعد فترة شراء رحلة لتسلك الجبال، أو الاستمتاع بالسباحة في جزيرة معزولة، فعمر الشباب يزول، وتزول معه الإمكانيات والقدرات التي يكون أن تقوم بها، فلا يبقى من خططك التي رسمت لها وتلفت زمنك الخاص عليها، سوى الأوهام، فلا تشتتر الوهم.

لا تبالغ بطلب الثروة:

الرزق يأتي بعدة طرق، فمنه ما تصنعه الفرص، ومنه ما يأتي بالكسب والعمل الجاد، لا تجعل الثروة حلمًا، فالحلم الحقيقي هو الحياة المكتفية المطمئنة وليس الحياة الفارهة.

فإن أتت هذه الأخيرة نتيجة العمل الموضوعي والمنطقي، فلا بأس؛ ولكن أن تكتئب لأنك لم تحصلها، فتلك هي السلبية بعينها، ارض بالعادي والحقيقي، ولا تجر وراء الوهم.

كن قنويًا بما حصلت من الرزق، واسعًا للأفضل ضمن الممكن والواقعي، وليس من خلال أحلام اليقظة المستحيلة، اتكل على نفسك، واعلم أن المال هو في خدمتك، وخدمة من تحب، وخدمة الحياة العادية التي ترغب، وبالعكس لست في خدمة المال، ولست عبدًا له.

والمعادلة في الحياة تبدو متشابهة أينما كان، عندما تسعى لا تبالغ، ولا تركض وراء الرغيف، فالسعي المعقول يأتي به دون أن يكون هاجسًا، اعمل لتعيش، ولا تعش لتعمل.

لا تحمل فوق طاقتك:

لا تكلف نفسك مشقات، ومشقات على حساب ذاتك والمحيطين بك على أمل تحصيلك للثروة أو للحياة الرغيدة، فعندما تبالغ في جمع المال، ستجد نفسك أخيرًا فاقدًا لكثير من الفرص التي مرت في حياتك، والتي كان يمكن أن تستفيد منها على مستواك الشخصي إيجابًا؛ ليس هذا فحسب، بل إنك لو بالغت في العمل فوق قدرتك وطاقتك، سيفقد ما جمعت قيمته مقابل بذله فقط من أجل الصحة، لا يمكن للمال أن يعيد الزمن إلى الوراء.

استفد من شبابك، ومن صحتك، وخصص وقتًا تمضيه مع الأصدقاء والعائلة، ولا تشغل نفسك إلى حد التخمة، فستصل حتمًا إلى وقت، تندم لو أنك لم تضع هذه المناسبة وتلك، وهذه الرحلة، وهذا الوقت المخصص لنفسك وللعائلة.

لا تحمل نفسك فوق طاقتها، واعمل المهم والضروري اللازم دون مبالغة، فالمال وإن أتى بعد حين، يكون قد فات الأوان للسعادة الحقيقية.

لا تبذر ولا تسرف:

إن كنت من جامعي الثروات، ولديك ما يكفي من الرزق، فاحرص على عدم الإسراف والتبذير، وكن بعيدًا عن التبجح والمبالغة؛ فالمال هو الوحيد الذي يفسد النفس، ويدفعها باتجاه السلبية والشور أحيانًا.

تدبر أمرك ضمن المعقول، وعش حياتك دون مغالاة، وجد باتجاه الفقراء والذي صارعتهم الحياة، وبخلت عليهم بالاكتفاء.

واجعل المال في خدمة حياتك، وتذكر أن "المال خادم جيد لكنه سيد فاسد"⁽¹⁰⁸⁾، واعلم يمكنك صناعة الثروة، ولكن الثروة نفسها لا يمكن أن تصنع إنسانًا.

يقول المثل العربي: "الحر عبد إذا طمع، والعبد حر إذا قنع". القناعة هي الحدود للطموح الواقعي، المرتبط بمكانك وظروفك وحيث أنت، وما يمكن أن تفعل.

فلا تكن عبدًا لأحلام مستحيلة، فهناك فاصلة منقوطة بين الحلم المرتبط بالواقع الذي تعمل لتحقيقه، وهناك الحلم المستحيل الذي تحسد الآخرين عليه، وربما لا تعمل لتصل إليه، فيتحول هذا الحلم إلى هاجس ينغص عليك حياتك، اقنع برزقك، واسع للحياة الكريمة.

يقول الروائي الكبير نجيب محفوظ: "السعيد من راضى نفسه على الواقع والتمس أسباب الرضا والقناعة حيثما كان".



خاتمة: تفعيل "كود" التفكير الإيجابي

ما رأيك في هذه الرحلة لتفعيل معادلة التفكير الإيجابي؟ فالكود الإيجابي كامن في عقلك وطرائق تفكيرك، وفي سلوكياتك، ولا يحتاج سوى إلى برمجة صغيرة، ليصبح فاعلاً في طرائق حياتك، فينعكس على مواقفك وسلوكك.

لا بد من رحلة تفكر في عالم اليقظة، يتناغم فيها الواقع مع الخيال، وتتوقف فيها الحواس على حافة التماهي مع صناعة الحلم، فلنصنع حلماً واعياً يرشدنا إلى ضفاف الإيجابية بعيداً عن بحر الظلمات، يجتاز عباب البحر، ويقترح أعتى الأعاصير، ليقف على شرفة المستقبل الهادئ الشفاف الصافي المرسوم على خط السماء.

القرار قرارك، إما الانسياب إلى ظلمات الانعزال والتفوق، والابتعاد عن مغامرة الحياة المشرقة، وإما الاهتمام ببعض التفاصيل والمبادرة كي تستطيع استعادة النور في رؤيتك، وفي نظرتك إلى الحياة.

ليس البحث عن التفاؤل والإيجابية في الحياة، كالبحث عن حجر الفلاسفة، بل على العكس، يبدو البحث عن ذلك أحياناً كمن يبحث عن هاتفه بشكل متسرع، وهو في الواقع في يده، ولكنه لم ينتبه له منذ اللحظة الأولى.

لماذا؟ لأنه اعتاد بشكل غير واع على وجوده في يده، ومع الوقت، ربما أنساه ضغط الحياة، والشروود إلى داخل الصندوق، أن هذا الهاتف ما زال في مكانه، ولكنه فقد الإحساس به.

استعد إحساسك بالحياة، وابتح في داخلك عن معادلات التفعيل الإيجابي، ولا تنتظر الترياق لمشكلاتك من الخارج أو من الآخرين.

انغمس في الحياة بهذه العقلية، وتحرر من العوامل السلبية التي قد تدفعك إلى الإحباط أو الاستسلام، طور أفعالك، واستعمل مهارات جديدة، وعزز سلوكك الإيجابي، كي تكون، القائد، والمسئول، والمغامر، والشخص الإيجابي في مواجهة معادلات الحياة.

لا تعتقد أن الحياة هي الإيجابية، بل في الواقع أنت هو الإيجابي بتعاملك معها، فهي ليست سهلة، وليست معززة بالتفاؤل الدائم، بل أنت من يعكس عليها ذلك النور، فهي كالمرآة تقرأ منك، وهي أحياناً كتاب تخطه بيمينك، وتسعى إلى أبجديته في كل خطوة، وأنت نفسك من ينسج خيوطها ويشدها إلى مسارك...

أنت المفتاح والكود السري والسجري الذي يفتح أقفالها إذا أغلقت خزائنها،
وأنت من يدور زواياها في حال سلت سيوفها الحادة تجاهك، وكم من وسيلة
موجودة في جعبتك، قد تجعل من تشاؤمها ابتسامة، ومن صعبها تحد لبلوغ
المستحيل.

فكن دائمًا، ذلك الإيجابي.. واجعل من فئة روحك في كل جوارحها (+B).

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



حسام سيع محي الدين

حسام سيع محي الدين، واثق ومغامر، بدأ حياته المهنية عام 1995 م مدرّسًا للغة الفرنسية في منطقة نائية من لبنان.

قالوا لن يصمد أكثر من سنة، لكنه استمر في أداء رسالته سبعة عشر عامًا حين انتقل إلى التدريب، طوّر شجرة معرفته، فتحوّل أستاذًا للغة الفرنسية في المركز الثقافي الفرنسي.

منذ عام 2003 م إلى جانب وظيفته أضاف إلى سيرته منذ عام 2005 م مهارة التدريب مع المركز التربوي للبحوث والإنماء في موضوعات المهارات الحياتية والمهنية، وطرائق التدريس، والتنمية المستدامة، والمعلوماتية، ودمج التكنولوجيا بالتعليم، وبرع في تطوير الذات.

أنجز إلى جانب مسيرة التدريب دكتوراه في التاريخ عام 2009 م، فيعمل محاضرًا حتى الآن في الجامعة اللبنانية في منهج البحث وتحليل النصوص التاريخية باللغة الفرنسية.

له عدة منشورات تربوية وفكرية وتاريخية، ويعمل على عدة مسارات معرفية بأشعة متعددة يقودها بمهارة البحار المتفائل بالحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



متميزون للكتب النصية



لينك الانضمام الى الجروب – Group Link

لينك القناة – Link

الفهرس..

عن الكتاب..

الإهداء

شكر وتقدير

بداية لمعادلة التفكير الإيجابي

الحزمة الأولى: أفعال السعادة العشرة

1- ابتسِم

2- ابدأ نهارك بصدقة

3- اترك للضحك مساحة ولو صغيرة

4- اشكر من ساعدك

5- أنصت

6- لا تنشِث بالماضي

7- كن نفسك

8- الراحة خيار واختيار

9- لا تنتظر الثناء من الآخر

10- اصقل موهبتك وهواياتك

الحزمة الثانية: مهارات ليختار العقل مساره الإيجابي

11- حدّد مهمّة ليومك

12- حدّد هدفاً

13- ابحث عن مهاراتك المفضلة

14- حرّر عقلك من الصندوق

15- حقّق أحلامك ما استطعت منها

16- انتقد نفسك وحقّقها

17- خفف من سرعتك

18- طوّر شجرة معرفتك

19- اقرأ حتى وإن كنت تغرق

20- اتّخذ قرارك دون تردّد

الحزمة الثالثة: تعزيز العادات الإيجابية

21- عزّز نشاطك

22- عزّز أفكارك الواقعية

23- عزّز سلوكك الإنساني

- 24- عزز تواضعك
25- عزز استمتاعك بالحياة
26- عزز عاطفتك
27- عزز صحة جسدك
28- عزز أفكارك المعتدلة
29- عزز صداقاتك الحقيقية
30- عزز تفاؤلك بالمستقبل

الحزمة الرابعة: "كن" كي يتكون العقل الإيجابي

- 31- كن القائد
32- كن المسئول
33- كن المغامر
34- كن الحر
35- كن المبدع
36- كن الواثق القوي
37- كن المثابر
38- كن الأخلاقي
39- كن الهادئ
40- كن العادي

خاتمة: تفعيل "كود" التفكير الإيجابي

حسام سبع محب الدين

Notes

[-1]

(1) استنزلوا الرزق بالصدقة - علي بن أبي طالب.

[2-]

(2) داووا مرضاكم بالصدقة - حديث نبوي (محمد صلى الله عليه وسلم).

[3-]

(3) ما نقص مال من صدقة - حديث نبوي (محمد صلى الله عليه وسلم).

[4-]

(1) بايرون: فنان، كاتب، شاعر (1788 م – 1824 م)

[-5]

(2) كانت فنان، كاتب، فيلسوف (1724 م – 1804 م)

[6-]

(3) جبران خليل جبران: فنان، كاتب، رسام، شاعر (1883 م – 1931 م)

[7-]

(4) فيكتور هوغو: أديب، وشاعر، وروائي، فرنسي (1802 م – 1885 م)

[8-]

(1) سياسي، ورجل أعمال، واقتصادي، ومصرفي، وتاجر مالي، وخبير مالي، وتاجر أسهم من أمريكا.

[9-]

(2) رايتشل نعومي ريمن: مؤلفة ومدرسة الطب البديل في شكل الطب التكاملي.

[-10]

(3) مارك توين: كاتب أمريكي ساخر، كتب الشعر، والقصص القصيرة، والمقالات، والمحتوى غير الخيالي.

[11-]

(1) بليز باسكال؛ فيزيائي ورياضي وفيلسوف فرنسي، اشتهر بتجاربه على السوائل في مجال الفيزياء، وبأعماله الخاصة بنظرية الاحتمالات في الرياضيات، وهو من اخترع الآلة الحاسبة.

[12-]

(2) باولو كويلو: هو روائي وقاصّ برازيلي ولد، يؤلف حاليًا القصص المحررة من قبل العامة عن طريق الفيس بوك، تتميز رواياته بمعنى روعي يستطيع العامة تطبيقه مستعملًا شخصيات ذوات مواهب خاصة، لكن متواجدة عند الجميع، كما يعتمد على أحداث تاريخية واقعية لتمثيل أحداث قصصه.

[13-]

(1) جودي غارلند (Judy Garland): اسمها عند الولادة فرانسيس إثيل عام (1922 م - 22 يونيو 1969 م) هي مغنية وممثلة وفنانة فوديفيل أمريكية راحلة.

(2) ممثل، ومنتج، ومخرج، ومؤلف أمريكي.

[15-]

(3) Thomas Scott : 1747 م - 1821 م، ثيولوجي إنجليزي، وعالم كتاب
اشتهر تعليقه على الكتاب المقدس.

[16-]

(1) مؤلف أيرلندي شهير: ولد في دبلن، وانتقل إلى لندن حين أصبح في العشرينات، أول نجاحاته كانت في النقد الموسيقي والأدبي، ولكنه انتقل إلى المسرح، وألف ما يزيد عن ستين مسرحية خلال سنوات مهنته.

[17-]

(1) الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية في الفترة ما بين 1861 م – 1865 م.

[18-]

(1) وليام بليك (William Blake): (1757 م – 1827 م)، شاعر إنجليزي
ورسام صحف.

[19-]

(1) يوهان غوته (1749-1832): فنان، أحيائي، عالم نبات، كاتب مسرحي، كاتب، شاعر، روائي.

[20-]

(2) هيلين كيلر (1880: Helen Adams Keller م - 1968 م؛ أديبة ومحاضرة وناشطة أمريكية.

[21-]

(3) ونستون تشرشل (1874 م – 1965 م): رجل دولة، سياسي، وزير أول إنجليزي.

[22-]

(4) هارولد كريج ميلشرت (من مواليد 5 أبريل 1945 م) هو لغوي أمريكي.

[23-]

(5) انطلق باتجاه القمر، وحتى إن فشلت فإنك ستستقر بين النجوم،
ليس براون.

[-24]

(1) (1908) Abraham Maslow م – 1970، عالم نفس أمريكي.

[25-]

(1) جان پاول الیسوعی، واسمه الحقیقی یوهان پاول فریدریش ریشر:
هو کاتب ألمانی.

[27-]

(3) جون لوجي بيرد؛ 1888 م – 1946 م: كان مهندسًا إسكتلنديًا، ومبتكرًا، وواحدًا من مخترعي التليفزيون الميكانيكي.

[28-]

(4) "ليلى جيفتي أكيتا" كاتبة ملهمة متحمسة، ولدت في أكرا، غانا. درست إدارة الموارد الطبيعية (بكالوريوس العلوم، مع مرتبة الشرف) في جامعة كوامي نكروما للعلوم والتكنولوجيا، كوماسي- غانا، وماجستير الفلسفة في علم المحيطات في جامعة غانا وتدريب بعد التخرج في مرصد المحيطات من قبل مؤسسة نيبون- عقدت الشراكة من أجل المراقبة العالمية للمحيطات (NF-POGO) في معهد برمودا لعلوم المحيطات.

[29-] (5) سارا هندرسون (Sara Henderson): هي كاتبة سير ذاتية أسترالية.

[-30]

(6) تروي دومايس (غطاس أمريكي تنافسي من كاليفورنيا).

[31-]

(7) مارجریت آن جونسون وشهرتها مايا أنجيلو: شاعرة وكاتبة أمريكية، أصدرت سبع سير ذاتية، وخمسة كتب في فن المقال، والعديد من المجموعات الشعرية، تُنسب إليها قائمة من المسرحيات، والأفلام، والبرامج التليفزيونية التي امتدَّت نحو أكثر من خمسين عامًا.

[-32]

(1) باولو كويلو.

[33-]

(2) ماركوس أوريليوس أنطونينوس أوغسطس: هو فيلسوف رواقى، والإمبراطور الروماني السادس عشر، وخامس الأباطرة الأنطونيين الرومان.

(3) ويدعى التحليل الرباعي:

-القوة: عناصر القوة في المشروع والتي تميزه عن غيره من المشاريع وهي ترجمة لكلمة Strengths.

-الضعف: نقاط الضعف في المشروع وهي ترجمة لكلمة Weaknesses.

-الفرص: وهي التي يمكن أن تأتي من خارج المشروع وهي ترجمة لكلمة Opportunities.

-التحديات: وهي التي يمكن أن تأتي من خارج المشروع وتسبب اضطرابات للمشروع وهي ترجمة لكلمة Threats.

[35-]

(4) برتراند راسل (1872 م-1970 م): فيلسوف وعالم منطق ورياضي ومؤرخ وناقد اجتماعي بريطاني.

[36-]

(5) كفاح فياض: استشاري ومدرب تنمية بشرية وله عدة مؤلفات.

[37-]

(6) فنّان، مؤلف الأعمال الفلسفية، كاتب، فيلسوف (1712 م - 1778 م).
(م).

[38-]

(1) أبراهام لينكون أو إبراهيم لنكن كان الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية في الفترة ما بين 1861 م إلى 1865 م. بالرغم من قصر الفترة الرئاسية للرئيس لينكون إلا أنه استطاع قيادة الولايات المتحدة الأمريكية بنجاح حتى تمت إعادة الولايات التي انفصلت عن الاتحاد بقوة السلاح، والقضاء على الحرب الأهلية الأمريكية.

[39-]

(2) فرانسوا ماري آروويه، ويُعرَف بفولتير، هو كاتب وفيلسوف فرنسي عاش خلال عصر التنوير، عُرف بنقده الساخر، وذاع صيته بسبب سخريته الفلسفية الطريفة ودفاعه عن الحريات المدنية خاصة حرية العقيدة والمساواة وكرامة الإنسان.

[-40]

(3) منسيوس أو منشيوس أو منغ كو: هو فيلسوف صيني كونفوشي غالبا ما وصف بأنه «الحكيم الثاني» بعد المعلم الأول كونفوشيوس نفسه، عاش على الأرجح في حقبة الممالك المتحاربة، ويقال إنه أمضى معظم حياته مسافرا في أرجاء الصين لتقديم المشورة لأكثر من حاكم.

[41-]

(4) جنرال وقائد سياسي وكاتب روماني ولد عام 12 يوليو 100 قبل الميلاد، قاد يوليوس قيصر الجيوش الرومانية في حروب الغال الأهلية، وأصبح بعد ذلك حاكمًا لروما.

[42-]

(5) ألبرت أينشتاين (1879 م – 1955 م): عالم ألماني، فيزيائي، اشتهر بأنه أبو النسبية كونه واضع النسبية الخاصة والنسبية العامة الشهيرتين اللتين كانتا اللبنة الأولى للفيزياء النظرية الحديثة؛ ولقد حاز في عام 1921 م، على جائزة نوبل في الفيزياء عن ورقة بحثية عن التأثير الكهروضوئي.

[43-]

(1) بنجامين فرانكلين: هو أحد الآباء المؤسسين للولايات المتحدة، كان موسوعيًا وكاتبًا وطابعًا وفيلسوفًا سياسيًا ومدير مكتب بريد وعالمًا ومخترعًا ورجل فكاهاة وناشطًا مدنيًا ورجل دولة ودبلوماسيًا، وكعالم، كان شخصية بارزة في التنوير الأمريكي، وفي تاريخ الفيزياء بسبب اكتشافاته ونظرياته في الكهرباء.

[44-]

(1) وليام سومرست موم: روائي وكاتب مسرحي إنجليزي، كان من أشهر كتاب بداية القرن العشرين وكان من أكثر الكتاب ربحًا في الثلاثينيات من القرن العشرين.

[45-]

(2) غوته (1749 م – 1832 م): فنان، أحيائي، عالم نبات، كاتب مسرحي، كاتب، شاعر، وروائي 1749 م – 1832 م.

[-46]

(1) باولو كويلو.

[47-]

(2) (1955 م - 2011 م)، رجل أعمال أمريكي، عالم كمبيوتر، وهو مخترع؛ مؤسس شركة أبل الأمريكية.

[48-]

(3) جون سي ماكسويل: ولد عام 1947 م، في جاردن سيتي، ولاية ميتشيغان، وهو خبير قيادة ومتحدث ومؤلف معروف عالمياً، ألف أكثر من 60 كتاباً.

[49-]

(4) رجل الأعمال المشهور، والذي عمل بجدٍ في شركة كرايسلر لصناعة السيارات عندما كانت على وشك الإفلاس حيث تولى منصب المدير التنفيذي لها.

[50-]

(5) كريستوفر جون أنتوني "كريس" مارتين: هو مغن وشاعر وملحن إنجليزى، ومعروف بـ "The Lead Vocalist"، ومؤلف أغاني فريق كولدبلاي.

[51-]

(6) نيل دونالد وولش: هو رجل دين وعالم روحياني وهو مؤلف أفضل الكتب مبيعًا.

[52-]

(1) مذيعة وإعلامية أمريكية ليبرالية: ولدت في 1 أبريل 1973 م، تقدّم برنامج راتشيل مادو على شبكة إم إس إن بي سي الإخبارية، من أبرز وأشهر المذيعات ومقدمات البرامج الأمريكيات، ويحظى برنامجها شبه اليومي على نسبة مشاهدة عالية.

(2) كاتبة، وصحفية، ومؤلفة، وروائية أمريكية.

[54-]

(3) إمبراطور الدولة الرومانية المقدسة ملك صقلية من سلالة هوهنشتاوفن الألمانية.

[55-]

(1) آدم سميث: فيلسوف أخلاقي، وعالم اقتصاد إسكتلندي، يعد مؤسس علم الاقتصاد الكلاسيكي ومن رواد الاقتصاد السياسي، اشتهر بكتابه الكلاسيكيين: "نظرية المشاعر الأخلاقية"، وكتاب "بحث في طبيعة ثروة الأمم وأسبابها".

[56-]

(2) هيباتيا السكندرية: هي فيلسوفة تخصصت في الفلسفة الأفلاطونية المحدثه، وهي تعد أول امرأة في التاريخ يلمع اسمها كعالمة رياضيات، كما لمعت في تدريس الفلسفة وعلم الفلك، لا توجد معلومات مؤكدة عن تاريخ ميلادها لكن دراسات أجريت مؤخرًا تشير إلى أنها قد ولدت عام 370 م بالإسكندرية.

[57-]

(3) روبرت جي. إينغيرسول: هو محام وكاتب وفيلسوف وسياسي أمريكي، ولد في 11 أغسطس 1833 م، في قرية دريسدن في الولايات المتحدة، وتوفي في 21 يوليو 1899 م، في دوبر فيري في الولايات المتحدة، نشط حزبياً في الحزب الجمهوري.

[58-]

(4) له عدة مؤلفات من بينها: كتابه تين عدن (The Dragons of Eden) ، حول الروزنامة الكونية والزمن المضغوط.

[59-]

(1) عالم فيزيائي، كان المستشار العلمي الرئيسي لونستون تشرشل في الحرب العالمية الثانية.

[60-]

(2) من عمالقة الروائيين الروس ومصلح اجتماعي، وداعية سلام، ومفكر أخلاقي، وعضو مؤثر في أسرة تولستوي، يعد من أعمدة الأدب الروسي في القرن التاسع عشر، والبعض يعده من أعظم الروائيين على الإطلاق.

[61-]

(3) محمد الغزالي: عالم ومفكر إسلامي مصري، يعد أحد دعاة الفكر الإسلامي في العصر الحديث، عرف عنه تجديده في الفكر الإسلامي وكونه من "المناهضين للتشدد والغلو في الدين".

[-62]

(1) جان جاك روسو.

[63-]

(2) نابليون هيل: كاتب أمريكي، اشتهر بكتبه التي تهتم بالتنمية البشرية، ويعرف خصوصًا بكتابه "فكر تصبِح غنيًا" الذي أصبح عند إصداره من أكثر الكتب مبيعًا وشعبية في أمريكا، وقد ولد عام 1883 م في باوند، فيرجينيا، الولايات المتحدة وتوفي عام 1970 م.

[64-]

(3) عبد الله بن المعتز بالله وهو أحد خلفاء الدولة العباسية، وكنيته أبو العباس، ولد عام 861 م في بغداد، وكان أديبًا وشاعرًا، ويسمى خليفة يوم ليلة، حيث آلت الخلافة العباسية إليه، ولقب بالمرتضى بالله، ولم يلبث يومًا واحدًا حتى هجم عليه غلمان المقتدر بالله وقتلوه في عام 909 م، وأخذ الخلافة من بعده المقتدر بالله.

[65-]

(4) أنطوان دي ريفارول: مؤلفًا ومترجمًا فرنسيًا ملكيًا عاش خلال فترة الثورة، تزوج لفترة وجيزة من المترجمة لويزا هنريتا دي ريفارول.

[66-]

(1) تيرى جار: ممثلة، وممثلة مسرح، ومؤدية أصوات، وراقصة من أمريكا.

[67-]

(2) رجل أعمال أمريكي، ومستثمر، ومؤلف، ومدونة صوتية، ومعلم عن نمط الحياة، أصبح مشهورًا من خلال سلسلة كتبه "4 ساعات" للمساعدة الذاتية.

[68-]

(1) توماس كارليل: كاتب إسكتلندي، وناقد ساخر ومؤرخ، وكان لأعماله تأثير كبير بالعصر الفكتوري.

[69-]

(2) فرانسيس بيكون: فيلسوف، ورجل دولة، وكاتب إنجليزي، معروف بقيادته للثورة العلمية عن طريق فلسفته الجديدة القائمة على «الملاحظة والتجريب»، من الرواد الذين انتبهوا إلى عدم جدوى المنطق الأرسطي الذي يعتمد على القياس.

[70-]

(1) جينيفر جرانهولم: سياسة أمريكية من أصول سويدية تنتمي إلى
الحزب الديمقراطي.

[71-]

(2) عازف قيثارة، وشاعر، وملحن، وموسيقي، ومغن، وعازف بيانو،
وكاتب أغاني، ومنتج أسطوانات.

[72-]

(1) جون لوجي بيرد: مهندس إسكتلندي ومبتكر، وواحد من مخترعي التلفزيون الميكانيكي، وقدم أول نظام لتلفزيون ميكانيكي شغال في 26 يناير 1926 م، ومخترع أول نظام تليفزيوني ملون يقدم بشكل علني، وأول أنبوب صُور لتلفزيون ملون إلكتروني بشكل تام.

[73-]

(2) فيودور دوستويفسكي: روائي وكاتب قصص قصيرة وصحفي وفيلسوف روسي، وهو واحدٌ من أشهر الكتاب والمؤلفين حول العالم، رواياته تحوي فهمًا عميقًا للنفس البشرية كما تقدم تحليلًا ثاقبًا للحالة السياسية والاجتماعية والروحية لروسيا في القرن التاسع عشر.

[-74]

(3) مَثَل تَرْكِي.

[75-]

(4) رجل دين إنجليزي وكاتب وجامع للغة الإنجليزية، وهو معروف بخصائصه الغربية.

[76-]

(5) أوليفر وندل هولمز: كاتب وطبيب أمريكي، نال الشهرة بفضل مقالاته وقصائده، وقد قام بالتدريس في مدرسة هارفارد الطبية خلال سنوات أعظم نجاح أدبي له، اشتهر بمقولة أن حرية التعبير لا تتضمن حرية الصياح بكلمة "حريق" في مسرح مزدحم.

[77-]

(1) جورجيو مازيني: وطني إيطالي، وفيلسوف، وسياسي إيطالي، لقب بروح إيطاليا، أسهمت جهوده وحراكه السياسي في قيام الدولة الإيطالية.

[78-]

(2) أندرو كارنيغي: كان فاعل خير وصناعيًا أمريكيًا إسكتلنديًا، كان كارنيغي رائد توسع صناعة الصلب الأمريكية في أواخر القرن التاسع عشر، وصار من أغنى الناس في تاريخ أمريكا، وصار رائدًا في العمل الخيري هنالك، وفي الإمبراطورية البريطانية أيضًا، في آخر 18 سنة من حياته أخرج 350 مليون دولار لجامعات، ومؤسسات، وجمعيات خيرية.

[79-]

(1) جون سي ماكسويل (John C. Maxwell): ولد عام 1947 م، في جاردن سيتي ولاية ميتشيغان، وهو خبير قيادة، ومتحدث، ومؤلف معروف عالمياً، ألف أكثر من ستين كتاباً.

[80-]

(2) أنطوان دي سانت أکزوبيري: فنان، طيار، كاتب فرنسي (1900 م - 1944 م).

[81-]

(3) أريانا هافينغتون: هي مقدمة برامج إذاعية، وصحفية، وكاتبة، ومدونة، وكاتبة سير من الولايات المتحدة الأمريكية، ولدت في أئينا، وهي عضو في الحزب الديمقراطي الأمريكي.

[82-]

(1) إيمانويل جيمس رون المعروف بِاسْمِ جيم رون: كان رجل أعمال أمريكي، ومؤلف ومتحدث تحفيزي.

[83-]

(2) جون بابتيسٽ بوكلان الملعب بمولير: مؤلف كوميدى مسرحى،
وشاعر، وممثل، ومحام، ومخرج مسرحى، ودراما تورج فرنسى.

[-84]

(3) مايكل كوردا.

[85-]

(4) مارجریت آن جونسون وشهرتها مايا أنجيلو: شاعرة وكاتبة أمريكية، أصدرت سبع سير ذاتية، وخمسة كتب في فن المقال، والعديد من المجموعات الشعرية، تنسب إليها قائمة من المسرحيات، والأفلام، والبرامج التليفزيونية التي امتدت نحو أكثر من خمسين عامًا.

[86-]

(1) جمال الدين الأفغاني: أيديولوجي ومفكر إسلامي وناشط سياسي، يعتبر من مؤسسي حركة الحداثة الإسلامية وأحد دعاة الوحدة الإسلامية في القرن التاسع عشر، جاب دول العالم الإسلامي ومدن أوروبا لندن وباريس، واستقرَّ أخيرًا في الأستانة "إسطنبول حاليًا" وتوفي فيها.

[87-]

(2) إيفون شوينارد، هو رجل أعمال أمريكي ومناصر للبيئة، حيث من المعروف أن شركته "باتاجونيا" للملابس الرياضية تركز على حماية البيئة.

[88-]

(3) إريك مايزيل: طبيب نفساني، طور دكتور تخصص التدريب لتدريب الإبداع.

[89-]

(4) ميخائيل نعيمة: مفكر لبناني وهو واحد من الجيل الذي قاد النهضة الفكرية والثقافية، وأحدث اليقظة في الأدب وقاد إلى التجديد، أفردت له المكتبة العربية مكانة كبيرة لما كتبه وما كتب حوله.

[90-]

(5) أندريه جيد: كاتب فرنسي اشتهر بكتابه الروائية، نال جائزة نوبل في الآداب عام 1947 م.

[91-]

(6) وليام أو دوغلاس: رجل قانون، وسياسي أمريكي، عمل كمعاون قاضٍ في المحكمة العليا للولايات المتحدة.

[92-]

(1) برتراند أرثر ويليام راسل إيرل راسل الثالث، فيلسوف وعالم منطق، ورياضي، ومؤرخ، وناقد اجتماعي بريطاني.

[93-]

(2) جان جاك روسو (1712 م-1778 م): فيلسوف، فنان، مؤلف الأعمال الفلسفية، كاتب.

[94-]

(3) سيغموند فرويد (1856 م-1939 م): طبيب، محلل نفسي، ورجل علم.

[95-]

(4) كولين هنري ويلسون: كاتب إنجليزي، لعائلة فقيرة من الطبقة العاملة، تأخر في دخول المدرسة، وتركها مبكرًا في السادسة عشرة ليساعد والده، أدمن القراءة في وقت الفراغ، نشر مؤلفه الأول 1956 م، وهو في الخامسة والعشرين.

[96-]

(5) جمال عبد الناصر (1918 م-1970 م): قائد مصري عربي، ورجل دولة.

[97-]

(6) مالكوم إكس (1925 م-1965 م): داعية إسلامي، ومدافع عن حقوق الإنسان أمريكي من أصل إفريقي، صحح مسيرة الحركة الإسلامية في أمريكا بعد أن انحرفت بقوة عن العقيدة الإسلامية، ودعا للعقيدة الصحيحة، وصبر على ذلك حتى اغتيل بسبب دعوته ودفاعه عنها.

[98-]

(1) مارسيل بروست روائي فرنسي عاش في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين في باريس، من أبرز أعماله سلسلة روايات البحث عن الزمن المفقود والتي تتألف من سبعة أجزاء نشرت بين عامي 1913 م، و1927 م، وهي اليوم تعتبر من أشهر الأعمال الأدبية الفرنسية.

[99-]

(1) صمويل جونسون، الذي يشار إليه في بعض الأحيان باسم "الدكتور جونسون": هو كاتب إنجليزي قدم العديد من المساهمات الأدبية الراسخة في الأدب الإنجليزي، بصفته شاعرًا ومؤلفًا مسرحيًا، وكاتب مقالات، وفيلسوفًا أخلاقيًا، وناقداً أدبيًا، وكاتب سيرة ذاتية، ومحررًا، ولغويًا.

[100-]

(2) عالم إنجليزي يعدُّ من أبرز العلماء مساهمة في الفيزياء والرياضيات عبر العصور وأحد رموز الثورة العلمية.

[101-] (3) فيكتور هوغو: أديبًا وشاعرًا وروائيًا فرنسيًا، يعتبر من أبرز أدباء فرنسا في الحقبة الرومانسية.

[102-]

(4) إريك وينماير: رياضي أمريكي، ومغامر، ومؤلف، وناشط، ومتحدث تحفيزي.

[103-]

(1) ماريو فيرنانديز هو لاعب كرة قدم برازيلي - روسي محترف.

(2) دین ف. ویلسون: لاعب غولف أميركي.

(3) لیلی جیفتی اکتا.

(1) أديب وكاتب فرنسي، (1782 م - 1854 م).

[-107]

(2) النبي محمد صلى الله عليه وسلم، حديث شريف.

[108-]

(1) ألكسندر دوماس (1802 م-1870 م): فنان، كاتب مسرحي وروائي.