

# اللقاء الخفي



كن أنت من يقود الحلم

وائل محمد نيل





**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ما هو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*

**القائد الخفي**

اسم الكتاب: القائد الخفي  
اسم المؤلف: وائل محمد نيل

رقم الإيداع: ٢٠١١ / ١٦٢٢٢  
الترقيم الدولي: ISBN: 978-977-6378-39-1

تصميم الغلاف: أسامه علام  
تصحيح لغوي: سارة سالم

المدير العام: يوسف ناصف

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

م ٢٠١١

دار المصري للنشر والتوزيع  
١٨ عمارات العرائس من شارع ٣٠٦ - المعادي الجديدة -  
القاهرة

ت: ٠١٨٢٣٤٣٨٧٩

٠١٤٦٣٣٥٠٩٨

Email: [elmasrypublishing@gmail.com](mailto:elmasrypublishing@gmail.com)



# القائد الخفي



وائل محمد نيل





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ

شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

صدقة الله العظيم

(سورة الطلاق: 3)



## إهداء

جئنا هنا لطلب حريتنا!

هذا ما قالوه،

ولكن صعب علينا جميعا أن نتفهم أنهم أرادوا أن يقولوا

إنهم جاءوا لطلب الحياة،

أو أنهم سيضحون بها لأجل أن نحيا نحن بحريتنا،

فبخط من الفخر بهم والدعاء لهم،

أهدي معاني هذا الكتاب قبل كلماته إلى شهداء 25 يناير،

الذين سيظل دوما قبرهم وسامنا في حب الوطن.



**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم اليينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



## المقدمة

### القائد الخفي...

كان سبب اختياري هذا الاسم للكتاب هو مدى إيماني بأن لكل منا أشياء بداخله تدفعه نحو اليمين أو اليسار، نحو القرب من أهدافه أو البعد عنها، فعلينا أن نتيقن جميعًا من أن الناجحين الذين استطاعوا أن يصلوا إلى أهدافهم وأحلامهم لا يملكون أسرارًا غير التي نملكها، ولكنهم استطاعوا أن يضعوا تلك الأسرار المحرّكة لنا جميعًا في خدمة أحلامهم، إنها بعض الأشياء التي نحملها بين جوانحنا، وحسن إدراكنا واستغلالنا لها، هو ما يجعلنا ناجحون ومتميزون في كل حياتنا، أو يجعلنا كأخرين نقف مكاننا ويتابنا فقط الدهول، فسّر النجاح هو أنه لا أسرار له، غير أنك تريد أن تكون حقًا ناجحًا.

### القائد الخفي...

هو أن لا أسمع غير هذا الصوت الذي ينادي بداخلي بالإصرار على المضي، ولا أستشعر غير تلك الإرادة التي بين جوانبي، غير ملتفت لكل ما يدعو للإحباط أو اليأس من الآخرين.



يقول الكاتب الأرجنتيني ألبرتو مانغويل: «القراءة ضرورة للحياة كالتنفس».. وهذه دعوة مني لكي نتنفس معًا بعمق بين صفحات هذا الكتاب، ويكون زفير هوائنا هو التصدي لكل عادة سيئة قد تأتي لاقتحام حياتنا، والتخلص من معوقات الوصول إلى ما نريده.

معًا في هذا الكتاب - بمشيئة الله - سنأخذ خطواتنا معًا إلى الطريق نحو اليقظة من أحلامنا، والبدء بالوقوف على أرض الواقع، سنكتشف معًا أسرارنا التي يجهلها الكثير منا؛ حتى نستطيع أن نفك شفرة المستحيل، فهيا ننقب بداخلنا كي نستطيع اكتشاف إحدى طرق العيش السعيد.







## أكد وجودك (حدد هدفك)

«ينجح الأشخاص ذوو الأهداف لأنهم يعلمون إلى أن يذهبون».

«إيرل نايتنغل»

الأهداف أشياء فطرية وأخرى مكتسبة

هل تستطيع الحياة بلا هدف؟!

كم يضحكني ذلك الإحساس الذي انتاب معظمنا في فترة الطفولة، كنا نود جميعًا أن نصبح أطباء ومهندسين ورجال شرطة؛ حتى إذا قال لنا أحدهم: «وما رأيك أن تصبح مدير مدرسة؟» ربما كان هذا الأمر جديرًا بأن يتابنا بالبكاء، ولكنني الآن حينما تذكرت ذلك الإحساس لم يبتني الضحك كالماضي، ولكنني اكتشفت بأن وجود أهداف في حياتنا هو من الحاجات الأساسية كالماء والطعام والشراب، في فترة الطفولة كانت لنا أهداف بعيدة المدى مبنية على أسس طفولية، ربما وقتها كنت أود أن أصبح رجل شرطة؛ لأنني أريد بدلة مثل بدل رجال الشرطة، وعندما كبرت أكثر من المؤكد أن ذلك الحلم تغير، وحين

وصلت لمرحلة النضوج لا بد أنه تغير مرة أخرى، ليس هذا عيبًا، وإنما هي ميزة، ولكنها ليست ميزة بالشكل الكامل..

ليس عيبًا لأننا - ومن منطلق احتياجاتنا الحالية - اخترنا أهدافًا لكل مرحلة، ربما بعضها لم يكن مبنياً على أسس صحيحة، ولكن كان يكفينا أن نرسخ ثقافة التطلع لبلوغ الأهداف في ذاتنا، وليست ميزة بالشكل الكامل؛ لأنه لا بد من تبني هدفًا أو أهدافًا والثبوت عليها لتحقيقها، وليس فقط للعيش في تمنيتها فترة من الوقت ثم نسيانها، على أية حال دعك من فترة الطفولة الجميلة التي كانت فيها مقدمة أهدافنا، ودعنا نتقل أيضًا من مقدمة ذلك الموضوع إلى الفقرة التالية.

عندما سألت أحدهم: «ما هي أهدافك في الحياة؟» قال لي: «أود أن أنال رضى ربي، وأن أجد امرأة صالحة أتزوجها، وبيتًا هادئًا، أتمنى أن أكون... و..». قلت له: «ولكن هذه ليست أهدافك وحدك، إنها أهدافنا جميعًا كلنا نود أن نكون كذلك، ولكن ما هو هدفك أنت؟» فضاقت حدقتا عينيه، ونظر مستغربًا، وكأنه يسمع تلك الكلمة للمرة الأولى، وقال: «هدفي؟!» وحاول أن يعاود حديثه، فقلت له: «لا بد أن تنتظر، فالجواب ليس مجرد بعض التفكير فقط، عليك أن تتدبر الأمر جيدًا، وتساءل نفسك (ماذا تريد؟)».

لكل منا مهمته في الحياة بعد عبادة رب العباد، لأننا لسنا أجسادًا تمشي على الأرض، ولا نحيا فقط لأجل الحياة، كبر ذلك الهدف أو صغر، فهو في كلتا الحالتين كبير، فليس مستوى قياس الهدف بمدى حجمه، وإنما بمدى إتقانك له وحبك ورغبتك به؛ لأن ذلك سوف يجعله حقًا كبيرًا، فلاعب كرة القدم



المشهور لا يفرق كثيرًا عن لاعب كرة الماء المشهور؛ لأن في الحالتين هناك شخص متقن لما يفعل، محب له، وذلك الإتيان لا يأتي فقط بالكد والتعب والاجتهاد؛ لأن تلك الأشياء من الثوابت، ولكن هناك أمور أخرى، من أهمها ملاءمة ما تفعله لك؛ حتى لا يضيع ذلك الجهد، وحتى تكمل ذلك الاجتهاد بالوصول إلى ما تطمح له بمشيئة الله، فلا تُضِع وقتك في أمور لا تناسب مع مواهبك ولا اتجاهاتك لتقول فقط إنك في الطريق إلى شيء ما، وقد يكون من المؤسف أن أقول لك إن في هذه الحالة سوف تكرر تلك العبارة كثيرًا، لأن الله سبحانه وتعالى قد خلق لكل منا مكانه في الحياة، أنت لا تمتلك الموهبة لتفعل شيئًا ما، في حين أن هناك شخص آخر يستطيع فعل ذلك الشيء، ولكنك تمتلك شيئًا آخر يحتاج لدعم قوة إرادتك، شيء آخر أنت متميز فيه، شيء آخر يناديك، فينبغي عليك أن تلبّي ذلك النداء، لذا يجب أن نسخر كل طاقاتنا ونشير بأسهم أداثنا، ونضع خطوطًا حمراء تحت هدف يسمى (الهدف المتميز)، وننطلق في الطريق نحو هذا الهدف من منطلق القناعة به.

«النجاح يساوي الأهداف وكل ما عداه كماليات».. هذا ما قاله براين تريسي، وأنا أتفق معه تمامًا؛ لأن النجاح ذاته بكل مضمون الكلمة هو هدف، فحينما تحدد شيئًا ما كهدف لك، يكون ذلك الأمر كفيلاً بأن يمنحك القوة نحوه.

ليس من العيب أن تفعل شيئًا ما، ولكن من العيب أن تقف ولا تفعل أي شيء، اختر لنفسك هدفًا يعود عليك بالنفع، ولا تجعله فقط مجرد هدف، ينبغي عليك أن تسير مع اتجاه رياح طاقتك لا عكسها، لأنك لو اتجهت عكسها سوف

تقاوم وتقاوم، ولكنك لن تصل؛ لأنك بكل بساطة تسير عكس الريح، كن صادقاً مع نفسك في الاختيار، كن شجاعاً لها، حتى تستطيع أن تصل، اسلك أقصر وأفضل الطرق.

لو كان حلمك أن تكون رساماً، ولكن بدافع المكانة الاجتماعية أنت طالب في كلية الهندسة، إذن أنت مهندس من بين ملايين المهندسين، ولكن حبك لمهنة الرسم قد يضعك على قمة ملايين الرسامين، لذا تحديك النابع من حبك لهدفك يجعلك حقاً تميز فيه.

يقول هنشوس: «إن كل الناس يملكون بداخلهم كل ما يدعو للإجلال والاحترام فعلاً، لكنهم لا يلقون له بالاً».

تأكد من أنك مبدع لو آمنت بذلك؛ لأن ذلك الإيمان سوف يدفعك بكل قواك نحو تحقيق ذلك الهدف، فأحد الفروق بين شخص وصل لهدفه، وآخر هو القدرة على اكتشاف الجوانب الإبداعية والقدرات والمواهب الخاصة التي تأهله لتحقيق أحلامه؛ لذا لا بد وأن تلمس أحلامك وأهدافك الواقعية؛ بمعنى أنه يجب عليك أن ترى هل ذلك الهدف متناسب مع منتهى قدراتك، أم إنك فقط تود تحقيقه لإرضاء نفسك! لذا يجب عليك أن تسخر تلك الطاقة في المكان الصحيح بما هو لك، وبما أنت له.

يقول «ستيف جوبز» صاحب شركة أبل: «كثيرون ما يسألونني (أنا أريد تأسيس شركة فماذا أفعل؟)» ودوماً ما يكون سؤالهم الأول لهم: «ما الذي تميل إليه؟ ما الذي تود أن تفعله في شركتك؟» ويكون جواب معظمهم: «لا أعرف!» وهنا تكون نصيحتي له: «اذهب واعمل بغسل الصحون في أحد المطاعم إلى أن



تعرف ماذا تريد، لأن أمر تأسيس شركة هو عمل شاق للغاية، فإذا لم تكن تحب فكرتك، ولم تكن شغوفاً بها فسوف تتراجع.

هذا كلام صحيح، ولكنني لن أطلب منك أن تغسل الصحون، بل سأطلب منك أن تغسل كل أفكارك، وتنظر إلى أكثرهم بريقاً ولمعاناً، فتضع النظر إليه لأنك سوف تجد أن هذا هو حلمك، فاجعله هدفاً، وسخر إمكانياتك في المكان الصحيح؛ كي تصل هي بك إلى القمة.

هناك نوع آخر من الأهداف وهي أهداف تطويرية، بمعنى أنك تريد تعزيز وصولك لشيء ما، فبدلاً من كونك مهندساً بقسم تود أن تكون مديراً هندسياً، وتلك الأهداف أسميها أنا أهداف تكملة المسيرة؛ لأنها أهداف مدججة بالتطلع والطموح.

من الأفضل أن تبدأ الآن بتقسيم أهدافك إلى ثلاث: (أهداف على مستوى العمل - أهداف شخصية - أهداف أخرى).. ولا شك أن كلها أهداف.. إذن لا يمكن أن نقسم مقوماتها إلى حسب نوعها، فالهدف هو مسمى واحد؛ لذا تخضع جميعها لمقومات واحدة سوف نتبعها معاً بمشيئة الله.

### الأهداف وتأثيرها على حياتنا:

لا تقتصر أهمية الأهداف فقط على وجود هدف ما، ولا بد من تحقيقه، ولكن تمتد تلك الأهمية لتشمل كل جوانب حياتنا، وتؤثر على تصرفاتنا ونظرتنا لمواقف حياتنا اليومية بمشاكلها وصعابها، بل وأيضاً لحظاتها الجميلة دعنا نتطرق إلى بعض من تلك الأهمية.



غرس مفاهيم التطلع بداخلك:

الأهداف ليست عبارة فقط عن مرمى نود الوصول إليه، أو ربما أنها تظهر لنا كذلك، ولكن الحقيقة هو أنه بداخل تلك الكلمة معاني كثيرة أكبر من ذلك بكثير، منها: إحياء الإرادة، الأمل، التفاؤل، الكفاح، تكرار محاولتنا لأجل الوصول للنقطة المرادة.. فسوف ترى أنك تدق الباب على كل صفاتك الحميدة كي توقظها لتكن حليفتك في كل جوانب حياتك.

وضوح طريق حياتنا:

فحينما تفيق في الصباح وأنت تعرف إلى أين تتجه سوف تكون منظمًا، مخططًا جيدًا، متطلعًا، تدرك تمامًا مدى أهمية وقتك، سوف تضع خططك يومًا بيوم إلى أن تكتسبها عادة في كل جوانب حياتك، وإنه لمن دواعي سروري، وليس فقط من دواعي تفاؤلي، أن أقول لك إنك ستكتشف أنك تجني نجاحات جديدة يومًا بعد الآخر.

الإحساس بالذات:

أحيانًا ما نسمعهم يقولون: «لقد وجدت ذاتي في ذلك الشيء».. ليس هذا معناه أنه كان فاقداً لذاته، فليس هناك أحد كذلك، ولكن يعني ذلك أنه كان يفتقد التقدير لذاته، وقد وجد ذلك التقدير لذاته في إنجاز شيء ما، ولكن تقدير الذات في رحلة البلوغ للأهداف أراه أعظم تقدير للذات، لأنك تقلب كل مشاعرك القوية، وتكرسها لأجل بلوغك هدفك، تشعر بأهمية حياتك حينما تجد شيء تسير لأجله بخطوات ثابتة، ويا لها من نشوة وسعادة عارمة، وقمة الإحساس بالذات حينما تجد هدفك قد بات بين يديك.

ببساطة شديدة تكون أهمية الأهداف في حياتنا بنفس الأهمية التي تصحو لأجلها كل يوم في الصباح، لتعرف إلى أين تذهب، وتكمن أهمية الأهداف في حياتنا حينما نحتاج إلى بعض من قوتنا الإيجابية لنواجه بها بعض مصاعب الحياة ونجدها، وتكمن في إدراكنا مدى أهمية ذاتنا في ذلك الوجود، والمهمة الثانية بعد عبادة رب العالمين، أن أهمية الأهداف أعظم بكثير من تلك الكلمات؛ لذا عليك أن تجدها وسوف تتأكد بنفسك كم هي عظيمة تلك المفاهيم التي ستجدها.

أشياء لا بد من توافرها في هدفك:

هناك ثمة أشياء لا بد من توافرها في هدفك حتى تصل به إلى المستوى الأعلى..

الواقعية: كم هو جميل ذلك الخيال، وكم هي رائعة تلك الأحلام، الخيال والأحلام يمكن تقسيمهم إلى نوعين؛ الأول عبارة عن شيء يمكن تمنيّه وترجمته إلى واقع، والثاني شيء يمكن تمنيّه وترجمة معناه فقط في القاموس، بطبيعة الحال هناك بعض الأشخاص يعشقون العيش في الأحلام، في الحقيقة هم ليسوا بعض الأشخاص، ولكن كلنا نود أن نعيش في الأحلام، ولكن تبعد المسافة بإجابة سؤال واحد، هل تود العيش في الأحلام للهروب من الواقع لذلك العالم الثاني؟! أم إنك تعيش في ذلك العالم للحظات تعتبرها لحظات جميلة، ولكن ما زالت قدمك على أرض الواقع؟! هذا هو الحال تمامًا للأهداف، ولك أن تختار ما بين أهداف بمثابة أحلام واقعية ممكنة الوصول، وبين أهداف تهوي بك إلى عالم سوف تراه أنت فقط جميل، حتى تفيق منه حيث لا ينفع الندم.

حينما تشرع في وضع أهدافك ضع مداك بعيدًا، ولا تضع حدًا لخيالك الواقعي،



ليس جنونًا هو أن تتمنى أن تمتلك ناطحة سحاب وأنت لا تملك المال، فهذا هدف جيد سوف يدعوك دافعه للمضي نحوه، ولكن الجنون هو أن تتمنى أن تبني جبلًا كبيرًا في وسط المدينة، والجنون أيضًا أن تقف أيضًا لتأمل ناطحات السحاب، إنها ببساطة بعض الكلمات.. ضع حلمًا من الممكن ترجمته إلى حقيقة؛ لأن سر بلوغ الأهداف ليس الحصول على مصباح علاء الدين أو بعض بطاقات اليانصيب.

شيء نابع من داخلنا: بعض الأهداف قد تنشأ من موقف تعرضنا له، انتقامًا أو إثبات شيء ما لشخص آخر، وسوف أعرض لك مثال لصديق لي في مرحلة الثانوية، هذا الرجل كان بدينا نوعًا ما، وكان يحب بنتًا، ولكنه لا يدري كيف السبيل غير نظراته إليها، وفي مساء يوم ما جاءني فرحًا، وهو في نشوة سعادته، كان يصرخ في وجهي، ولن أنسى تلك الكلمات: «لقيت الحل، لقيت الحل».. وكان الحل كالتالي، عندما كان صديقي يراقب فتاة أحلامه وجدها تلعب كرة الطائرة فكان الحل المقترح منه أن يتعلم تلك اللعبة لأجلها كان ذلك برغم بدائته وبرغم أنه لم يلعب هذه اللعبة من قبل، وبالفعل قد كان، استمر في التعلم لمدة شهر كامل حتى يستطيع أن يلفت نظرها بشيء ما، وللأسف الشديد لم يتغير شيء، وقد كان ملفتًا للنظر لي فقط، حين قلت له: «حينما يجبك شخص ما لن يكون مطلوبًا منك شيء كي يظهر ذلك الحب لك».

في هذه القصة تجد أنه يملك هدفًا كبيرًا، (وهو وصوله لفتاة أحلامه)، وأهداف أخرى نابعة من ذلك الهدف الأكبر، تلك الأهداف الصغيرة هي شيء قوي وداعم للهدف الكبير، ولكن تختلف تلك الأهداف النابعة في مدى صحتها، فلا ينبغي أن تفعل شيئًا ما يكون مقدمته والغرض الأول من بلوغه هو الآخرين؛ لأنك في هذه الحالة لن تتقنه، وحين تتخذ خطوة للأمام تعتبر أنك

تتخذ خطوة نحو إظهار انتقامك أو مدى بطولتك للشخص المراد، وبمجرد اختفاء ذلك الشخص يتلاشى هدفك، دعني أقول لك إن الحياة هي أصغر بكثير من إضاعتها بمثل تلك الأمور، ضع أولوياتك في الحصول على هدفك هي رغبتك أنت، ولا مانع من بعدها أن يكون هناك دافع مرتبط بإظهار التفوق للآخرين، ووقتها سوف تكافئ نفسك بكل خطوة تخطوها للأمام.

التوافق «القيم - العادات - الموهبة - الإمكانيات»:

لا بد وأن يتفق الهدف مع عادات وتقاليد المجتمع، لا.. بل ولا بد أن يتفق مع قيمك وتقاليدك أيضًا، ثم ادعمه بتوافق مواهبك، أما عن الإمكانيات فالمقصود بها ليست الإمكانيات المادية ولا تلك الملموسة، ولكن الإمكانيات العقلية والقدرات الخاصة، حقيقة الإمكانيات ليست بالعائق، فإمكانك إيجادها أو حتى ميلادها إن كان دافعك لهدفك هو الشيء القوي.

الإيمان بالهدف:

عندما تكون مؤمناً بهدفك، واثقاً منه، تستطيع أن تمشي بخطى ثابتة نحوه، لا شك أن المعوقات من الأمور الطبيعية التي قد تجدها، ولكن عليك أن لا تقف أمامها، قف أمام نفسك، وذكرها بهدفك، وذكرها بمدى قوتك، وبأن إيمانك بالله ثم إرادتك أقوى من كل ذلك، حينها ستشعر كم كانت تلك المعوقات بسيطة حينما فكرت فيها وحاولت وكررت حتى تغلبت عليها، مضحك هو ذلك الاستسلام الذي نسمعه أحياناً، ومؤسفة هي السلبية حينما تراها في شخص ما.

«شورية دجاج للروح».. ذلك هو اسم الكتاب الذي رفضت نشره ١٤٤



جهة من متخصصي النشر، صاحب الكتاب المرفوض هو أحد كتاب التنمية البشرية الأشهر في المجتمع الأمريكي في الوقت الحالي «جاك كانفيلد»، ومعه زميله الذي لا يقل كثيرًا في الشهرة عنه «فيكتور هانسن»، «شوربة دجاج للروح»، كتاب يعرض قصص نجاح العظماء والمشاهير، سبب رفضه بتلك الكمية المهولة من متخصصي النشر هو أنه لن يحقق النجاح؛ لأن الكتب الأكثر مبيعاً هي قصص الحب والخيال وما إلى ذلك، ولكن كان للزميلان رأي آخر ونظرة أخرى، جعلتهما يقولان: «ولم لا يضاف إليها (شوربة دجاج للروح)؟» فحينما اتخذنا قرار النشر كان لديهما إيماناً وثقة بهدفها بشكل رائع، حتى زاد ذلك الرفض المتكرر من قبل متخصصي النشر إصرارهما على هدفهما، حتى وجدا في نهاية الأمر من يخرج هدفهما إلى النور، بالفعل وجدا الناشر، وتم نشر الكتاب، لتأتي ثمار المثابرة على الهدف، وكالمتوقع.. لأن «الله لا يضع أجر من أحسن عملاً»، حيث اعتلى «شوربة دجاج للروح» قائمة الكتب الأكثر مبيعاً على صفحات «نيويورك تايمز»، وصدر بعدها ٧ كتب «شوربة دجاج للحياة العملية - شوربة دجاج للمراهقين - إلخ». اعتلت هي الأخرى نفس قائمة النجاح، وسوف يدهشك كما أنا متأكد أنه أدهش ١٤٤ ناشر - الذين رفضوا نشر الكتاب - أن تلك السلسلة «شوربة دجاج» قد باعت أكثر من مئة مليون كتاب.

ادعم هدفك، امنحه القوة، ليمنحك هو الآخر القوة بحصولك عليه بمشيئة الله، بسيط هو ذلك السر، وأيضاً كبير، بسيط أن تزرع إيمانك بالهدف بداخلك، وتأخذ وعدك بتحقيقه إن شاء الله، وكبير بنتائجه التي ستدهشك، والآن بعدما عرضت عليك قصة «شوربة دجاج للروح»، أدعوك لتصنع «شوربة دجاج» أنت الآخر، ولكن لإيمانك التام بهدفك.



## استراتيجية المهمة:

«يأتي النجاح عادةً لأولئك المشغولون جدًا للبحث عنه»

«هنري دايفد»

(التخطيط الاستراتيجي) كانت تلك هي أحد مهامى الوظيفية قبل أن أنتقل إلى قسم التفكير الإبداعي، حقيقة كم هي عملية ممتعة؛ لأنها تجعلك تبني افتراضات مستقبلية بنظرة واقعية للوصول إلى الهدف المحدد، كما أنها عملية مهمة جدًا في تحديد اتجاه ومسار أي مؤسسة، وأعتقد أنك أيضًا ستفيدك تلك الطريقة، ستحتاج إليها باستمرار، عليك أن تقف لترى مكانك الذي أنت فيه، ورؤيتك للغد، وما تود أن تكون عليه، ضع الطرق والبدائل، حينما تضع لنفسك الخطة لطريق صنع المهمة، ضع أيضًا استراتيجية لتنفيذها؛ حتى تستطيع أن ترسم الطريق الصحيح، تخيل أنك في الطريق إليها بالفعل، في هذه الحالة سوف تستطيع أن تحدد العقبات المتوقعة لتجنبها، وتعزيز النقاط القوية، دون كل ما قد يخطر ببالك وأنت في طريقك نحوها، وسوف تكتشف حقًا كيف ستساعدك تلك الطريقة، وتسهل عليك اكتشاف ملامح طريقك بلا شوائب، طور هدفك ونمّه، احمله وتبنّاه، كي تصل به إلى التفوق والإبداع، كن أكيدًا بأن حلمك ما زال حيًا طالما تفكر بجد في كيفية الوصول إليه.. وهنا تتضح أهمية التخطيط، سواء كان للأمور الصغيرة أو الكبيرة، ما رأيك لو تبدأ بالتخطيط لهدفك من الآن؟! اسأل نفسك عن طرق الوصول إليه، وستكون تلك المدونات البسيطة هي البداية.

## حدد أسلحتك:

من المؤكد أن تحقيق هدفك هذا يحتاج إلى أسلحة أو أدوات، فالفلاح يحمل فأسه ويذهب إلى حقله، والطبيب يحمل سماعته ويذهب لمرضاه، فالطبيب لا يستطيع أن يذهب إلى عيادته بالفأس، ولا الفلاح تجدي معه سماعة الطبيب حين يذهب بها إلى حقله، وهذا هو الأمر الواقع.. إن لكل منا أدواته الخاصة التي لا بد أن يحملها معه حتى يستطيع أن يؤدي هدفه، أنت أيضًا لا بد أن تحمل أدواتك في طريقك إلى هدفك، وتلك الأدوات الأساسية: «الإرادة - العزيمة - التحدي - الإصرار - المثابرة - الاطلاع على الخبرات السابقة - التفتيش عن تجارب الآخرين والاستفادة منها».

## أجندة الأهداف:

بعد ما وضعنا معًا أساسات تحقيق الأهداف، دعنا ننتقل إلى مرحلة البناء، هناك بعض معدات البناء التي سنحتاجها، سنحتاج إلى أجندة، وقلماً أحمر وآخر أزرق، وآخر رصاص، وممحاة ومسطرة، والآن لم يتبق إلا أن نرسم مخطط البناء، عليك أن تدون قائمة أهدافك وتحدد مدة زمنية متوقعة تستطيع فيها إنجازها، لا تحفِ اعتبرها مجرد دافع لإحساسك بالوقت أو دافع للالتزامك بأهدافك أمام نفسك، قِيم إنجازك لأهدافك بالنسب المئوية كل يوم، وأعدك بأن هذا الأمر سيكون دافعاً قوياً للمضي إلى الأمام حين ترى أهدافك تقترب من الواقع يوماً بعد الآخر، لا أخفي عليك أن هذا الكتاب الذي تمسك به بين يديك الآن كان أحد أهدافي التي نقلتها من سجل الأهداف إلى القسم الثاني، وهو سجل الإنجازات، بعدما وضعت بجوارها الحرفين اللذان أسعداني كثيراً، وهما



«تم».. عليك أن تجرب تلك الطريقة، حقيقة كم هي رحلة رائعة تلك التي نخوضها نحو أهدافنا.

### معادلة سلم النجاح:

هذه هي معادلة سلم النجاح كما أراها:

هدف أو فكرة - دراسة الفكرة وترسيخها - وضع الأولويات - تحفيز الذات - تسخير الإمكانيات - البدء في التنفيذ - الاستمرارية - المثابرة - الاستفادة من التجارب - هدف ملموس - الشكر لله.

والآن ما عليك إلا أن توجه لنفسك بعض الأسئلة، واعتقد أن إجابتها سوف تساعدك كثيرًا، ولو استطعت الإجابة عنها تأكد أن هدفك بدأ بالدخول في حيز التنفيذ، لأن استطاعتك اختيار الهدف هي بداية الصعود لسلم الوصول نحوه، ومن هنا سوف تجد نفسك تمضي بكل قواك نحوه، وسوف تكتشف أيضًا كيف أن رغبتك القوية في تنفيذه تدفعك بنفس القوة نحوه.

ما الشيء الذي أستطيع أن أكون حقًا مبدعًا فيه بناء على جوانب إبداعي؟  
ما هو هدفي في الحياة؟

هل يتناسب ذلك الهدف مع مهاراتي وقدراتي وحقًا هو ناتج عن قناعاتي؟  
اسأل نفسك أسئلة أخرى ترى أنها قد تساعدك (!؟)

والآن أدعك تنقّب داخل منجمك، وسوف تجد الكثير من المقتنيات، التي يجب أن تزيل الغبار عنها، وكن على يقين بأن تلك الأسرار التي هي بداخل كل شخص منا تستحق الكثير، فلا تتجاهلها لترضى أنت بالقليل.



**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*

٢

سجل وعدك والتزم واستمر

«نستطيع أن نفعل أي شيء لو التزمنا به لوقت كاف»

«هيلين كيلر»

سجل حلمك هنا (الهدف المتميز لك)

بداية أود أن أهتمك على حصولك على هدف تسعى لأجله، أهتمك أيضًا لأنك خرجت بمدى نظرك وقواك للحياة، وسوف تخرج بكل ما تملك نحو نفس الهدف حينما تشعر بذلك المغناطيس الذي سوف يجذبك إليه، والآن دعنا نتحدث قليلاً.

هل تعتقد أن كل الأفكار العظيمة ولدت كبيرة؟!

بالطبع لا.. فهي بدأت صغيرة ثم نمت، ومن وجهة نظري، أرى أن المرحلة الأصعب ليست كيفية الوصول للنهاية، ولكنها تحديد نقطة البداية، فإذا بدأت فعلاً في الاتجاه نحو هدف حياتك واتخاذ قرارات تأخذك نحو الواقعية، فسوف ترى كيف أن الأمور تأتي معك تدريجياً.



والآن بعد أن قمنا بتحديد (الهدف المتميز) نكون قد بدأنا تدريجيًا في الابتعاد عن كلمة الحلم؛ لنبدأ بالفعل الوقوف على أرض الواقع، وهنا تأتي الخطوة الأولى، وهي الالتزام بذلك الهدف..

قد تبدو لك الكلمة بسيطة، ولكنها تحتوي على كثير من المعاني التي لو أتقنت استيعابها تأكد بأنني سوف ألقاك يومًا ما بمشيئة الله واقفًا فوق منصة التميز، دعنا نقسمها إلى جزأين:

#### أ- الالتزام:

ليس المقصود بالالتزام تسجيل الهدف على قصاصة من الورق ووضعها بجيبك وتقول أنا ملتزم بذلك الأمر، ليست عبارة عن بعض كلمات تقال، ولكنها مواقف تتخذ، لذا ينبغي أن تعلم أن الأهداف الكبيرة ليست بعيدة المنال وليست صعبة، من الطبيعي أن تجد بعض العثرات في طريقك، ولكن غير الطبيعي أن تقف لتلوم ظروفك وتنسى (الهدف المتميز لك)، ومن غير الطبيعي أن تقف عند كل محطة تجد بها عثرة على أنها إحساس بالفشل، ولكن ينبغي عليك أن تجعلها بداية لمحطة جديدة من منتصف الطريق، لا بل عليك أيضًا أن تعتبرها محطة تزودك بالوقود من أجل الاستمرارية، اجعل من تلك العثرة دفعة تستفيد منها في الخطوة القادمة.

تذكر أنك في الطريق لصنع مهمة لحياتك، وبما أنك قد عقدت الالتزام؛ تأكد أن هناك عدو لذلك الالتزام، يدعى (الإحباط)، ذلك الإحساس الذي يتسلل إلى النفوس الضعيفة التي لا تستطيع أن ترى ملامح الطريق أمامها، ولا ترى إلا ضباب الضياع، لذا وبما أن ذلك الشعور عائق نحو تحقيق الأحلام، فإننا لن نتحدث كثيرًا عنه؛ لأن اهتمامك بقراءة تلك الكلمات هو دليل قوي على رغبتك

القوية في السير قدمًا، ولكنني أدعوك لو صادفك ذلك العدو فذع العنان لقوة إرادتك أن تقتله، كن أنت من يقود معاني الكلمات، كن أنت من يمنح الأمل معناه، كن أنت من يعطي للتفاؤل بهاءه، تذكر دائمًا راية النصر أمام عينيك، وتأكد من وصولك إليها بمشيئة الله، فأنت قوي بإيمانك، قادر على تحقيق أهدافك، لا تهزم، لا شيء يقف في طريق حلمك.

ثمة كلمات لا تعرفها: (اليأس - الإحباط - الفشل - التشاؤم - إلخ) ...  
ثمة كلمات لا تصدقها: (أنت لن تصل - أنت فاشل - أنا أسخر منك -  
أستطيع أن تكون من بين هؤلاء!؟)

وردها دائمًا بصوت عالٍ وأنت واثق منها وكرر: «أنا أستطيع بمشيئة الله...»

ب- الاستمرارية من أجل الدافع: «كل طفل هو فنان.. ولكن المشكلة كيفية بقائه فنانًا حينما يكبر».. «بابلو بيكاسو».

الاستمرارية هي بمثابة الترجمة الحقيقية لحبنا لما نفعل، وإثبات لقوة الدافع الذي يدفعنا للأمام، بعض الناس يعتقد أن البداية القوية هي الدليل على الاستمرارية، ولكن من الضروري أن أخبرك -وعن تجربة- بأن البداية المتزنة وليست المندفعة إثر بعض الكلمات أو رد فعل ما، هي البداية الصحيحة لأجل الاستمرارية، لأنك في تلك الحالة قد استخدمت العقل بالشكل السليم.

لكل منا أحلامه التي تلاشت مع الزمان، ولكن هناك حقًا أناس قد باتوا اليوم في حقيقة أحلامهم، لأنهم وببساطة احتضنوا هذا الحلم بين ضلوعهم وحافظوا عليه؛ لذا عليك أن لا تجعل طاقتك وقوة إرادتك شيئًا مؤقتًا يهبط مؤشره بمرور الزمان.



تبين هدفك وآمن به، وكن مصرًا عليه، ولا تستعجل جني ثمار نجاحك، استمتع بلذة الكفاح، وتحل بالصبر، وهذي أحد أسرار الاستمرارية، ولكل كلمة فيها معنى كبير لو أدركته حقًا تستطيع الاستمرار بمشيئة الله.

يمرر التاريخ إلى أسماعنا أشخاصًا حين نسمع أسماءهم نشعر لأجلهم بالفخر، هم لم يولدوا كذلك، ولكنهم أصروا وأرادوا وبحثوا عن السبيل ليكونوا يومًا ما أبطالاً على ذاكرة التاريخ أن تسجل أسماءهم بقلب كل خرائط العالم، تحت شعار: «هؤلاء أرادوا وكانوا بإرادة الله».. ولكن من يفقد الأمل يسجل اسمه فقط على القبر الذي دفن به فشله، ومن خارجه لا تجد هناك حتى من يقف ليسخر منه، وذلك هو ترجمة الكلمة التي نقولها إجلالاً للآخر: «نفسه طويل».. نعم؛ أي لديه القدرة على التقدم في مسيرته بلا توقف، ولو شاءت الأقدار أن يقف يومًا فذلك فقط لأجل الراحة أو ترتيب الخطوات، كي يكمل مشواره بخطوات أسرع، فعليك أن تقطع عهدك نحو الاستمرارية حتى يقطع التقدم عهده نحوك.

«أنا أسير ببطء، لكنني لا أسير للخلف أبدًا»..

«إنك لن تفشل إلا إذا انسحبت»..

تلك الكلمات هي لرجل من وجهة نظري أنه أثبت نظرية جديدة للعالم، وهي «إن الإرادة والمستحيل لا يمكن أن يتقابلان معًا في مكان واحد»، إنه أبراهام لنكولن، ذلك الرجل الذي منح العالم دروسًا في الإرادة، وبقي لكل الأجيال رمزًا لقوة العزيمة.

عندما كان أبراهام لنكولن في العقد الثالث من عمره، وفي عام ١٨٣١، فشل في أعماله الحرة، ثم عاود التجربة ليتكرر فشله مرة أخرى في عام ١٨٣٤، وفي عام ١٨٣٥ توفيت زوجته؛ ليصاب بصدمة عصبية على أثرها في ١٨٣٦، وفي

سنة ١٨٣٨ خسر في انتخابات الكونجرس، وفي عقده الأربعين وفي عام ١٨٤٦ خسر في انتخابات الكونجرس مرة أخرى، ثم مرة ثالثة في عام ١٨٤٧، وفي عقده الخمسين عام ١٨٥٥ فشل في انتخابات النواب، وفي عام ١٨٥٦ فشل في أن يكون نائباً للرئيس، ثم تكرر فشله في انتخابات النواب مرة أخرى عام ١٨٥٨، وفي بداية عقده الستين أصبح أبراهام لنكولن الرئيس الثاني عشر للولايات المتحدة الأمريكية.

إنها قصة أبراهام لنكولن محرر العبيد، ذلك الرجل الذي مزج الإرادة بالقوة، فعصر منهم كل ما يندرج تحت معاني الكفاح، وكالعادة لا بد وأن يتوج الكفاح بتاج النجاح.

إنها قوة الاستمرار نحو أهدافك، تلك القوة المكتسبة من اقتناعك ومدى عزيمةك ورغبتك في الوصول، استمر في الطريق حتى نهايته، وعندما تصل سوف تشعر حقاً بلذة العناء، وأنت تلمس واقع أحلامك وتستشعر بين يديك ما بدأت من أجله قديماً، ربما في البداية قد يبدو الأمر لك مرهقاً، ولكن المرهق حقاً والمؤسف هو قصر نفسك، إن وقفت في منتصف الطريق، ووقتها ستكون قد أضعت الكثير من الوقت، لتبدأ بلوم نفسك وتقول: «ولم بدأت؟!» ولكن لك أن تختار أن تقول شيئاً آخر وهو: «حسنًا.. لقد أنهيت أعمالي والله الحمد».

### مقومات الاستمرارية:

حتى تستطيع أن تواظب على عمل ما بشغف وحب وتطلع، هناك بعض الأمور ربما هي دوافع أو مقومات، ولكن من المؤكد أنها أشياء تدعم القدرة على الاستمرار، منها ما يلي:



١ - الإصرار: كن عنيداً مع المعوقات التي قد تظهر لك، ولا تستسلم لها، تحدد نفسك كي تصل.

٢ - الإيمان بالهدف: حينما تؤمن بهدفك وتبناه، تأكد من أن هذا الإيمان كفيل بأن يدفعك نحو الاستمرار في المضي قدماً.

٣ - لذة الكفاح: حينما تكافح لأجل هدفك وتستمر كل يوم في الكفاح سوف تشعر بلذة غاية في الروعة، حينما تسخر كل إمكانياتك لآمالك وطموحاتك، سوف تكتشف لذة أخرى وهي لذة الرضا عن قيمتك في الحياة.

٤ - الصبر: لا تستعجل النتائج، ولا تعتقد أن وصول الأهداف والنجاحات يأتي بين عشية وضحاها، بل يحتاج للاجتهاد المتزايد والصبر والتعقل.

٥ - قوة الدافع: أنت تسير تجاه هدفك، وسوف تحدد قوة حاجتك لبلوغ ذلك الهدف تلك الاستمرارية، فالعامل يعمل ويجتهد طول اليوم لأجل لقمة العيش، أنت تعمل أيضاً تجاه هدفك لأجل الحياة.

في بداية ذلك الجزء كنت قد تركت لك فراغاً لتسجل حلمك، وكان هناك فراغ آخر سجلنا فيه اسم ذلك البطل أبراهام لنكولن، وقد استطاع بإرادة الله ثم قوة إصراره على تحقيق حلمه، وفي نهاية ذلك الكتاب سوف أترك لك مساحة من الفراغ.

ولكن سوف تقول أنت ما تتوقع كتابته فيها هنا في كلمة واحدة .....

وكن دوماً على يقين من «أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً» ..

## ٣

### بوابة الوصول

«إن حياتنا من صنع أفكارنا»..

«ماركوس أوريليوس».

٢٪ من جسم الإنسان، هذا الشيء صغير الحجم الذي يدير حياتنا من هنا إلى هناك، منبع الأفكار وبوصلة الاتجاهات لحياتنا، إنها طريقة تفكير هي التي قد تجعلنا في آفاق المعالي، وهي نفسها التي تجعلنا شريدين بين همومنا وخوفنا، وهي نفس الطريقة التي تجعلنا نخطط نحو أحلامنا أو تجعلنا نقف للنظر إليها فقط.

بعد أن حددت الحلم الذي تستطيع أن تصل به إلى آخر قدراتك، وبعد ما حددت نواحي إبداعك وأخذت الوعد بالالتزام والاستمرار قدمًا نحو تحقيق (هدفك المتميز)، يأتي الدور العملي، ومن هنا تبدأ الحكاية، إنه السر الأول للوصول، شيء قوي يدفعك، هو اعتقادك وطريقة تفكيرك.

من وجهة نظري أرى أن معادلة الشخصية الناجحة كالتالي:

الشخصية القوية (الناجحة) = الثقة بالنفس + التفاؤل + الإيجابية..



ومن ثم هي شخصية قوية قادرة على دعم واتخاذ القرار والالتزام به، تتوافر بها الكثير من المقومات التي تضمن لها السير في الاتجاه السليم نحو تحقيق أهدافها.

### أ- التفكير الإيجابي:

«إن العقل قادر على أن يصنع من الجحيم نعيمًا، ويصنع من النعيم جحيمًا»..  
«جون ملتون»..

يقول ستيفن كوفي: «كل الأشياء تصنع مرتين، الصناعة الأولى هي الصناعة الفكرية، والثانية هي الصناعة المادية».

في كل الحالات نحن لا نستطيع إيقاف العقل عن التفكير، سواء كان ذلك التفكير في اتجاه مصلحتنا الشخصية أم عكسها؛ حيث إنها حقيقة ثابتة لا يمكن تغييرها سواء كان ذلك تفكيرًا إراديًا أم لا إراديًا، ويعد التفكير أحد أهم الأشياء التي تشكل حياتنا؛ لذا ينبغي للشخص الذي يريد النجاح في حياته سواء على الصعيد المهني أو الشخصي أن يدرك مدى قوة ذلك الأمر، واستخدامه بالشكل الصحيح.

قد نرى شخصًا ما ظل لسنوات عديدة كي ينسى شخصًا قد رحل عنه، زعمًا منه أنه لن يستطيع، وأن ذلك الشيء ليس بإرادته، أو إنه لن يجد مثله مرة أخرى، والحقيقة هي أن هذا الشخص قد برمج عقله الباطن وأرسل له تلك الإيماءات، ومن ثم انعكست تلك الإيماءات على تصرفاته وملكته عقله، ومن المؤكد بأنه بهذه الطريقة حقًا لن يستطيع أن ينسأه طالما ظل يرسل تلك الإيماءات السلبية لعقله الباطن، والذي هو بمثابة المحرك لمعتقداته.



ينبغي عليك أن تفكر دومًا في الجوانب الإيجابية، ولا تدع الأفكار السلبية تتسلل إلى عقلك، توقع وصولك إلى أعلى المستويات، لا تضيع وقتك في لوم ظروفك، وكيف حدثت المشكلة، ولكن اجعل تفكيرك يتجه إلى الحلول، وإلى طريقة تغيير تلك الأمور، امضي نحو المستقبل المشرق، ولا تنظر إلى الأمس إلا للاستفادة منه، لا بد وأن تقتنع تمامًا بأن الماضي ليس هو المستقبل، لا تبرر لنفسك الاتجاهات السلبية للهروب من المشكلة، أو تقول إنك مثل الآخرين، وهم كذلك لم يستطيعوا، لو سمحت لنفسك بالاستسلام لتلك المشاعر فتأكد من أنك قد استسلمت للكثير من المشاعر السلبية كالإحباط والسلبية والتشتت والتي من شأنها أن تعوق مسيرتك.

مثلاً لو أردت التخلص من عادة التدخين، فلا تفكر فيها، بل فكر كم هو رائع طعم تلك الشوكولاتة، أما عن السجائر فأنت واثق بالفعل من التخلص منها؛ لأن إرادتك قوية، ولكنك فقط ترغب نفسك في الشوكولاته لأن طعمها رائع، وهذا شيء قد يساعدك فقط.

تخلص من الكلمات السلبية: (لا أستطيع - غير ممكن - مستحيل - لو كان - ليس هناك ما أستطيع فعله).. بدّلها بأخرى إيجابية: (سوف أبذل قصارى جهدي - أعلم أن الله سوف يساعدني لو عملت بشكل جيد - سأبدأ التفكير ومن المؤكد أن هناك حلاً).. لا تعتقد أن تأثير تلك الكلمات هو في عدد أحرفها، أو في كونها بعض عبارات تحفيزية، ولكن التأثير الحقيقي لها هو خلق وتثبيت حالة نفسية بها، فهي لو جردت من المعنى بادت كغيرها من الكلمات، لذا ركز على معناها ومحتواها وما تبثه من مشاعر إيجابية بداخلنا.

يقول مارك فيكتور هانسن صاحب كتاب «شوربة دجاج للروح» إنه قابل «توني روبنز» صاحب الكتب الأكثر انتشارًا في التنمية البشرية، وسأله: «منذ أن نشرت كتابي وأنا أحقق من خلال مبيعاتي وبرامجي التدريبية مليون دولار بالكاد، وأعتقد أن هذا هو الحد الأقصى في مجالنا هذا، ولكنني سمعت أنك تحقق حوالي ١٥٦ مليون دولار سنويًا، فهل هذا حقيقي؟» فرد توني روبنز قائلاً: «نعم هذا حقيقي»، فسأله هانسن: «هل تستطيع أن ترشدني إلى طريقة أحقق بها ما حققته أنت؟» فأجابه توني روبنز: «أنت تقول إنك تعتقد أن المليون هي الحد الأقصى.. غير هذا الاعتقاد وستصل إلى ما وصلت إليه، فكّر في البليون لا في المليون».. فقال له هانسن: «ولكنني لم أغير شيئًا في الكتاب، ولا في برامجي التدريبية، فما الذي ينبغي أن أغيره حتى أحقق هذا المبلغ؟» فأجابه روبنز قائلاً: «غير تفكيرك!!»

اعتقاداتك تؤثر بشكل كبير على تصرفاتك، بل ومن الممكن أن تتحكم فيها، اعتقادك بأنك لن تنجح سوف يقودك إلى الفشل؛ لأنك لن تجتهد بجد حتى تنجح، أما اعتقادك بالنجاح سوف يجعلك تسخر كل إمكانياتك، سوف ييث فيك روح الحماس والتطلع إلى الخطوة القادمة حتى تنهي مهمتك وتكملها بالنجاح.

كي تتمكن من تغيير نفسك، ينبغي عليك أن تغير تفكيرك، يجب عليك أن تفكر بطريقة جديدة، غير نظرتك للأشياء بنظرة جديدة، وأطلق عليها «النظرة الإبداعية»، أطلق العنان لخيالك، ولا ترسم له خطأً للنهاية، إنها فكرة أو قرار قد يصنعان منك قصة نجاح، وبمثلها قد تظل واقفًا مكانك، قد تولد معك الفكرة بسيطة، ولكنها قد تكون أكبر بكثير بإبداعك وطريقة استغلالها، إذا



ضفت إليها التركيز، ولا تنظر لها كبسيطة، ولكن انظر أنها سوف تصبح كبيرة يوماً ما، لأن أول الشجرة النواة.

من الخطأ أن نتخذ موقفاً واحداً على أنه قاعدة عامة، ونضع أنفسنا في مأزق غير مرغوب فيه، لو أخفقت في تجربة حياتية ما فلا تعتقد بأن تلك التجربة أو التجربتين أو الثلاث هي القاعدة العامة، لو أسأت الاختيار لصديقك أو لم تختار مكان عملك بشكل جيد، فتلك المواقف ليست هي القاعدة العامة، وإنما هي مواقف عادية تمر بنا، والقاعدة العامة أن الأشخاص ذوي العقل الصحيح والتفكير المنطقي والإيجابي هم من يستفيدون منها وبعد ذلك لا يعيروها الاهتمام الزائد.

تذكر دومًا تلك الكلمات، اجعلها في مقدمات ذاكرتك: (ربما تسوء ظروف حياتك، ربما تحدث لك بعض المواقف السيئة، ربما تتعثر قدمك، ربما تخطئ، ربما تتأخر قليلاً، كل ما فات هو ربما يحدث شيء ما، ولكن المؤكد هو أنك لن تستسلم لكل ما فات، ولن تتراجع، ولن تتوقف، وسوف تسحق بكل عزيمة كل ما يقف في طريق تحقيق أحلامك، سوف ترهق من يتعبك حتى تصل، بثقتك في الله وقوة إيمانك وإرادتك سوف تنير طريقك بأنوار عزيمةك، سر نحو هدفك ولا تر بعينك سوى شيء واحد.. هو ذلك الهدف).. سجل تلك الكلمات بكتاب حياتك وضع عنوانها: «سأكون بإذن الله».

تأكد تمامًا أن أوقات الضعف هي الأخرى فيها فائدة، وحينما تأتيك، على الفور أحضر قلمًا وورقة، وابدأ في تدوين تلك المشاعر والعيوب، وتأكد أن تلك الخطوة الأولى نحو طريقك للتخلص منها.



إنها ببساطة جملة قالها «راسكين»: «أفكارك تجلب إليك قوى من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك».

### ب- جدد تفكيرك:

فكر بطريقة جديدة، اطرح أسئلة مختلفة، اطرق أبواب مختلفة، يمكنك أن تسميه (تفكيرًا على غير العادة)، انظر للنهاية قبل البداية، اقلب الموازين الاعتيادية، وكالعادة دوّن كل شيء تكتشفه، وأعتقد أنك سوف تكتشف الكثير، ربما تكون هناك فكرة كنت تراها بعيدة، ولكن تفكيرك من اتجاه آخر يجعلك تقول كيف كانت بعيدة؟ ولم لم أفكر فيها طوال تلك الفترة؟!

يقول أنتوني روبنز في كتاب «أيقظ قواك الخفية»: «إن الفرق الأساسي بين الأشخاص الذين حققوا نجاحًا في أي ميدان من الميادين، وأولئك الذين لم يحققوا مثل هذا النجاح؛ هو أن الأشخاص الناجحين وجهوا أسئلة أفضل، ومن ثم توصلوا لإجابات أفضل، منحتهم القوة لكي يعرفوا ما الذي يجب فعله في أي وضعية يجدون أنفسهم فيها».

### ج- عزز القوة الإيجابية:

المقصود بتعزيز القوة الإيجابية هو دعمها والمحافظة عليها من التقلبات، ترى بعض الأشخاص والذين لا أجد مسمى لهم غير أنهم هوائيون، إنك حين تصفه بإحدى الصفات السلبية، حتى وإن كانت غير موجودة، فإنه يتصرف وكأنها بالفعل موجودة، مثلاً لو قلت له إن وجهه يبدو شاحبًا، فإنه في تلك الحالة يرسل تلك الإشارات السلبية إلى العقل الباطن، فيبدأ بالتوهم بها ويتصرف بناء

على صحتها، ليبدأ فعلاً بالشعور بالمرض، ومن هنا ينبغي علينا الثقة في أنفسنا، واستخدام القوة الإيجابية للبعد عن الوهم وتصديق الواقع وعدم الخضوع لمثل تلك الإشارات السلبية، أنت تستقل سيارة من القاهرة إلى الإسكندرية وبجوارك شخصان، وحين يود كل منهم معرفة الوقت المتبقي للوصول إلى الإسكندرية، يسألك أحدهم كم مسافة قطعنا، بينما يسألك الآخر كم مسافة تبقت، ومن هنا تختلف الرؤية والنظرة، فهناك من ينظر إلى الخلف كم مضى، ومن ينظر إلى القادم كم تبقى فتختلف النظرة بين ذلك وذاك، ادعم قوتك الإيجابية حافظ عليها وعززها، طبقها في كل أمور حياتك، غير نظرتك للأشياء وحافظ على تلك النظرة، وبذلك سوف تحافظ على أشياء كثيرة في حياتك، لا بل وسوف تكتسب أشياء أكثر، فالتزم بذلك من الآن.

د- التفاؤل:

(إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) ..

«تفاءلوا بالخير تجدوه».

هل ستفعل هذا الأمر؟

ج ١ - أنا لن أستطيع .. فلماذا أجهد نفسي؟

ج ٢ - ربما يبدو الأمر صعباً، ولكنني سأبذل كل جهدي، وسوف يساعدني

ربي، ومن المؤكد أنه لو أراد الله لي ذلك فسيكون.

في اعتقادك ما هو الفرق بين الإيجابتين، وما النتائج المترتبة على ذلك الفرق؟! .....



الحدث واحد، ولكن يبدو الفارق واضحًا بين الإيجابيتين، في الإجابة الأولى تجد مشاعر الإحباط وفقدان الأمل متسللة إلى النفس، وحتى إن كان الأمر ممكنًا، فيها مستحيل، وفي الإجابة الثانية تجد الاستعانة بالله والأمل والتفاؤل بالخير هم الدافع، ولا شك أن ذلك دافع قوي نحو الطريق الصحيح.

لماذا؟!!

إنه التفاؤل.. ذلك السحر القوي الذي يمنحنا الدافع أن نشق الظلام متفائلين بوجود النور بنهايته.

إنه التفاؤل.. ذلك الشيء الذي بفقدانه قد نفقد أشياء كثيرة بجواره ولا يقتصر فقدانه فقط على معناه، بل ستفقد الثقة والأمل، قلة النشاط والهمة، الوقوف عند العوائق النظرة السلبية وفقدان الأمل في الغد.

تعد النظرة الإيجابية والتفاؤل هما وجهان لعملة واحدة، ويمثلان الجزء الأكبر من قوة التحفيز الذاتي، وحينما تربط بين قوة الإيجابية والتفاؤل تكون قد كشفت عن الكثر الأكبر نحو تحقيق الهدف، ولا يمكن للشخص الناجح أن ينكر دور التفاؤل في أي مرحلة من مراحل تحقيق الهدف، بداية من كونه فكرة، وإلى أن ينتهي بكونه فعلاً ملموساً ليظل التفاؤل موجوداً لأبعد من مجرد هدف حققناه، ومما لا شك فيه أيضاً أن التفاؤل هو سر من أسرار السعادة، حيث إن استسلامنا لليأس يؤدي إلى أفكار أخرى مدونة في سجل أسود يسمى التشاؤم ومنها: الإحباط، الاكتئاب، ومن هنا يأتي القول بأن التفاؤل ليس فقط جزءاً من محاور تحقيق أحلامنا، ولكنه من أكبر محاور استمرار حياتنا بطبيعتها، حيث إن التفاؤل يمثل أيضاً جزءاً من تحديد سمات شخصية الفرد، ليس هذا فقط، ولكن



يمتد إلى أكثر من ذلك بكثير، ليؤثر على صحتنا..

يقول الدكتور «ليونيل تيجر» في كتابه «التفاؤل بيولوجيا الأمل»: «إن أجسامنا تحتوي على ما يعرف باسم الصيدلية الداخلية، وعندما تكون توقعاتنا وأفكارنا إيجابية تُرفع كفاءة جهازنا المناعي، ويفرز الجسم مواد مهدئة داخلية مثل (Endorphin) و(Enkephalin) تساعد على خفض التوتر النفسي والألم، كما تُساعد على حث طاقة الجسم وتدعيمها حتى تحت أقصى ظروف الضغط».

ربما يظهر لك هذا الكلام إنشائيًا، وقد يراه البعض غير مقبول، ولكن ربما تكون أنت على صواب، حسنًا دعني نرى ذلك.

هل استيقظت يومًا وشعرت بأن هذا يوم عصيب؛ لأن هناك كم كبير من العمل يتظرك.. بماذا فكرت؟! هل فكرت بأن هذا اليوم سيكون شاق ومتعب؟! أم فكرت بأن هناك ثمة أمور تحتاج منك لمزيد من الجهد؛ لذا أنت تستيقظ بنشاط لإنجازها؟!!

أعتقد أنه في حال انتابك الشعور الأول ستقوم من النوم وهناك ٣ خطوات على جبهتك، وستنزل لتستقل سيارتك، فيتأبك الإحساس بأن كل سائقي تلك السيارات لا يستطيعون القيادة لأنهم يرغبون في أن يصدموا سيارتك؛ لذا على الفور تبدأ بالصياح، مع العلم بأنك أنت المسرع، وربما تكون المخطئ أيضًا.

أما في حالة انتابك الشعور الثاني، فسوف تستيقظ وتقول: «استعنت بالله»، ثم تذهب إلى المكتب بكل هدوء، وتفكيرك موجه بإيجابية إلى أنه يجب عليك الالتزام بإنجاز تلك الأعمال حتى ترضي ربك، ومن ثم تنال ثقة مدرائك، وتعزز أيضًا من ثقتك تجاه نفسك.

ربما أن الفارق واضح تمامًا إليك، كيف يشكل التفاؤل طريقة تصرفاتك وتفكيرك، كيف أن فقدانه يجعلك تتشتت حتى وإن كان الهدف قريبًا، وكيف أنه يجعلك تشعر بالطمأنينة، والتفكير بطريقة هادئة ووضع القواعد لتحقيق ذلك الهدف مهما كان بعيدًا، فتأكد تمامًا أن التناؤم هو المنفذ الذي يتسلل منه الإحباط إلى النفوس ليدهر أحلامنا، فاجعل التفاؤل والأمل الدواء قبل أن يقع الداء، يقول رسولنا الحبيب ﷺ: (يسروا ولا تعسروا).. فلم تختار أن تعسر حياتك وتعقدها؟ لم تختار الاختيار الأصعب؟ في حين أنه لن يجديك بشيء، لم ترفض أن تمنح نفسك الأمل الجميل؟ لم ترفض أن تتفاءل ولا تعبأ بهوم الحياة طالما هناك حل، تفاءل كي تصير أفكارك أجمل بهاء، تفاءل اليوم وسوف تتعود على ذلك غدًا وبعد غد، تفاءل حتى تعيش بالوضع الصحيح، تفاءل واشكر ربك، ثم اشكر نفسك على ما أنت فيه من إحساس رائع، انطلق وتفاءل.

يقول «برتراند راسل»: «متهى التفاؤل يولد من أقاصي اليأس».

حقيقة أنا من أشد المؤمنين بتلك العبارة، فهي حقًا صحيحة، فالنظرة المتفائلة تشق ظلام اليأس، وصاحب الإرادة القوية والآمال العظيمة يستطيع أن يخرج ولو حتى من بؤرة اليأس إيمانًا بتلك النظرة، فإحساس اليأس هو واحد من أحاسيس كثيرة، ولكنه إحساس ضعيف بقوتنا وقوي بضعفنا، مدمر لنا لو اخترناه، بعيد هو عنا إن تعمدنا عدم رؤياه.

ولكن يجب أن لا ننسى (واقعية التفاؤل)، فلا تقفز من الدور الخامس زاعمًا أنك متفائل ولن تصاب بمكروه، ومن هنا ينبغي علينا أن لا ننسى حسن تصرفاتنا بالأمور بشكل صحيح، ولا ننسى دور العقل في إدارة حياتنا، حيث إن كل تلك الدوافع والأحاسيس متصلة بالعقل اتصالاً مباشرًا لا يمكن الانفصال



يمتد إلى أكثر من ذلك بكثير، ليؤثر على صحتنا..

يقول الدكتور «ليونيل تيجر» في كتابه «التفاؤل بيولوجيا الأمل»: «إن أجسامنا تحتوي على ما يعرف باسم الصيدلية الداخلية، وعندما تكون توقعاتنا وأفكارنا إيجابية تُرفع كفاءة جهازنا المناعي، ويفرز الجسم مواد مهدئة داخلية مثل (Endorphin) و(Enkephalin) تساعد على خفض التوتر النفسي والألم، كما تُساعد على حث طاقة الجسم وتدعيمها حتى تحت أقصى ظروف الضغط».

ربما يظهر لك هذا الكلام إنشائيًا، وقد يراه البعض غير مقبول، ولكن ربما تكون أنت على صواب، حسنًا دعني نرى ذلك.

هل استيقظت يومًا وشعرت بأن هذا يوم عصيب؛ لأن هناك كم كبير من العمل ينتظرك.. بماذا فكرت؟! هل فكرت بأن هذا اليوم سيكون شاق ومتعب؟! أم فكرت بأن هناك ثمة أمور تحتاج منك لمزيد من الجهد؛ لذا أنت تستيقظ بنشاط لإنجازها؟!!

أعتقد أنه في حال انتابك الشعور الأول ستقوم من النوم وهناك ٣ خطوات على جبهتك، وستنزل لتستقل سيارتك، فيتأبك الإحساس بأن كل سائقي تلك السيارات لا يستطيعون القيادة لأنهم يرغبون في أن يصدمو سيارتك؛ لذا على الفور تبدأ بالصياح، مع العلم بأنك أنت المسرع، وربما تكون المخطئ أيضًا.

أما في حالة انتابك الشعور الثاني، فسوف تستيقظ وتقول: «استعنت بالله»، ثم تذهب إلى المكتب بكل هدوء، وتفكيرك موجه بإيجابية إلى أنه يجب عليك الالتزام بإنجاز تلك الأعمال حتى ترضي ربك، ومن ثم تنال ثقة مدرائك، وتعزز أيضًا من ثقتك تجاه نفسك.

ربما أن الفارق واضح تمامًا إليك، كيف يشكل التفاؤل طريقة تصرفاتك وتفكيرك، كيف أن فقدانه يجعلك تتشتت حتى وإن كان الهدف قريبًا، وكيف أنه يجعلك تشعر بالطمأنينة، والتفكير بطريقة هادئة ووضع القواعد لتحقيق ذلك الهدف مهما كان بعيدًا، فتأكد تمامًا أن التشاؤم هو المنفذ الذي يتسلل منه الإحباط إلى النفوس ليهدم أحلامنا، فاجعل التفاؤل والأمل الدواء قبل أن يقع الداء، يقول رسولنا الحبيب ﷺ: (يسروا ولا تعسروا).. فلم تختار أن تعسر حياتك وتعقدها؟ لم تختار الاختيار الأصعب؟ في حين أنه لن يجديك بشيء، لم ترفض أن تمنح نفسك الأمل الجميل؟ لم ترفض أن تتفائل ولا تعبأ بهوم الحياة طالما هناك حل، تفاعل كي تصير أفكارك أجمل بهاء، تفاعل اليوم وسوف تتعود على ذلك غدًا وبعد غد، تفاعل حتى تعيش بالوضع الصحيح، تفاعل واشكر ربك، ثم اشكر نفسك على ما أنت فيه من إحساس رائع، انطلق وتفائل.

يقول «برتراند راسل»: «منتهى التفاؤل يولد من أقاصي اليأس».

حقيقة أنا من أشد المؤمنين بتلك العبارة، فهي حقًا صحيحة، فالنظرة المتفائلة تشق ظلام اليأس، وصاحب الإرادة القوية والآمال العظيمة يستطيع أن يخرج ولو حتى من بؤرة اليأس إيمانًا بتلك النظرة، فإحساس اليأس هو واحد من أحاسيس كثيرة، ولكنه إحساس ضعيف بقوتنا وقوي بضعفنا، مدمر لنا لو اخترناه، بعيد هو عنا إن تعمدنا عدم رؤياه.

ولكن يجب أن لا ننسى (واقعية التفاؤل)، فلا تقفز من الدور الخامس زاعمًا أنك متفائل ولن تصاب بمكروه، ومن هنا ينبغي علينا أن لا ننسى حسن تصرفاتنا بالأمور بشكل صحيح، ولا ننسى دور العقل في إدارة حياتنا، حيث إن كل تلك الدوافع والأحاسيس متصلة بالعقل اتصالاً مباشرًا لا يمكن الانفصال



عنه، فاجعل تفاؤلك أقرب للواقعية..، تفاؤلاً من منطلق الواقعية، من خلال نظرتك الحكيمة، التفاؤل يا صديقي سلاح عظيم لك في حياتك، نصيحتي لك هي أن عليك أن تضمه إلى معدات الكفاح والدفاع لتواجه تقلبات الحياة.

شخصياً أرى أن الفارق بين الشخص المتفائل والمتشائم كالتالي:

- المتفائل شخص يرى أحلامه وطموحاته أمام عينيه، ولكنه يبحث عن أفضل طرق الوصول.

- المتشائم شخص لو رأى بينه وبين تحقيق هدفه جسراً بسيطاً، فهو يخشى أن يعبر ذلك الجسر؛ لأنه دوماً يقول: «ربما ليست هذه هي الطريقة الآمنة للوصول.. لذا من الممكن أن لا أصل».

فالتفاؤل والتشاؤم جزء من التشكيكة النفسية، أشياء تدفع لحب الحياة، وأخرى من شأنها أن تدمر كل الحياة..

والآن لك أن تختار من تود أن تكون من بين تلك الشخصيتين، لك أيضاً أن تزيد نور شمعة الأمل، أو تطفى أنوار طريقك، ولا أعتقد أنك ستختار الأسوأ على الإطلاق..

هـ - اتخاذ القرار:

«إن القرارات هي السبيل إلى القوة، ولد الإنسان ليعيش لا كي يستعد ليعيش»..

«بوريس باسترناك».

القرار: فكرة معينة تبلورت لوعده بالتنفيذ سواء كان ذلك لأجل التطوير الذاتي أو تحديد مصير مستقبلي أو اجتماعي إلخ.. أو حتى لأجل حل مشكلة ما.

معادلة اتخاذ القرار: تدبُّر الموقف - التفكير - وضع الأفكار - طلب آراء الآخرين (بالنسبة للقرارات المصيرية وحلول المشكلات) - تجميع كل الأفكار والآراء - تحليلها - اختيار - التأكد من الاختيار بالنظر إلى النتائج المستقبلية المتوقعة - الاستشارة - تبني القرار والاتجاه نحو التنفيذ.

معوقات اتخاذ القرار: التردد - التسرع - عدم إدراك الموقف بصورة كاملة - عدم توافر الثقة الكافية في النفس - الضغوط النفسية - الانسياق وراء العواطف وتهميش دور العقل والمنطق.

القرارات هي أشياء شبه يومية في الحياة، سواء كانت تلك القرارات بسيطة أم كبيرة، وسواء كانت معيشية لأجل استمرار الحياة أم كانت مصيرية تشكل مستقبلنا، لذا فإنه أمر مسلم به أن القرارات شيء لا يمكن تجاهله في حياتنا، ولا يمكن أيضًا إنكار أهميته.

تنبعث القوة على اتخاذ القرار من عوامل عدة تؤثر على قوة الشخصية، فالشخص المتردد لا يجيد اتخاذ القرارات، وكذلك يكون الدليل على ضعف الشخصية وعدم الثقة بالنفس، لذا اجعل قدرتك على اتخاذ قراراتك بمثابة اختبار لنفسك على قوتك الخفية، جرب أن تفعلها الآن اتخذ بعض قراراتك المؤجلة، أو التي تخشاه، ولن أقول لك حاول الالتزام بها، بل لا بد أن تلتزم بها لتتصر على معوقات اتخاذ قرارك، وتأكد أنه على قدر قوة إيمانك بقرارك تنبعث قوته التي تؤدي للالتزام به، فإذا استطعت حقًا اتخاذ قرارات سليمة وصائبة في



حياتك والتزمت بها، فأنت شخص يستطيع الاعتماد على نفسه، لا يخشى الصعاب، قوي الشخصية، تتوفر به الكثير من مميزات الشخص الناجح، فقوتك على اتخاذ القرار تدعمك لاتخاذ القرار السليم وفي التوقيت السليم، أيضًا تمنحك قوة اتخاذ القرار الثقة بقراراتك، وبالتالي لن تكون هوائيًا، لأن أحد مقومات قرارك هو إيمانك التام به.

أريد، أود، تلك الكلمات ربما تدل على أن هناك خطأ ما يؤثر على قرارك، من الممكن أن يكون التردد، التأجيل، عدم القناعة الكافية، في هذه الحالة أنت لن تتخذ قرارًا، وإن فعلت فمن المؤسف أن أخبرك بأنه قرار خاطئ، لأنك لا تملك الإيمان والقناعة الكاملة به، وربما اتخذته فقط لأجل اتخاذ قرار ليس إلا.

كانت أمي تقول لي: «لو كنت جنديًا لأصبحت جنرالًا، ولو كنت راهبًا ستصبح بابا.. لكنني صرتُ رسامًا وصرْتُ بيكاسو».. «بيكاسو».

أحيانًا يتخذ لنا بعض الأشخاص المهتمين بأمرنا قرارات تحدد مصير حياتنا، من المؤكد أنهم يهتمهم أمرنا، وذلك ما دفعهم لاتخاذ قرارات لنا، ولكن لربما كان من الأفضل لهم ولنا أن يساعدونا فقط في اتخاذ القرار وليس اتخاذنا لنا بشكل كامل؛ لأنهم في هذه الحالة حين يشرعون في اتخاذ القرار الخاص بنا ينظرون إلى ما نريد أن يرونا فيه، لا إلى ما نريد أن نرى أنفسنا فيه، وإلا ما يطمحون لنا فيه لا ما نطمح نحن وما يوافق قدرتنا وتطلعاتنا، وهناك مثال شائع وكثير التكرار على ذلك، بعد أن ينهي الطالب مرحلة الثانوية العامة تجد الكثير من الآراء حول تحديد مصيره، ولكنك تجد هناك رأيًا إجباريًا من شخص مقرب كالأب أو الأخ بمصير محدد، فالحصول على نسبة ٩٨٪ في الثانوية العامة معناه أنه لا بد أن يحجز مقعدًا في كلية الطب بصرف النظر عن نواحي إبداعه وكيفية تسخيرها في المكان

الصحيح؛ حتى يستطيع التميز في ذلك المكان، إنها بمثابة تعاستنا لإسعاد الآخرين، حقيقة أنا شخصياً أعرف الكثير من الأمثلة لذلك الشيء، منها على سبيل المثال: شخص كان متفوقاً في الثانوية العامة حصل على مجموع يؤهله لكلية الطب، ولكن كان هناك شيء آخر، وهو طموحه وتطلعاته.. فأجبره والده على دخول كلية الطب، وللأسف كان له رأي آخر، ليرسب هتان متاليتان، وكأنه أعلن التمرد على ذلك الاختيار..

في حقيقة الأمر حين نصنع القرارات لشخص ما كصناعة كاملة، وليست مجرد إبداء للرأي، نُفقد القدرة على اتخاذ القرار، ونجعله شخصاً غير قادر على الاعتماد على نفسه على الأقل، ينتظر دوماً الدعم من الآخرين، شخص مضطرب الرأي، يا إلهي.. كم هي عادة سيئة تلك التي يجلبها لنا الاعتماد على الآخرين، يؤسفني أن أقول لك إنها تبعثر الأحلام.

استفد من خبرات الآخرين حين تشرع في اتخاذ قرار ما، اجمع أكبر ما تستطيع من معلومات حول موضوع القرار، أضف عليهم رأيك وآراء الآخرين، تأكد من توافق قرارك مع أهدافك، دونه، ثم دون ما تتوقعه من نتائج، حلل قرارك بالشكل السليم حتى تتأكد بمشيئة الله من الاختيار السليم.

فكر ثم قرر ثم خطط ثم ضع قرار النهاية وانطلق بالعزيمة، لا تضع الكلمات المشوشة، فهناك فرق كبير بين تلك الجملتان: (أود أن أفعل، قررت أن أفعل)، إنه فرق العزيمة التي تقودك، اجعل قرارك مشبعاً بالحزم؛ لأنه ليس مجرد كلمة من أربع حروف، بل إنه قرار ربما تكون به في موضع آخر تماماً، فاصنعه الآن.



## و- الثقة بالنفس:

«الثقة بالنفس أول مستلزمات الأعمال العظيمة»..

«صمويل جونسون».

التردد - الخجل - الانطوائية.. كل ذلك هو من نتاج فقدان الثقة بالنفس، قد يعود أسباب فقدان الثقة بالنفس إلى عوامل اجتماعية منذ الطفولة، كثرة الانتقاد من الآخرين، مشكلة حياتية كالإخفاق في موقف أو موضوع معين، التركيز على إنجازات الآخرين ونجاحاتهم دون النظر إلى المبررات والاستفادة منها، أو قد يكون الشخص نفسه وبلا مبرر واضح هو السبب، وأنا أرى بأن بداية اكتساب الثقة مرة أخرى هو إدراك سبب فقدان تلك الثقة، لذا دعنا نتحدث قليلاً عن الثقة بالنفس.

من أهم مقومات النجاح الثقة بالنفس، وتعني الثقة بالنفس إيماننا بقدراتنا وبإمكانياتنا تجاه شيء ما، يجب أن تتقبل ذاتك، وتعزز من تقديرك لها، حتى تشعر بالاحترام تجاه نفسك، والذي ينبثق منه احترام الآخرين لك، حتى تكون مبادراً يجب أن تمنح نفسك الثقة الكاملة، وحين تود أن تكن مبدعاً يجب أن تمنح نفسك الثقة الكاملة، وحتى تتحرر من الخوف من كل شيء يجب أن تثق بذاتك.

الثقة بالنفس ليست فقط مجرد إحساس داخلي، ولكنها إحساس داخلي يعكس تصرفاتنا الخارجية إزاء المجتمع، تمنحنا الثقة بالنفس مقدرة التعايش مع الآخرين، القدرة على التعبير، إمكانية اتخاذ القرارات، القدرة على حل المشاكل الحياتية، التخلص من الأوهام، التخلص من عقبات الماضي وعدم الوقوف عندها، الصدق أمام الذات، الاتصال الفعال مع الآخرين، الاتزان.

تذكر بأن الثقة بالنفس من أهم مقومات الشخصية، وحتى تصبح ذا قيمة عظيمة يجب عليك أن تمتح نفسك قيمة أعظم، أنا شخصياً أستمد ثقتي بنفسي من جملة قائلها لي والدي في أحد المواقف، حقيقة إنها محفورة في ذهني.. «كن أقوى من تقلبات الحياة، ولا تجعل شيئاً يكسرك». وقتها آمنت بأن تقلبات الحياة يجب أن تقوينا لا تضعفنا، فلنكتسب منها القوة جميعاً.

تلعب الرسائل التي يرسلها عقلنا الباطن إلينا دوراً مهماً في بناء الثقة.. ردد هاتان الجملتان وأنت مؤمن بمعانيهما واستنبط إحساسك وشعورك الداخلي: «أنا شخص فاشل ولا أستطيع الوصول لأهدافي - أنا شخص ناجح وسوف أكد وأجتهد وسوف أصل بإذن الله».. تلك الكلمات يقولها فمك، فيتلقاها عقلك، فتنظر عينك إلى كل الأمور من نفس منطق التفكير، إذن ربما يقودك ذلك إلى الفشل الحقيقي أو النجاح الباهر.

كان لي صديق يمتاز بحسن الإلقاء، حتى إني كنت أستمع حين أستمع إليه، فنصحته بأن لا يدفن تلك الموهبة داخل غرفته، وأن لا يكون آخر حدود إبداعه بين تلك الجدران، وصراحة أنا لا أنسى ذلك اليوم، حيث كان جوابه ليس بلسانه، ولكني رأيته أحمر الوجه والأذنين، ازداد تعجبي من ذلك الأمر، حيث إني ما كنت أدري أنني حينما أقول له يجب أن تظهر إبداعك، أنه سيتخيل نفسه بين الناس، فيحمر وجهه وأذناه، فما كان مني إلا أنني لن أتفوه بكلمة، تعمدت أن أتركه في تلك اللحظة كي تدور أفكاره نحو اللانهاية، تقابلنا في اليوم الثاني، فقال لي إنه قرر فعلاً أن يبدأ بالإلقاء بين أصدقائنا ثم بين الناس الآخرين، فقلت له: «لا بد وأن تفعل الشيء الأصعب حتى لا تشعر بعظمة وكبر حجم الأمر، انظر إلى السماء وألق بين الناس، ومن الممكن أن تنسى أنهم أمامك، ولكن لو



بدأت بالإلقاء أمام أصدقائك فسوف تشعر بعدم الثقة بذاتك، ووقتها ربما لا تستطيع أن تقوم بذلك حتى أمام نفسك لو نظرت بالمرآة، صراحة أنا لم أكن أدري مدى قوة تلك الكلمات، إلا حينما رأيته في اليوم التالي يردد ما هو مكتوب في ورقته أمام طلاب المدرسة بتلك القوة وذلك الصوت العالي، الذي قال لي من بعدها إنه كان يسمع صوتاً بداخله صوت ضعفه، فيجعل صوته أعلى كلما زاد الصوت بداخله..

لن أقول لك إنك تجهل القيمة العظيمة للثقة بالنفس، ولكن ربما لن تدرك المعاني القوية لها تمام الإدراك إلا لو طبقتها واستخدمتها، وجعلتها بالفعل أساس انطلاقك في كل حياتك، فالثقة بالنفس هي نفسها التي تقويك من تأثير تصرفات الآخرين السلبية عليك، فبدلاً من اكتساب عادة سيئة منهم تضيف لهم عادة أخرى إيجابية، وهي نفسها التي ترسم ملامح شخصيتك القوية، وهي ذاتها التي تجعلك أكثر تألقاً في عملك؛ لأنك واثق من قدراتك، فكم هي رائعة تلك المزايا التي يعيش بها الشخص الواثق من ذاته، وكم هي ثمرة تلك الثقة المعتدلة.. فمن الآن انطلق نحو تعزيز ثقتك أكثر وأكثر، اجعلها المولد لتاج حياتك الجيد، ركز على الإيجابيات، تقبل النقد البناء وخذ منه فقط الأشياء الجيدة، كن مؤمناً بقدراتك ومهاراتك واعمل دوماً على تعزيزها وتطويرها، انظر إلى هدفك وحلمك، واللذان من المؤكد أنهما يختلفان الكثير من الآخرين.

ولكن لا تنسَ بأن الإفراط في استخدام هذه الثقة بشكل غير منطقي قد يأتي بالسلب نحو تدهور ذلك الجسر الذي يدفعك نحو الإنجازات العظيمة.. لذا عليك أن تفصل بين الثقة بالنفس وبين الخط الأحمر للغرور، كن حريصاً كل الحرص حتى لا تراه عينك، لأن في تلك الحالة قد يدمر كل حياتك، فاحذر تماماً

منه، ضع لنفسك استراتيجيك الخاصة ولا تبالي بما هو غير ذلك. يقول الرسول ﷺ: (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر).. فلا تكن فاقداً للثقة، ولا تكن مغروراً، ولكن كن شخصاً معتدلاً يستطيع أن يستخدم صفات الإنسان الناجح بالشكل السليم، وتلك هي الحكمة، ابن جسر الثقة على الثبات؛ لأن كثيراً من أمور حياتك لا بد أن تعبر لأجلها ذلك الجسر حتى تصل.. كن واثقاً من قراراتك الحكيمة، كن واثقاً من خطواتك العظيمة، كن واثقاً أيضاً من ثقتك تجاه نفسك، حتى تستطيع أن تثق بوصولك لهدفك بمشيئة الله.

وتذكر دائماً (التفكير الإيجابي - التفاؤل - الثقة بالنفس).. هي من أقوى الدوافع التي تحركك نحو النجاح.



## ٤

### التنظيم

أحد أسباب النجاح في الحياة التنظيم، ويشتمل التنظيم هنا على كل شيء، بداية من تنظيم الأفكار وترتيبها، مرورًا بتحديد الأولويات.

#### أ- تنظيم الأفكار:

التنظيم أو التخطيط، كثيرًا ما نسمع هذه الكلمة في كثير من جوانب الحياة العملية أو غيرها من الجوانب، ولكن هل سألت نفسك يومًا ما أن تخطط أيضًا لحياتك؟ أعتقد أنك قد طرحنا السؤال، ومن المؤكد أنك تنوي التنفيذ، ولكن ربما لا تدري من أين تبدأ، ومن هنا دعني أقول لك إن التخطيط لحياتك بمثابة خط مستقيم لطريق متعرج تسير فيه، وحين تصل لنهايته تجد هناك شيء ينتظرك وهو حلمك، وحتى تصل لنقطة النهاية يجب عليك أولاً أن تحدد نقطة البداية الصحيحة، ثم تستكشف تضاريس الطريق الذي ستجده إليه، فعليك أن تبحث عن ذلك الخط وتسير تجاه هدفك، تعلم فن التخطيط في كل أمور حياتك، لأنه أمر لا يتجزأ، فتنظيمك وتخطيطك لأموالك الصغرى هو نفسه الذي يدفعك إلى تلك الكبرى، في حين أن تجاهلك لها كأمر صغيرة يبعدك عن مضمون الفكرة،

فكي تصل إلى أفضل النتائج في مجال عملك أو على الصعيد الشخصي، ينبغي عليك أن تصنع لنفسك منهجًا علميًا صحيحًا، تأكد من أن عدم اختيارك للتخطيط والتنظيم بمثابة اختيار للعشوائية، والعشوائية هي بداية للفوضى، ومن المؤكد أنه لا أحد فينا يرضى بها على المستوى الشخصي، فلا شك من أنك تسعى للنجاح، وعلى المستوى العام إن أردت أن تنهض بمجتمعك، فتأكد من أن ذلك المجتمع هو أنا وأنت وهي وهو، وكل هؤلاء مسؤولون عن تقدمه.

- ابدأ كل يوم عندك كالتالي:

- أحضر ورقة وقلمين أحمر وأزرق.

- ضع جدول مهام وأهدافك اليومية.

- حدد أهدافك لليوم من الأهم إلى الأقل أهمية.. (اكتب أهم هدفين باللون الأحمر، ثم اتبع الآخرين بالأزرق).

- اكتب كل فكرة تراودك.

- اختر أفضل الأفكار.

- حلل تلك الأفكار بمنطقية.

- ابدأ بدراسة أفضل طرق التنفيذ.

دوّن كل ملاحظة قد تخطر ببالك، وتأكد أنها سوف تساعدك، على الأقل في تحديد الصعوبات التي ستجدها، ومن ثم سوف تضع الحلول، واحذر من مثل هذه المعوقات: ( الكسل، عدم الاستمرار، التأجيل)، خذ قسطًا من الراحة لتجديد نشاطك، تذكر دومًا أن أمورك لن يفعلها غيرك، أو دعنا نقول إنه من العيب أن يحدث ذلك.



## ب- الوقت (تم - لاغي):

«لدينا دائماً الوقت الكافي إذا أردنا ذلك، ولكن لنستخدمه على الوجه الصحيح»..  
«ولفجانج فون غوته»

٢٤ ساعة، ١٤٤٠ دقيقة، ٨٦٤٠٠ ثانية، شيء ثابت بالكرة الأرضية، تمر على السجين وعلى الطليق، تمر على الغني وعلى الفقير، تمر على القوي والضعيف، تمر على من يمضون نحو النجاح، ومن ينظرون بدهشة إلى الفشل، هذا ما يقولونه، ولكنني أختلف معهم نوعاً ما، تمر هذه الدقائق والثواني على كل البشر نعم، ولكنها تمر على الناجح كي تضيف له أو تدفعه نحو نجاح آخر، وتمر على الفاشل وهو يلوم ما قد فات، تمر على القوي وهو يتساءل كيف يزيد من قوته، وتمر على الضعيف وهو يتساءل كي يهرب من دنياه، أما أنت فكيف تمر عليك هذه الدقائق والثواني؟ وماذا أنجزته فيهم؟

الوقت المهدر تخيل أنك توفر كل يوم جنيهين، في نهاية السنة سيكون معك ٧٣٠ جنيهاً، أنت لم تشعر بأن الجنيهان شيء كثير، ولكن في نهاية السنة سوف يكون معك ٧٣٠ جنيهاً، هكذا الحال بالنسبة للوقت، تخيل أنك تهدر ٢٠ دقيقة في اليوم بلا جدوى لا تستفيد منها لا في غذاء روحك لا في إنعاش سعادتك ولا أي شيء، هو فقط وقت مهدر، فستجد أنك أهدرت ٧٣٠٠ دقيقة في السنة، مخطئ أنت لو اعتقدت أنه شيء هين، فلو كان القطار يفوتنا بسبب دقيقة لتأخر عن الموعد ساعة، فكذلك الحال تماماً مع الوقت المهدر، فقطار الحياة من الممكن أن يفوتنا لتلك الساعات المهجرة لتأخر بعدها عن ركب الزمان بالكثير والكثير.

الآن اكتب هنا الساعة والدقيقة /.... /....، وبجوارهم اكتب لقد حان الوقت حان الوقت لاستغلال تلك الدقائق والثواني بشكل صحيح، حان الوقت لثلا أندم في الغد على الأمس؛ لأنه ضاع بدون فائدة، حان الوقت كي أسجل اليوم جزءًا مما حققته بالأمس، حان الوقت كي تقرأ تلك الكلمات التالية، ومن بعدها أنت من ستقول حقًا لقد حان الوقت.

يقول الحسن البصري - رحمه الله: «يا ابن آدم إنما أنت أيام، كلما ذهب يوم ذهب بعضك».

ألا تحب الحياة؟ إذن فلا تبدد وقتك، «لأن هذا الوقت هو المادة التي تصنع منها الحياة».. «بنجامين فرانلكين».

يعد تنظيم الوقت من سمات الشخص الناجح، حيث إن الدقيقة التي تمر لا نستطيع أن نسترجعها مرة أخرى.

وحتى تدير وقتك بفاعلية لا بد أولاً أن تحدد ما تريد أن تفعله في ذلك الوقت، ثم تصنفه إلى فئات حسب أولويات كل منها؛ عاجل وعادي ومؤجل.

ضع وقتًا للانتهاء من تلك الأشياء سواء على المدى البعيد أو القريب، واحذر أن يؤثر أحدهما على الآخر، قم بتوقع أي عقبات قد تطرأ فجأة، امنح نفسك الوقت الكافي تمامًا لعبادة ربك، امنح نفسك وقتًا للترويح عنها، امنح أسرتك وقتًا كافيًا، ولا تخلط تلك بذاك، اجعل وقت العمل هو فقط للعمل، ووقت الأسرة هو ملك لهم، في كل يوم ذكر نفسك بمهامك وأهدافك، وفي كل يوم راجع تلك القائمة ما تم إنجازه وما هو جارٍ تنفيذه، في ذلك الوقت سوف تشعر بقيمة وقتك، ومن ثم تشعر بقيمة ذاتك، وأيضًا سوف يدفعك ذلك نحو مزيد من تحقيق الأهداف النابعة من قوة التزامك.



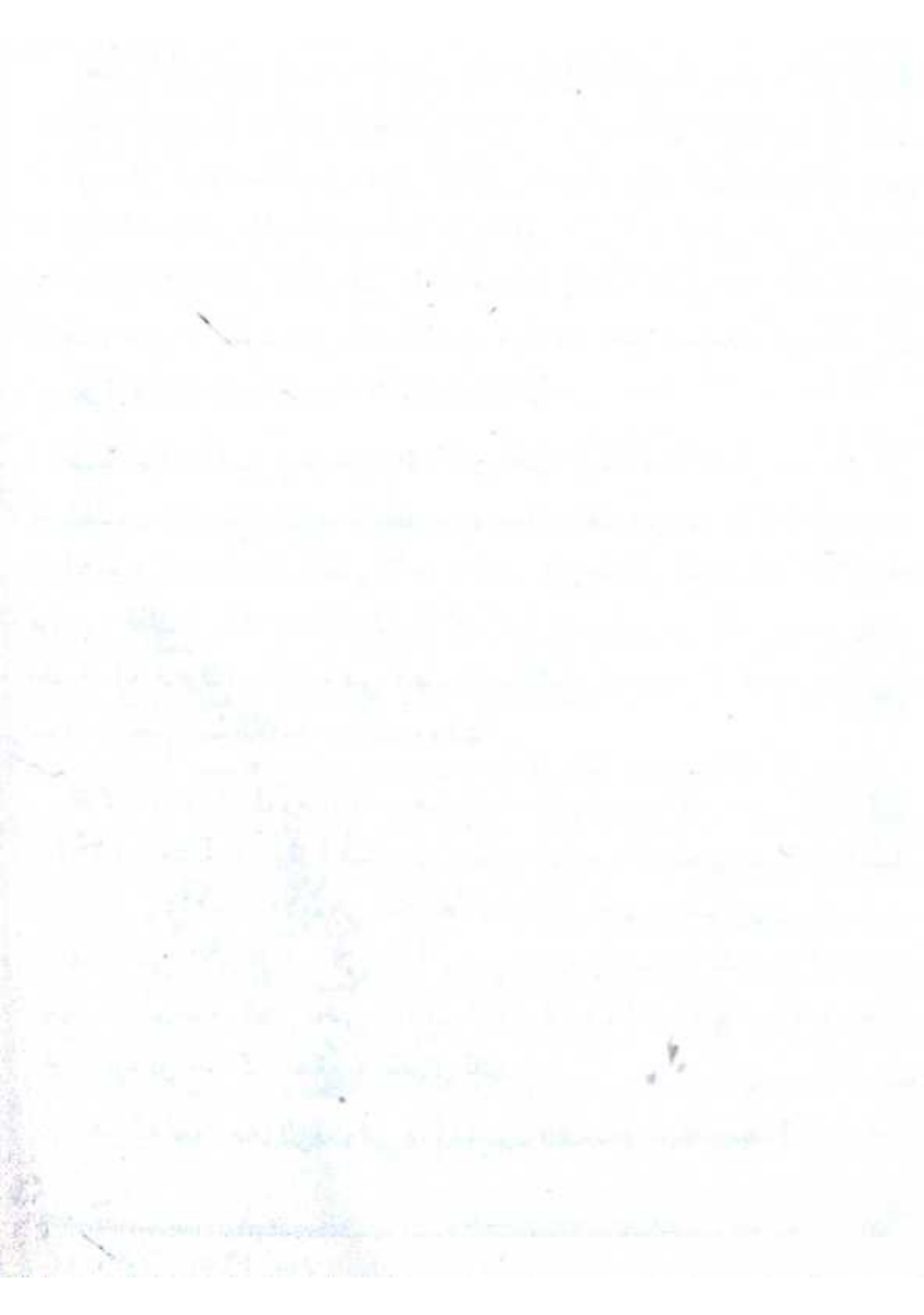
## الفهم الصحيح لاستغلال الوقت

بعض الناس يرى أن كمية العمل تساوي مدة الوقت المطروح، ولكنني أؤكد أن كمية العمل لا تساوي الوقت المطروح، ربما تستطيع أن تنجز شيئاً قليلاً بشكل متقن في وقت طويل، ومن الممكن أيضاً أن تنجز أشياء كبيرة في نفس الوقت ذاته، ولكن بلا إتقان، وكأنها مثل الحلول المؤقتة لا تصلح للمدى البعيد، لذا ينبغي عدم غض النظر عن مدى ضرورة إتقان العمل حين نتحدث عن الوقت، حتى لا يكون فعل تلك الأشياء فقط من أجل تسجيلها على الأوراق كمنجزة، ولكن حتى تكون فعلاً منجزة بإتقانها.

قيمة أعمالنا تكمن في قيمة إدراكنا لمدى أهمية الوقت، لذا اجعل أهدافك هي أولياتك، ولا تسمح لشيء ما بأن يسرق منك ذلك الوقت؛ لأن التأجيل قد يجعلك وبلا إرادة تمسك بالقلم الأحمر وتكتب على هدفك تلك الكلمة (لاغي)، فهل تود ذلك أم إنك تود كتابة (تم)، إنها خياران، وأنت من تختار، ولك مطلق الحرية، إنه قرارك، ولكن دعني أنصحك بأنك لو اخترت بلا شعور (لاغي) سوف تقتحم تلك الكلمة حياتك، ووقتها...

أنا لا أريد أن أقول وقتها ما سوف يحدث، لأنني أرجح أنك تملك الإرادة كي تتحكم في وقتك، وتدرك أيضاً مدى خطورة مضيئه بلا جدوى، وأرجح أيضاً بأن ما يدور في ذهنك الآن هي تلك الأشياء: (قلم أحمر - قلم أزرق - مسطرة - بعض من الأوراق).. كي تبدأ برسم الجدول اليومي لتحديد أهدافك ومهامك اليومية، ولكن دعني أسألك أولاً وتجاوب أنت أخيراً، وتكمل هذا الموضوع بأفق خيالك المتطلع لا بكلماتي لك.

أتظن أنه فعلاً حان الوقت كي تبدأ لتدبير وقتك نحو حياة جديدة؟





## ٥

### لا تخش الفشل

«الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة.. أو لا شيء»..

«هيلين كيلر».

### الفشل أنار العالم!

تظن أنه من الفكاهة أن أخبرك أن «الفشل أنار العالم»، لا يا صديقي إنها الحقيقة، تنطلق الحكاية من الولايات المتحدة الأمريكية بولاية أوهايو، وتحديدًا بقرية ميلان، طفل مكث في المدرسة ثلاثة شهور ليقول عنه مدرسه أنه طفل غبي، ومن الأفضل له الجلوس في البيت، ولكنه اختار مكانًا آخر، وهو الجلوس على قائمة العظماء، إنه توماس أديسون ذلك المخترع العظيم، الذي يملك أكثر من ١٠٩٣ براءة اختراع.

في أحد الأيام مرضت والدته، واحتاجت إلى عملية جراحية، واضطر الطبيب أن ينتظر إلا أن يأتي النهار، ليأتي معها ضوء النهار للعالم أجمع من بعدها حين قرر أن يبدأ بالعمل على صناعة المصباح، فأرسل إلى مكتب براءات الاختراع ليخبرهم أنه يعمل على تلك الفكرة، ليأتي الرد: «إنها بصراحة فكرة حمقاء حيث يكتفي الناس عادة بضوء الشمس».. فكان رد أديسون: «ستقفون يومًا لدفع

فواتير الكهرباء».. ليأتي حقًا اليوم الذي نقف فيه جميعًا لو انطفأت الكهرباء لبضع دقائق، لم يبال أديسون بذلك الرد، واستمر في السير نحو تحقيق حلمه، ليفشل ٩٩٩ مرة! لا تتعجب، حقًا إنها ٩٩٩ مرة، وعندما قالوا له لقد فشلت ٩٩٩ مرة، رد قائلاً: «لقد اكتشفت ٩٩٩ طريقة لا يشتعل بها المصباح»...

ليحفر بأذهاننا مقولته الخالدة: «كثير من إخفاقات الحياة هي لأناس لم يدركوا كم كانوا قريبين من بلوغ النجاح».. وبالفعل قد أنار أديسون العالم، حتى أطفئت أنوار أمريكا سنة ١٩٣١ حدادًا على ذلك الرجل العظيم الذي أنار عقولنا بالتحدي والعزيمة، ذلك الرجل الذي غير قوانين البشرية.. إنه توماس أديسون...

ربما أنها رغبتك الحقيقية في تحقيق النجاح هي التي تجعلك تخشى الفشل، والذي قد يكون هو نفسه طريق النجاح، ولكن خشيتك له لا تدع لك فرصة للمحاولة، وحتى إن لم تكن هي المحاولة الصحيحة، فمن المؤكد أنك ستستفيد منها، ولن تكرر ذلك الخطأ، لا.. بل وقد يكون أيضًا هو البداية لتحقيق النجاح؛ لأنه سوف يكشف لك الطرق الأخرى للوصول إلى المكان الصحيح، لذا تأكد تمامًا بأن الفشل ليس كما تعتقد بأنه نقيض النجاح، عليك من اليوم أن تغير طريقة تفكيرك تجاه ذلك الأمر، اقتنع بأن ذلك الفشل هو جزء من النجاح، أو على الأقل محرك نحو النجاح، أو طريقة تنبيه للسير في الاتجاه الصحيح.

يقول جون جاردينر: «إننا ندفع ثمنًا غاليًا جراء خوفنا من الفشل.. إنه عائق كبير للتطور يعمل على تضيق أفق الشخصية، ويحد من الاستكشاف والتجريب، فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة وتجربة للخطأ والصواب، وإذا أردت الاستمرار في المعرفة عليك أن تكون مستعدًا طيلة حياتك لمواجهة خطورة الفشل».



هل حقًا فشلت في شيء ما من قبل؟!!

إذن توقّف الآن وعد بذاكرة الزمان إلى الخلف، وأحضر ورقة وقلماً، تذكر ملامح هذا الإخفاق وكيف حدث، ثم دوّن ذلك، والآن فلتبعد بالزمن خطوة للوراء، سوف تجد أن هناك خطأ ما قد حدث، اكتبه، وعد إلى وقتك الحالي، أنا أعتقد أنه لو تكرر ذلك الموقف الذي أخفقت فيه الآن فلن تفشل؛ لأنك قد نظرت إليه نظرة استفادة وتمعن بالعقل حتى لا يتكرر، وليست نظرة إخفاق وفشل.. إذن لا تخش؛ لأنك في كل الحالات لست خاسراً، ولن تندم على ما فات، فلماذا تخشى ذلك الشيء المؤقت؟!!

تأكد أنه من الطبيعي جداً أن تواجهك بعض المصاعب، لأنه لا نجاح بلا تعب، ولا يمكن أن تأتي النهاية قبل البداية، ولكن كن أكيداً إن شاء الله من بلوغك تلك النهاية، لا تيأس، ربما تحقق اختياراتك العديد من المرات، ولكن ثقتك في الله تعالى، ثم ثقتك في ذاتك، ووضوح أهدافك التي لا تفارق عينيك، هو ما سوف يدعوك للنجاح، النجاح يا صديقي ليس مجرد بضع كلمات، النجاح تحدّ حقيقي من أجل الوصول، النجاح هو تسخير كل طاقاتنا نحو الهدف، النجاح هو أنك لا تدري ما معنى كلمة الفشل، كي تصل إلى القمة لا بد وأن تتعب قدمائك، ولكنك حين تصل سوف تقف الناس لتشير إليك بكل فخر وتقول هذا هو، حينما تشعر بالضعف ركز على أهدافك، وحينما تشعر بالضعف ركز على نقاط قوتك، حينما يسود الظلام ابحث عن شعاع نور، فإن لم تجد فكر كيف تصنعه، وتذكر أن كل العظماء لم يكونوا كذلك، ولكنهم أراد الله وأرادوا أن يكونوا كذلك، ركز على نقاط قوتك وعالج نقاط ضعفك وانطلق، حينما تحقق في لحظة مد نظرك إلى بعيد لتذكر هدفك، انهض وتوجه بثقتك بالله

وإيمانك وعقلك، قف لحظة، أعد التفكير، ثم توجه إلى الطريق الصحيح، وكن أكيدًا من أن الحياة تدور، بنجاحاتك أم بفشلك هي تدور، شئت أم أبيت فالركب تسير، فلا تنتظر دومًا طوق النجاة من الآخرين، ولا تنتظر اليد التي تمتد لإنقاذك حتى لا تتأخر كثيرًا، وتأكد من أن هناك شخصًا واحدًا في هذا العالم بعد الله هو من يستطيع أن يساعدك ويمنحك القوة، هذا الشخص هو أنت.

والآن دعني أعرض لك قصة النجاح «شخص لم يمر بالفشل»، لا يعرف معنى الإخفاق في حياته، على الدوام هو في القمة، ولا يعرف غير كلمات النجاح، الصعاب والعقبات هي كلمات ليست في قاموس حياته، لعله من الأخبار السارة أن أخبرك أن هذا الشخص هو شخص غير موجود بين بني البشر.

ومن الآن كن على يقين أنك لو أخفقت في شيء ما فلن تكون هذه هي النهاية بل هي البداية، ولو فأتت جولة فهناك جولات أخرى قادمة.. فخسارتك ليست موتًا لحلمك.. فلنغير جميعًا تعريفنا للفشل على أنه فقط أحد مراحل النجاح ليس إلا، وإليك تلك النصيحة: «إذا وددت أن لا تفشل فعليك أن لا تفعل شيئًا».

### الفشل العملي والفشل الدراسي:

«لا تنتظروا من الحياة أن تعطىكم أي أهمية، الحياة لن تنصفكم أبدًا، أنتم عليكم إثبات أهميتكم للعالم»..

«بيل جيتس».



من الممكن أن تثير تلك الكلمات التالية تعجبك، ولكن يجب أن أخبرك بأنها الحقيقية..

قد تسوء الظروف لدى شخص ما، فتضيع منه فرصة ربما كان من شأنها أن تغير مجرى حياته، ولكن ضياع الفرصة لا يعني ضياع الحياة.

فإحساسنا بفقد فرصة قد يكون في بعض الأحيان هو المحرك القوي لخلق فرص أعظم في الحياة، ولعله في هذا العصر قد بات الحصول على شهادة علمية من أسهل الأمور، لذا أنا لا أقيس النجاح والفشل الدراسي بتلك الأوراق الشبوتية، ولكن مقياسه بمدى الاستفادة من تلك الأوراق، أو حتى لا نخفي كلمة النجاح التي رددوها، فدعنا نقول إنه حقاً نجاح، ولكنه نجاح صوري، يفخر به اللسان فقط، ولكن الشخص الناجح حقاً هو من يترجم كلمة حاصل على ( ) إلى فعل ( ) وأبداع في ( ) .

ومن هنا لا بد من القول إنه ليس كل حاصل على شهادة عليا يعلو مراتب الشرف في الحياة العملية، وليس كل من غابته تلك الشهادة ليس له مكان في مربع نجاح الحياة العملية، فبداخل كل منا أشياء أخرى لا تكتسب عبر المدارس والجامعات، ولكنها فقط تعززها، مثل الفطرة، الموهبة، التطلع، النظرة الصحيحة للأشياء، القدرة على الإبداع، ولكن دعني أقول لك: «حتى وإن اختلفت معي بأنك لو ملكت تلك الأشياء ودجمتها مع أحلامك وأهدافك ووجدت التوافق فأنت لست بحاجة لشهادة جامعية؛ لأنك وقتها ستبديها بشهادة تميز في عالم النجاح».

الموهبة هي ذلك الشيء الذي يمكن تطويره بالأمور الحياتية ودعمه بالعلم،

ولكنه لا يكتسب من كل ما فات، فهو هبة من الله للمرء، لذا يجب تقديرها وتعزيزها ووضعها في المكان السليم، الموهبة هي من أعظم القدرات التي لا تحتاج لشهادات لإثباتها، ولكنها تحتاج الكثير والكثير من الشهادات التي توحى بالأسف إن تجاهلناها وأهملناها.

مخطئ أنت لو تظن بأن تلك الكلمات هي تبرير للفشل الدراسي، والصواب هو أنها دعوة لاستخدام وتسخير كل حالاتك في النجاح وعدم الوقوف على الأطلال.

ذكرت لك مثال عن توماس أديسون بأنه تحدى الفشل، وكان هو نفس الشخص الذي مكث في المدرسة ثلاثة شهور فقط، ولكن دعني أعرض لك مثالاً آخر لشخص قد وضع بصمة بكل بيوت العالم، أنت أيضاً تؤمن بقدرته على الإبداع تماماً؛ لأنك لا تستطيع أن تستغني عن موهبته، حتى أنا بدونك كنت سوف أجد صعوبة في طباعة ذلك الكتاب؛ لأنه قد سهل لي أمور كثيرة.

الأمريكي بيل جيتس، كان عمره ١٣ عامًا حينما درس في أكاديمية Lakeside لعلوم البرمجة والحاسب الآلي بعدما أتم مرحلته الابتدائية، وهناك وجد رفيقه (بول ألان)، بدأ الرفيقان ترجمة تفوقهما العقلي عندما استطاعا اختراق أنظمة حماية وبرامج ذلك الجهاز ضخيم الحجم الذي كانا يتدربان عليه، وبعد عامين من مكوثه في الأكاديمية أعلنت الشركة التي تمدهم بأجهزة التدريب إفلاسها، ساعدهما والد (بول ألان) الذي كان يعمل في هذه الأثناء في جامعة واشنطن، بأن جعل تلاميذ أكاديمية Lakeside يتدربون على أجهزة الجامعة، ولكن لم يدم ذلك الأمر طويلاً، بعدها انتقل بيل جيتس إلى الجامعة لمدة سنة واحدة، وتركها



ليدخل عالمًا آخر بعدما قرر هو وصديقه «بول ألان» تصميم لغة البرمجة للحاسب الآلي، وتوالى الإنجازات بمراحل البرمجة المختلفة ليكن اسم شركة ميكروسوفت عاليًا في سماء التفوق، ويصبح بيل جيتس هو أغنى رجل في العالم، ليقول مازحًا وهو يتسلم إحدى شهادات الدكتوراه الفخرية: «أخيرًا.. سأستطيع إضافة شهادة جامعية إلى سيرتي الذاتية».. حقيقة لقد أصابت الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا حينما قررت منحه لقب الفارس.

هذه ليست كلمات لتبرير الفشل، ولكنها كلمات لإثبات أنه ليس هناك فشل، فلو فاتت فرصة، سيكون هناك أخرى إن شاء الله، إنها دعوة لتسخير كل ظروف حياتك وكل مقوماتها وكل ما تملك وفي كل الأوقات نحو شيء واحد، وهو تحقيق ذاتك حينما تستطيع أن تحقق هدفك.





**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



ليدخل عالمًا آخر بعدما قرر هو وصديقه «بول ألان» تصميم لغة البرمجة للحاسب الآلي، وتوالت الإنجازات بمراحل البرمجة المختلفة ليكن اسم شركة ميكروسوفت عاليًا في سماء التفوق، ويصبح بيل جيتس هو أغنى رجل في العالم، ليقول مازحًا وهو يتسلم إحدى شهادات الدكتوراه الفخرية: «أخيرًا.. سأستطيع إضافة شهادة جامعية إلى سيرتي الذاتية».. حقيقة لقد أصابت الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا حينما قررت منحه لقب الفارس.

هذه ليست كلمات لتبرير الفشل، ولكنها كلمات لإثبات أنه ليس هناك فشل، فلو فاتت فرصة، سيكون هناك أخرى إن شاء الله، إنها دعوة لتسخير كل ظروف حياتك وكل مقوماتها وكل ما تملك وفي كل الأوقات نحو شيء واحد، وهو تحقيق ذاتك حينما تستطيع أن تحقق هدفك.





**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



## ٦

### كن مبدعاً وفاجئ نفسك بما تملك

«هناك دائماً طريقة أفضل لأداء كل شيء، عليك فقط أن تجدها»..

«أديسون».

هل الإبداع يعني الابتكار؟!

بعض المؤسسات تملك قسم يدعى «قسم التفكير الإبداعي»، وهذا هو القسم الذي أعمل به الآن، ولا يدرك القيمة الحقيقية لهذا القسم إلا من يدركون حقاً مدى قوة العقل البشري في التطوير بكافة مجالات الحياة، وتحت شتى فئاتها، لذا كان من الضروري أن أشير إليك عن تلك القوة، والتي من المؤكد أنك لو استطعت أن تجيد إدارتها فسوف تجيد حقاً تغيير حياتك نحو الأفضل بكافة الاتجاهات.

لقد استطاع العلماء صناعة أجهزة جديدة غيرت مجرى العالم، ولكن دعني أخبرك بأنك أيضاً تستطيع أن تصوغ فكرة جيدة تغير مجرى حياتك، فقط ما عليك إلا أن تنقب داخل مصنع أفكارك، إنه التفكير الإبداعي، ذلك الشيء الذي تدهش إن استطعت اكتشافه بداخلك، إنها فكرة جديدة، طريقة حل لمشكلة، نظرة بعيدة المدى.

هل تعتقد أن حل الكلمات المتقاطعة إبداع؟!

أم الإبداع هو أن تتقن لعبة الشطرنج؟!

يعد المحرك الأكبر للإبداع هو اهتمامنا بما نبدع فيه، وبما أن اهتمامك بهدفك هو أمر مسلم به، إذن تأكد من أنك تستطيع الإبداع، تستطيع إيجاد أقصر الطرق، أو على الأقل تستطيع أن تسلك أفضل الطرق، ربما يرتبط مفهوم الإبداع لدى البعض بالأفكار، ولكنني أرى أن الإبداع هو منهج حياة كاملة، التزامك إبداع، نجاحك إبداع.. ربما يثير الأمر تعجبك لو أخبرتك أن حتى الفشل إبداع!! ولكن قد يتغير الأمر لديك حين أخبرك بأن الفاشلين الذين استطاعوا أن يترجموا كل حرف من تلك الكلمات إلى نجاح هم أيضًا كانوا مبدعين في استغلال الظروف السيئة.

هل يقلقك أن تقطع وعدًا مع نفسك؟! وعد بخصوص حياتك.. أن تكون مبدعًا، إبداعك في الأمور الصغيرة بمثابة الطريق نحو إبداع في كل جوانب حياتك، وبما أننا ذكرنا كل جوانب الحياة، إذن أنت ستمر بهدفك، لو استطعت أن تلتزم بذلك فانت ستعزز أيضًا قوة إرادتك، وستنمي تفكيرك؛ حيث سوف يصبح الأمر اعتياديًا أن تكون مبدعًا، ووقتها سوف تكتشف أحد أسرار العظماء بداخلك، لا تقلق.. أنت أيضًا عظيم؛ لأن هذي الأمور ثابتة في النفس البشرية، ولكن العظماء هم من استطاعوا إيجادها في ذاتهم، لذا سوف تصبح أنت أيضًا عظيم حين تستطيع إيجادها، ليس هذا فقط، بل ستكتشف أيضًا كيفية إتقانها، سوف تكتشف كيف وفر هذا الإبداع عليك الكثير من الوقت والجهد؛ لأنك لن تقوم باختيار الأشياء الصحيحة، بل ستقوم باختيار الأشياء المتميزة، اطرح



أسئلة جديدة غير متوقعة، ضع نفسك مكان أشخاص آخرين، فكر في إضافات أو استخدامات للأشياء، ولا تخش المحاولة، وقتها سوف تشعر كم هي غالية تلك المكافآت التي تقدمها لنفسك كل يوم، وكم هو رائع وجودك في تلك الحياة، وكم هي غالية تلك القيمة التي بها ذاتك حين تكتشف حقًا ما هو معنى التميز.

يرى بعض الناس الأشياء كما هي، ويتساءلون لماذا؟! أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لم لا؟!..

(جورج برنادشو).

فكر بأشياء جديدة لم تخطر على بالك من قبل، اجعل مدخل عقلك للتفكير من باب مختلف غير معتاد، خصص 5 دقائق يوميًا للتفكير بأشياء جديدة لم يتم تجربتها، لا تجعل جزءًا واحدًا من عقلك يعمل وتهمل الباقي؛ لأن هذا الجزء الآخر هو الذي يقودك نحو الشيء الجديد واللاتقليدي، إنها الأفكار الجديدة، ضع نفسك مكان شخص ما وتخيل طريقة تفكيره، سجل أهم ما يميزه من وجهة نظرك، أضف عليه أهم ما يميزك، يقول إسحاق نيوتن: «إذا كان لدي رؤية عظيمة، فإن هذا لأنني أقف فوق أكتاف العمالقة».

«هو رجل أعمال أمريكي، حاله حال غيره من المسافرين على متن إحدى شركات الطيران، هذا هو الظاهر، ولكن غير الظاهر هو طريقته في التفكير ورغبته في الإبداع، حينما أمسك بذلك المظروف الذي بداخله تذكرة السفر، سأل نفسه ولم لا أستغل ذلك الفراغ، وبالفعل اتفق مع شركة الطيران على أن يعطيهم تلك المظاريف مجانًا على أن يطبع عليها إعلانات، وكانت هذه الفكرة له هي بمثابة عائد مادي كبير».

والآن أنا أقول لك أطلق سراح نفسك ولا تحتبسها، أقول لك أيضًا إن داخلك حقلًا من الأفكار ينبغي عليك أن تنقب بداخله، درب عقلك على التفكير بطريقة أسرع من المعتاد، فكّر بتغيير الحقائق والقواعد، فكّر بأشياء جديدة، ربما من الأفضل أن يعاد استخدامها بطريقة أفضل، لا تضع حدًا لذهنك، واعلم أن هذا مجرد تفكير، فربما تجد نفسك تكتب ١٠٠ فكرة، وتستخلص فكرة واحدة في النهاية هي الصحيحة، ولكنها لم تأت من فراغ، فقد قادتها لك الأفكار الخاطئة؛ لأنك قمت بتصحيح الخطأ وإضافة شيء جديد استنتجته من ذلك الخطأ، اخرج من حدود الواقع إلى الخيال، وسوف تجد أن هناك أفكارًا في عالم الخيال تستحق أن تقيد في عالم الواقع، فهل كنت تتخيل أن شيئًا صغيرًا بجيبك الأيمن سوف يربطك بالعالم أجمع؟! إنه الهاتف المتحرك، بمجرد تسجيل الفكرة كمقبولة فقد دخلت في حيز التنفيذ، لذا اليوم فنحن نملك الهاتف المتحرك وشبكات المحمول والإنترنت وغيرها من الاختراعات، ربما بعض العلماء قد اهتموا بالجنون حين طرحوا تلك الأفكار الجديدة، ولكنني أعتذر لك أولاً، ثم أتهمك بالجنون إن جعلت عقلك دومًا يقبع تحت الأفكار الاعتيادية، فهذه دعوة مني أن تخرج عبر مجالك الذهني.

يقول الطبيب الأمريكي ريتشارد فينام: «إذا أردنا حل مشكلة لم نستطع حلها من قبل، فلا بد أن نترك الباب مفتوحًا للحلول الغريبة».

ويقول الكاتب توم موناهان: «الأفكار الجديدة هي الدافع نحو النمو والنجاح في العمل، سواء كانت الأفكار المبدعة للتسويق، أو للدعاية أو لخدمة العملاء أو للتفكير في آلاف المجالات الأخرى، فإن معظم الناجحين في العمل هم لاعبون نشطاء في هذه اللعبة الخطيرة جدًا والقيمة جدًا».



أما أنا فأقول لك: «اجعل إبداعك من أحد مناهج حياتك، وسوف تكتشف حقاً كم هو رائع ذلك المنهج».

بداخلك أفكار كثيرة غير مترجمة، والآن حان الوقت لها، أثر الأسئلة دوماً، استخدم الاستفهام، لم؟ ماذا لو؟ سوف تقودك تلك التساؤلات إلى إجابات ثمينة يكمن سرها في وقت استكشافها.

أنا لا أطلب منك أن تفكر في حدود تفكيرك فحسب، لا بل عليك أن تتخطاها، عليك أن تخترق حواجز التفكير حتى تخلق مساحة جديدة تزرع فيها أفكاراً جديدة وتحصد نتائجها بالعمل الملموس، ومن الآن لا تقف لتقول كيف لم تخطر في بالي تلك الأفكار من قبل، بل قل كم أنا سعيد جداً لاكتشاف تلك الأفكار الجديدة.

كل ما فات هو ملك لك، فهل أنت مستعد لذلك؟

هل أنت مستعد لأن تدير مصنع إنتاج أفكارك الآن؟!

إنها كلمات سحر الإبداع التي بها ستكتشف أن هناك وظيفة أعظم للرأس غير ارتداء القبعة، حينما تفكر ليس فقط لأجل التفكير ولكن لأنك تود التفكير بعمق.

مفكرة العقل:

أملك أجندة في بيتي اعتبرها جزءاً من حياتي، أطلق عليها (مفكرة العقل)، تلك المفكرة أدون بها كل شيء يخطر ببالي، فذلك الجزء لأموري الحياتية، وهذا الجزء لأموري العملية، لا أنكر كم ساعدتني تلك المفكرة في أشياء عديدة، منها خلق أفكار جديدة وتخفيف مستمر، وربما تزيد أهميتها لأنني من المؤمنين تماماً بأن

الحبر القليل خير من الذاكرة القوية، بتلك المفكرة هنا كلمة ولدت بها فكرة، وهناك فكرة خطرت ببالي وأنا في طريقي للعمل كان من شأنها تكريمي من قبل مديري، تلك المفكرة قد قسمتها إلى عدة أقسام:

- «هامش الكلمات»: جزء مخصص أضع به كلمة كمفتاح لموضوع أو كلمة كمفتاح لغرض ما، قد تخطر ببالي تلك الكلمة في الساعة ٤ صباحًا وبدون سابق إنذار؛ لذا أنا لا أتردد كثيرًا في كتابتها أولاً ومن ثم التفكير في الأمر.

- «سجل الإنجازات»: هنا يقبع ملخص به سر رائع، حيث إنه يعطيني الكثير من القوة لمواجهة التحديات لو أحسست بشيء من المشاعر السلبية تتسلل إلي، سواء على الجانب العملي أو الحياتي، ذلك الجزء كثيرًا ما أطل عليه بين الحين والحين إنجاز عملي هنا إنجاز شخصي هناك، حقًا إنه إحساس رائع.

- «نصائح حياتية»: في هذا الجزء أدون نصائح من مواقف حياتي، أخطاء لا ينبغي الوقوع بها، مواقف استفدت بها من أصدقاء.

- «وللنفس نصيب»: في هذا القسم مواقف الحياة التي مررت بها أنا وأصدقائي، كم هي حقًا جميلة تلك الذكريات، هنا ابتسامة وهنا شيء طريف.

كم هو رائع ذلك الإحساس أن ترى أفكارك التي قد تنساها تقبع أمام عينيك، تقلب صفحات عقلك بين كلمة هنا وجملة هناك وفكرة هنا ونصيحة هناك، صراحة أنا أعيرها الكثير من الاهتمام والرعاية، فلو كان عندي ألبوم صور فهذه هي ألبوم حياتي الخطية، نعم أعلم أنها فكرة جيدة، لا يا صديقي أنا لن أبخل عليك بفكرتي، ولكن عليك أن تشتري أنت الأجندة والأقلام، امنحها اسم مفكرة العقل، ثم امنح عقلك شكلًا جديدًا، قم بعقد تجربة أولى كالتالي:



أحضر كوبًا من مشروبك المفضل، اجلس في مكان هادئ، دع عنان خيالك نحو اللانهاية، لا لا أبعد، نصيحتي لك ألا تضع له حدودًا، ربما تخشى أن يكلفك كوبًا آخر من العصير؟ لا.. لا تخش ذلك، فحين تطير إلى الدنيا الأخرى سوف تنسى حتى مكانك، سوف تجد أنه يحضرك أفكار جديدة، وفي بعض الأحيان غريبة، دونها أيًا كانت، فمعظم الأفكار بدأت كذلك غريبة، تحدث إلى نفسك، سجل ما يدور ببالك، وتأكد أن هذه هي أحد الطرق المثلى لفهم ذاتك.. والآن لو كنت قد أتيت بحبات من الفاكهة ثم وضعتها في الخلاط، ثم استخلصت عصارتها وشربتها، كذلك هو الحال، فأنت أتيت بالأفكار ثم دونتها بمفكرة العقل، ثم استخلصت وجمعت منها عصارة الأفكار ثم تبدأ بتحويلها لتتاج ملموس.

غير معتقداتك: لا يقف مفهوم الإبداع عند فكرة ناجحة ترجمت إلى واقع، ولكن يمتد مفهوم الإبداع إلى تحويل فكرة غير صائبة إلى أخرى ناجحة وصائبة، حيث إنه ليس كل الأفكار لا بد وأن تنجح، فربما تخوننا أفكارنا في إحدى المرات، ولكن لا بد وأن مصنع الأفكار لن يتوقف، وسيظل الإنتاج مستمرًا، ومن المؤكد أن استمرار العقل هو الكنز الذي لا يفني، بل وكلما أخذت منه زادت كنوزه.

عليك أيضًا أن تغير نظرتك للأشياء، انظر لها من وجهة جديدة، اكتشف الجوانب الأخرى.. يقول «د. وين داير»: «عندما تغير نظرتك للأشياء تجد كل شيء وقد تغير». وهذا أمر صحيح تمامًا؛ لأننا ربما نعتاد على شيء ما يحجب عنا رؤية ذلك الجانب الآخر، والذي به ربما تكتمل الصورة أو يضاف إليها إبداع أكثر.

ضعها حيز التنفيذ: «ما بين القول والتنفيذ تبلى العديد من الأحذية» (مثل إيطالي).

التفكير هو نتاج جهد عقلي للوصول إلى هدف معين، أيًا كانت تلك الأهداف تطويرية أم تكميلية، أما التنفيذ فهو نتاج فكرة جادة وجهد مثمر أخرجت للحياة، ليس من الضروري أن تبدأ تلك الأفكار عظيمة، ولكن في الغالب تنتهي كذلك، كثير من الأفكار الجيدة كان متهاها الشفاه، ربما لأننا رأيناها عادية، ولكن من الخطأ تمامًا أن لا تعي أن كثيرًا من الأفكار العظيمة وليدة فكرة أصغر أدت إليها، وأن المرحلة الأهم ليست في التفكير بل في التنفيذ؛ لأنها هي المرحلة التي تعطينا مدى أهمية تلك الفكرة، ضع أفكارًا جديدة، حللها وتأكد من جدواها، حدد طرق التنفيذ وابدأ بها، وتأكد من أن أفكارك أهم بكثير من أن تؤجل أو توضع على قائمة الانتظار، كم هي رائعة تلك الجملة التي قالها غاندي: «السعادة عندما تتوافق الأقوال مع الأفعال».. لذا افعلها كي تحصل على جزء من الرضا والسعادة الداخلية.. لا تتجاهل ذلك الأمر حتى لا تموت فكرتك تدريجيًا.

شعار الحياة: الصدق شعار حياة لكل الناس، الحب شعار حياة لكل من يحمل قلب، الإنسانية شعار حياة لكل بني البشر، سواء قلت مستويات تلك الأشياء أم كثرت، ولكنها حتمًا موجودة ولو حتى بنسب ضئيلة، ولكن هناك أشياء أخرى لا بد أن نزرعها في أنفسنا، أو بمعنى أصح نوقظها من بين جوانحنا، أنا شخصيًا أحمل شعار حياتي: «إن لذة المحاولة وبذل قصارى الجهد تساوي تمامًا لذة الانتصار».

أنت أيضًا لا بد وأنت تتخذ لنفسك شعار وتسير عليه، حفز ذاتك في كل يوم، اتخذ لنفسك منهجًا وسر عليه.



اجعل لنفسك رؤية ورسالة نابغة من واقع أهدافك وإمكانياتك، اجعل رؤيتك واضحة بأن لا هناك شيء يعيق مسيرتك، ورسالتك هي بلوغ أهدافك، كم هي كثيرة شعارات الحياة، ولكن كم هي قليلة التي تتناسب من بين شخص لآخر، المبدع ذو شعار يخلق في سماء الأفكار، والقوي ذو شعار ينحت على كلمات الإرادة والعزيمة، والكل يريد أن يفكر.. لذا ما رأيك لو تنسج هذا الشعار لك: «فكر لتنتج، أنتج لتجني، اجن كي تستمر، عش بخطوات متقدمة كي تقول إنني فعلاً حي، ولست فقط أود الحياة.. تعوّد على الإبداع واستجد نفسك مبدعاً ولو حتى بالعود».





**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*





## تعود على العادات الحسنة

«العادة هي إما أفضل خادم أو أسوأ سيد لنا»..

«ناتانيل إيمونز».

عوّد نفسك على العادات الحسنة، وتأكد أنها سوف تساعدك على كسبها، بل ستجعلك أيضًا تبتعد عن العادات السيئة أو تتخلص منها، فإكتسابك لقوة اتخاذ القرار سوف يبعد عنك القلق والتردد، ومن ثم سوف تجد نفسك تدريجيًا تتجه لمراحل الفضيلة الإنسانية، إن جعلك إنسانًا ليس سوى مجرد تظاهر أمام الآخرين بذلك، ولكن كسب العادات الحسنة سوف يجعل الناس حقًا تحترمك وتقدرك شئت ذلك أم أبيت، ومن ثم سوف يزيد احترامك وتقديرك لذاتك، مما يزيد من قوة إبداعك ووضوح أهدافك، بلا غبار عليها من حقد ولا رياء ولا قلق ولا غيره.

الصدق - حب الآخرين - حب الخير.. سوف يرسخ معاني قيمة بداخلك تجعلك تنظر للعالم على أنه أصغر من مجرد التفكير في عادة سيئة، سوف تكتشف أنذاك سر تلك القوة التي يقولون عنها (الفضيلة)، وكيف تنشأ راحة البال

والتفكير في الأشياء الأهم، تعلم التسامح والصفح عن الآخرين، اجعل قلبك يسع كل الناس، احتوهم، افعل الخير لتجعل حياتك ممتعة، افعله لكسب رضا الله ثم لكشف جمال ذاتك، افعله من أجل نفسك ومن أجل تحقيق أهداف حياتك.

«في الحقيقة إن الفرق الوحيد بين أولئك الذين فشلوا وأولئك الذين نجحوا هو في اختلاف عاداتهم»..

«أوج ماندينو».

### كسر العادة:

- أنا لا أستطيع أن أفعل كذا، وهذي مسألة تعود، أنا لا أستطيع أن أعيش في مكان آخر لأنني تعودت على هذا المكان، أنا لا أستطيع أن أترك السجائر لأنني تعودت على التدخين، تعودت، تعودت... كم هي كثيرة تلك الكلمة في حياتنا، هل فكرت يوماً ما أن تكسر تلك القاعدة التي اقتحمت حياة البشر؟! هل

هل حقاً من شب على شيء شاب عليه؟

وهل لو هذا الشيء الذي شاب عليه مخالف لتطلعات حياته المستقبلية والمهنية أو هو شيء سلبي لا بد وأن يظل ملازماً له؟!!

يقول «شك洛夫سكي»: «التعود يلتهم الأشياء، يتكرر ما نراه، فنستجيب له بشكل تلقائي، كأننا لا نراه، نقوم بنفس الأعمال بآلية، كأننا لا نقوم بها، لا تستوقفنا التفاصيل المعتادة كما استوقفتنا في المرة الأولى، نمضي وتمضي بنا الحياة كأنها لا شيء، فتذهب سدى».



هل هي حقاً تلك القاعدة هي التي تمنعنا من محاولة كسر تلك العادة؟! أم إنه المحافظة على روتين حياتنا؟!!

أم هي عدم قدرتنا على كسر تلك العادة؟!!

لسوء الحظ في كل الحالات الجواب واحد وهو (الخطأ).

لا بد من فنجان القهوة في الصباح، وإن لم يكن هناك بن سوف تشعر بالصداع طوال اليوم، ما عليك من كل هذا؟!!

والآن أحضر مفكرتك وقلمين - أحمر وأزرق، ارسم جدولاً في الخانة الأولى، أشياء تعودت عليها، ولكنها أشياء جيدة، وتحتها أشياء لم أعود عليها ولكني أسعى لكسب العادة، وفي الجانب الآخر أشياء سلبية ولكني تعودت عليها، وسوف أرسم خطتي كي أتخلص منها تدريجياً، ومن تحتها إجراء وقائي لعدم كسب عادات سيئة.

كي تتخلص من عادة ما لا تتخلص منها بشكل مباشر، ولكن اجعل الأمر تدريجياً، لأنك لو استحضرت عزمك وتخلصت منها بشكل مباشر وسريع فسوف تكون كسرت العادة، ولكن بشكل مؤقت؛ لأنك فقط قد فعلت ذلك الأمر من أجل كسر العادة فقط، لا من أجل تغيير تلك العادة للأفضل، ولكن بالتدريج سوف تعقل مدى أهمية كسر العادة حتى تحل مكانها عادة أفضل.

الجانب الآخر:

يومك يتكرر.. الغد هو أمس.. وأمس هو اليوم، ربما يعتقد بعض الأشخاص

أن ذلك هو الالتزام، ولكن المعنى الحقيقي للالتزام هو التزامنا بخصوص تقدمنا في الحياة، التزامك تجاه نفسك بتجديد حياتك، لا تجعلها حبيسة التكرار.

والآن هل تعتقد أنك آلة تكرر ما تقوم به تلقائيًا؟!

وإن كنا كذلك فهل نغفل دور العقل في إدارة حياتنا؟! بالطبع لا، فالتكرار بدون تفكير في ماهية ما نقوم به يجعل العقل (عاطل عن العمل)، لذا ينبغي علينا أن ننظر في تلك الأمور، نمّ عاداتك الحسنة وادعمها بقوة الاستمرار، واكسر تلك العادات السيئة التي قد تعوق مسيرة نجاحك، بل والتي من الممكن أن تغطي على عاداتك الحسنة.

«جبانٌ واحد في جيشي، أشد خطرًا علي من عشرة بواسل في جيش الأعداء»..  
«نابليون».

ربما قد ترى تلك العبارة قد وضعت في المكان غير المناسب، ولكن أؤكد لها أنها في المكان المناسب؛ لأن العادة السيئة هي أيضًا توضع في نفس القاموس الذي خرجت منه صفة الجبن، لذا يجب عليك أن تتخلص منها كي لا تدمر عاداتك الحسنة، والتي هي بمثابة البواسل التي جاءت من قاموس الفضيلة، فهذه دعوة مني.. لا تدمر عشرات الفضائل بصغار الرذائل.

التخلص من عادة سيئة:

ضع في الفارغ التالي عادتين قد اعتدت عليهما:

..... ، .....



والآن ضع هاتين الكلمتين:

(لماذا؟ وماذا؟)

لماذا أكرر ذلك الأمر؟

وماذا أستفيد من تكراره؟

إذا كان الجواب في مصلحتك، فأنت في الطريق الصحيح، وأنا أدعوك للاستمرار به وتعزيزه وتطويره، وإن كان هذا الجواب ضدك فعليك أن تضيف سؤالاً آخر: (ماذا سيحدث لو اتخذت القرار بالتخلص منه؟!)

هل يعود ذلك بالنفع عليك؟ إذن هو شيء يخص حياتك؛ لذا لا بد من التخلص من تلك العادة، حتى تكون حياتك أفضل..

عادة - قرار - سؤال (كيف) - البدء في التنفيذ - الاستعانة بالله والمثابرة - استبدالها - نسيان العادة القديمة.



**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*





## حقيبة الزمان

الماضي، الحاضر، المستقبل..

- هل الماضي هو شيء مات ولا بد التخلص منه؟
- هل الحاضر شيء يرتبط بالماضي ولا يمكن تحريره من المستقبل؟
- هل المستقبل مبني على الحاضر؟

ثلاثة أسئلة تملك جوابًا واحدًا؛ (حسن الاستغلال)، أنا لن أطلب منك أن تتخلص من الماضي، ولن أطلب منك طوال الوقت أن تخطط للحاضر، ولكن أطلب منك إجادة الربط بين الماضي والحاضر والمستقبل، أطلب منك أيضًا ألا تكون حبيس ماضيك، ولا تكن هائمًا دومًا في مستقبلك، ولا تقف في حاضرِكَ وتنسى تمامًا ماضيك، معذرة ربما نبدل تلك الكلمات بجملة واحدة: «عليك أن تدرك حياتك بالشكل الجيد، وتستفيد منها بالشكل الجيد».

الماضي شيء مضى لم يمت ولكنه هزيل، ربما تشعر بالرغبة في ذلك الماضي، لتجلس مع نفسك وتقول كم كانت رائعة. تلك اللحظات، في هذه اللحظة لا تقتل خيالك، احمل حقيبة الزمان وارحل إلى ذلك الماضي، ولأنك تدرك الخط

الفاصل بين الحنين إلى الذكريات والموت فيها، سوف تعود بحقائق أكثر إلى تلك الحقيبة؛ لأن اللحظات القاسية ستدفعك أكثر إلى الأمام، واللحظات الجميلة لن يغريك جماها بأن تقف حياتك عند ابتسامتك لها، لا تقيد نفسك بحدود الزمان، ولكن قيدها بحدود العقل وحسن استغلال الأمور، اسأل نفسك.. لو عاد بي الزمان إلى الوراء ما الذي يجب أن أكرر فعله؟ وما لا ينبغي أن أكرره؟ وسوف تعرف كم سيساعدك كثيرًا هذا السؤال، فالزمان لا يقف عند موقف معين فلم تقف أنت بتفكيرك، والحياة ليس بها موقف واحد فلم تحصر حياتك بموقف واحد، غريب أمر ذلك الإنسان الذي يهيم عشقًا في ماضي فات، حقيقة هو ليس غريبًا، بل هو مسكين ذلك الذي يعيش في الماضي قابعًا فيه ليدمر حاضره.

جرب ألا تقول تلك الجملة المؤسفة: «لو حدث هذا لكان هذا».. استبدلها بتلك الأخرى: «حقيقة لم يحدث ذلك، ولكنني سوف أكتشف لماذا لم يحدث، حتى أستطيع أن أفعله الآن».. أو «لأن ذلك حدث بالفعل فسوف أفتش عن الأسباب التي أدت لحدوثه كي لا يتكرر مرة أخرى».

الحاضر هو النقطة المحورية بين ما مضى وما سوف يكون بمشيئة الله، فالحاضر هو ما به قدمك الآن وما تعيشه، ليس هذا فقط، بل وما سيكون ماضيك بالغد، وهو نفس الشيء الذي سوف يشكل حاضرًا أيضًا بمشيئة الله، فالحاضر ليس مجرد لحظات نعيشها، بل هو تاريخ سوف يكون، وتهيئة لإنجاز قادم، عش حاضرًا بنظرة تفاؤلية للغد ونظرة استفادة من الأمس.

المستقبل.. ( وَلَا نَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكِ غَدًا ) صدق الله العظيم.

اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك نموت غدًا..



الغد هو استمرار لنجاحنا، وترجمة تخطيطنا الحالي من مجرد تخطيط إلى واقع ملموس، الحاضر هو استمرار الطريق نحو اللانهاية في عالم الإبداع، لا تتعجب حين أقول لا نهاية، فالموت البدني والروحي لا يعني موت الإنجازات، يقول «ويليام جيمس»: «الاستغلال العظيم للحياة هو أن نقضيها في عمل شيء ما يبقى إلى ما بعد الحياة».

كن عظيمًا، متفائلًا، لا تجعل نهاية عقلك بنهاية يومك، كن قدوة للآخرين دومًا، فكر كيف تصنع مستقبلك، استمر في السير على دروب النجاح ولا تتوقف، تعلم مما فات، تذكر منه أجل اللحظات، تطلع إلى المستقبل بنظرات التفاؤل، ثبت قدميك على أرض الحاضر وانطلق.

يقول «أنتوني روبنز»: «إن سر النجاح هو أن تتعلم كيف تستخدم الألم والمتعة بدلاً من السماح للألم والمتعة باستخدامك، فإن فعلت فإنك ستتحكم في حياتك، وإلا فإن الحياة هي التي ستتحكم فيك».

لذا لا تجعل حياتك تقف عند اللحظات السيئة، ولا تظل تلذذ وتهيم باللحظات الجميلة، اجعل حقيقة الزمان مليئة بالإيجابية، استغل كل موقف في حياتك مع أهدافك، أنا لا أقول قم بالهرب منه، بل استغله، ضع داخل حقيقة زمانك أن ذلك الخطأ لا يخضع للتكرار، وبذلك الأمل سوف يكون حقيقة ملموسة في الغد إن شاء الله، وتلك هي التجربة، أنا لم أخسر منها بقدر ما استفدت نصائح كثيرة، استفد من كل مواقف حياتك واجعلها كنوزًا داخل حقيقة زمانك.

معادلة حقيبة الزمان:

لا تنس الماضي حتى تعيش الحاضر، وعش الحاضر بنظرة تفاؤل للمستقبل.

الحاضر = مدى الاستفادة من الماضي + ما نعيشه اليوم.

المستقبل = مدى إتقان ما نفعله الآن + حسن التخطيط.





## ٩

### حل المشكلات

«حتى أضخم الأبواب مفاتيحها صغيرة»..

«تشارلز ديكنز».

إصرار - عزيمة - مشكلة - تفكير - حل.. إنها الحياة التي لا تخلو من المشكلات بطبيعتها، وطبيعة الإنسان الذي يريد التقدم أن تواجهه المشكلات، حيث إن وجود بعض المشكلات في طريقة هو الدليل القاطع على أنه يتقدم في الطريق ولا يقف في مكانه، وهنا يوجد الفرق بين الشخص الناجح الذي لا تعوقه معوقات الحياة، والشخص الذي يقف كثيرا ليلوم ظروف حياته.

أحيانا نبحث عن شيء ما يكون في يدينا ولا نراه؛ لأننا نفكر في شيء آخر يعوق تفكيرنا، هكذا هو الحال عندما نفكر في المشكلة أكثر من الحل، من المؤسف أن تجد أناس كثيرون عندما يحدث لهم مشكلة ما، يقف ليشكو لغيره، ليس من أجل الحل، ولكن لضيقه بسبب تلك المشكلة، فهل هذا حب في أن يعيش في دور الضحية؟! أم عدم القدرة على وزن الأمور والتعايش مع تقلبات الحياة للنهوض للأفضل، هل تعتقد أن التفكير في المشكلة هو أحد طرق الخروج منها؟! بالطبع لا، فالتفكير في المشكلة هو بمثابة القبع فيها والاستسلام لها، مما

يكثُر من الضغط النفسي والعصبي الذي يجعل الحل يهرب من الذهن حتى وإن كان أمام عيوننا.

مشكلات، عقبات، أو ما يدعى تقلبات الزمان، متطلبات النجاح، صراحة أنا لا تهمني مسمياتها ولا تقلقني أوقاتها، ولكني أنظر أكثر إلى المضمون.

### المشاكل شيء جيد:

إذن فالمشاكل هي الأخرى شيء جيد، أعلم أن هذا الشيء يثير تعجبك، ولكن دعنا نرى ربما تتفق معي، المشكلة هي شيء حدث بالفعل، شيء لم نكن نود وقوعه، ولكننا الآن فيه، سبق وأن ذكرت لك أن التفكير في المشكلة أكثر من الحل يزيد من حجمها، ولكن هناك شيء آخر ربما يجهله البعض، وهو أن المشكلة تزيد من فتح المجال الذهني للتفكير بشكل أكبر وتوسع من رقعة التفكير الإبداعي بأذهاننا، ذلك بالإضافة إلى أننا نستطيع أن نأخذ من عصارتها القدرة على تحمل الضغوط ومواجهة المشكلات التي تواجهنا سواء كانت بسيطة أم كبيرة، يقول توم موناهان: «أعتقد أنه من المستحيل أن تكون مبدعًا بدون وجود مشكلة، فنحن نكون مبدعين بأفضل صورة عندما نقوم بحل المشكلات»، أعود لأقول لك إنها أيضًا طريقة تفكير تتحكم في النتائج التي تحصل عليها.

عندما تعصف بك الحياة لتقع في مشكلة ما فما هي طريقة تفكيرك للخروج منها؟!!

هل تطرح الحل وتبدأ بالتنفيذ؟! أم تقف لتندب حظك؟!!



لعله من المؤسف أن تجد أن الإجابتين هما إجابة واحدة، ولكن تختلف مراحلها، والنتيجة القصور في القدرة على الحل، فطرح الحل والبدء في التنفيذ على الفور ربما يكون مسكن ألم، لذا يجب التدبر والتريث وطرح البدائل لاختيار أفضلها، أما أن تقف لتندب حظك فلا داعي للحديث عن ذلك الأمر دعني أطرح عليك حلاً آخر:

المشكلة والحل من وجهة نظري أراها كالتالي:

- المشكلة: هي عائق أو عقبة ما في الطريق نحو الوصول إلى هدف معين.
- الحل: شيء نابع من مدى الإدراك لعمق وأسباب المشكلة.

### خطوات حل المشكلة

١- تحديد المشكلة: لا بد من تحديد هل هي عقبة تقف في طريقك نحو تطوير شيء ما أم هي عقبة في إتمام أو تنفيذ عملية محددة، وذلك حتى يتسنى لنا وضع الحلول ببساطة وموضوعية، فهناك بعض المشكلات يكون حلها بعض الكلمات التحفيزية، وهناك مشكلة أخرى تحتاج لحلول موضوعية، لذا لا بد من تحديد المشكلة بشكل واضح حتى نضع الحلول المناسبة.

٢- معرفة سبب المشكلة: لماذا؟ هذه الخطوة بمثابة جزء كبير وخطوة مهمة في حل المشكلة، فإذا استطعت أن تحدد أسباب المشكلة وأدركتها على النحو المطلوب فقد وجدت نصف الحل، وكذلك تتفادى الوقوع فيها مرة ثانية، عليك أن تفكر هل هو خطأ تم ارتكابه بناء على اتخاذ قرار أو فعل خاطئ، أم إنها مشكلة غير متوقعة، أم ترتبت على شيء قديم، لذا يجب تحديد سبب

المشكلة بشكل سليم حتى يتم استيعابها وإدراكها على النحو المطلوب وكذلك لتفادي الوقوع في الخطأ مرة ثانية.

٣- وضع الحلول: هناك الكثير من الحلول التي قد تضع حدًا للمشكلة، ولكن لا توصل كلها إلى خط النهاية المراد لتلك المشكلة، لذا ينبغي أن نجمع كل الحلول ونضعها قيد الدراسة.

٤- اختيار أفضل الحلول: بعد أن قمنا بتحديد الحلول الممكنة، لا بد من اختيار أفضلها، حيث أن هناك بعض الحلول التي قد تكون مؤقتة أو يكون لها آثار جانبية أو تكون مناسبة لفترة أو موقف محدد، لذا ينبغي أن نختار أفضل الحلول التي تتناسب فعليًا مع حجم المشكلة بعد تحديد نواحي الإيجاب والسلب بها، ثم تستخير ربك حتى نستطع حقًا أن نجد الحل النهائي.

٥- تخيل الحل وقد نفذته بالفعل: بعد اتباع خطوات حل المشكلة، تخيل الحل وقد نفذته كي تتأكد من صوابه وتتفادى أعراضه الجانبية، ببساطة كي تتأكد من توابعه.

٦- البدء بالتنفيذ: بعد اختيار الحل المناسب، لا تتردد في أن تقوم بتدوين خطتك للبدء في التنفيذ الفعلي والسير في اتجاه الحل بخطوات ثابتة.

٧- كيفية الاستفادة من تلك المشكلة وما الذي ينبغي أخذه في الحسبان حتى لا يتم تكرارها، فهم الملابس التي أدت إلى حدوثها، وكيف تمت حتى يتسنى لنا معرفة طرق الوقاية من عدم حدوثها مرة أخرى، في هذه المرحلة الأخيرة والتي أتت بعد إيجاد الحل والبدء في تنفيذه، قد تجد شعورًا غريبًا



يتتابك، وهو إحساسك بأن تلك المشكلة كانت مفيدة؛ لأنك استتجت منها نقاط ضعف وسوف تغلب عليها بمشيئة الله، واكتشفت نقاط قوة قد دعمتها أكثر، والأكبر من ذلك عظمة وقيمة أنك اكتشفت قدرتك على التعامل مع المشكلات بطريقة جيدة بما يزيد من ثقتك في نفسك.

### نصائح في حل المشكلات:

- ١- الهدوء: الانفعال هو عكس الهدوء، والاضطراب هو نتيجة الانفعال، وبطبيعة الحال فإن الاضطراب يجلب عنا القدرة على التفكير.
- ٢- فهم كافة الأبعاد: لا بد أن تنظر للمشكلة نظرة شمولية من كافة الجهات حتى تستطيع أن تضع حلولاً شمولية لكافة الجوانب أيضًا.
- ٣- لا تعطي الموقف أكبر من حجمه: حينما تضخم المشكلة وتعطيها أكبر من حجمها، تزداد الأمور تعقداً ويزداد توترك وتقل قدرتك على التركيز، بل ومن الممكن أن لا تستطيع الوصول إلى الحل.
- ٤- لا تكن متسرعا: لا تجعل حلك للمشكلة كمسكن ألم، بل اجعله دواء طويل المدى، لذا عليك أن تختار الحلول المناسبة؛ لأن الحل وحده ليس كافياً، اطرح البدائل، قم باختيار أفضلها بعد دراسته على النحو السليم.
- ٥- لا تضع نطاقاً محدداً للتفكير في الحلول: عليك أن تضع حلولاً مختلفة لا تعتمد فقط على الحلول التقليدية، ربما يأخذك هذا نحو حل جديد أفضل من تلك التقليدية أو على الأقل تكتشف جانباً من الحل يساعدك على إيجاد الحل الأكبر.

احترس من الآتي:

أ- الهموم:

«تخلص من همومك بوضعها في جيبك المثقوب» (مثل صيني).

يضع يده على خده، لا يتقبل أي شيء، مكتئب، مشتت، مضطرب، هل تظن بأن تلك الأمور يرغب فيها أي منا، هل تعتقد بأنها حلول؟ حقيقة أود أن لا أكتب عن ذلك الموضوع، ولكن دعني أسألك بعض الأسئلة..

- ما هي نتيجة همومك؟!

- هل لو طال همك عمرًا كاملاً سيغير من الواقع شيئاً؟!

- هل الهموم هي الاختيار الأفضل؟!

- هل تقودك إلى أحد الحلول؟!

- هل تجدها شيئاً واحداً سيساعدك أو يفيدك؟!

- هل لا تستطيع أن تتحكم بعواطفك ومشاعرك على النحو الذي يخدم حياتك؟!

- حقيقة لا بد أن يكون لك جيب مثقوب لتلك الأمور التي تنغص حياتك.

ب) القلق:

«القلق هو أن تضع شمس اليوم تحت سحب الغد»

«الهيثوباديسا»

يتابنا شعور القلق في الأوقات الطبيعية كالامتحانات أو انتظار شيء ما، ولكنه يكون قلقاً من أجل الترقب والاهتمام، لذا فإنه يكون أمراً طبيعياً، ولكن



هناك أمرًا آخر غير طبيعي، وهو التوتر النفسي، والشخص الذي يعاني من القلق المستمر والتوتر النفسي هو شخص غير قادر على الإنتاج، لا يستطيع أن يواجه العالم الخارجي، لا يملك الشجاعة الكافية لأداء مهام حياته، يفتقد إلى روح الإبداع، لا يملك القدرة على التركيز، متشائم، ومن المؤسف أن أقولك لك إن الأمر قد يتطور الأمر إلى حد الاكتئاب.

حينما يتابك شيء من القلق بادر بتوجيه بعض الأسئلة لنفسك..

- ما هو سبب هذا الشعور؟

- هل هناك داعٍ حقيقي لذلك القلق؟

إذا كان سبب القلق هو الخوف من مشكلة ما، فهل تعتقد أن القلق هو الاختيار الأفضل؟ بالطبع لا، فهناك شيء آخر، وهو التفكير بشكل جدي بدلاً من إضاعة وقتك في القلق والاضطراب بلا جدوى.

أما إذا كان القلق بلا دافع وبلا سبب، فاستعد بالله من الشيطان الرجيم، اقرأ بعضًا من كتاب الله الحكيم، قم بفعل أشياء تجبها كلعب كرة القدم مثلاً، أو الخروج مع أصدقائك، أو مشاهدة أحد البرامج الكوميديّة، وفي حقيقة الأمر تعد الابتسامة أحد أهم الأدوية الطبيعية للقلق.

أما إذا كان قلقك بشأن الغد، فكن مستعينا بالله دومًا، وعش يومك مخططًا لغدك تاركًا أمورك لله، حتى وإن كان لا بد أن هناك شيء في الغد، فهل ينبغي أن تعيش في قلق واضطراب اليوم والغد أم تعيش الحاضر وتفكر للمستقبل.

هل القلق يغير الواقع أو يخفف شيئًا منه؟

ليس هناك أي شيء يجعلنا نميل إلى القلق، بل يجب علينا أن نتدبر دوافعه كي نتخلص منه، لأن القلق عائق حقيقي ليس فقط للحياة السعيدة إنما للحياة الطبيعية، فعندما يتتابك القلق لا تستطيع أن تفكر، من المؤسف أن أقول لك إنه شيء ينغص الحياة، ويتسبب في أمراض كثيرة كالقلب والضغط والصداع المستمر؛ لذا عليك ألا تقترب من هذا الشيء اللعين..

عن أبي العباس عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم يوماً، فقال: (يا غلام، إني أعلمك كلمات: أحفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف). رواه الترمذي.

استعن دومًا بذكر الرحمن والتوكل عليه، فكر بطريقة إيجابية وعقلانية، كن مبتسمًا، لا تجلس وحيدًا، فكر في الغد فقط بتدبر وحكمة، كن متفانلاً، كن قادرًا على التحكم في ذاتك، ومن الآن قل لا للقلق.



## ١٠

### وقفة أمام الحلم

«إذا ما واجهتك مصاعب في تحقيق هدفك وأغلق أمامك الطريق، فلا تتوقف أبدًا كن مرنا وغير الطريق»..

«أنتوني روبنز».

دعنا نتوقف قليلاً.. دعنا نعيد منهجية تفكيرنا ونؤكد عليها.. دعنا نكتشف ذلك ونتأكد من أننا حقاً نسير في الطريق الصحيح وبالخطوات السليمة، أعد ترتيب الأوراق، أعد الحسابات مرة أخرى، افتح ما دونته، انظر إلى الأخطاء، انظر أيضاً إلى الإيجابيات، قف لدقائق لتأكد من أنك تسير في الطريق الصحيح، تعرف على تحديات الحلم التي واجهتك، وهنا سوف تكتشف أهمية تدوين الأشياء، قيم ما أنجزته، ضع مقياساً لنجاحك، عدل ما يحتاج التعديل، أضف ما يجب إضافته، وألغ ما ليس له فائدة، دقائق تقف فيها سوف تساعدك كثيراً في تكملة المشوار..

ولكن إياك أن تبهرك الإنجازات كثيراً، فتقف مبهوراً وتنسى ما قد وقفت

من أجله، اشكر ربك، ثم اشكر نفسك، ومن ثم كافئ نفسك بالاستمرارية على الطريق الصحيح.

متصف الطريق:

«إن السنين قد تصيب الوجه بالتجاعيد، ولكن فقد الحماس يصيب الروح بالتجاعيد»..

«والترسون».

التكاسل هو شيء طبيعي في النفس البشرية، ولكن الاستمرار فيه وعدم الإفاقة منه هذا هو الأمر غير الطبيعي، فأنت لو وقفت في منتصف الطريق، فكأنك لم تبدأ، أو ربما كان من الأفضل لو لم تبدأ؛ لأنك أضعت وقتك بلا جدوى، لذا أنا أدعوك لعدم التوقف، استمر قدمًا نحو هدفك، لأنك لو وقفت في منتصف الطريق وتركت تلك الفرصة لمعوقات نجاحك فسوف تندم إما على وقت أضعته أو على هدف فقدته، لا تجعل تقلبات الزمان تحرمك من متعة الوصول إلى هدفك، لا تجعل محاولاتك المتكررة غير دفعة أكيدة إلى الأمام، قف وانظر بعينيك إلى آخر المدى ولا تنظر تحت قدميك، المس بيديك الحقيقة ولا تتكئ على خيال أو هامك والعيش فيها، حينما تقطع مسافة حتى وإن كانت بسيطة نحو هدفك، فلقد قطعت شوطًا كبيرًا، لأن إصرارك في الماضي هو في حد ذاته شوط كبير نحو النجاح، حفز نفسك واجعل المحرك الحقيقي لك هو أنك واثق بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، أنا لن أخدعك، فقد تضطر في بعض الأحوال أن تنتظر فترة كبيرة حتى تشعر حقًا بأنك تجني ثمار جهودك، ولكن الثابت في كل الأحوال أنك حين تعمل بجد سوف تلمس نتائج تسعدك،



وتكلم نجاحك، لأنك يا صديقي وبكل بساطة لن تفشل، وسوف تربح نفسك على الأقل حين تشعر بقيمتك الجليلة، وتشعر بأن قيمتك في الحياة قد زادت بكفاحك وعزيمتك وإصرارك، أنا لن أتحدث كثيرًا في هذا الجانب؛ لأنني أعلم أنك ربما لن تحتاجه كثيرًا، فقط لو تذكرت تلك الكلمات، «هدفك أمام عينيك، لا بد من وصوله إن شاء الله، سوف تبذل كل جهدك، سوف تمضي وتمضي ولن تتوقف، كل شيء سوف يقويك أكثر وأكثر»، سوف تعمل بموجب تلك الأسرار: (عزيمتك - إصرارك - إيمانك بقوتك). والآن ما رأيك لو أقدم لك ذلك الاقتراح: (كفانا تعليقات، كفانا نقاشات، كفانا كل شيء، نحفظ بقيمتنا وعزيمتنا، ومن الآن ننطلق نحو اللانهاية).

حفر نفسك:

«لا يجب أن نرحف عندما نشعر بشيء يدفعنا للطيران»..

«هيلين كيلر».

لكل مناشيء ما في الحياة ليحفزه، العامل يصحو في الصباح الباكر ليحصل على لقمة العيش، الطالب يذاكر ويجتهد ويكد حتى يتفوق، المتسابق يجري لأميال كثيرة كي يحصل على البطولة، أنت أيضًا لك محفز في طريقك وهو بلوغك لهدفك، فلا تنسه يومًا، اجعله محفزًا ودافعًا قويًا للوصول، تذكره في كل يوم، لا تنسه حتى تستطيع أن تظل دومًا متذكرًا بعد ذلك إنجازاتك وقد فعلتها. فهذا الذي استطاع أن يصعد قمة إيفرست، كان له هدف ورغم صعوبته فقد استطاع؛ ترى ما هو السر في ذلك؟!

هل كان ساحرًا ليستطيع الصعود؟ أم كان هذا حلم وصدقناه وهو لم يحدث؟ بالطبع لا.. السر هو إرادة الله ثم إصراره وعزيمته وقدرته على الالتزام بهدفه، وأعتقد أن هذه الأشياء كانت محفزة له، بالإضافة إلى أشياء أخرى من الممكن أنه احتفظ بها لنفسه ولم نعرفها، التحفيز دافع قوي نحو المضي إلى الأمام، صراحة هي قوة ساحرة حين نتقنها ونضعها في مكان ما، ما رأيك لو تضعها ضمن قواعد حياتك، حفز نفسك للصلاة لأنك تخاف الله ولأنك تحبه وتود أن تنال رضاه، حفز نفسك للعمل لأنه عباده ولأنه مصدر للرزق، حفز نفسك لأن تصحو مبكرًا؛ لأنها من سمات الإنسان النشيط، حفز نفسك لتعامل الناس بما تحب أن يعاملوك به؛ لأنك إنسان، حفز نفسك من أجل بلوغك أهدافك لأنك في تحدٍّ مع الذات كي تصل، حفز نفسك من أجل كل شيء كي تصل إلى قمة الأداء، حفز نفسك في كل شيء، احلم حلمك وتابعه بكل ما تملك، ابتعد بعينيك إلى آخر المدى، واجني ثمار نجاحك، استعن بالله، تذكر حلمك دومًا، أجعله دومًا واضحًا أمام عينيك، تذكر قصص العظماء وكيف تغلبوا على الصعاب، ادمج عقلك وأفعالك وإصرارك واربطهم برغبتك الشديدة للوصول إلى حلمك، ووقتها ستكتشف السر بنفسك.

«عليك أن تتحدّى نفسك».. تلك الكلمة قلتها لصديق مقرب لي حينما كنا نتسامر، فذكر لي شيئًا ما يود أن يتخلص منه، وللمصادفة كان ذلك الشيء لدي يومًا ما ولكنني كنت أعالجه بطريقة مختلفة غير التي قلتها له، وقد اكتشفت بعدها أنها لم تكن الطريقة الصحيحة.

«كنت أضبط المنبه في الصباح، وعندما يدق جرس المنبه لم أكن أفيق من نومي، بل كنت أؤجله لعشر أو خمس دقائق، وكانت طريقة حلّي لذلك الأمر



قديمًا هي طريقة تقليدية إن لم تكن سلبية، وعليّ الاعتراف بذلك، كنت لو وددت أن أصحو في الساعة السابعة أضبط جرس المنبه في الساعة إلا عشر دقائق، المشكلة لم تكن في العشر دقائق؛ لأنني كنت أعوضها بأخرى حينما أضبط المنبه، ولكن كانت المشكلة في طريقة حلّي لها، كنت قلقًا لأمرين، أولهما أن يقتحم ذلك التصرف حياتي، والأمر الثاني هو ضعفي أمام نفسي، فقلت ولم لا أتحدى نفسي؟ ولم أختار مثل تلك الحلول السلبية والتي هي بمثابة مسكن ألم؟ ما دام هناك أمل في غيرها، والحمد لله اليوم تخلصت من تلك العادة، وزادت سعادتني حين فعلت ذلك لأنني فزت أمام نفسي».

فالتحفيز يدعم فينا العزيمة والإرادة، والتي هي أحد الأسرار التي تدفعنا نحو نجاحاتنا وإنجازاتنا وتمنحنا المثابرة والاستمرار، تسمع أحيانًا لبعض القصص التي تقع على أذنك وكأنها جزء من الخيال، وأن أصحابها ليسوا بشرًا حقيقيين، ولكن دعني أرف إليك تلك الأخبار السارة بأنك تستطيع أيضًا أن تكون ذلك الشخص، فالإرادة والعزيمة ليست موهبة ولكنها فطرة، شيء راسخ في أعماق كل منا نستطيع الوصول إليه عند الحاجة.





**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم اليينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



## ١١

### أنت صاحب الحلم

«علينا أن نمثل نحن التغيير الذي نريد أن نحدثه في من حولنا»..

«غاندي».

في حياتنا بعض الأشياء التي ربما لا نشعر بها حتى تتدرج إلى مرحلة التلقائية، فنجد أنفسنا قد انجرفنا فيها حتى باتت حالة تعود، دعني أقول لك إن تلك الأشياء رغم ظهورها لك كبسيطة لكنها في حقيقة الأمر تمثل عوائق منسية لأهدافنا ودوافعنا، لذا من الأفضل أن نتخلص مما يعوقنا أو ما لا نحن بحاجة له، وندعم الجوانب الإيجابية كي تقوي أكثر.

كن مع الله:

اشكر الله في كل وقت وفي كل موقف، استعن به، ولا تخف فهو وحده القادر على كل شيء، اشكره على نعم الحياة، اشكره على نعمة الإسلام، جرب أن تغمض عينيك لبضع ثوان، سوف ترى كم هي قاسية تلك الظلمة، وقتها ستشعر حقاً بنعمة واحدة من نعم الله عليك، أغمضها أيضاً لثوان سترى كم هذه الظلمة قاسية، فلا تجعل قلبك بنفس القسوة، كن مع الله وستجد كل شيء

في حياتك قد أصبح حقًا رائعًا، كن مع الله وستجد أن نظرتك للعالم أصبحت جميلة، كن مع الله وستجد أنه دومًا معك ليعينك، استعن بالله وستكتشف أنه لا شيء بإرادة الله يعوقك، اسجد لله شاكرًا في كل وقت، استغفره قانطًا في كل لحظة، كررها وقل توكلت على الله، ادع ربك وكن متيقنًا بمشيئة الله أنه سيجيبك.. استخر ربك في كل أمور حياتك، وتأكد أنه خير مرشد لكل أمورك.

### الهدف هو هدفك:

أنا شخصيًا دومًا ما أوجه لنفسي سؤالًا وجوابه اعتبره قاعدة خاصة لي أعمل بها، وهي أنه إن لم أهتم بأمور حياتي، فهل يهتم بها غيري؟ بالطبع لا، فإن لم أهتم بأمور حياتي فسوف تضيع أمام عيني وأمام عين غيري، النتائج هي لك والاستفادة هي منك، وأحيانًا تأتي بمساعدة الآخرين، ذلك الشيء لا بد وأن تكون متأكدًا منه، كن مستعدًا لمساعدة الآخرين، وأيضًا كن مستعدًا لتقبل النصيح، استشر أصدقاءك، استفد من تفكير الآخرين، ولكن أضف عليه تفكيرك، أحسن الظن بالآخرين ولكن لا تنتظر من أحد أن يساعدك، ولا تبني آمالك على الآخرين، لا تجعل طريق الوصول إلى هدفك يمر بجسر الآخرين، لا بد أن تعبره حتى تصل، واعلم بأنها حياتك أنت، لذا يجب أن تضيف لها كل يوم قيمة جديدة، ساعد نفسك بنفسك، اعتمد على نفسك ولا تتوقع المساعدة من الآخرين إلا أن تأتي، أنت صاحب الحلم والهدف هو هدفك، سخر كل طاقات الكون لتحقيق ذلك الهدف، اجعل طموحك هو الصديق الذي سوف يساعدك، كن أنت قائد نفسك، استفد من تجارب الآخرين، لا تقف لتطلب المساعدة فتجد نفسك ما زلت واقفًا وهم يسرون، وتأكد أن وقوفك اليوم هو



تقهقر للوراء بالغد. هيرع نفسك دومًا لتكون في حالة تعلم مستمر في كل لحظة وفي كل يوم.

ولا تنس.. أنت شخص في العالم، وبالتالي لا تستطيع أن تستغني عنه، كن اجتماعيًا وشارك الناس، ولكن كن أيضًا اجتماعيًا مع ذاتك، اجلس معها وحدثها ودون ذلك الحديث، اطرح الأسئلة والأجوبة وستكتشف مفاهيم جديدة، لا تحف.. لن تكون مجنونًا في هذه الحالة، حتى وإن صرت مجنونًا فلا تحزن، فالحديث مع الذات يسجل تحت فئة (جنون العظماء)، نهاية أود أن أمنحك نصيحة عن تجربة، لا تعتمد على الآخرين بشكل كبير حتى لا تنهار أحلامك، ولا تجعل الآخرين يعتمدون عليك بشكل كبير حتى لا تنهار أحلامهم، بكل بساطة كن أنت قائد حياتك.

لا تقارن نفسك مع شخص آخر:

«إذا أردت أن تكون ممتازًا عندما تقوم بالإدارة، عليك أن تكون مثل نجمة الشمال، فبينما تبقى في مكانها تدور حولها بقية النجوم»..

«كونفوشيوس».

قد تجد أن هناك بعض الآباء دومًا ما يقارن ابنه مع شخص آخر زعمًا منه أن ذلك بدافع التحفيز، ولكنه لا يدري خطورة ذلك الأمر حينما يقول له: «انظر هذا فلان أفضل منك».. في هذه الحالة تكون قد انعكست المعاني، وربما كان من الأفضل لو قال له نصيحة تساعده على أن يكون مثله، إن مقارنة أنفسنا مع الآخرين هي بمثابة تقليل من شأننا أمام أنفسنا، لذا ينبغي عليك أن تجلس وتفكر كيف تطور نفسك كي تلحق بركب التفوق، ولا تُضِع الوقت في عقد المقارنات، انظر

إلى الآخرين فقط لاكتساب وجهات نظر أو عادات جيدة منهم، واجعل نظرتك لهم نظرة بعيدة؛ لأن الأقرب لك هي نفسك بعد رب العباد.

استفد من تجارب الآخرين، أحبهم وعش معهم، ولكن لا تقارن نفسك بهم، كن راضيًا عن حياتك وطورها، نمِّها وسوف ستلاحظ كيف ينمو ذلك الرضى بداخلك ويدفعك للأمام، تحدِّ إصرارك كي تصل، ضع عينيك على أبعد مما فيه الآخرون، وتأكد بأن ذلك هو طريق تحفيزي جيد للوصول إلى بعيد، ولا يندرج مفهوم عدم مقارنة أنفسنا بالآخرين بمواقف معينة ولا أشياء محددة، ولكنها قاعدة عامة من قواعد الحياة لا بد أن نتهجها جميعًا، لا تقارن نفسك مع شخص آخر قد وهبه الله متع حياة زائدة عنك حتى تشعر بالرضا، لا تقارن نفسك بمشاكل يومك لم هي ليست لشخص آخر حتى تشعر بالإيمان بالقدر، لا تقارن نفسك مع شخص آخر حتى تشعر أنت بقيمتك بالحياة، رسخ مفاهيم القناعة بداخلك وسخر كل إمكانياتك نحو أهدافك وتطلعاتك، فكلنا نملك العقل الذي به تنار طرق النجاحات.

صاح نفسك:

(إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) ..

ليس هناك من هو خالٍ من العيوب في هذه الدنيا (الكمال لله وحده)، ولكن هناك بعض الأشخاص لا يؤمنون بأنهم يملكون عيوبًا ولا أظنك منهم، لذا يجب عليك أن تكشف تلك العيوب وتدونها في ورقة، واجعل عنوانها «لا بد أن أتخلص من ..... ، .....». حتى لا تؤثر على مميزاتك، واعلم جيدًا أنك إذا اكتشفت عيوبك تكن بالفعل قد بدأت في التخلص منها،



انظر.. هل أنا سريع الانفعال؟ إذن يجب علي أن أملك غضبي وأبتسم في لحظات الغضب، هل أنا متسرع؟ إذن يجب علي أن أستعيد بالله من الشيطان الرجيم وأتريث قليلاً في أموري، قد يبدو لك التخلص من عادة في البداية هو أمر صعب، ولكن الأصعب إن لم تستطع أن تتخلص من تلك العيوب، وأن تجعلها تتفوق عليك، الأصعب أن تراها في ظل لحظات تطلعك تلاحقك فتجبرك على الوقوف، (تجبرك!!!) أعتقد بأن هذا تعبير خاطئ مني، لأنك ربما سوف تخضع كل تلك الأمور إلى إرادتك القوية للوصول إلى أهدافك، ليس العيب أن يكون بنا نقص في شيء ما (فالكمال لله وحده)، ولكن حقاً العيب هو أن ننكر ذلك العيب ولا نواجه أنفسنا من أجل التخلص منه والتغلب عليه، صارح نفسك ولا تخش ولا تخجل إلا لو لم تستطع ذلك.

«الجميع يفكر في تغيير العالم، ولكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه». تلك الجملة السابقة قالها «ليو تولستوي»، وهي الحقيقة التي نود جميعاً أن نخفيها، ولحسن الحظ وليس لسوء الحظ أننا لم نستطع أن نخفيها، فالكثيرون يفكرون في تغيير الآخرين، بل ويلومون الآخرين قبل أن يبحثوا حتى عن ما بهم من عيوب، ولكن لم لا نتغير لأجل أنفسنا أولاً، نتغير كي نستطيع أن نتقدم إلى الأمام.

طور نفسك:

قال رسول الله ﷺ: «اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد».

سُئل نابليون: كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك؟ أجاب: كنت أرد بثلاث على ثلاث، من قال لا أستطيع قلت له حاول، ومن قال لا أعرف قلت له تعلم، ومن قال مستحيل قلت له «جرب»!

قام الفيلسوف «ديموسينيس» بحلق أحد جانبي رأسه ليبدو مضحكًا، وبذلك يخجل من الخروج ويتفرغ للقراءة!

ربما يبدو لك هذا الأمر مضحكًا، ولكنك حقًا ستشعر بالإجلال حين تفيق من هستريا الضحك من أجل القيمة العظيمة لتلك المعاني التي تمنحها لنا الحياة حين نتعلم أشياء جديدة فيها، إننا لن نستطيع أن نبلغ منتهى العلم سواء على المستوى الثقافي أو الفكري أو الإنساني أو أي مجال من مجالات الحياة، فنهيم العلم كلما شربت منه ازدادت عطشًا، وكلما تعلمت شيء زاد تطلعك لتعلم المزيد، ولك أن تتأكد أن الوقت الذي تتعلم فيه شيئًا، هناك شخص آخر قد استتج شيئًا جديدًا نتيجة تعلمه، وفي الغد سيهديه إلينا في بعض الأوراق المطوية بالخبر.

«في حين حضوري لإحدى الدورات الإدارية وجدت شخص أعرفه، وهو طالب في السنة الرابعة من كلية الطب، فقلته له مازحًا: من الواضح أنك جئت هنا لتسأل عن مكان المستشفى التعليمي، فرد مازحًا هو أيضًا: لا.. لقد جئت هنا لحضور تلك الدورة، ومن بعدها سوف تساعدني أنت في الوصول إلى مكان المستشفى التعليمي».

في البداية احترت في أمر ذلك الرجل، ولكنني لو لم أكن أعرفه جيدًا لقلت إنه ليس في كلية الطب، ولكنني اكتشفت ذلك الأمر لاحقًا، وهو أنك حين تخصص في شيء ما لا تستطيع أن تقول إنك تعلم لو كنت تدري عن هذا الأمر فقط، علينا أن نتقن اختصاصنا، ولكن لا يجب أن يكون كل هذا ما ندري عنه، ليس فقط من أجل المعرفة، ولكن سوف تكتشف كيف ذلك الأمر يجعل العقول أكثر اتساعًا وتفتحًا بما يعطيها النطاق الأوسع للتفكير، أعتقد أنه سيكون مؤسفًا



إن سألت مهندس في غير مساحات المبنى فلا يدري، تدرج علوم الحياة وثقافتها جميعها تحت مسمى واحد يسمى المعرفة العامة، فلا تضع لنفسك خطأً أحمر حين تصل إليه تغلق كتاب حياتك، تعلم من حياتك، تعلم من كتابك، فالآخرون خطوا معارفهم، وسجلوا مواقفهم، وترجموا خبراتهم، فلا ترفضها وتأكد أنها فرصة عظيمة فلا تضيعها.. انطلق ولا تتوقف، علم نفسك، تعلم منهم، اطلب منهم أن يعلموك، تدرب، درّبهم، ناقشهم كي تستفيد، اسألهم كي تعرف، اعرف كي تجيبهم، تعلم من شتى جوانب الحياة، من أناس قابلوك في الطريق، من فيلم شاهدته، من مقال قرأته، من إنترنت تصفحته، تعلم وتذكر مقولة «براين تريسي»: «تعلم من الخبراء فإنك لن تعيش طويلاً بشكل كاف لتتعلم كل شيء بنفسك».

سخر إمكانيات الحياة لأجلك، فبالعلم يتبلور العقل، يتفتح ويصبح أكثر تطلعاً وتفتحاً لمعايشة أمور الحياة، كل ما فات تحت مسمى واحد، «طور نفسك ولا تقف»، فبادر بحجز مكانك في الحياة في الآن، وتأكد من أن التعلم لا يقيد بحدود الزمان ولا المكان ولا يخضع للعقبات.

«إن الاستمرار في التعلم والنشاط الذهني يعمل على تعزيز صحة الدماغ ويحد من تأثيرات الشيخوخة على الذاكرة والعقل»، وذلك بحسب دراسة أجراها علماء أعصاب في جامعة كاليفورنيا، حيث أثبتت الدراسة أن أشكال التعلم اليومي تنشط مستقبلات الخلايا العصبية التي تساعد خلايا الدماغ أن تستمر في وظائفها على النحو السليم.

تعلم كل يوم، طور نفسك، ولا تتوقف حتى تكون دوماً متقدماً.

## لا تلم ظروف حياتك:

ما أسهلها تلك الطريقة التي نلقي بها الأعذار، حقًا لقد بات الكثيرون مبدعون في خلق الأعذار في وقتنا الحالي، (الظروف) ما أكثر تلك الكلمة في هذا الزمان، أنا لا أملك المال ولا أجد وظيفة وأجلس على المقهى لأشرب فنجان القهوة وكلي استياء، ومع أنني لم أبحث عن وظيفة على النحو الجاد لكنني ألوم ظروفي، وبعد أن بحثت ووجدت تلك الوظيفة فالراتب ليس مناسبًا لي، ومع أنني في بداية الطريق ولكنني لا أريد أن أتقبل الأمور، وحتى لم أفكر كيف السبيل لتطوير نفسي للحصول على راتب أكبر، ولكنني ألوم ظروفي مرة أخرى، وفي المساء أعود للبيت مرهقًا ومتعبًا ومستسلمًا للإحباط واليأس أن يغتالوا حماسي، هل تعتقد أن هذا السيناريو الصحيح للحياة؟! هل تؤمن بأن ذلك الأمر حقًا يستدعي أن نلقي بكل اللوم على الظروف؟! هل حقًا هذا هو الكفاح والتفكير السليم؟! بالطبع لا، فالظروف هي أيضًا عائق ولا بد من أن لا نستسلم له، لو ساءت الأمور فالخطوات الصغيرة بالمثابرة والجهد سوف تصبح يومًا كبيرة، والاستثمار الجيد للشيء الواحد سوف يخلق بجواره عشرات الأشياء، وتذكر دائمًا بأن ظروف حياتنا هي وليدة تصرفاتنا أو على الأقل اعتقادنا، لذلك لو بالفعل كانت، فبالصرف والاعتقاد الإيجابي والقدرة، ومن قبلهم مشيئة الله، ستكون كما نريدها، صحيح أننا لا نملك تحديد مواقف حياتنا وما سيحدث، ولا يمكننا أن نمنع القدر أن يكون؛ لأنها أشياء بيد الله وحده، ولكننا نستطيع أن نتحكم في طريقة نظرنا لتلك المواقف، وطريقة تعاملنا معها وإمكانية إصرارنا على تخطي الصعاب كي نصل، ومدى إصرارنا الذي يضع كل الصعاب بمشيئة الله تحت تصرفنا، لا نضع أنفسنا تحت تصرفاتها.



«عندما يُغلق باب للسعادة، يُفتح آخر، ولكن في كثير من الأحيان ننظر طويلاً إلى الأبواب المغلقة بحيث لا نرى الأبواب التي فُتحت لنا».

هذا ما قالته «هيلين كيلر»، شخص لا يرى، لا يسمع، لا يتكلم، يا إلهي! وهل بعد العين واللسان والأذن شيء؟ نعم.. أقول لك إنه ما زال هناك أشياء، وليست شيئاً واحداً، هناك أولاً إرادة الله، قوة العزيمة، الأمل، الإرادة، الإيجابية والكثير والكثير.

الأمريكية «هيلين كيلر»، ولدت عام ١٨٨٠م، فقدت نعمة السمع والبصر واللسان حين كان عمرها سنة ونصف، تعلمت في معهد بركينس لفاقدي البصر، حيث تكفلت بها المعلمة «آن سوليفان» لتعلمها عن طريق كتابة الحروف على كفها، ومن ثم الإحساس بالأشياء عن طريق اللمس، وفي غضون عام استطاعت «هيلين كيلر» أن تتعلم تسعمائة كلمة، كما استطاعت المعلمة «آن سوليفان» أن تعلم «هيلين» القراءة أيضاً (بطريقة برايل)، انبهرت هيلين كيلر بقصة (راغنيهلد)، تلك الفتاة التي استطاعت أن تكسر حاجز صممتها وتعلمت الكلام، حقيقة لم يكن فقط مجرد انبهار، بل كان محفزاً قوياً لـ «هيلين» لإصرارها على تعلم الكلام، لتبدأ «هيلين» الرحلة بإصرار لتعلم الكلام عن طريق وضع يدها على فم المعلمة وحنجرتها والإحساس بحركة الشفتين، (حسب منهج تادوما)، لتقهر «هيلين» الصعاب حين استطاعت أن تخرج لأول مرة تلك الكلمات غير المفهومة، وتبدأ تدريجياً في تحسين النطق والبدء فعلياً بإلقاء الخطب.

التحقت «هيلين» بالجامعة وحصلت على بكالوريوس العلوم كما حصلت على الدكتوراه في الفلسفة، تعلمت الألمانية والفرنسية واللاتينية واليونانية، واهتمت بعلوم المعاقين، حيث انضمت إلى العديد من المؤسسات المختصة

بذلك، لتنتقل «هيلين» إلى العالم الخارجي بكل قوة، واضعة العديد من المؤلفات مثل: (قصة حياتي - العالم الذي أعيش فيه - الخروج من الظلام - التفاؤل)، حازت على العديد من الأوسمة والجوائز، مثل (أوسكار - الوسام الرئاسي للحرية). لترحل «هيلين كيلر» عام ١٩٦٨ وقد حفرت بقصة كفاحها كل معاني القوة والأمل وعدم الاستسلام للصعاب على صدور كل متفوق، فالعظماء حقاً لا يموتون بين سطور الإنجازات.. وكذلك فإنه لم ترحل مقولة «هيلين كيلر»: «إن العمى ليس بشيء، وإن الصمم ليس بشيء، فكلنا في حقيقة الأمر عمى وصم عن الجلائل الخالدة في هذا الكون العظيم».

هل تظن حقاً أن هناك شيئاً يدعى «الظروف» إلا بمشيئة الله تعالى؟!!

أنا شخصياً أرى بأن كلمة «الظروف» ليست دوماً هي الكلمة الصحيحة التي يجب استخدامها، فهي في كثير من الأحيان ما تكون نتاج الرغبة في الهروب من المسؤولية أو تبرير لعدم بذلنا الجهد الكافي، وهذه ليست بالقاعدة الصحيحة، فالفقر لا يمنع من النجاح، فهناك الكثير والكثير من الأشخاص عاندتهم حياتهم ولكنهم كانوا أشد عناداً، ليبدلوا تلك الظروف إلى ثمار نجاحاتهم، هم ليسوا ملائكة، ونحن لسنا كذلك، ولكنهم أدركوا وكانوا على اطلاع على ما يريدون، فأزالوا عوائق النجاح، وتأكد أنك حينما تشرع برغبة قوية في إزالة العوائق فإنها ما سرعان ما تستجيب لإرادتك.

فكر وتدبر، ولا تلم ظروف حياتك؛ لأنك تستطيع إن شاء الله أن تضع أي شيء تحت مفهوم إرادتك وعزيمتك وإصرارك، فلا تلم حياتك وانطلق، فنحن نسير في الحياة نخسر أشياء لنربح أخرى، ولكن علينا أن نبحث عن السبيل لتلك الأخرى بدلاً من الوقوف على أطلال ما خسرناه.



## امتلك القوة لتقول لا:

(لا) ربما تقولها لأجل أن ترفض شيء يعوقك، (لا) ربما تقولها لأمر لا ترغب بخسارته، ربما تحتاج أن تقولها أحياناً، ولكن من المؤكد أن هناك أحياناً أخرى لا بد أن تقولها، اختلفنا في طرق قولها أم اتفقنا، ولكننا حتماً ستفق أن ترددنا أن نقولها كي نندم في الوقت الذي فيه فات موعد قولها، فهي كلمة ربما تغير حياتنا، كلمة نقولها ولكن حقيقة يرتب عليها أحداث كبيرة.

خذ وعدك من الآن ألا تقول (لا) لنفس الكلمة حينما نكون في حاجة لها، «علينا أن نقول لا للسلبية، علينا أن نقولها، علينا أن لا نتردد لأنها يا صديقي حياتنا». قلها للظلم، للاستبداد، للاستعباد، قلها لكل ما ترفض.

الولايات المتحدة الأمريكية، في عام ١٩٥٥، حينما كانت الحرية لم تجد طريقها بعد إلى هناك، وبحسب القانون المخصص لوسائل المواصلات آنذاك يمنع جلوس ذوي البشرة السوداء بغير المكان المخصص لهم في آخر الباص، ولا يحق لهم الجلوس في غير ذلك المكان سواء كان هؤلاء السود إناثاً أم ذكوراً كباراً كانوا أم صغاراً، وفي أحد الأيام كانت تلك الخياطة السوداء البشرة تنتظر الباص، ولكن لم تجد مقعداً خالياً في المكان المخصص بنهايته، فالتجهدت للأمام لتجد مكاناً آخر من المخصصين لأصحاب البشرة البيضاء ليحتوي جسدها المتعب، وفي إحدى المحطات، وحينما كان يتوالى، الركاب جاء شخص أبيض ومن المفترض أنها ستقوم له، ولكن كان لدى «روزا باركس» رأي آخر، حينما قالت: (لا)؛ لتكون بداية تغير مجرى الحرية والعنصرية في العالم بأسره من بعدها، حقيقة القوة والحكمة ليست في قول (لا)، ولكن الحكمة والقوة الأكبر

في القدرة على قولها عندما ينبغي حقاً أن نقولها؛ لأن بها قد تتغير الحياة إلى أخرى مختلفة تماماً، فخذ وعدك من الآن ولا تردد في قولها.

### التأجيل:

في الغد سوف أفعلها، دعني فقط ساعة، لا لا إنه الغد، التأجيل.. ذلك الشيء الذي يقتل النشاط ويقهر العزيمة ويجبس الأهداف، في حقيقة الأمر إنه فقط لا يجبسها بل يقتلها رويداً رويداً، هو شيء ما حليف التكاسل، يدفعنا دوماً لنقول كلمات ثابتة مثل: «ما زال هناك وقت كافٍ - قريباً حتى وإن كان هذا هو وقتها - والكثير».

إذن لم لا تنجز أعمالك الآن؟

يؤسفني أن تقرأ تلك الإجابة، وهي أننا إن استمررتنا في التأجيل فنحن لا نملك الشجاعة الكافية لتحقيق أهدافنا.

لماذا تتحطم أحلامي؟

لأنك بيدك أنت تحطمها ولا تشعر.

ولم ذلك السؤال السابق؟

لأن التأجيل هو أحد الأشياء التي تدفع لتلك الأسئلة غير المرغوب بها، إذا كان السبب هو الملل فتستطيع أن تروح عن نفسك، إذا كان السبب هو أنه شيء غير مهم فأبدله بآخر مهم، وفي هذه الحالة هو يستحق التأجيل، أما إذا كان السبب هو عدم همة أو الهروب أو فقط لأجل التأجيل، فأنت حقاً تريد أنت



تعيد صياغة أمور حياتك قبل أن تدمر عاداتك وأمنياتك، وتأكد من أن تأجيلك لشيء ما بحسب ما تقول إنه بسيط ولن يستغرق الكثير من الوقت هو خطأ كبير، وقد وقعت به أنا شخصياً من قبل، حيث تجد أشياء تظهر لك فجأة كمعوق فتضغط نفسك حتى تنجزها لتصاب بالقلق، أو أنك تنجزها بتسرع فتجد أنك لم تتقنها، فلم تعرض نفسك لمثل تلك الضغوط في حين أنك تملك خياراً آخر، إنها الحياة يا صديقي، تلك القصة القصيرة التي لا تتحمل التأجيل.

(هدفك مؤجل التنفيذ).. لا تجعل تلك الكلمة تراودك كثيراً، بدلها بأنك بدأت بالفعل بالتنفيذ، لا تكن متردداً، خذ قرارك من الآن بتأجيل ما يستحق التأجيل، والبدء في تنفيذ ما يجب إنجازه، ابدأ وستجد أنك أنجزت الكثير، ولا تقف في مكانك لتخسر الكثير والكثير، ابدأ حتى لا تفتيق من حالتك تلك وقد ضاع هدفك.

لا تعتمد على الحظ:

الحظ هي تلك الكلمة التي يعتبرها المتكاسلون الطريقة السحرية للوصول، هم يؤمنون بها، بل ويتظنونها في كل وقت ويتكلمون عليها بشكل أكبر من الواقع. يقول «إميرسون»: «إن النجاح عصفور صغير يقبع في عش بعيد مرتفع ومحاط بالأسوار، وكلنا يريد هذا العصفور، لكن من الذي يصل إليه؟! البعض يقف أمام الأسوار في انتظار أن يطير العصفور فيقع بين يديه، وقد يطول به الانتظار فيصاب باليأس وينصرف، والبعض يدور حول الأسوار باحثاً عن منفذ أو طريق إلى العصفور»..

وهكذا هو الحال لمن يتكل على الحظ ويجعله طريق الوصول للهدف، تماماً

كالذي يقف لينتظر التفاحة أن تقع من أعلى الشجرة بين يديه دون أن يفكر على الأقل في طريقة جعلها تقع، غير أنه يقول ربما تأتي الرياح لتسقطها، الحظ هو أمر لا يمكن إنكاره، ولكن ما ينكره كل الناجحون هو أن النجاح يأتي أيضاً بالحظ، لذا لا يمكننا أن نتكل عليه بشكل كامل، وما ينكره الناجحون أيضاً أن الحظ لا يأتي بالنجاح الكامل، ولكن ربما يهدينا جزءاً صغيراً من منظومة النجاح الكبرى، لا أخفي عليك أنا أيضاً أؤمن بالحظ، ولكن في نطاق المساعدة فقط، مثلاً أن يختارني الحظ بعد إرادة الله أن أقابل شيئاً ما في وقته الصحيح، ولكني بالرغم من ذلك لا أضعه في ذهني إلا أن يأتي، فالحظ ليس قاعدة عامة، وإنما هي شيء عابر وغير متكرر، عليك أيضاً أن تغتنم كل فرص حياتك إذا جاءت الفرصة لا تهدرها حتى لو كانت تلك الفرصة صغيرة، عليك أن تعبر من ذلك الباب الصغير إلى عالم آخر أكبر.

لا تنجز أعمالك حتى تسمع كلمات الشكر من الآخرين:

«إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام» .. «ويليام جيمس».

أنجزها فقط لترضي ربك وتشكره، ومن ثم تشكر ذاتك وتشعر بتقديرك العميق تجاهها، فهناك من يرى النجاح هو تقدير الآخرين فقط له، ولكن المعنى الحقيقي للنجاح هو رضى الرب ثم رضى الذات، وطبيعياً سوف ينظر لك الناس بنظرة الرضا شئت ذلك أم أبيت، فحب الذات ينبع منه الكثير من الأشياء، ولكن لا تجعل تلك الأشياء الأخرى هي الهدف الأول من تحقيق الحلم، بل اجعل رضا الله ثم رضا الذات هو الهدف الأول، وستجد كل الأمور تأتي تباعاً بشكل تلقائي، فلا تجعل سر تميزك فقط أن تزداد بريقاً بين الناس، أو



يكن سر شهرتك هو أن يعرفك بقعة أكبر من الناس، وإن كنت كذلك، وإن كان هذا هو دافع النجاح لك فدعني أخبرك بأنه دافع غير مجدي الثمار، لأن نفسك أولى من الآخرين كي تمنحها نشوة وعزة الفوز أولاً، ومن بعدها ستجد أن من حولك ينظرون إليك نفس نظرة الاعتزاز تلك، فسعيك لإرضاء ربك ثم إرضاء ذاتك يترتب عليه كل ما تريد، فمن الآن أهد نفسك نجاحاتك وحتى من قبل أن تكون، حتى تكون بمشيئة الله.

### لا تفقد معاني الكلمات:

قابلني أحد المارة في الشارع ليسألني عن طريق ما، وقال لي: (آسف، كيف أصل إلى محطة المترو؟) أعلم أن هذا الأمر تأدباً منه، ولكن ألا تعتقد أنه كان من الأفضل لو قال لي من: (من فضلك، كيف أصل إلى محطة المترو؟).. اختلفت كلمة، ولكن في الحقيقة اختلفت كثير من المعاني، فللأسف الكثير أنا شخصياً أرى أنه يؤدي بالتدرج إلى ضعف الشخصية، وكذلك التكرار، واستخدام الكلمات بكثرة وبلا داعي يفقدها معانيها.

وأعتقد أنه ربما تتفق أنت أيضاً معي، كذلك الحال بالنسبة للزوجة التي تحب زوجها جداً، لتقول له في اليوم ومع كل وجبة إنها تحبه، وبالتالي أصبحت الكلمة متداولة كثيراً حتى تفقد بريقها، فحقاً خير الأمور الوسط، لذلك ينبغي أن تستخدم الكلمات في مكانها الصحيح وفي مواقفها السليمة، حتى لا يفقدها التكرار معناها، تأسف حين يستدعي الأمر ذلك، عبّر عن حبك بالأمر الذي لا يفقده جماله، إنها بعض الكلمات، ولكنها تملك الكثير من المعاني والدلالات، لذلك كن حكيمًا في إدارتها.

دائرة الفكر: حينما نفكر في أمر ما خاص بنا يحتاج الحسم، لا بد أولاً أن نخرج أنفسنا من الدائرة، لا بد أن نفكر وكأن هذا الأمر يخص شخصاً آخر، نفكر بعقولنا وقلوبنا حتى نستطيع أن نفصل رأينا الذي ربما يكون مبنياً على رغباتنا أو ميلنا لشيء ما عن العاطفة، ونجعله أكثر ميلاً إلى الواقع، أشرك أيضاً الأشخاص المقربين إليك معك، حتى تصل في النهاية لصورة كاملة، وليست فقط مجرد تبرير لرغباتك وميولك.

سجل الإنجازات: لا يوجد في الحياة شخص بلا إنجازات، سواء كانت تلك الإنجازات على الصعيد المهني أم الشخصي، خطوة للأمام أم تخلص من عائق للمضي للأمام، مهما كانت إنجازاتك صغيرة فهي عظيمة، ولكن يختلف المفهوم لو كانت إنجازاتك صغيرة وآمالك أيضاً صغيرة، وقد تتعجب حين أقول لك إنه لو كانت أيضاً إنجازاتك عظيمة وآمالك صغيرة فهي بلا جدوى؛ لأنك في هذه الحالة هي قد جعلت حد تطلعاتك نهايته بنهاية إنجاز ما، وهذا عكس سير متطلبات الحياة التي تتطلب منا كل يوم وكل لحظة شيء جديد يضعنا في مواكبة تطوراتها وسباقاتها، يقول «رونالد اسبورت»: «إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته، فإنك لن تتقدم أبداً».. فخذ وعداً من الآن، ولا تقف عند حد معين، لأنه وبكل بساطة عالم النجاح ليس له حدود، وما توصلت له اليوم قد وصل له شخص آخر بالأمس، فاجعل ما تصل إليه في الغد يصل إليه الناس بعد الغد، إنها طبيعة الحياة وطبيعة البشر، نأفس وتحدى بالقيم والتقاليد، نأفس نفسك أيضاً إن استطعت ولا تجعل نيتك أبداً أن تغلق سجل إنجازاتك، بل اجعله دائماً مفتوحاً، املاه بالصفحات الممتلئة، ولكن تذكر أن هناك الكثير أيضاً من الصفحات الخالية، استمر لتسجيل كل يوم إنجازاً جديداً، سجل وافتخر.



لا تلتفت إليهم: «في البداية يتجاهلونك، ثم يسخرون منك، ثم يحاربونك، ثم تنتصر».. «غاندي».

ربما تجد بعض الناس متخصصون في نقد الآخرين على الدوام، ليس بغرض النقد البناء، إنما لإعاقة مسيرتهم، ربما للحقد عليهم أو قد يكون للحسد لأنهم سيكونون أفضل منهم، فهذه هي وظيفة حياتهم، ولأن تلك الوظيفة هي وظيفة من يعيشون في العالم فقط بأجسادهم، لذا لا ينبغي أن نضيع وقتنا في مجرد الالتفات إليهم، لن أقول إليك إنهم أعداء النجاح، ولكنهم حلفاء الفشل لذلك أيضاً أنت لا تلتفت إليهم، ثقتك في ربك، ثم ثقتك فيما تفعل، وآراء الحكماء والأصدقاء والمقربين إليك هم فقط من يهمونك، فلا تنظر إلى غير ذلك، قابل ذلك النقد الهادم بابتسامة ستشعره بمدى قلة شأنه أمام نفسه، وستشعرك بمدى ثقتك بنفسك التي تستطيع بها أن تبني الجبال في قلب البحار، فتوكل على الله وثق به تمام الثقة، واستمع إلى آراء الأناس القريبين منك ومن يريدون حقاً لك النجاح واستفد منها، حتى تصل لجسر النجاح.

ولكن لا بد أن تستطيع التفريق بين من يملك الحكمة الحقيقية، ويريد فعلاً النصح لك، ومن يريد أن ينزعها منك، إنها بعض الكلمات البسيطة: «افعل الشيء الصحيح ولا تبال».. فالنقد البناء هو أمر جيد يرشدك إلى ما لم تكن تراه، فعليك الاستفادة من قول «ألبرت هوبارت»: «لكي تتجنب النقد، لا تفعل أي شيء، ولا تقل أي شيء، ولا تكن أي شيء».. فأنت لا تستطيع دوماً أن تكون على صواب، ولن يكون كل ما تفعله على الدوام هو الصحيح، ولكن قد يكون أيضاً أنك حينما تزيد من أعمالك لا يعجب الكل هذا الأمر، فلا بد حينها من

النقد، عليك أن تفرق بين ذلك الذي يوجهك حتى تصل إلى الطريق الصحيح، ومن يريد منك أن تضل الطريق، وتذكر دائماً أنت من تتحمل نتيجة أفعالك.

لا تكثر الشكوى ولا الحديث عن نفسك:

لا تشك للناس جرحاً أنت صاحبه لا يؤلم الجرح إلا من به ألم

أنت صاحب الحلم، وأنت صاحب الهدف، وأنت صاحب المشكلة، وأنت من معك الحل، أنت من تملك كل تلك الأحاسيس، لذا لا تجعلها دوماً على لسانك، لا تكثر من الشكوى للغير، تستطيع فقط أن تعبر عن ذلك لصديق أو شخص قريب منك، ولكن لا تجعله بالشيء المكرر، اجعله فقط من أجل إيجاد الحل، أطلب منك أن تصدق وتيقن بأن تكرار شكواك للغير لن يكون بالشيء المجدي، وقد يشعر الآخرون بالملل منك، في تلك الحالة أو ذاك أنت لن تكون في الموقف المناسب، فأنصحك ألا تسلك ذلك الطريق.

أنا.. أنا، لقد فعلت، وسوف أفعل، لا تكثر من تلك الكلمة، في بعض الأحيان يكون الصمت والمضي بالفعل نحو الأعمال هو أقوى وأعلى صوتاً، فقد تجد أيضاً أنهم يجاملون الشخص كثير الحديث عن نفسه، فلا تعتقد أن ذلك هو منطلق تصديقه ولا من منطلق أنهم مبهورون بما يقوله، ولكن لأنهم يودون أن ينهوا حديثه، فالأشخاص المتحدثين عن أنفسهم بكثرة هم نوعين، الأول منهم من يحملون داء العظمة أو ما أسميه أنا داء الغرور، وذلك أنت تدركه تماماً لذا لا داعي للحديث عنه.

والنوع الثاني من يشعرون بالنقص، لا بل قد تجدهم يبالغون ويكذبون أيضاً



لأجل نفس السبب، ولكن هناك اختيار آخر أفضل بكثير، وهو الفعل ليكون هو من يحكي للآخرين من نكون، وبالتالي ستجدهم دومًا يقولون هذا هو، ولن تحتاج وقتها أنت لتقول ها أنا.

### فكر لثوان ولا تتعجل:

دقائق هي، بل ثوان التي تفصل بين الخطأ والصواب، إنها لحظات لإعادة التفكير وأخرى قد كانت تحتاج ولكن لم يكن، وقد نوضع في مأزق تستغرق معالجته وقتًا طويلًا بسبب تلك الثواني، إنها أيضًا أيام من التأخير لإعادة التفكير والتدبر أفضل بكثير من ثوان نتعجل فيها؛ لأننا قد نأخذ شهرًا وليست أيام لكي نصحح ذلك الخطأ، فكر وتدبر بتعقل.

فكم كانت هي ثوان معدودة التي أضاعت فرص عظيمة، وكم كانت هي ثوان معدودة التي خسرها أعز أصدقائنا، وكم هي ثوان معدودة التي ظللنا لسنوات نتحسر عليها، ثوان معدودة من شأنها أن تغير مسار سنوات، هل جربت ذات مرة أن تصمت حين تنفعل لتفكر لثوان قبل أن تنفوه بكلمة؟ هل جربت أن تفكر لثوان معدودة قبل أن تفعل ذلك أو تتنحي عن فعل ذلك أو تكتب تلك الورقة أو تمزق تلك الورقة أو تشتري ذلك الشيء أو تبيعه، ربما أنه كانت في حياتنا مواقف كثيرة احتجنا فيها أن نفكر لثوان ولم نفعل، وربما أنه كانت في حياتنا ثوان فكرنا فيها غيرت أشياء كثيرة، ولكن من المؤكد أنها أيضًا ثوان تحدثنا فيها عن أهمية تلك الثواني في حياتنا سوف تفرق كثيرًا حينها نقتنع بأهميتها، ونبدأ في التفكير لثوان. فدعنا نفكر لثوان ولا نتعجل.

حافظ على صحتك:

«العقل السليم في الجسم السليم»..

عندما تكون نشيط الجسد يستطيع العقل أن يمارس نشاطه بالشكل السليم، ووقتها ستجد راحة النفس والنشاط أحد الدوافع القوية لتتجه نحو إنجاز مهامك بنشاط وحيوية، كما أن ممارسة الرياضة والغذاء السليم ويسبقهم إرادة الله، هم من أحد أسباب الصحة السليمة والمعافاة البدنية، كما أن الرياضة تعمل على الحفاظ على مستوى ضغط الدم بشكل طبيعي، فعندما تكسب كل أهداف حياتك وتختصر صحتك فقد خسرت حياتك، كلها فانتبه جيدا لذلك الأمر.

«هرمون السعادة» هرمون الإندروفين، يساعد على قلة التوتر النفسي، راحة البال، هدوء الأعصاب، الشعور بالراحة والسعادة، ولك الأخبار السيئة أنك لا تستطيع الحصول عليه في أي صيدلية، في حقيقة الأمر كان هذا مزاحًا، ليس هناك أخبار سيئة، بل هناك أخبار جيدة لك، هي أن هرمون الإندروفين الذي يحقق كل تلك الأشياء الذي نحن جميعًا في حاجة ماسة إليها هو هبة من الرحمن؛ لأنه شيء بداخلك وليس باهظ الثمن؛ لأنك تستطيع الحصول عليه بممارسة الرياضة، تخيل كم هو رخيص وسهل الحصول فكم جرعة ستحصل عليها؟

لا تفقد سعادتك: لكل منا هواية يحبها ويسعد بفعلها، ربما هي كرة القدم، ربما هي بالخروج مع بعض الأصدقاء، أيا كانت تلك الهواية المشروعة، ولكن كثيرًا ما نرى أشخاص انغمسوا في أعمالهم ونسوا تلك الهواية أو الشيء الذي يحبونه، لترى بعض تقاسيم الحزن على جبينه حينما تتحدث معه بشأن هذا الأمر، وهنا يجب أن أقول لك لا تفقد سعادتك، إذا كنت تحب لعبة كرة القدم فلم



تتوقف عنها، لم لا تخصص وقتًا للخروج من عالم الزي الرسمي إلى آخر ترفيهي تسعد به روحك، تأكد يا صديقي أن انغماسك في أعمالك بشكل دائم ونسيان روحك بين بعض الملفات والأوراق لداعي النجاح هو بمثابة نجاح مؤقت، طاقة بداخلك أسأت استغلالها، ومن المؤسف أن أخبرك أن بتلك الطريقة سريعًا ما تنفذ تلك الطاقة لتكون قد خسرت كثيرًا.

### حاول كي تستمر:

«لا أستطيع».. يتابني التعجب حينما أسمع أشخاص يقولونها من مجرد وقوفهم عاجزين أمام شيء معين، فهناك أمور ما لا تتحمل المحاولة، ولكن هناك أمور أكثر لا بد أن نحاول قبل أن نقول أمامها لا أستطيع، وهناك أمور كثيرة سواء كانت دينية أو غير ذلك لا ينبغي فيها الفتوى، ولكن هناك أمور أخرى لا بد أن نستخدم عقولنا قبل أن نقول لا أستطيع، إذن لماذا نضع حدود تفكيرنا مجرد كلمات قال عنها الآخرون إنها قاعدة عامة، ولم يمنعنا ذلك الروتين من التفكير، ليس هذا فحسب، ولكن علينا أن نحاول للوصول إلى أهدافنا بطرق أخرى جديدة، علينا أن نحاول أن نجد تلك الطرق، وعلينا أيضًا أن نفعل أشياء جديدة كنا نظن أنها صعبة، حاول ولا أظن أنك ستخسر كثيرًا، ولكن من المؤكد إن شاء الله أنك ستفوز بالكثير؛ لأن المحاولات دائمًا ما تولد نتائج في كل الأحوال، وعلى أقل تقدير ستكتشف بدايات لطرق أخرى، إنها قاعدتي التي أقولها دومًا لكل أصدقائي: «حاول كي تستمر».. وعلى صفحات ذلك الكتاب أضيف عليها: «حاول كي تستمر - واستمر كي تصل».

## كن متناقضًا ولا تخف:

هناك حقيقة لا يمكن إنكارها، وهي أن التناقض بات كلمة حينما تقع على مسمع أحد الأشخاص فإنه يرتبط مفهومها ربما بالنفاق، أو قد يصل الأمر إلى الجنون أحيانًا، ولكن هناك جانب آخر ربما أن استخدامه صعب، ولكن بمجرد إتقانه ومعرفة حدوده الحمراء سوف يساعدنا هذا الأمر كثيرًا، وهو كالتالي:

عليك أن تجمع بين ضلوعك كل الصفات، وتستخدم كل صفة فقط في وقتها حينما يتطلب الأمر، عليك أن تملك بعض الخوف حينما تتابك الشجاعة كي تستطيع أن تملك حقًا شجاعة بتعقل، وعليك أيضًا أن تملك بعض السرور حينما يتابك الحزن كي تستطيع التفكير، ولكن هذه الطريقة سلاح ذو حدين، الحد الأول هو بمثابة استفادة عظيمة، أما الحد الثاني فهذا ما لا أتمناه، وهو خط أخطر لو تعديته لن تخسر كثيرًا، ولكنك لن تستفيد إطلاقًا من تلك الطريقة، ربما تتهمني بالجنون، ولكن عليك أن تجربها ثم تعيد التفكير في ذلك الأمر مرة أخرى.

## احترس من الآتي:

- التوتر: لأنه سيشتت تفكيرك.
- الحقد على الآخرين: لأنه سيحطم إنسانياتك.
- القلق: لأنه سيقتل أفكارك.
- التردد: لأنه سيعوق حياتك.
- الناس: تعلم كيف تكسب احترامهم.



- الاكتئاب: لأنه يدمر حياتك.
- الشك: لأنه يدمر الحقائق.
- الخجل: لا تبالغ فيه فتشعر بالعزلة عن المجتمع.
- التأجيل: لأنه يقتل عزيمتك رويدًا رويدًا.
- التوتر: لأنه يحطم تركيزك ويسرق منك أفكارك.
- لا تستسلم للإغراءات تحت كل الفئات: لأنه إحساس قاسٍ أن تشعر بالضعف أمام نفسك.
- لوم الآخرين: لأن ذلك الشعور يبعث بالرسائل السلبية إلى الشخص الآخر، لذا تستطيع أن تستبدله بالنصح اللطيف.



**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم الينا لتحصل على كل ما هو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



## أهدافك وعلاقتها بحالتك النفسية

أ- ابتسم

يقول عبد الله بن الحارث، رضي الله عنه: «ما رأيت أحداً أكثر تبسُّماً من رسول الله صلى الله عليه وآله».

هل الابتسامة تعطي السعادة؟!

بالطبع لا، حينما تبسم فقط من أجل الابتسامة فإنها لا تعطي السعادة، ولكن حينما تبسم لتتير قلبك، وحينما تبسم لأنك فكرت بالطريقة الصحيحة، وحينما تبسم لأن ليس هناك ما يستدعي الحزن في هذه الحالة إذن هي تعطي السعادة.

حتى تصل إلى أعلى مؤشرات الأداء يجب أن تكون سعيداً، حتى تتخلص من الكبت يجب أن تبسم، حتى تتخلص من القلق يجب أن تبسم، حتى تتعلم كيف تتسامح يجب أن تسعد قلبك لذا يجب أن تبسم، عش بإحساسك كالطفل، شق طريقك بالابتسامة، امنح حياتك البهجة بتلك البسمة، ربما لا تعتقد أن الابتسامة هي أحد سبل تحقيق الذات، ولكني أقول لك من الآن لا بد أن تقتنع بأن الابتسامة هي أحد أسرار تحقيق الذات، عود شفتيك على الابتسامة

في كل وقت، جربها في وقت الشدة، واكتشف كيف ستعطيك جزء من طوق النجاة، جربها في حديثك واكتشف كيف أنها ستزيدك جمالاً، جربها في وقت الصمت واكتشف كيف ستزيدك تركيزاً وتمنحك عمق التفكير، جربها ولكن لا تجعلها فقط على الشفاه، اجعل مصدرها القلب، وواجهتها الشفاه..

لا تبالِ هموم الحياة، لا تبالِ بمشاكلها، شق طريق حياتك بالابتسامة لأنها حقاً تعني الأمل، تعطي الإيجابية، ابدأ يومك بابتسامتك واخلد للنوم بنفس الابتسامة، لأنه لا يمكن أن تجتمع الكآبة والابتسامة في آن واحد، ولا يمكن أن يجتمع القلق والابتسامة في آن واحد، لذا ابتسم وفكر بعمق ولا تبالِ، ابتسم واكتشف قدرتك الإبداعية ولا تبالِ.

هل تعلم أن حالتك المزاجية تؤثر بالسلب والإيجاب على صحتك؟!!

يقول الكاتب المصري «أحمد أمين»: «لو أنصف الناس لاستغنوا عن ثلاثة أرباع ما في الصيدليات بالضحك، فضحكة واحدة خير ألف مرة من برشامة أسبرين».

ويقول المتخصصون بأن الابتسامة تقوي مناعة الجسم ضد الضغوط النفسية، تعمل على التخفيف من ضغط الدم، كما أنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية.

لذا حينما نتحدث عن الابتسامة فإننا نتحدث عن صحة نفسية، عن زيادة إنتاجية، عن قدرة إبداعية، وعن الكثير من التغير في الأمور الحياتية، إنه سر الابتسامة كما يقولون، والآن ينبغي عليك أن تفهم وتعمق جيداً بمعاني ذلك السر، وتمنح معناه لنفسك والآخرين، واجعلها رسالتك التي سأكررها لك دومًا: «ابتسم كي تبسم لك حياتك».



لو ضاعت منك فرصة فابتسم، فهناك العديد من الفرص في انتظارك، لو ضاع منك الحب فابتسم فإنه لم يكن لك كي تحزن عليه، لو ضاعت منك صفحة في كتاب حياتك فابتسم لأن الكتاب لم يضع والصفحات كثيرة، ابتسم دومًا طالما أنك مع الله.. ابتسم ما دامت الشمس مستمرة في إشراقها، والآن أستطيع أن أقول لك ابتسم لتكون سعيدًا، فالسعادة ليس لها ثمن ولكنها نابعة من مدى احتياجنا وسعينا لها.

ب- لا تبني الحياة على تجربة فاشلة (التجارب الفاشلة ليست قاعدة عامة):

«يجب أن لا تفقدوا الأمل في الإنسانية.. إن الإنسانية محيطة، وإذا ما كانت بضع قطرات من المحيط قدرة فلا يصبح المحيط بأكمله قذرًا».. «المهاثما غاندي».

نحتاج دومًا إلى أن نضع معاني تلك الجملة نصب أعيننا في كل وقت ولا نفقد معناها على الإطلاق؛ لأننا حقًا نحتاج إلى ترجمة معانيها في هذا الزمان الذي تضاربت فيه الشخصيات.

فهذا الشخص التي تركه حبيبه، عاود التجربة وللأسف قد تكرر الفشل، فأثر ذلك الفشل على جزء من تصرفاته فباتت عدم الثقة في كل من يقول له أحبك هي أول ما يخطر في ذهنه ليفكر في تجاربه الفاشلة ونسمع الجملة السائدة: «أنا لا أريد أن أجرح مرة أخرى»..

وذلك الشخص الذي غدر به صديقه ربما لسوء الحظ أو لسوء الاختيار منه يقول دومًا إن الدنيا غدارة.

والكثير والكثير، وهنا يأتي السؤال.. هل تعتقد أن الشخصيات السيئة هي

القاعدة العامة؟ هل تعتقد بأن ٤ أشخاص في محيط واحد لا بد أن يكونوا سواء؟  
وما شعورك حين تسمع إحدى المقولات التي تردد دومًا: «مفيش أمان في  
الدنيا»؟!

من فضلك ضع إجابتك هنا:

بعدما وضعت إجابتك يجب أن تقرأ إجابتي: «يجب أن لا تفقدوا الأمل في  
الإنسانية، إن الإنسانية محيطة، وإذا ما كانت بضع قطرات من المحيط قدرة فلا  
يصبح المحيط بأكمله قدرًا.. هي نفس مقولة غاندي التي وضعتها في البداية،  
ولك أن تقبل عذري لأنني أعتقد بأنني لا أملك من الكلمات ما يعبر بقدر هذه  
الجملة.

إذا ما جرحك أقرب الناس لك فما زال هناك الإنسانية، إذا ما غدر بك  
صديقك فما زالت هناك الإنسانية، إذا ما كذب عليك هذا وذاك فما زال هناك  
إنسانية، إذا كنت معتقدًا حقًا بأنه ما زال هناك إنسانية، فهذه هي قمة الإنسانية،  
أحسن الظن بالآخرين، اجعل على الدوام «التماس الأعذار، الأمل في الآخرين،  
الاستفادة، يقينك بأن ما زال هناك الخير».. هي أهم طرق حياتك، ابحث عن  
هؤلاء الآخرين حتى قبل أن يبحثوا هم عنك، وعاملهم بما تحب أن يعاملوك به،  
ولا تتوقع ولا تعاملهم بما عاملك به الآخرون، وبذلك أنت حقًا تسعى  
للإنسانية التي هي جزء من الفضيلة وليست قمتها.



(ج) كن متواضعًا:

(وَأَخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ).

التواضع هو سمة عظيمة من سمات المسلم، ولذا حثنا ديننا الحنيف عليها في الكثير من الآيات والأحاديث، فالتكبر هو ليس عادة سيئة بقدر ما هو مرض خبيث يصيب النفس، فالتكبر شخص ينفر منه الناس، وفي نفس الوقت الذي ينظر فيه إليهم بتلك النظرة المتعجرفة فإن قلوبهم تنظر إليه بسخط، التكبر يفقد الإنسان قيمة ما يحمله، فلو كان يتكبر لأجل أنه أعلى مستوى من الآخرين في شيء ما فكن على يقين بأنه سيفقد عظمة ذلك الشيء الذي يتكبر من أجله، هذا بالإضافة إلى الشيء الثابت، وهو فقد احترام وتقدير الناس له، كن معجبًا بذاتك هذا أمر مقبول ومحبوب ولكن غير المقبول والمنبوذ هو أن تتفاخر بها لحد يجعلك أنت فقط من تحب نفسك، حينما تفقد أحاسيس كثيرة من المفزع حقًا أن تُكْتَبَ، يكفينا حديثًا بعض من آيات كتاب الله الحكيم وأقوال رسولنا ﷺ، فيها ستدرك مدى أهمية أن نخاف جميعًا مجرد فكرة التكبر لو أتت في الأذهان قال تعالى: (الَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ) .. وقال رسول الله ﷺ: (إن أحبكم إليّ، وأقربكم مني يوم القيامة مجلسًا، أحسنكم خلقًا، وأشدكم تواضعًا، وإن أبعدكم مني يوم القيامة، الثرثارون، وهم المستكبرون). أبعد هذا هناك ما يجب أن يكتب أو يقال يذكر؟ بالطبع لا.



**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم اليينا لتحصل على كل ما هو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



### أهدافك وعلاقتها بالآخرين «العلاقات الاجتماعية»

قال رسول الله ﷺ: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحيمهم وتعاطفهم، مثل الجسد.. إذا اشتكى منه عضو، تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».

«بدون المشاعر فلا شيء حقاً بهم، ولكن بالمشاعر فكل شيء يصبح مهماً».

«تومكتز».

قد تتعجب حينما تقرأ العنوان، وتتساءل ما العلاقة بينها وبين تحقيق الأحلام والأهداف، ولكنني دعني أقول لك إن العلاقة بينهما لا يمكن إنكارها، لأننا نعيش في العالم كجزء منه، تتأثر بهم وتأثر فيهم، ولا يمكن التجزئة.

«أينما يتواجد الحب تتواجد الحياة».. هذه الجملة قالها المهاتما غاندي، هل تعتقد بأنها الكلمات الصائبة؟!

ضع رأيك هنا

أما عن رأيي أنا فأرى أنها تحتاج إلى بعض الإضافات، كالتالي: «أينما يتواجد الحب تتواجد الحياة، وأينما وجدت الحياة لا بد أن يتواجد الحب».. لأنها شيئان

لا يمكن تقسيمهما ولا التفريق بينهما، فإحساس الحب بشكل عام ينبع منه قوة التأثير، وقوة الابتسامة، هدوء البال لن أكون مبالغاً إن قلت أيضاً إنه يمنحنا الحياة الطبيعية، لذا لا بد أن تبحث عن معاني ذلك الإحساس وتفتش عنه في قلوب الآخرين قبل عيونهم، وفي نظراتهم قبل تعبيراتهم.

قوِّ علاقتك بالآخرين تكن سعيداً، املاً صدرك بمحبتهم تكن مرتاح البال، أحسن الظن والتمس الأعذار تجد نفسك قد ملأت صدرك بروح الحب والاطمئنان، جاملهم، ازرع فيك معاني الصداقة الراقية، التزم معهم، ساعهم، اصفح عنهم إن كان في استطاعتك، ابتسم في وجههم وتأكد من وصول تلك الابتسامة لصدورهم، تلك المعاني في تعاملاتنا مع الآخرين تؤثر بشكل واضح علينا داخلياً، فتنمّي فينا معاني جميلة وتزرع فينا الحب، مما يؤدي إلى راحة البال وشفاء الذهن والتركيز وعدم التشتت، وبالتأكيد أن كل ذلك يجلب لنا السعادة..

يقول «د. سكوت بيك»: «إن جزءاً كبيراً من النضج النفسي هو تعلم كيفية التسامح».. فكن شخصاً متزناً نفسياً، بعيداً عن اضطرابات النفس التي تولد المشاعر السيئة، فهما خياران إما أن تحبهم أو لا، وإما أن تساعهم أم لا، وإما أن تصفح عنهم أم لا، والنتائج مجموعة المشاعر مختلفة تماماً، ولكنها ليست فقط مشاعر تجاههم، ولكنها تمتد أيضاً لتصل لنا؛ لأن في حال عدم استطاعتك محبتهم أو الصفح عنهم فسوف تخلق مشاعر أخرى بداخلك من الأفضل ألا نذكرها، كذلك الحال تماماً عندما تكون حزيناً فإنك تجد العالم كله حزيناً، وعندما تكون سعيداً فإنك تود أن تطير على أكتاف كل الناس وتملأهم بالقبلات،



فلم لا تخلق لنفسك الحالة الثانية بمحبتك لهم، ولكن عليك أن تحذر من الانجراف نحو العشوائية، فتقف مجاملاً لهم على الدوام حتى تنسيهم عيوبهم، وتقول لهم دومًا إنهم بالطريق الصحيح، في هذه الحالة ستكون علاقة سلبية تمامًا، وكأنك تعطيهم مخدرًا لن يفيقوا منه إلا بصدمة، وأعتقد أنه من المؤلم أن تكون أنت سببًا في ذلك، وأعتقد أيضًا أنك لا تريد ذلك، لذا عليك بالنصح الجميل، إذا كان هناك خطأ ما، فعليك أن تخبره بالشكل اللائق ودون جرح، أخبره واستفد أنت الآخر من أخطاء الآخرين، كن عطاءً، اجعل كل ما تفعله لأجل الله تعالى ولا تبال، لا تكن متطفلًا مع الآخرين حتى لا تشعر بالاستياء منهم، لا تضع وقتك في تلك الأمور، اهتم بها في أمور حياتك أنت فقط، سجل تواريخ ميلاد أصدقائك تذكرها، أرسل له رسالة في مساء اليوم السابق لعيد ميلاده، صراحة أنا لا أستطيع أن أصف لك مدى السعادة التي ستجدها في عينه والفرحة التي تملأ قلبه، كن سببًا دومًا في التهتهة، إنها بعض الكلمات البسيطة ولكن معانيها أعمق بكثير من كلمات تقرأها، وسوف تكتشف ذلك بنفسك.. كن شخص شفافًا يرى الناس مشاعره من خلف تصرفاته الجميلة.. والتي بدونها نحن بشر بلا صفات البشر.

لا تلتق باللوم على الآخرين: لا تمنحهم ذلك الشعور السيئ، فكم هي قاسية تلك الأحاسيس التي تتركها كلمات اللوم في الآخرين، لذا لا تشعرهم بالذنب، (هذا خطؤك، لم فعلت ذلك؟ لا.. بل هذا خطؤك، وكان يتوجب عليك فعل كذا وكذا).. هل تشعر بين طيات تلك الكلمات بشيء مفيد، أو كلمات لحل مشكلة، أو حتى لتصحيح خطأ، بالطبع لا.. بل تحتوي على مشاعر اللوم، تلك المشاعر التي من المؤكد أنه لا يجبها أحد منا، شعور يدعو لليأس والضيق، شعور

يسرق الوقت ويهبط بالمعنويات إلى الأسفل، شعور سيء بكل المقاييس، دعنا نبدل تلك الكلمات بأخرى.. (هناك خطأ ما وقع فيه أحدنا، دعنا نفكر معًا كيف نجد الحل).. الموقف واحد، ولكن المشاعر والمعاني والانطباعات والأحاسيس مختلفة تمامًا، حينما تبث بتلك الجمل الرقيقة التي لا تحسرك شيئًا، فقد يدفع خجل الشخص الآخر عدم التفوه بكلمة ليبدأ بالتفكير الفعلي في إيجاد حل، وأنا أعدك بدلاً منه بأنه في هذه الحالة سوف يبذل قصارى جهده حتى لا يتكرر خطؤه، لا بل وستحفر بذهنه على طول الزمان، فهي تمامًا كالفرق بين أبوين أحدهما دومًا يعاقب ابنه بالضرب لعدم تكرار الخطأ دون حتى أن يدلّه على طريق الوصول الصحيح، والآخر يعامله بالحسنى والرشد ويدفعه بالنصح والتعقل نحو الطريق الصحيح.

كن مسئولاً: عليك أن تكون مسئولاً عما تفعل، لا تخش أن تقول هذا خطئي، لا تخف أن تعترف بذلك، كثيرًا ما نرى أشخاص ينسلخون من المسؤولية، لا بل ويبحثون عن أول شخص كي يرموا بها على عاتقه، هل هذا يسمى هروبًا من المسؤولية؟!!

أم إنه فقدان الشجاعة على تحمل المسؤولية؟!!

أم إنه عدم الشعور بأهمية وتقدير الذات؟!!

للأسف إن الجواب هو كل ما فات، حين يتابك إحساس أنك تريد إلقاء المسؤولية على الآخرين فقط فكر لثوان هل هذا الاختيار الصحيح؟! هل نحن ملائكة ولا يجب أن نخطئ؟! بالطبع لا، ليس هذا هو بالاختيار الصحيح، ولتأكد من ذلك ضّع نفسك مكان الشخص الآخر، ماذا تتوقع بداخله من



شعور غير الاستياء، والإحساس بقلّة قيمته منك، لا بل والأقبح حقيقة من ذلك هو نظرتك لك، وكيف أن هذا الشخص لا يملك الثقة الكافية لمواجهة أخطائه والشجاعة للاعتراف بها، فليس من العيب أن نخطئ، ولكن العيب الأكبر هو تجاهل ذلك الخطأ وكأن شيئاً لم يكن.

كن إنساناً: إنها كلمتان يا صديقي ذو معاني كثيرة «كن إنساناً»، لا تزحم نفسك بمشاعر لا أهمية لها، تخلص مما هو غير مستحب، ألقه خلف ظهرك، فأنت أكبر كثيراً بأهدافك، من أن تهتم بمشاعر لا أهمية لها، قوِّ علاقتك بالآخرين، افعل الخير متى استطعت، وتأكد أن لكل ذلك فوائد عظيمة جداً، دينياً ودنيوياً، سوف تشعر حقاً برضا الله حين تستطع أن تملك القلب الكبير والمتسامح الذي لا يحوي غير النقاء والصفاء وحسن النية، وسوف تشعر أيضاً كم زاد شعورك تجاه نفسك بالرضا، كيف زادت ثقتك بنفسك، كيف زاد نقاء ذهنك، كيف استطعت حقاً أن تترجم معنى كلمة «الإنسانية» التي تمنحك الكثير والكثير من معانيها، فابدأ من الآن، أحضر قائمة الأسماء من هاتفك، أرسل رسالة أو اتصل بصديق، فالحياة قصيرة لا وقت فيها للخصام، ولا فيها ما يستدعي أن نجعل أشخاصاً نجبهم يقعون في ذاكرة النسيان.

لا تقطع حديث أحد: مقاطعة الشخص المتحدث أمر في غاية الإزعاج، ربما أننا لم نكن نقصد بذلك عدم التقدير للمتحدث، ولكن المؤكد أنه ترك بداخله شعور سيئ يتلخص مضمونه في عدم التقدير لشخصه ولما يقول، قد يراها بعض الناس أمور بسيطة ولكن في الحقيقة هي غير ذلك، لأن تلك الأمور البسيطة تجعل ناقوس الخطر يذق حول علاقتنا بالآخرين، كذلك وبما أنه تم تجاهل المتحدث بقطع حديثه، فهو في هذه الحالة سيصبح بداخله أمران سوف

يختار منهما، والاثنان أحدهما أسوأ من الآخر، إما يتبع منهج عدم التقدير المتبادل ويتدخل بداخله شعور سيئ تجاه الشخص الآخر، وإما أن يتجاهله بشكل كلي.

هناك أوقات نكون مضطرين للمقاطعة لتوضيح شيء ما يبنى عليه باقي الحديث، في هذه الحالة لا بد من رسم ابتسامة على الشفاه مع استئذان بالمقاطعة لتوضيح ذلك الأمر، أنت في هذه الحالة لن توضح فقط الأمر الذي تريد توضيحه، بل سوف توضح كم أنت شخص يحمل كل التقدير والاهتمام للآخرين، وكم هو شعور طيب أن تظهر ذلك للآخرين.

كنت أتحدث إلى أحد الأشخاص، حقيقة هو لم يكن بالصديق المقرب لي، وإنما كان هو صديق لصديقي، وفجأة وبدون مقدمات وبلا داعي للمقاطعة، لم يقطع حديثي بل تحدث إلى شخص آخر وبلا استئذان، وقتها تذكرت مقولة للنائب العام بنيويورك «إليوت سبايرتز»: «لا تتكلم عندما تستطيع أن تومئ برأسك فقط».. وقتها في بالي ويا ليته فعل ذلك، حقيقة كنت في قمة التعجب، وسألت نفسي هل هو موضوع غير مهم ذلك الذي أتحدث فيه؟ لكن كيف ذلك وهو الذي طرحه، قلت من الممكن إنني أطلت الحديث؟ كنت أسأل نفسي تلك الأسئلة حتى أجد جواباً يبرر لي الخطأ، على أنه خطئي، وللأسف لم أجد ذلك الجواب، نظرت إليه وقد ضاقت حدقتي بعيني وابتسمت ابتسامة صغيرة، أعتقد أن وقتها بانَّت أنها صفراء، فأنا لم أستطع إتقان تمثيلها، ورفعت حاجبي للأعلى وقبل أن أنزله مرة أخرى كاد وجهه أن يتدفق منه الخجل، وسرعان ما عاد هو ليعاود الحديث بدلاً مني، ربما كان يظن أنني سوف أوبخه ببعض الكلمات، فرعان ما شرع في الحديث، ولكنني لم أكن أفعل ذلك، لأنني تأكدت تمامًا بأن التعبير بالصمت أحياناً ما يكون أعلى صوتاً من أقوى الكلمات..



يد العون: قال رسولنا الحبيب ﷺ: «من نفَّس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر في الدنيا، يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً في الدنيا ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد، ما كان العبد في عون أخيه».

حقاً كم هو رائع ديننا الكريم الذي لم يترك لنا شيئاً إلا وقد بينه لنا، في كل مرة أساعد فيها أحداً فأنى أستشعر قيمة حديث نبينا الكريم، لأنى حقاً أشعر بعدها بأن الله يساعدي ويسر أموري لأجل مساعدتي لذلك الشخص.

«اعمل الخير وارميه البحر».. هذا صحيح، ولكن لا تظن بأنه سوف يغرق، لأنه لا خير يضيع، لأن هناك ثواب أعظم وأجر أكبر من ذلك الذي كنا نتظره من الشخص الذي ساعدنا، أجر وثواب للآخرة كما وعدنا رب العالمين، وأجر دنيوي بمساعدتنا من رب العباد في قضاء حوائجنا، سوف أقول لك شيئاً وأرجو ألا تفهمه من باب آخر غير توضيح الفكرة، فهو ليس إجلالاً لنفسي ولا تقديراً، هذا الشيء هو أنني حقاً حين أستطيع مساعدة شخص ما فإنى أغدو في قمة السعادة، وتزداد ثقتي في نفسي كشخص فعال في الحياة، وأبادر بشكري إلى من ساعدته، لأن في حقيقة الأمر ولنجعل هذا سراً بيننا، هو الذي قدم لي نصيب المساعدة الأكبر من تلك التي قدمتها له، ويكمن ذلك فيما سبق أن وضحته.

ذات يوم حدث لي موقف، هذا الموقف هو الموقف المتكرر الذي نراه كل يوم ليترجم معاني الإنسانية، سيدة عجوز تنتظر لتعبر الشارع، وكنت أنا المحظوظ الذي سارع كي يسمع دعوة جميلة منها وتمنحه تلك العجوز بعض الحسنات الذي هو في حاجة إليها، لا أستطيع أن أصف لك تلك المشاعر الذي دفعني

أبحث عنها كلما تصادف وأن أمر من نفس الشارع لربما أراها واقفة تنتظر من يجعلها تعبر الشارع..

فجميل أن نشعر جميعًا ذلك الإحساس الرائع ونهيم بتلك المشاعر الراقية.

الأمريكي «آلان ليكس» المدير السابق لمعهد النهوض بالصحة يقول: إن تقديم المساعدة للآخرين يسهم إلى حد كبير في التقليل من تفكير الشخص بهومته ومشاكله الشخصية، ويترتب على ذلك الشعور بالراحة النفسية.

لا يقتصر مفهوم مساعدة الآخرين على تقديم الأشياء الكبيرة، فهل تعلم أن نظرتك بتقدير واحترام للناس هي مساعدة لهم؛ لأنك بذلك تمنجهم الثقة وحب الناس، إنه المعروف يا صديقي، ذلك الأمر الذي لا بد لنا جميعًا أن نستمر فيه إلى أن نفارق الحياة.

فن التأثير: عليك أن تدرك متى يجب أن تتحدث، ومتى يجب أن تكف عن الكلام، متى يجب أن تغير طريقة حديثك، متى تهدي الآخرين ابتسامتك ومتى تعبر فقط بالنظرات، عبر بأقل التعبير وأكثرها أيضًا، استخدم كلاً في وقتها ببساطة تستطيع أن تقول يجب أن نتعلم جميعًا فن التأثير، إن إيائك برأسك فقط يآثر حينما تستخدمه في الوقت المناسب، نظرة عينك مدى ضيق واتساع حدقتها، ربما تظهر لك تلك الأمور كبسيطة، ولكن في حقيقة الأمر هي ليست كذلك، تمامًا هي كما أن يتحدث شخص إليك وأن تنظر في مكان آخر أو تدير وجهك.



### ما رآه الآخرون مستحيلًا

النجاح ليس عبارة عن بعض جينات وراثية يحملها الابن من والديه، ولكنه عبارة عن جينات حياتية وداخلية تنبع من ذاتنا، نستطيع القول أنها خليط من بعض الجينات الثقة بالنفس، القدرة على الاستمرار، وضوح الرؤيا فلم يكن يدري ذلك المعلم سر عزيمة وابتكار وإصرار، «توماس أديسون» حينما وصفه بأنه طالب غبي، ومن الأفضل أن يجلس في المنزل كما لم يكن يدري زملاء المدرسة موهبة مايكل جوردون في لعبة السلة، حينما قالوا إن مستواه ضعيف ولا يصلح أن يكون ضمن فريقهم، وهو الحال تمامًا عندما قال والت ديزني لزوجته: «سوف نجني الملايين من وراء هذا الفأر».. فردت قائلة: «إنه فأر ظريف، لكن أرجو ألا تكون قد أطلعت أحدًا على هذا الأمر كي لا تتعرض للسخرية». واليوم قد اطلع العالم كله صغاره وكباره على ميكي ماوس، وقد يتجاهلونك كما حدث مع الهولندي فان جوخ الذي رسم ما يقارب ٨٠٠ لوحة، ولكنه لم يبيع إلا لوحة واحدة فقط طوال حياته، واليوم هو في قمة مشاهير رسامي العالم، الفارق هو أن أصحاب ذلك الإبداع كانوا يعلمون تمامًا ما يريدونه ويشقون في ذواتهم، مما جعلهم اليوم على القمة لأنهم أبوا أن يكونوا في

مكان آخر، إنه ببساطة كل ما فات، ونضيف عليه الإصرار، وأكرر الثقة في النفس والثقة في تحقيق آمالنا.

مستحيل! ذلك ما قالوه قبل أن يفاجئهم أصحاب تلك القصص بتقديم الواقع لهم، ربما لو كنا رأينا أصحاب تلك القصص قبل أن يشرعوا في تنفيذ أهدافهم، سنقول مثل ما قال الآخريين إنه مستحيل، ولكن تعتقد أن وقتها ستكون على حق؟!!

دعنا نرى الإجابة من خلال تلك القصص الشيقة التي نحتها أصحابها على سجلات التاريخ بإرادة الله ثم إرادتهم وطموحهم وقوتهم ووضوح أهدافهم:-  
سنعرض بعض القصص التي أدهشنا أصحابها بنجاحاتهم ونتفحص معاً أسباب ذلك النجاح، ونستخلص منه نصائح وحكم تساعدنا نحن على تحقيق أهدافنا بتلك الشموع التي أناروها لنا لتدلنا على بداية الطرق.

### الشاب الذي تمرد على المليون دولار

«ربما لم يقدر كثيرون قيمة الشبكة التي بنيناها بما تستحق، فعملية الاتصال بين الناس ذات أهمية بالغة، وإذا استطعنا أن نحسنها قليلاً لعدد كبير من الناس فإن هذا سيكون له أثر اقتصادي هائل على العالم كله».

هذا ما قاله «مارك جوكر بيرج» صاحب موقع الفيس بوك، حينما كان عمره ٢٣ عاماً، بعدما رفض عرضاً بقيمة مليون دولار لبيع الموقع، حقيقة في هذه الأثناء كانت مفاجأة أثارَت تعجب الكثيرين، فكيف لهذا الشاب أن يرفض مثل هذا العرض، خاصة وأنه كان بعد مرور عام واحد فقط على شراء الموقع



الاجتماعي «ماي سبيس» بقيمة ٥٨٠ دولار فقط من قبل ذلك المليونير الأسترالي «روبرت ميردوخ».

فهنالك في جامعة هارفارد الأمريكية لم يكن مارك جوكربيرج كغيره من الطلاب، حيث ولد له حبه الشديد للإنترنت تلك الفكرة الرائعة التي تحولت اليوم إلى موقع من أحد المواقع التي غيرت مسار العالم.

حينما شرع مارك في تصميم موقعه على الإنترنت في نوفمبر ٢٠٠٤ كان هدفه أن يجعله عبارة عن ملتقى للتواصل بين شباب الجامعة ثم لم يلبث أن جعله أكبر نطاقاً بين طلاب الجامعات والمدارس الأخرى، وفي عام ٢٠٠٦ قرر مارك أن يغير خطته، بأن جعل للجميع حق استخدام الفيس بوك، واليوم في عام ٢٠١١ أصبح عدد مستخدمي الفيس بوك أكثر من ٧٠٠ مليون شخص، كان هذا قبل أن تقرأ تلك الكلمات، أما الآن فحتمًا هو عدد مختلف. فأي نجاح باهر هذا الذي يكون في مثل تلك المدة؟! وأي فتى هذا الذي استطاع أن يتعقب هدفه ويقدر قيمته بتلك الطريقة التي تجعل شركة مايكروسوفت تقول إنها تسعى لشراء نسبة ٥٪ من فيس بوك بقيمة تتراوح من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ مليون دولار؟ من الممكن أن ذلك الشاب الذي كان يعيش حياة عادية وبسيطة لم يكن يدري أنه سيصبح أصغر ملياردير في العالم، ولكن لأنه آمن بهدفه وحدد خطواته وانطلق في الطريق الصحيح إليه فهو الآن كذلك.

دعني أقول لك إنه حينما ندرك قيمة أهدافنا ومدى فاعليتها ونخطط لها على النحو السليم، وحينما نملك النظرة المستقبلية الصحيحة، ونكون على علم وثقة بأن نتائج أهدافنا حينما نحققه بمشيئة الله بالغد القريب ستكون أكبر من أي

إغراءات باليوم، وحينما نؤمن بأهمية الإبداع وخلق الأفكار الجديدة، وقتها ستكون في الطريق الصحيح لأهدافنا.

### البنية الضعيفة والقمة الشامخة

في نيوزيلندا عام ١٩١٩ ولد «إدموند هيلاري»، عندما كان في السادسة عشر من عمره وفي أثناء إحدى رحلاته المدرسية بدأت هوايته بتسلق الجبال، ليحولها بعد ذلك إلى هدف كبير، وهو صعود أكبر قمة في العالم وهي قمة «إيفرست».

لم تمنع تلك البنية الجسدية الضعيفة لهيلاري محاولاته لأجل الوصول، كان هدفه قويًا واضحًا أمام عينيه، كان مصرًا على أن يتحول من مربّب للنحل إلى أول متسلق لجبل إيفرست، وبالرغم من محاولته هو وغيره، والتي باءت بالفشل، حتى إنه حينما فقد رفاقه حياتهم أثناء محاولاتهم لم يفقد هو هدفه في الوصول، وبالرغم من أن هيلاري لم يتمكن من الوصول إلى قمة الجبل في تلك المحاولة الأولى، إلا أن الحكومة البريطانية قد كرمته إيمانًا منها بتلك الإرادة التي يحملها بين جوانبه، ليأخذ وعدًا يومها يترجم فيه معاني الإصرار والتحدي لأهدافنا أيًا كانت تلك الأهداف بعيدة كانت أم قريبة، كبيرة كانت أم صغيرة، وذلك حينما وقف أمام صورة لجبل إيفرست قائلاً: «ريحت.. أنت هذه المرة أنت كبير بقدر ما ستكون دائمًا، ولكن أنا الأكبر باستمرار..» وكان هذا الوعد كان هو الشيء الجدير بتحريك قوته نحو بلوغ هدفه، وبالفعل قد سجل «إدموند هيلاري» اسمه بين العظماء حينما استطاع أن يصل لقمة إيفرست، ليكون هو أول من فعلها، حقًا هو أشهر مواطني نيوزيلندا كما وصفته رئيسة الوزراء النيوزيلندية «هيلين كلارك»، ومن المشوق أن الهمة العالية والروح المعنوية لم



تفارق ذلك المغامر حتى وهو على فراش الموت، حيث ذكرت أسرته أنه «كان يتمتع بروح معنوية عالية»، بل وكان ينوي الرجوع إلى بيته قبل أن يفارق الحياة في يناير ٢٠٠٨ أثر نوبة قلبية، لتظل بصماته مطبوعة للأبد على قمة إيفرست.

الفشل هو بمثابة دافع للأمام، والعزيمة والإصرار لا تنتهي بمجرد محاولة فاشلة، مهما كان ذلك الهدف كبيرًا لا تقف أمامه وتقول يا ليت، الإيمان بالله ومن بعده إيماننا بقدرتنا على تحقيق أهدافنا وإيماننا بالعزيمة الراسخة بين ضلوعنا هي من أقوى الدوافع المحفزة لنا، ربما نخسر الكثير في سبيل تحقيق ذلك الهدف، ولكن من المؤكد أننا لن نخسر أنفسنا أبدًا؛ لأننا نكافح لأجل هدف ما، وهذا في حد ذاته هو أكبر تقدير للذات، العوائق من المؤكد أنها موجودة على الطريق، ولكن إن لم تستطع أن تزيلها، فعليك أن تدوسها وتعبر من عليها، لا تجعل شيئًا غير إرادة الله يخضعك ويوقفك، لأنك لن تقف ما دمت تملك روح التحدي ولو حتى لنفسك كي تصل.

رفض أن يجر الخيول فصنع السيارات الفارهة

«لا أستطيع تصور تمضية ساعات وأيام طويلة أجز مجموعة من الخيول الكسولة والمنهكة».. هذا ما قاله عندما كان يحاول والده أن يحاول إقناعه دومًا أن يعمل معه في المزرعة، كان يرفض ذلك الأمر بشدة، وكان هذا الرفض بمثابة شيء مزعج لوالده.

«هنري فورد».. كان يفضل دومًا أن يجلس في تلك الغرفة القديمة ليصلح الساعات لأصدقائه، ولكن هواية تصليح الساعات لم تكن تكفي فورد، وكان

لا بد أن يضيف إليها شيئاً آخر، فكان يعمل كميكانيكي في ورشة في النهار، ويمارس هوايته بتصليح الساعات في الليل، ولكن أتت الحياة لتعاقد فورد في أحلامه حيث قرر أن يترك مهنته وهوايته ويعمل مع والده، وبرغم أن فورد قد تزوج في هذه الفترة إلا أنه لم يستطع أن يتحمل مهنة الزراعة وتقطيع الأشجار، فهي المهنة التي قد رفضها كثيرًا، وبالفعل لم يستطع أن يصبر فورد طويلًا، فقرر العودة إلى «ديترويت» مرة أخرى مع زوجته، وهي نفس المدينة التي عمل فيها ميكانيكيًا من قبل، ولكن تلك المرة خدمه الحظ، حيث استطاع أن يجد وظيفة في شركة أديسون، نبغ هنري في عمله الجديد وتقلب في المناصب بشكل جيد، ولكنه لم ينسَ الحلم العالق في ذهنه، وهناك في تلك الغرفة كان يجلس فورد لأجل محاولة تحقيق حلمه متخيلًا شكل سيارته، وكان يساعده في ذلك صديقه الميكانيكي «جيم بيشوب»، استمر العمل ما يقارب العامين يراوده شغف ونشوة تحقيق الحلم، حتى دقت الساعة الرابعة صباحًا في الشهر الأول من عام ١٨٩٦، حيث لم يمنعه ذلك الطقس السيئ من الخروج في تلك الوقت بـ «الدراجة ذات العجلات الأربع» كما أطلقوا عليها، ولكن لم ينته الحلم بعد حيث فضل فورد أن يبيع تلك «الدراجة ذات العجلات الأربع»؛ لأنه يرى أن هناك شيئًا أفضل، وبالفعل قد بيعت بـ ٢٠٠ دولار، ولكن كان هناك شيء غير جيد ينتظره، حيث لم يكن ما يفعله هنري نحو تحقيق حلمه بالشيء المريح له في نطاق عمله، حتى إنهم عرضوا على هنري أن يكون مدير عام، وهذا يعني زيادة مغرية في راتبه، ولكن شريطة أن يترك تلك المهمة التي يتولاها بعد انتهاء فترات عمله، وهي العمل على صنع سيارته، كان الاختيار بمثابة شيء محير لفورد، ولكنه اختار المجهول، بأن قدم استقالته وخسر عرضًا مغريًا من المال تضحية



من أجل حلمه، وبعدها عمل بشركة أخرى وبراتب أقل، وللأسف لم يدم هذا العمل طويلاً، حيث استمر فيه قرابة العام والنصف فقط، ليتم عقد الاجتماع الأخير والذي لم يحضره فورد، ليكون القرار هو إنهاء أعمال الشركة لعدم قدرتها على سداد ديونها، ربما كانت تلك الفترة التي كان فيها فورد عاطلاً عن العمل هي من أسوأ فترات حياته، ولكن سرعان ما اهتدى لفكرة جديدة، وهي إقناع بعض من الأشخاص الممولين لتلك الشركة القديمة بتأسيس شركة لتصميم سيارات السباق، وابتسمت الحياة لهنري فورد مرة أخرى، حيث نجحت تلك التصميم التي أتقنها، ولكن كالعادة لم يدم الأمر طويلاً، حيث كانت هي نفس المدة قرابة العام والنصف، وانفصل فورد عن نفس الممولين مرة أخرى، كان لدى فورد فكرة تسويقية راسخة في ذهنه، وهي «إذا استطعت أن تجد طريقة لتصنيع شيء يريده الناس بسعر منخفض، فأنت على طريق يؤدي بك إلى نجاح عظيم».

وفي يونيو ١٩٠٦ تم تأسيس شركة فورد لصناعة السيارات، وذلك بمساعدة واحد من تجار الفحم الناجحين في ديترويت، وهو «ألكسندر مالكولسون»، واستناداً إلى الفكرة التسويقية الراسخة في أذهان فورد، فقد نشر إعلاناً في الجريدة ينص على: «نستطيع صنع ١٠٠٠٠ سيارة بسعر ٤٠٠ دولار للسيارة الواحدة!»

ومن هذا الإعلان بدأت النجاحات، وقد فارق سوء الحظ حياة فورد بعدما استطاع أن يتصر عليه، إلا أن توفي في يوليو ١٩٤٧ عن عمر ٨١ عاماً، استطاع خلالها أن يترك اسمه بارزاً على أفخم سيارات العالم، فهو حقاً قد أتقن تحقيق حلمه.

سوء الحظ ربما يكون هو البداية في بعض الأحيان، ولكن بالإصرار والعزيمة حتمًا لن يكون هو النهاية، قرار واحد قد يغير حياتك من الشرق إلى الغرب، ومن العيش كشخص عادي يتطلع إلى قوت يومه وبعض الراحة فقط، وشخص يتعب قليلاً وهو متلذذ بكفاحه حتى يصل إلى هدفه، بينما يقف الآخرون واقفون ليشيروا إليه، وبعضهم يقول: «كيف استطاع أن يفعل هذا؟» والآخر يقول: «كم هو حقًا رائع هذا الذي فعله»، ربما قد تضعك الحياة في مكان أنت لا تريده، ولكن هذا المكان الذي تريده لا يفارق عينيك، ودائمًا ما تفكر وتخطط بل وتعمل على الوصول إليه، إذا كنت تود أن تكون طبًا ناجحًا على سبيل المثال، فليس عيبًا أن تغسل الصحون في نفس المكان كي تستطيع أن تكتسب وتتقن الطبخ، عليك أن تعرف تمامًا بأن النجاح والوصول للحلم لا يكفيه التمني كي تستطيع الوصول إليه.

والآن بعد ما أخذنا قسط من الراحة بتلك القصص التي استخلصنا من بين ثغراتها معاني نحتاجها في كل يوم، دعني أجاب عن سؤال قد تركته لك في البداية:

هل وقتها سنكون على حق حينما نقول إن ما فعلوه مستحيل؟!!

والجواب هو: بإرادة الله - الصبر - الأمل - قوة الإرادة - التفكير الإيجابي - الفهم الصحيح للذات - وضوح الأهداف - المثابرة والاستمرار... ليس هناك ما يدعى بالمستحيل.



### نقاط خالية

ذمنا ضع لنفسك بعض النقاط الخالية لتضيف بها وجهات نظرك، لتدون عليها ملاحظاتك، تسجل عليها اهتماماتك، أعد تفكيرك، واعتبر ما مضى من هذا الكتاب بعض حديث من أحاديث كثيرة، إن هذا المكان الخالي ملك لك، لك ما تشاء أن تسجل فيه، ضع فيه نصائحك لنفسك، ضع فيه سر قوتك، ضع فيه سر إرادتك، ضع فيه ما تريد، ومن هنا ستبدأ أنت بصياغة حياتك، لا تتسرع لأنك لا تصوغ طريق حياة، بل أنت تصوغ أيضًا حياتك، انظر لنفسك نظرة شمولية تستنبط منها قدراتك، تدعم بها مواهبك، اتخذ لنفسك طريقة للعيش، اتخذ لنفسك رؤية للحياة، استمد من الماضي لأجل الحاضر، وأتقن الحاضر لأجل الغد إن شاء الله، لا تقف عند أي منهم، كن في صراع مع تقلبات الحياة، ..... هذه النقاط هي صمتك، لا تنسه، ضع أيضًا نتاج لحظات صمتك، وما استفدته من حديثك، إنها هذه الصفحات دعوة لبداية سجل حياة، فابدأ بتغيير حياتك لأفضل ما تراها.



**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**عصير الكتب**

**Facebook.com/groups/Book.juice**

**هذا الكتاب حصري على جروب عصير الكتب**

**انضم اليينا لتحصل على كل ماهو جديد**

*follow me : facebook.com/OmaR.1.Bs*



### قاموس النجاح

«على الإنسان أن يفعل ما يعظ الناس به، كما أن عليه أيضًا أن يعظ الناس بما يفعله»..

«كونفوشيوس».

كثيرًا ما نحتاج بعض المحركات لتدفعنا إلى الأمام في الوقت الذي يراودنا فيه الوقوف، ودائمًا وليس كثيرًا ما نحتاج لبعض الكلمات لنصحنا كي نسير في اتجاهنا الصحيح، على إثر تلك الكلمات فقد رأيت أن هناك من بين سطور ذلك الكتاب بعض كلمات وجمل من شأنها أن تزيد شمعة النور التي تضيء طريق نجاحنا حتى نستطيع معًا بكلمات من هنا وكلمات من هناك وموقف كتبناه هنا وآخر عشناه هناك، أن نجعل تلك الشموع بمثابة نور العقل وحسن الفهم الصحيح للحياة.

«قاموس النجاح» ذلك هو العنوان لتلك الصفحات التالية، والذي هو عبارة عن كلمات من صفحات سابقة من نفس الكتاب، ولكنني رأيت أنها من الأفضل أن توضع على شكل نصائح وحكم حتى نستطيع أن نرسخها في أذهاننا.

- الثقة بالنفس ليست فقط مجرد إحساس داخلي ولكنها إحساس داخلي يعكس تصرفاتنا الخارجية إزاء المجتمع.
- لا بد أن ندرك الحد الفاصل بين الحنين إلى الذكريات والموت فيها.
- حينما يسود الظلام ابحث عن شعاع نور، فإن لم تجده فكر كيف تصنعه.
- الزمان لا يقف عند موقف معين فلم تقف أنت بتفكيرك؟! والحياة ليس بها موقف واحد فلم تحصر حياتك بموقف واحد؟!
- استطاعتك على اختيار هدفك هي بداية الصعود لسلم الوصول نحوه.
- المرحلة الأصعب ليست في كيفية الوصول للنهاية ولكنها في تحديد نقطة البداية.
- إذا ما جرحك أقرب الناس لك فما زال هناك الإنسانية، إذا ما غدر بك صديق فما زالت هناك إنسانية، إذا ما كذب عليك هذا وذاك فما زال هناك إنسانية، إذا كنت معتقداً حقاً بأنه ما زال هناك إنسانية فهذه هي قمة الإنسانية.
- تخطيطك لأمورك الصغرى هو نفسه الذي يدفعك إلى تلك الكبرى، في حين أن تجاهلك لها كأمر صغيرة يبعدك عن مضمون الفكرة.
- الإرادة والعزيمة ليست موهبة، ولكنها فطرة وشيء راسخ في أعماق كل منا ويستطيع الوصول إليه عند الحاجة.
- التكرار بدون تفكير في ماهية ما نقوم به يجعل العقل (عاطل عن العمل).



- ليس كل من هو حاصل على شهادة عليا يعلى مراتب الشرف في الحياة العملية، وليس كل من عاندته تلك الشهادة ليس له مكان في مربع نجاح الحياة العملية.
- أنا لا أقيس النجاح والفشل الدراسي بتلك الأوراق الثبوتية، ولكن مقياسه بمدى الاستفادة من تلك الأوراق.
- لماذا نضع حدود تفكيرنا مجرد كلمات قال عنها الآخرون إنها قاعدة عامة؟ ولم يمنعنا ذلك الروتين من التفكير.
- علينا جميعاً أن نستخدم عقولنا قبل أن نقول لا أستطيع.
- المحاولات دائماً ما تولد نتائج في كل الأحوال.
- الخيال والأحلام يمكن تقسيمهم إلى نوعين، الأول هو عبارة عن شيء يمكن تمنييه وترجمته إلى واقع، والثاني شيء يمكن تمنييه وترجمة معناه فقط في القاموس.
- ليس من العيب أن تفعل شيئاً ما، ولكن من العيب أن تقف ولا تفعل أي شيء.
- الموهبة هي من أعظم القدرات التي لا تحتاج لشهادات لإثباتها، ولكنها تحتاج الكثير والكثير من الشهادات التي توحى بالأسف إن تجاهلناها وأهملناها.
- الإرادة والمستحيل لا يمكن أن يتقابلا معاً في مكان واحد.
- إنها فكرة أو قرار قد يصنعان منك قصة نجاح، وبمثلها قد تظل واقفاً في مكانك.

- الإمكانيات ليست عائقًا فيماكانك إيجادها أو حتى ميلادها إن كان دافعك لهدفك هو الشيء القوي.
- اخرج من حدود الواقع إلى الخيال وسوف تجد أن هناك أفكار في عالم الخيال تستحق أن تقيّد في عالم الواقع.
- ليس جنونًا أن تمنى أن تمتلك ناطحة سحاب وأنت لا تملك المال، فهذا هدف جيد، سوف يدعوك دافعه للمضي نحوه، ولكن الجنون أنت تقف فقط لتأمل ناطحات السحاب.
- كن أكيدًا من أن حلمك ما زال حيًا طالما تفكر بجذ في كيفية الوصول إليه.
- قيمة أعمالنا تكمن في قيمة إدراكنا لمدى أهمية الوقت.
- اجعل إبداعك أحد مناهج حياتك، وسوف تكشف حقًا كم هو رائع ذلك المنهج.
- تحديد هدفك النابع من حبك له يجعلك حقًا تتميز فيه.
- تأكد من أنك مبدع لو آمنت بذلك، لأن ذلك الإيمان سوف يدفعك بكل قواك نحو تحقيق ذلك الهدف.
- بمجرد تسجيل الفكرة كمقبولة فقد دخلت في حيز التنفيذ.
- لم؟ ماذا لو؟ سوف تقودك تلك التساؤلات إلى إجابات ثمينة يكمن سرها في وقت استكشافها.
- لكل منا أحلامه التي تلاشت مع الزمان، ولكن هناك حقًا أناس اليوم قد



باتوا في حقيقة أحلامهم، لأنهم وبساطة احتضنوا هذا الحلم بين ضلوعهم وحافظوا عليه.

- حينما يجبك شخص ما لن يكون مطلوبًا منك شيء كي يظهر ذلك الحب لك.
- إنها طريقة تفكير هي التي قد تجعلنا في آفاق المعالي، وهي نفسها التي تجعلنا شريدين بين همومنا وخوفنا، وهي نفس الطريقة التي تجعلنا نخطط نحو أحلامنا أو تجعلنا نقف فقط للنظر إليها.
- لا يقف مفهوم الإبداع عند فكرة ناجحة ترجت إلى واقع، ولكن يمتد مفهوم الإبداع إلى تحويل فكرة غير صائبة إلى أخرى ناجحة وصائبة.
- عليك أن تخترق حواجز التفكير حتى تخلق مساحة جديدة تزرع فيها أفكار جديدة وتحصد نتائجها بالعمل الملموس.
- كثير من الأفكار العظيمة وليدة فكرة أصغر أدت إليها.
- ليس الفشل كما نعتقد أنه نقيض النجاح، الفشل هو جزء من النجاح أو على الأقل محرك نحوه أو طريقة تنبه للسير في الاتجاه الصحيح، إنه ببساطة أحد مراحل النجاح.
- أحد الفروق بين شخص وصل لهدفه وآخر هو القدرة على اكتشاف الجوانب الإبداعية والقدرات والمواهب الخاصة التي تؤهله لتحقيق أحلامه.
- سخر إمكانياتك في المكان الصحيح كي تصل بك إلى القمة.

- التفاؤل ليس فقط جزءاً من محاور تحقيق أحلامنا، ولكنه من أكبر محاور استمرار حياتنا بطبيعتها.
- لا بد أن تقتنع تماماً بأن الماضي ليس هو المستقبل.
- تفاءل من منطلق الواقعية.
- حتى تستطيع الوصول إلى نقطة النهاية بأقصر الطرق يجب عليك أولاً أن تحدد نقطة البداية الصحيحة.
- لا تعتمد على الآخرين بشكل كبير حتى لا تنهار أحلامك، ولا تجعل الآخرين يعتمدون عليك بشكل كبير حتى لا تنهار أحلامهم.
- المبدع ذو شعار يخلق في سماء الأفكار، والقوي ذو شعار ينحت على كلمات الإرادة.
- التفاؤل: هو ذلك السحر القوي الذي يمنحنا الدافع لنشق الظلام متفائلين بوجود النور بنهايته.
- التفاؤل والتشاؤم هم جزء من التشكيلة النفسية، أشياء تدفع لحب الحياة وأخرى من شأنها أن تدمر كل الحياة.
- حينما تربط بين قوة الإيجابية والتفاؤل تكون قد كشفت عن الكنز الأكبر نحو تحقيق الهدف.
- التشاؤم هو المنفذ الذي يتسلل منه الإحباط إلى النفوس ليهدم أحلامنا.
- المتشائم شخص لو رأى بينه وبين تحقيق هدفه جسر بسيط فهو يخشى أن



يعبر ذلك الجسر لأنه دومًا يقول: "ربما ليست هذه هي الطريقة الآمنة للوصول.

• ليس من العيب أن تفعل شيئًا ما، ولكن من العيب أن تقف ولا تفعل أي شيء.

• اجعل قرارك مشبعًا بالخزم؛ لأنه ليس مجرد كلمة من أربع حروف، بل أنه قرار ربما تكون به في موضع آخر تمامًا.

• تذكر دومًا بأن أمورك لن يفعلها غيرك أو دعنا نقول إنه من العيب أن يحدث ذلك.

• كلنا نملك العقل الذي به تنار طرق النجاحات.

• إذا اكتشفت عيوبك تكن بالفعل قد بدأت في التخلص منها.

• التعلم لا يقيد بحدود الزمان ولا المكان ولا يخضع للعقبات.

• ظروف حياتنا هي وليدة تصرفاتنا أو على الأقل اعتقاداتنا.

• الخطوات الصغيرة بالمثابرة والجهد سوف تصبح يومًا كبيرة، والاستثمار الجيد للشيء الواحد سوف يخلق بحواره عشرات الأشياء.

• العطاء حقًا لا يموتون بين سطور الإنجازات.

• حقيقة كم هي رحلة رائعة تلك التي نخوضها نحو أهدافنا.

• إذا عاندتك تقلبات حياتك فكن أشد عنادًا منها.

- «الظروف» ليست دومًا هي الكلمة الصحيحة التي يجب استخدامها، فهي في كثير من الأحيان ما تكون نتاجًا للربغة في الهروب من المسئولية أو تبرير لعدم بذلنا الجهد الكافي.
- نحن نسير في الحياة نخسر أشياء لنربح أخرى، ولكن علينا أن نبحث عن السبيل لتلك الأخرى بدلًا من الوقوف على أطلال ما خسرناه.
- لو كانت إنجازاتك عظيمة وآمالك صغيرة فهي بلا جدوى.
- القوة والحكمة ليست في قول (لا)، ولكن الحكمة والقوة الأكبر في القدرة على قولها عندما ينبغي حقًا أن نقولها.
- عليك أن تقف لتعيد صياغة أمور حياتك قبل أن تدمر عاداتك وأمنياتك.
- الحظ لا يأتي بالنجاح الكامل ولكنه ربما يهدينا جزءًا صغيرًا من منظومة النجاح الكبرى.
- إذا جاءت الفرصة لا تهدرها حتى لو كانت تلك الفرصة صغيرة فعليك أن تعبر من ذلك الباب الصغير إلى عالم آخر أكبر.
- الحياة قصة قصيرة لا تتحمل التأجيل.
- عندما تكسب كل أهداف حياتك وتخسر صحتك فقد خسرت حياتك كلها.
- انغماسك في أعمالك بشكل دائم ونسيان روحك بين بعض الملفات والأوراق لداعي النجاح هو بمثابة نجاح مؤقت.
- حاول كي تستمر، واستمر كي تصل.



- كي تصل إلى القمة لا بد وأن تتعب قدميك، ولكنك حين تصل سوف تقف الناس لتشير عليك بكل فخر وتقول هذا هو.
- إذا وددت أن لا تفشل عليك أن لا تفعل شيء.
- نانس نفسك أيضًا إن استطعت ولا تجعل نيتك أبدًا أن تغلق سجل إنجازاتك، بل اجعله دائمًا مفتوحًا.
- ربها أنه كانت في حياتنا مواقف كثيرة احتجنا فيها أن نفكر لشوان ولم نفعل، وربها أنه كانت في حياتنا ثوان فكرنا فيها غيرت أشياء كثيرة.
- الثقة بالنفس من أهم مقومات الشخصية، وحتى تصبح ذا قيمة عظيمة يجب عليك أن تمنح نفسك قيمة أعظم.
- النجاح يا صديقي ليس مجرد بضع كلمات، النجاح هو تحدُّ حقيقي من أجل الوصول، النجاح هو تسخير كل طاقاتنا نحو الهدف، النجاح هو أنك لا تدري ما معنى كلمة الفشل.
- الموهبة هو ذلك الشيء الذي يمكن تطويره بالأمر الحياتية ودعمه بالعلم ولكنه لا يكتسب من كل ما فات فهو هبة من الله للمرء.
- السعادة ليس لها ثمن ولكنها نابغة من مدى احتياجنا وسعينا لها.
- لا تدمر عشرات الفضائل بصغار الرذائل.
- لا تقيد نفسك بحدود الزمان ولكن قيدها بحدود العقل وحسن استغلال الأمور.

- عش حاضرک بنظرة تفاؤلية للغد ونظرة استفادة من الأمس.
- المبدع هو من تبعد أفكاره عن مدى عيناه.
- إن لذة المحاولة وبذل قصارى الجهد تساوي تمامًا لذة الانتصار.
- فكر لتتج، أنتج لتجني، اجن كي تستمر، عش بخطوات متقدمة كي تقول إنك فعلاً حي ولست فقط تود الحياة.
- ادمج عقلك وأفعالك وإصرارك وأربطهم برغبتك الشديدة للوصول إلى حلمك، وقتها ستكتشف السر بنفسك.
- كن شخصاً شفافاً يرى الناس مشاعره من خلف تصرفاته الجميلة.
- ليس من العيب أن نخطئ ولكن العيب الأكبر هو تجاهل ذلك الخطأ وكأن شيئاً لم يكن.
- فقط كن إنساناً، ولا تزحم نفسك بمشاعر لا أهمية لها.
- التعبير بالصمت أحياناً ما يكون أعلى صوتاً من أقوى الكلمات.
- التكبر هو ليس عادة سيئة بقدر ما هو مرض خبيث يصيب النفس.
- لا تجعل نهاية عقلك بنهاية يومك.
- لو ضاعت منك صفحة في كتاب حياتك فابتسم لأن الكتاب لم يضع والصفحات كثيرة.
- لا تنس الماضي حتى تعيش الحاضر، وعش الحاضر بنظرة تفاؤل للمستقبل.



- فاجئ نفسك بما تملك .
- يعد المحرك الأكبر للإبداع هو اهتمامنا بما نبدع فيه .
- لذة المحاولة وبذل قصارى الجهد تساوي تمامًا لذة الانتصار .
- أفكارك أهم بكثير من أن تؤجل أو توضع على قائمة الانتظار .
- الحل هو شيء نابع من مدى الإدراك لعمق وأسباب المشكلة .
- ربما أنها رغبتك الحقيقية في تحقيق النجاح هي التي تجعلك تخشى الفشل، والذي قد يكون هو النجاح ولكن خشيتك منه تجعلك لا ترى النجاح ولا الفشل .
- أحيانًا نبحث عن شيء ما يكون في يدينا ولا نراه لأننا نفكر في شيء آخر يعيق تفكيرنا، وهكذا هو الحال عندما نفكر في المشكلة أكثر من الحل .
- إذا استطعت أن تحدد أسباب المشكلة وأدركتها على النحو المطلوب فقد وجدت نصف الحل .
- لا تجعل تقلبات الزمان تحرمك من متعة الوصول إلى هدفك، ولا تجعل محاولتك المتكررة غير دفعة أكيدة إلى الأمام .
- حينما تقطع مسافة حتى وإن كانت بسيطة نحو هدفك فلقد قطعت شوطًا كبيرًا، لأن إصرارك في المضي هو في حد ذاته شوطًا كبيرًا نحو النجاح .
- النجاح والتميز ليست موهبة ولكنها أشياء بداخلنا لا بد أن نفتش عنها ونضعها في المكان الصحيح حتى نصل بها إلى قمة ما نطمح .

- عليك أن تتحدى نفسك حينما يتطلب الأمر ذلك.
- قوة التحفيز تدعم فينا العزيمة والإرادة والتي هي أحد الأسرار التي تدفعنا نحو نجاحاتنا.
- الإرادة والعزيمة ليست موهبة ولكنها فطرة في كل البشر، وعليهم أن يختاروا.
- إنه المعروف يا صديقي، ذلك الأمر الذي لا بد لنا جميعًا أن نستمر فيه إلى أن نفارق الحياة.
- التكبر يفقد الإنسان قيمة ما يتكبر لأجله.
- النجاح ليس عبارة عن بعض جينات وراثية يحملها الابن من والديه، ولكنه عبارة عن جينات حياتيه وداخلية تنبع من ذاتنا.
- العوائق من المؤكد أنها موجودة على طريق النجاح، ولكن إن لم تستطع أن تزيلها فعليك أن تدوسها وتعبر من عليها.
- سوء الحظ ربما يكون هو البداية في بعض الأحيان ولكن بالإصرار والعزيمة حتمًا لن يكون هو النهاية.
- ربما قد تضعك الحياة في مكان أنت لا تريده ولكن لا يجب أن يفارق ذلك المكان الذي تريده عينيك، وأن تفكر دومًا وتخطط بل وتعمل على الوصول إليه.
- استمد من الماضي لأجل الحاضر، وأتقن الحاضر لأجل الغد إن شاء الله.
- عش حاضرًا بنظرة تفاؤلية للغد ونظرة استفادة من الأمس.



- من غير الطبيعي أن تقف عند كل محطة تجذبها عشرة على أنها إحساس بالفشل، ولكن ينبغي عليك أن تجعلها بداية لمحطة جديدة من منتصف الطريق، لا بل عليك أيضًا أن تعتبرها محطة تزودك بالوقود من أجل الاستمرارية.
- الاستمرارية بمثابة الترجمة الحقيقية لحبنا لما نفعل، وإثبات لقوة الدافع الذي يدفعنا للأمام.
- لا تجعل طاقتك وقوة إرادتك شيئًا مؤقتًا يهبط مؤشره بمرور الزمان.
- حينما تسخر كل إمكانياتك لأمالك وطموحاتك فسوف تكتشف لذة الرضا عن قيمتك في الحياة.
- لا تضع وقتك في لوم ظروفك وكيف حدثت المشكلة، ولكن اجعل تفكيرك يتجه إلى الحلول وإلى طريقة تغيير تلك الأمور.
- الحاضر = مدى الاستفادة من الماضي + ما نعيشه اليوم.
- المستقبل = مدى إتقان ما نفعله الآن + حسن التخطيط.
- النجاح والوصول للحلم لا يكفيه التمني كي تستطيع الوصول إليه.
- إن داخلك حقل من الأفكار ينبغي عليك أن تنقب بداخله.
- اجعل ابتسامتك مصدرها القلب وواجهتها الشفاه.
- عليك أن تملك بعض الخوف حينما تتابك الشجاعة كي تستطيع أن تملك حقًا شجاعة بتعقل، وعليك أيضًا أن تملك بعض السرور حينما يتابك الحزن كي تستطيع التفكير.

- لو ساءت الأمور فالخطوات الصغيرة بالمثابرة والجهد سوف تصبح يوماً كبيرة، والاستثمار الجيد للشيء الواحد سوف يخلق بجواره عشرات الأشياء.
- الحياة تدور بنجاحاتك أم بفشلك فهي تدور، شئت أم أبيت فالمركب تسير، فلا تنتظر يوماً طوق النجاة من الآخرين.
- لا تجعل حياتك تقف عند اللحظات السيئة، ولا تظل تلذذ وتهيم باللحظات الجميلة.
- لو كان القطار يفوتنا على دقيقة لتأخر عن الموعد بساعة فكذلك الحال تماماً مع الوقت المهدور، فقطار الحياة من الممكن أن يفوتنا على تلك الساعات المهدورة لتأخر بعدها عن ركب الزمان بالكثير والكثير.
- ابن جسر الثقة على الثبات لأن كثير من أمور حياتك لا بد أن تعبر لأجلها ذلك الجسر حتى تصل.
- الثقة بالنفس هي نفسها التي تقويك من تأثير تصرفات الآخرين السلبية عليك فبدلاً من اكتساب عادة سيئة منهم تضيف لهم عادة أخرى إيجابية.
- عليك أن تفصل بين الثقة بالنفس وبين الخط الأحمر للغرور.
- القلق عائق حقيقي ليس فقط للحياة السعيدة إنما للحياة الطبيعية.
- الحظ هي تلك الكلمة التي يعتبرها المتكاسلون الطريقة السحرية للوصول، هم يؤمنون بها بل ويتظنونها في كل وقت ويتكلمون عليها بشكل أكبر من الواقع.



## ١٧

### صندوق الوارد

قبل أن تقرأ تلك الرسالة، أطلب منك العفو، ولكن في الواقع لا مجال لي إلا أن أقدمها لك، لأنها الحقيقة ولا يمكن أن أخفيها وهي في الوثيقة التالية:

بسم الله الرحمن الرحيم

صديقي القارئ

حين شرعت في كتابة هذا الكتاب لم يكن هدفي الأوحده منه هو جمع المال بقدر ما هو جمع أهداف الآخرين من مجرد فكرة ووضعها على أرض الواقع ودخولها إلى حيز التنفيذ؛ لأنني أعلم تمامًا كم هو مؤسف أن تملك هدفًا ولا تجد السبيل إلى تنفيذه، أو تملك حلًا ولا تستطيع أن توقظ عقلك من نومه، لذا فقد وضعت به كل تجارب حياتي وكل ما استفادت منه مواقفي، وكل استنتاجات تجاربي الفاشلة ومعاني نجاحاتي، ولكن في الحقيقة اكتشفت أن هذا الكتاب ليس هو من يضع بصمات الكفاح، وأن تلك الكلمات لن تكون ذات جدوى إن لم يكن دافع التغيير القوي هو محركك الداخلي، والآن ما علي إلا أن أقول لك، وبعد قراءة ذلك الكتاب هناك أربع أشياء إن لم تجدها بداخلك أو على الأقل

شعرت بدوافعها، فلك الحق أن تطالبني باسترجاع ما دفعته من مال، ولك الحق أيضاً أن تطالبني بكلمات الأسف لإضاعة وقتك.

الأشياء الأربع هي كالتالي: (الرغبة في تحقيق الهدف - عزيمتك في الاتجاه نحو أهداف حياتك - القدرة على التخطيط لها - إدراك مقومات وصولك لأهدافك).

لا لم يتته الحديث بعد، فهناك شيء ما قد تبقى لا بد أن تعرفه: (في حال استفدت من هذا الكتاب فكن على يقين تمامًا بأنني لا أملك الفضل عليك، ولكن يجب أن تشكر ربك ومن بعدها تشكر نفسك لأنك قد وجدت الطريق لفهمها، ومن ثم سوف تفهم كل حياتك، فانطلق يا صديقي نحو هدفك، أما أنا فسائر أيضاً في ذات الطريق، فدعنا نسير الآن).





## المحتويات

٧	..... المقدمة	
٩	..... أكد وجودك (حدد هدفك)	١
٢٣	..... سجل وعدك والتزم واستمر	٢
٢٩	..... بوابة الوصول	٣
٤٧	..... التنظيم	٤
٥٣	..... لا تخش الفشل	٥
٦١	..... كن مبدعاً وفاجئ نفسك بما تملك	٦
٧١	..... تعود على العادات الحسنة	٧
٧٧	..... حقيقة الزمان	٨
٨١	..... حل المشكلات	٩
٨٩	..... وقفة أمام الحلم	١٠
٩٥	..... أنت صاحب الحلم	١١
١١٩	..... أهدافك وعلاقتها بحالتك النفسية	١٢
١٢٥	..... أهدافك وعلاقتها بالآخرين «العلاقات الاجتماعية»	١٣
١٣٣	..... مارآه الآخرون مستحيلاً	١٤
١٤١	..... نقاط خالية	١٥
١٤٣	..... قاموس النجاح	١٦
١٥٧	..... صندوق الوارد	١٧

تري ما هو القائد الخفي؟!  
هل هو ذلك الشيء الذي نستدل به على مصباح علاء الدين؟! أم هي تلك  
العلامة التي تقودنا إلى إحدى البطاقات الراححة من بطاقات الينايب؟!  
دعنا نكتشف مغزي القائد الخفي ....

أكتب خمسة أشياء تقف حائلاً بينك وبين الوصول لأهدافك

.....  
أكتب خمسة أشياء تعيق من كمال تقديرك لذاتك  
.....

هل أنت مستعد للانطلاق الآن؟

إرشادات القيادة :- ضع حزام الثقة على صدرك ، تمسك بهدفك جيداً ،  
ثبت نفسك في مركز السيطرة تذكر بأنك تقود حياتك ، كن  
مطمئناً متحكماً في زمام الأمور ، على جانبك الأيمن ستجد إرادتك ،  
قوة عزيمتك ثقتك بذاتك ، على الجانب الأيسر هناك بعض الأشياء  
الوهمية من بعض الأشخاص ، عليك الالتزام دوماً بالجانب الأيمن.  
حسناً دعنا نطلق الآن ولنبدأ من الصفحة الأولى وننتهي عن النقطة  
الأولى .

القائد الخفي ،،، كن أنت من يقود الحلم

وائل محمد نيل

تصميم الغلاف : أسامه علم

