

الجانِب الإيجابي في حياتنا

صناعةُ العقل . . حُسنُ الاختيار

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

محمد الفقي

استشاري التسويق والخبير الدولي

مرفق مع الكتاب بطاقات توضيحية
يمكنك أن تأخذها كمرجع سريع لك

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجانب الإيجابي في حياتنا

صناعة العقل .. حُسنُ الاختيار

حقوق الطبع محفوظة

رقم الإيداع ١٥٤٨١ / ٢٠١٢

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

تطلب جميع كتبنا من

مجموعة شركات محمد الفقي الدولية

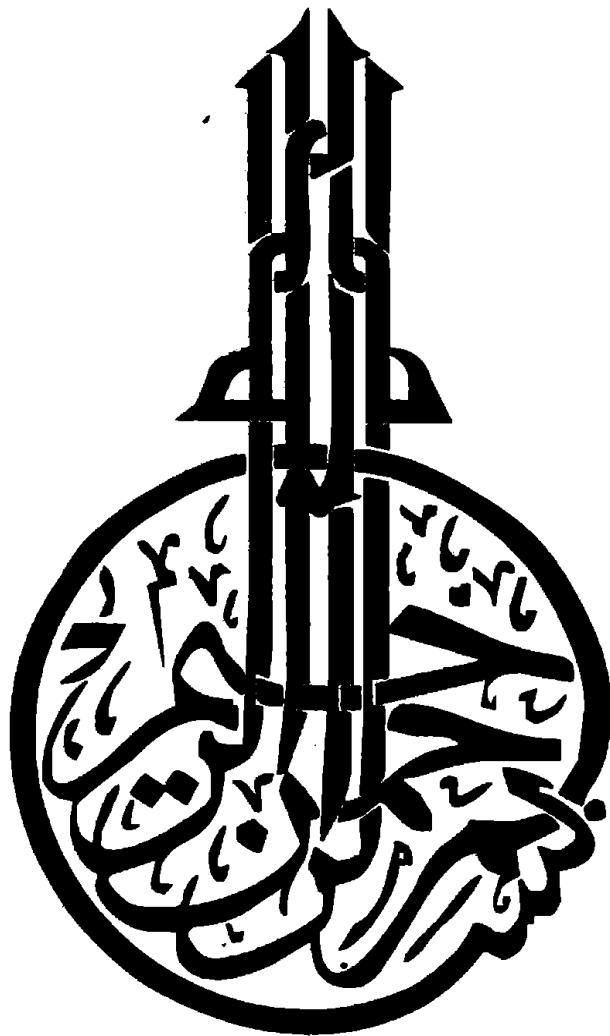
١٨ عمارات شباب المهندسين - خلف سيتي ستارز - مدينة نصر

ت : ٠٠٢٠١٠٠٦٢٤٤٥١٥

الجانب الإيجابي في حياتنا

صناعة العقل . . حسنة الاختيار

محمد الفقي



إهداء

إلى الذين يطمحون في النجاح . .
يغدوهم الأمل في غد مشرق و حياة أفضل . .
ويفكرون بأفق إيجابي . .
حينذاك يعرفون بحق طعم الحياة . .

أهدي إليكم هذا العمل

شكر خاص لك

كان هدي في الأساسي من وراء تأليف هذا الكتاب، هو مد العون لك كي تنجح وتزداد معرفتك ومهاراتك، والآن جاء دورك لتزكي كتابي هذا لعشرة أفراد من زملائك وأصدقائك ليطلعوا عليه فيعم النفع، فالمدال على الخير كفاعله . .

شكرًا لك!

تقديم

بقلم محمد رحاب

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلي آله وصحبه ومن والاه.

وبعد . . .

فيعلم الله مدى سعادتي وأنا أسطر تلك الكلمات من فيض خاطري، وقد ملئ قلبي بهجة وسروراً تقدمة وتوطأة لتلك الدرة الغالية والسفر النفيس (الجانب الإيجابي في حياتنا)، لشقيق روعي ورفيق دربي الأستاذ محمد الفقي - طابت أيامه، وطالت أعلامه-.

قصتي مع هذا الكتاب . . .

هذا وقد منّ الله علي بمرافقته منذ أن كان بذرة طيبة إلى أن استوى علي سوقه شجرة يانعة تسر الناظرين، ومن حين أن كان طفلاً في المهد حتى بلغ أشده واستوى شاباً يافعاً نراه من المحسنين، وقد كحلت ناظري بمطالعتة غير مرة بل وإنهائه كاملاً والمرور عليه بأسره في جلسة واحدة، فألفيته في سماء النهضة نجماً مشرقاً، ووجدته في فضاء الإيجابية كوكباً متألّقاً، يصدق فيه قول الشاعر:

يَزِيدُكَ وَجْهُهُ حُسْنًا . . . إِذَا مَا زِدْتَهُ نَظْرًا

وما أحراه بقول من قال:

أتاك حديثٌ لا يملّ سَماعُه .. شهبيّ إلينا نشرُه ونظامُه

إذا ذكرته النفسُ زالَ عناؤها .. وزالَ عن القلبِ المعنى ظلامُه

قد أحسن مؤلفه ترصيع جواهره، ووفق في التقاط درره واقتطاف أزاهره ..

فنصيحتي لكل شادٍ لغدٍ جميلٍ وحياة أفضلٍ قوامها الرقي والازدهار، وعمادها

التقدم والعمارة والبناء، أن يقتني هذا الكتاب . . .

جزئ الله خيراً أخي الحبيب خيراً على ما قدم، ووفقه لمزيد من الإبداع

والعطاء، وما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا هو حسبنا ونعم الوكيل، والحمد لله

رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد الأمين وآله وصحبه والتابعين.

كتبه

محمد رحاب

كلية القرآن الكريم

الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

غفر الله له ولوالديه ومشايخه

والمسلمين آمين

مقدمة

قصة البحث عن الذات

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله.

وبعد...

لما بلغ أشده وأنهى دراسته الجامعية ظل يبحث عن ذاته الضائعة بين ركام الأفكار المتغيرة لا يعرف وجهته، فتارة يسير هنا وتارة هناك، وقضى عمره بين ردهات الحياة المختلفة، ليته كان حدد وجهته أولاً، وآخر يعرف طريقه جيداً فهو يسير فيه منذ نعومة أظافره، فلا تجده متخبطاً في سيره، ولا حائراً في أمره لأنه يعرف وجهته جيداً، ويعلم أين يريد أن يصل، فهو حتماً سيصل إلى غايته ويحتفل بإنجازاته، قال تعالى: ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسِرَّيَ اللَّهُ عَمَلِكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾ [التوبة: ١٠٥].

وقال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧].

وها هو ما تبحث عنه يلوح له بريق من الأمل يجدوه للجهد والعمل . . وإيجابية
بلا حدود . . فإلى ومضات هذا البريق نهتدي بنورها . .
ويتنفع بخيرها مع (الجانب الإيجابي في حياتنا).

مصر ٢٥ جمادى الآخرة ١٤٣٣هـ

١٦ آيار ٢٠١٢م

محمد الفقي

اقتراحات عملية للاستفادة من هذا الكتاب

قيل للمأمون : ما ألد الأشياء ؟ ...

قال : التنزه في عقول الناس، يعني : القراءة في الكتب

جاء هذا الكتاب (الجانب الإيجابي في حياتنا) . . من بستان الحياة مثمراً، وقد نبتت عناقيده وامتلأت بألوان الخبرات والمعارف إلى قلوب جئنا لتبصر وتشاهد فيطيب النظر، وتُؤكل القطوف التي دامت أكثر من عشر سنوات في عمل دؤوب، وقرأت مئات الكتب وحضرت الكثير من المحاضرات وكانت رسالتي هي مد يد العون لمن يريد النجاح، فإذا كنت ممن يريدون التنزه بين صفحاته، والاستمتاع برياضات عديدة، ومعلومات قد لا تقدر بثمن إن طبقتها، اقرأ بعينيك، وبرمج عقلك أولاً إيجابياً بأن المعلومات التي ستقرأها ستطبقها على الفور، وتبقى أنت من تقرر ماذا ستزرع بعدها؟!

استخدم هذا الكتاب . .

١- على أنه مرجع لك، ليساعدك على تعزيز معرفتك وخبراتك، وتطور مهاراتك .

٢- على أنه دليلك، فهو يحتوي على الخرائط التوضيحية التي تدلك على أفضل الطرق في التفكير الإيجابي .

٣- أعد قراءة هذا الكتاب، واصطحبه معك، فهو يرشدك إلى الأشياء التي تريد معرفتها .

٤- على أنه خريطة النجاح لهذا العام ودائماً حيث تمت فهرسة وترتيب موضوعات الكتاب ليشمل جميع وأهم النواحي التي ترشدك إلى النجاح .

٥- حدد زمن البداية والانهاء من قراءته، فذلك يتيح لك إحراز التقدم المطلوب، والاطلاع على الكثير من الكتب .

٦- اجعل معك قلماً، تشير به على هامش هذا الكتاب في ذكر فوائده أو تلخيص موضوعات أو حفظ آثار .

٧- اكتب كذلك الأفكار التي تنوي القيام بها، فأنت من تقرر ماذا ستزرع بعدها؟! .

٨- يجب عليك أن تطبق ما سوف تقرأه على الفور، قال تعالى: ﴿... وَكُلُوا

أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ وَأَشَدَّ ثَبَاتًا﴾ [النساء: ٦٦] .

نداء . . أيتها الإيجابي

كلمات قليلة ذات معانٍ كثيرة

ها أنذا أهبك من رحيق فكري مجموعة من الرسائل القصيرة في سلسلة من الموضوعات المترابطة، سميتها : كلمات قليلة . . ذات معانٍ كثيرة، والتي تحوي في طياتها كلمات ومعانٍ تقودك إلى النجاح بإذن الله، وقد آثرت عرضها بهذه الطريقة المتميزة والأسلوب المشوق لتكون دليلاً ميسوراً بين يديك، راجياً المولى أن ينفعك بهذه الوريقات.

أهدي إليك هذا العمل



الطريق من هنا

ابدأ بتحديد أهدافك .. ونفذها مهما كانت المعوقات

فالآمال لا تتحقق بالجلوس في البيت والتمني، بل يجب أن نكافح ونعرق في سبيل الوصول للنجاح، حدد أهدافك ثم استأنف السير، اجعل لنفسك مجموعة من الأهداف القصيرة والمتوسطة والطويلة الأمد، وأعد لهذه الأهداف جدولاً زمنياً أو خطة عمل لضمان تنفيذها، فإن ذلك يعزز أهدافك، وهو أسرع وأفضل طريقة لتحقيق طموحاتك، واجعل هذه الأهداف أمام عينك دائماً، كأن تراها على ورقة مكتوبة وملصقة على مكتبك، فإن رأيها دائماً ورددتها، كان ذلك ضماناً على تأكيد تلك الأهداف في ذهنك، وإياك أن يتسلل اليأس إلى قلبك، إياك ثم إياك! فالطريق قد يكون فيه صعوبات، ولكن نهايته حلوة وتستحق أن تتكبد النفس لأجلها بعض المشاق، كما أن الطرق التي لا تجتهد النفس فيها صعوبات، أغلب الظن أنها لا تجدي، قال تعالى: ﴿ أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ [الزمر: ٩].

وهناك مسارات ثلاثة في سبيل الوصول إلى تحقيق النجاح في أي مجال، هي :

(١) تحديد الأهداف (٢) وضع الخطط (٣) التنفيذ

وتحديد الأهداف هو أول وأهم خطوات النجاح، مع مراعاة أن الأهداف لا تتحقق بمجرد كتابتها، أما الجزء الثاني والمهم، فهو تحويل تلك الأهداف إلى أفعال عن طريق خطة عمل يومية أو أسبوعية أو شهرية أو سنوية، والدأب عليها، فسوف تحقق أي هدف بإذن الله، وفيما يلي كافة الأدوات اللازمة لتحقيق أهدافك التي طالما تسعى إليها :

أن يكون دقيقاً ومحددًا (Specific)

أن يكون قابلاً للقياس (Measurable)

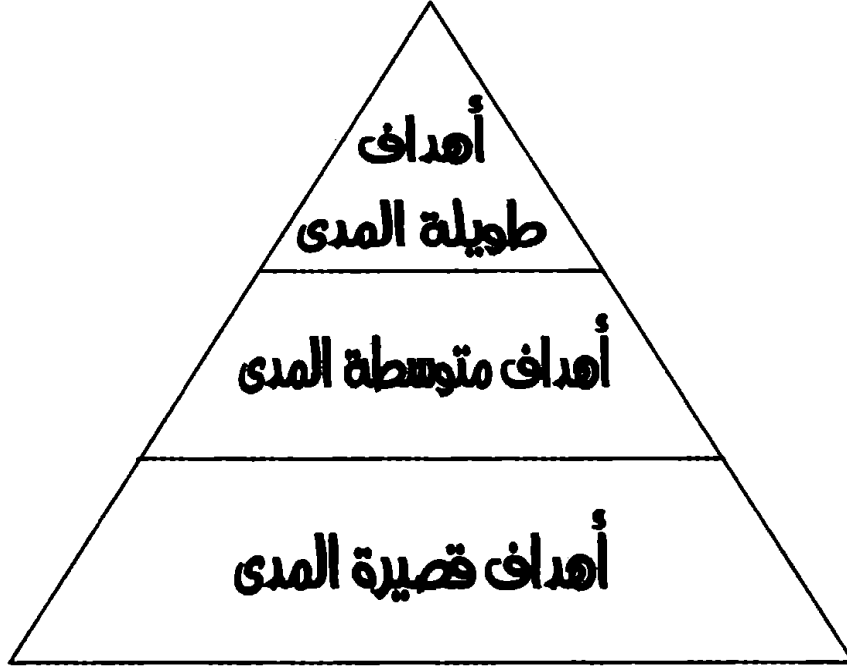
أن يكون قابلاً للإنجاز (Achievable)

أن يكون واقعياً (Realistic)

أن يكون له إطار زمني محدد (Time)

تتكل رقم (١) صفات الكيفية المتكتمل (SMART)

الهرمية بين الأهداف



شكل رقم (٢) الهرمية بين الأهداف

أهداف قصيرة المدى: هي أهداف يمكن إنجازها خلال أيام أو أسابيع أو شهور.
أهداف متوسطة المدى: هي أهداف يمكن إنجازها خلال ستة أشهر أو سنة أو أكثر.

أهداف طويلة المدى: وهي تعرف الأهداف الاستراتيجية، ويمكن تحقيقها في سنوات تصل مدتها بين خمس سنوات وخمسة وعشرين سنة أو أكثر حسب نوعية الهدف.

**حدد
أهدافك**

ما هي غايتك في الحياة؟

اكتب عشرة أهداف تريد أن تحققها هذا العام؟

اكتب ثلاثة أهداف تريد أن تحققها قبل أن تموت؟

اكتب رؤيتك للخمس سنوات القادمة، وأين تريد أن تكون في المستقبل؟ ومن خلال خطة زمنية يمكنك تحويل تلك الآمال والتطلعات إلى حقائق وإنجازات بإذن الله.

.....
.....

أين تريد أن تكون في المستقبل بإذن الله؟	أين أنت الآن؟
.....
.....
.....

اكتب الأهداف التي تتمناها في ظل الشروط الخمسة السابقة (SMART) ، والتي هي جديرة في حياتك .

	أهداف قصيرة المدى
	أهداف متوسطة المدى
	أهداف طويلة المدى



بلاغ . . لا تعجز

تحل بالعمل الجاد والمثابرة فهما قواما نجاحك

وليشمل كل نشاط أو عمل تقوم به، جهداً ومثابرة على أداء الأعمال، فهما الوقود الذي يقودك للنجاح، والشخص المثابر هو من يعمل ويجتهد ويستعذب التعب والمشاق في سبيل الوصول إلى غاياته وأهدافه النبيلة، فمن أراد أعلى درجات النجاح لا بد له من أعلى درجات البذل، واصل السير في طريق النجاح مهما كانت العقبات، فإنه العمل من أجل المستقبل المشرق الجميل.

وكما قال الشاعر:


فقل لِمُرَجِّي معالي الأمور . . بغير اجتهاد رجوت المحالا

وقال آخر:

وَمَا نَيْلُ الْمَطَالِبِ بِالتَّمَنِّي . . وَلَكِنْ تُؤَخِّدُ الدُّنْيَا غِلَابَا
وَمَا اسْتَعَصَى عَلَى قَوْمٍ مَنَالٌ . . إِذَا الإِقْدَامُ كَانَ لَهُمْ رِكَابَا

وقد كان من دعاء رسول الله ﷺ: «اللهم إني أسألك الثبات في الأمر،
والعزيمة على الرشد»^١.

وكان يتعوذ بالله من العجز والكسل^٢، وكان يوصي بعض أصحابه قائلاً:
«أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز»^٣.



قال عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- :
إني لأعجب من جلد الكافر ووهن المسلم

(١) رواه أحمد والترمذي والنسائي والحديث صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (رقم ٣٢٢٨)

وحسنه شعيب الأرنؤوط في تحقيق المسند وهو عند أحمد بلفظ: «إِذَا كَنَزَ النَّاسُ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ فَانْكَبُوا

هَؤُلَاءِ: الْكَلِمَاتِ اللَّهْمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الثَّبَاتَ فِي الْأَمْرِ...».

(٢) كما في حديث أنس رضي الله عنه مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

(٣) كما في حديث أبي هريرة رضي الله عنه رواه مسلم في صحيحه.



اقبل التحدي حتى تكمل جهودك بالنجاح

ومن كلمات القرآن . .

«وسارعوا - وسابقوا - وجاهدوا - وصابروا - وربطوا»

إنه التحدي الحقيقي بينك وبين نفسك، نعم قد يبدو الأمر صعباً لكنه ممتع ومربح جداً إذا تكلمل بالنجاح، نعم . . الأمر قد يستغرق منك وقتاً، ولكن تيقن بأن ما قمت بزراعته اليوم فسوف تحصد غداً، وإليك القواعد الرئيسية لتحقيق ذلك النجاح الذي طالما تتمناه:

← استحضِر كل المهارات والخبرات التي تمتلكها .

← حدّد أهم المهارات والصفات التي ترغب أن تضيفها إلى طبيعتك .

← اعمل على تنمية مهاراتك باستمرار .

← استثمر تلك المهارات وأبرزها للعيان .

(٤) ذكرت الآيات بالترتيب هكذا في: [آل عمران ١٣٣]، و[الحديد ٢١]، و[الحج ٧٨]،

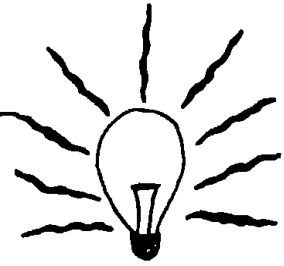
و[آل عمران ٢٠٠].

⇐ ثابت ولا تيأس إذا فشلت أو أخطأت، فكل واحد منا معرض للصواب والخطأ.

⇐ تقدم متسلحاً بالذروس التي استفدتها من الفشل. أو الخطأ، ولا تيأس، فرب ضارة نافعة، وربما صحت الأجساد بالعلل، قال تعالى: ﴿ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ [النساء : ١٩].

وكما قال الشاعر:

قَدْ يَنْعِمُ اللَّهُ بِالْبَلَوَى وَإِنْ عَظُمَتْ . . وَيَبْتَلِي اللَّهُ بَعْضَ الْقَوْمِ بِالنَّعْمِ



اخذ شعاراً لك... هذا العام

سنة جديدة تحقق فيها طموحاتنا

لا تكن همتك دونية وترضى بأقل من طموحاتك

فقدرُ الرجل على قدر همتَه . . وقيمة كل امرئ ما يحسن

إنَّ الهمة عملٌ قلبيٌّ وعقلي، وهي تقود باقي الجوارح لتحلق بها إلى أعلى الآفاق، فذو الهمة العالية يطير بهمته وطموحه نحو المعالي في طلب المقام العالي، ليس غير !!

ومن لا يرضى بأقل من النجاح ينجح حتماً، ولكن لا ترضى لنفسك من شيء إلا بأحسنه وأجمله، ولا ترضى بأقل من طموحاتك، وكما قال المتنبى :

إذا غامرتَ في شرفٍ مَرُومٍ . . فلا تَقَنَّعْ بما دونَ النُّجومِ

فهذا الخليفة الراشد أمير المؤمنين عمر بن عبد العزيز -رحمه الله- صاحب الهمة العالية يقول: «إن لي نفساً تواقه لم تنزل تتوق إلى الأمانة فلما نلتها تاق للخلافة فلما نلتها تاق إلى الجنة، وأرجو أن أناها».

وروى ابن كثير -رحمه الله- في «البداية والنهاية» في ترجمة عمر بن عبد العزيز -رحمه الله- أنه لما مات وحُمِلَ إلى قبره هبَّت ريح عاصفة حول قبره، فلما سكنت وجد الناس صحيفة مكتوباً فيها «بسم الله الرحمن الرحيم براءة من الله لعمر بن عبد العزيز من النار» .

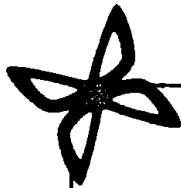


حدد البواعث الذاتية والدوافع

التي تقودك إلى النجاح

فهي كفيلة بإيقاظ الحماسة داخلك

والدوافع هي قوة رغباتنا المشتعلة، والمصدر الرئيسي لتصرفاتنا، وهي تشحن الهمم وتقوي العزيمة وتحافظ على روح النجاح، لئلا يتحول تركيزنا إلى السلبيات فقط، وتكون النتيجة هي التدهور المستمر في الأداء ثم الفشل، أعد قائمة بأهم الدوافع والأسباب الذاتية لنجاحك، فإن ذلك سوف يجعلك تتصرف متحمساً لعملك، وسرعان ما سوف ترى قوة بداخلك وقدرة عالية تساعدك على تحطيم الصعاب وتجاوز المستحيل، فإن تلك الدوافع كفيلة بإيقاظ الحماسة داخلك، وحينها سوف ترى النتائج الإيجابية، والمنافع المرضية أمام عينيك .



قاعدة ذهبية

التصرف = الناتج عن الدافع

فكلما كان الدافع قوياً، كان التصرف قوياً في سبيل تحقيق الدافع



إنها الثقة بالنفس أنت في رحلة لتحقيق النجاح الشخصي

الثقة بالنفس كلمة رنانة تستهوي ذوي الهمم العالية والنفوس التواقه، فهم يرون أن من سمات الشخصية الناجحة القدرة على تخطي الصعاب، وتجاوز المستحيل أن يتسم المرء بثقته بنفسه، والثقة بالنفس موضوع ليس بالجديد في طرحة لكنه متناثر في تجارب العاملين معه والناجحين به، فما برز إلينا أحد الناجحين يوماً إلا ووجدنا في حصافته وإقدامه وثقته بنفسه ما لا يتسم بها غيره، وهو موضوع مهم، ويحتاج إلى تجميع واستقصاء وتوثيق .. إنها الثقة بالنفس

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

مرحلة بناء الثقة بالنفس	
شخصية قوية وجذابة	الأهداف
ذو ملكات وقدرات	
ذكاء وفهم	
التفرس والحدس	
قادر على التواصل	
مصنوفة الثقة بالنفس	الوسائل
التدريب	
ورقة الإنجازات	
الثقة بالنفس	المفاهيم
مفاهيم خاطئة	
الحديث الداخلي	
فلتغرسها في نفسك	
مرحلة التدريب	
مبادئ أساسية	
عوامل ومقومات الثقة بالنفس	
الرابط النفسي	
ورش عمل	
وأخيراً (أنت شخص واثق بقدراتك)	
اكتشف نفسك	
نصائح أخيرة	
ابدأ الآن	

وإليك عشرون قاعدة رئيسية لتحقيق تلك الثقة التي ليس لها حدود،
وكل قاعدة متبوعة بنشاط تدريبي لاختبار حقيقة الثقة عندك

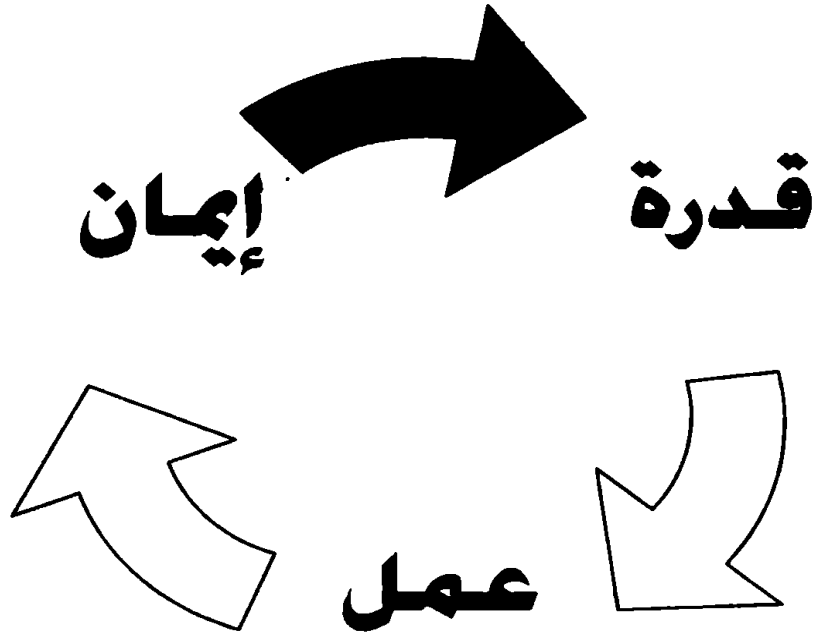
ثقة نابعة من الإيمان بالله، والتوكل عليه (الاعتقاد التام بأن الله هو النافع الضار)	معرفة حقيقة الأمور تزيد الثقة (تعامل مع المشكلات بطريقة إبداعية)
إدراك قدرات النفس والمهارات الشخصية (فتش في داخلك، وتعرف على مهاراتك)	الصبر وعدم الجزع (سياسة النفس الطويل)
مرآة الذات، وأثرها على الثقة والإقدام (حديث المرء لنفسه سلباً أو إيجاباً)	اخترق الثقة حتى تجدها (إذا كنت تبدي الثقة فسوف تشعر أنك واثق)
بناء العلاقات مع الآخرين يزيد الثقة (كن حكيماً في تعاملك معهم)	الرؤية الواضحة المدعمة بخطط محددة (التخطيط من أجل المستقبل)
تحل بتوجه فكري إيجابي (التفكير المستقيم)	التوقع يدعم الثقة بالنفس (التوقع يؤثر في النجاح)
بالتدريب تنمو الثقة (علموا أنفسكم التوازن)	رضا عن الذات ورضاً بالقضاء والقدر (قدر الله وما شاء فعل)
ممارسة الأعمال التي تزيد الثقة (التطبيق العملي)	ابدأ في التغيير والإصلاح (قانون الإصلاح)
بالتفاؤل تنمو الثقة (تفاءل بما تهوى)	لا تبخس نفسك قدرها (فعل قدر تقديرك لنفسك يكون تقدير الآخرين لك)
تجاف عن كلام المرجفين والمثبطين (كلامهم كالسهم في القلوب)	لا تخش إلا الله (مفتاح الصحة النفسية)
الرجاء يجلب الثقة (فلتطب تربتنا بغراس الرجاء . . ليطيب الحصاد)	التسرع لا يأتي بخير (لا تعجل على ثمرة لن تنالها إلا في أوانها)

ثقة نابعة من الإيمان بالله، والتوكل عليه

الاعتقاد التام بأن الله هو النافع الضار

فالشخص المتوكل على الله المعتمد عليه في كل أمور حياته قد تجنب كل مواطن الضعف والهلاك، إنها الثقة المطلقة بالله عز وجل، والتي تجلب للمرء ثقة وإرادة ليس لها حدود، فيكون واثقاً بأنه لجأ إلى الله وأنه لن يضيعه، وهي ثقة نابعة من صدق الاعتماد على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة، مع الأخذ بالأسباب، موقناً أنه لا يحدث أمر في هذا الكون إلا بقدر الله عز وجل، وكما قال تعالى: ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [سورة التوبة : ٥١]. وقد أمر الله تعالى عموم المؤمنين بالتوكل عليه فقال: ﴿ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾، وهو سبب عظيم للفوز بمحبة الله عز وجل، قال تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾، وفي السنة المطهرة نجد النصوص الموضحة لأهمية التوكل والحض عليه، فقد ورد في أدعية الرسول ﷺ « يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ » .
كما أن التوكل لا ينافي الأخذ بالأسباب بل يستلزم ذلك .

(٥) رواه النسائي والبخاري بإسناد صحيح والحاكم وقال صحيح على شرطهما، وحسنه الألباني في (صحيح سنن الترمذي).



شكل رقم (٣) الثقة النابعة من الإيمان

إدراك قدرات النفس والمهارات الشخصية

فتش في داخلك، وتعرف على مهاراتك

وهي تتطلب معرفتك لنفسك ولقدراتك وإمكاناتك الشخصية التي وهبها الله إياك، وأن تتبها لها جيداً، حدد منطقة تفوقك الشخصي، ثم حدد كيف تستغلها الاستغلال الأمثل، ولذلك لا بد وأن يكون لنا رؤية مستقبلية لأنفسنا، وأن نضع ملاحظتنا لتطويرها باستمرار، ومن خلال التحليل الرباعي (SWOT) كأداة فعالة لتقييم المهارات الذاتية، وتحديد مواطن القوة والضعف، وكذلك الفرص والتهديدات، يمكنك أن تكتشف إمكاناتك الخاصة التي تميزك بنفسك، وكذلك مع مراعاة الشخص في اختياره لوظيفته أن تتلاءم متطلباتها مع أفضل ما يمكنه القيام به، ومع وضوح الصورة تتعلم كيف تستثمر مهاراتك القوية والفرص بل واقتراح استراتيجيات لتغيير الظواهر الغير المرغوبة كنقاط ضعف أو تهديدات، وذلك بالتدريب المستمر، والاستعانة بالمتخصصين. وتأمل قول النبي ﷺ لأبي ذر وهو يرشده إلى جوانب القوة وجوانب الضعف في شخصيته، قال ﷺ: «يا أبا ذر إني أراك

(1) يستخدم التحليل الرباعي (SWOT) كأداة تحليل استراتيجي عامة في عدة مجالات لإدارة الأعمال والتسويق والتنمية البشرية وغيرها، وينقسم هذا التحليل كما كتبت حروفه الأربعة بالإنجليزية إلى S-W-O-T ويمكن تعريفها كما يلي: (القوة - الضعف - الفرص - التهديدات).

ضعيفاً، وإني أحب لك ما أحب لنفسي، فلا تأمرن على اثنين، ولا تولين مال يتيم»^٧.

كما بين جوانب القوة في شخصيته فقال ﷺ «ما أقلت الغبراء ولا أظلت الخضراء من رجل أصدق لهجة من أبي ذر»^٨.

نشاط تدريبي (٢)

ابدأ الآن برسم مربع كبير ثم قم بتقسيمه إلى أربعة حقول متساوية كالشكل التالي، وهي عبارة عن نقاط القوة والضعف كعوامل داخلية لها تأثيراتها، وكذلك الفرص والتهديدات كعوامل خارجية تتعرض لها أنت أو شركتك، سجل في كل حقل أهم النقاط عندك، ثم حلل التدقيق الذي أجرته، وبعد أن تدرس هذه النتائج اسأل نفسك الأسئلة الأربعة التالية :

■ كيف أنمي نقاط القوة عندي، وأستثمرها الاستثمار الأمثل؟

(٧) رواه مسلم في صحيحه.

(٨) رواه ابن ماجه في سننه، وصححه الألباني، قال ابن الأثير في ((النهاية في غريب الحديث والأثر))
الخضراء: السماء، والغبراء: الأرض.

- كيف أتغلب على نقاط الضعف عندي وأرممها، ومن ثم تحويلها إلى نقاط قوة؟
- كيف أستغل تلك الفرص المتاحة وأستعملها كمصدر قوة لي ولنجاح شركتي؟
- كيف تحول تلك التهديدات إلى فرص، وإلى مصادر قوة؟

الضعف	القوة
التهديدات	الفرص

**اكتشف
ذاتك**

١- لماذا تحيا ؟

٢- حدد إمكاناتك الخاصة التي تميزك ؟

٣- كيف يمكنك أن تستثمر مهاراتك القوية والفرص التي وهبها الله لك ؟

٤- اقترح استراتيجية لتغيير الظواهر الغير مرغوبة فيك كنقاط ضعف ؟

٥- ما هي اهتماماتك في الحياة ؟

٦- ما هي الأعمال التي يمكنك القيام بها ؟

.....

٧- ما هي الأعمال التي أنجزتها، وما حققته من نجاح في حياتك ؟

٨- حدد المواهب الخاصة التي تميزك عن غيرك ؟

.....
.....

٩- ما هي الصفات الموجودة عند الآخرين، وتتمناها في نفسك ؟

١٠- ما هي الصفات السلبية الموجودة عند الآخرين من وجهة نظرك ؟

.....
.....

١١- كيف يمكنك أن تساعد الآخرين أو تصنع شيئاً نافعاً ؟

١٢- ما هو طموحك في المستقبل ؟

١٣- كيف يمكنك أن تغير من عاداتك لتكون شخصاً إيجابياً ؟

١٤- ماهي الأشياء التي تتمناها في حياتك ؟

١٥- حدد الفترة التي تستطيع فيها إنجاز أهدافك باذن الله ؟

مرآة الذات، وأثرها على الثقة والإقدام

حديث المرء لنفسه سلباً أو إيجاباً

وهي ما يطلق عليها (تصورات الذات أو الحديث الداخلي)، فحديث المرء لنفسه له تأثير كبير جداً على عقله الباطن الذي يخزن تجارب الحياة ويوجه أحاسيسنا ومشاعرنا ويتحكم في تصرفاتنا بشكل كبير، فإذا فكر المرء في عجزه وضعف قدراته يقوم الإيحاء الذاتي على رسم تلك الأفكار والتصورات والمعتقدات السلبية في عقلنا الباطن، والتي يتم إرسالها إلى عقلنا الواعي ليقوم بتمثيلها وتحقيقها لنا إلى عجز وفشل، وهذه الأفكار والمعتقدات توجه جسدنا وعقلنا الواعي إلى تنفيذ الأهداف المبرجة فيه، فإذا نظرت إلى نفسك أنك لن تستطيع أن تنجح وأنت غير قادر على تحقيق الأهداف، فإن عقلك الواعي سوف يستجيب لهذه الإيحاءات الذاتية، وسيعمل على تكوين مشاعر الخوف بداخلك وستجد نفسك قد فشلت وأخفقت بالفعل، وفي المقابل يمكننا أن نرى تأثيراً جيداً للإيحاء الذاتي لدى شخص آخر لديه توجه فكري إيجابي، بدلاً من أن يزرع أفكاراً سلبية في نفسه ويتبنى نظرة سيئة لذاته وينظر للأمور بشكل أكثر تشاؤماً، فإنه يقوم بتعزيز ثقته بنفسه ويزرع أفكاراً إيجابية ويوحي لذاته أنه قادر، وأنه يستطيع خوض الحياة بنجاح وتحقيق أهدافه التي يتمناها،

فلاستجابة للأفكار والمعتقدات الإيجابية كفيلة بأن تغير حياتنا تماماً، وتحقق لنا نقلات بشكل كبير إلى كل ما هو أحسن وأفضل.

التفكير (إيجابي / سلبي)

السلوك	الشعور
(كلمات - أفعال)	(اربط شعورك بكل حواسك)
ثقة / إهتزاز	حب / قلق / خجل / عزلة / خوف

الشكل رقم (٤) القوة الثلاثية في الثقة بالنفس

مثال (١) لنجرب معاً القوة الثلاثية وتأثيرها على الثقة بالنفس، فكر الآن في تجربة مساعدة الناس، ولتشاهد ماذا سيكون الشعور والسلوك؟

التفكير إيجابي (مساعدة الناس)

السلوك	الشعور
سلوك حسن مثل: إفشاء السلام وحب الناس إمطة الأذى .. إلخ	مشاعر حسنة مثل: الابتسامة الصدقة على المساكين

مثال (٢) فكر الآن في تجربة صلة رحم ثم حدد نوع التفكير: إيجابي أم سلبي، وشاهد تأثيره على الشعور والسلوك؟

التفكير إيجابي (صلة رحم)

السلوك	الشعور
سلوك حسن زيارة الأقارب	مشاعر حسنة ترابط وتوادد

بناء العلاقات مع الآخرين يزيد الثقة

كن حكيماً في تعاملك معهم

وإن من أهم عوامل شعور المرء بشخصيته وثقته وقوة إرادته، هو فهمه لأنماط البشر المختلفة، وقدرته على بناء العلاقات الطيبة الفعالة معهم، فإن ذلك يكسبه مهارة في مخاطبة كل شخص بما يتناسب مع طبيعته ويدعم ثقته بنفسه، وإلا كان هناك نوع من الفشل والملاسات وعدم الثقة والفهم المتبادل بين الناس، ولقد أثبت العديد من الدراسات النفسية، أن ضعيفي الثقة بالنفس لا يملكون مهارات التواصل الاجتماعي، وأنه كلما كان الشخص على وفاق مع الآخرين كلما شعر بطمئينة ورضى نفسي تجاه نفسه والآخرين. عامل الناس بما تحب أن يعاملوك، أشعرهم بأهميتهم عندك وعاملهم بعناية، وستجد في ذلك تأثيراً عجبياً على قلوبهم، وأنتك تستطيع أن تستميل ألبابهم، وتجذبها نحوك، وكما قال الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم . . فطالما استعبد الإنسان إحساناً

وقد قال النبي ﷺ «إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَسْعُهُمْ مِنْكُمْ بَسْطُ الْوَجْهِ وَحُسْنُ الْخُلُقِ»^٩. فكن حكيماً في تعاملك مع الآخرين، وإليك ثلاث قواعد هامة تعينك على ذلك:

أما القاعدة الأولى فهي : الابتسامة لا تفارق وجهك.

فالابتسامة هي المفتاح السحري لكل القلوب، وسر الجاذبية، وبريد المحبة، وإشراق الحياة، فالبتسمون هم أحسن الناس مزاجاً، وأهنؤهم وأطيبهم عيشاً، وللابتسامة تأثير قوي جداً، فهي كالسهم التي تخترق القلوب في الحال وتحقق السعادة والألفة، كما أنها سبب رئيسي في سلامة القلوب وخلوها من الأمراض، فلقد أثبتت العديد من الدراسات أن أكثر الناس ابتساماً أقلهم عرضة لأمراض القلب والضغط والسكري وغيرها.

كما أخبر ﷺ «إِنَّ تَبَسُّمَكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ»^{١٠}، وقال أيضاً ﷺ «لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ»^{١١}.

(٩) أخرجه البزار في مسنده، وحسنه الحافظ ابن حجر في فتح الباري، والإمام الذهبي في سير أعلام النبلاء، وضعفه آخرون، ومعناه صحيح .

(١٠) صححه الألباني ((صحيح الترغيب والترهيب)) (رقم ٢٦٨٥).

(١١) رواه مسلم عن أبي ذر رضي الله عنه .

وأما القاعدة الثانية فهي : إفشاء السلام

وهي رسالة محبة بين الناس، ولها أثر كبير في تألف القلوب وإشاعة الوحدة، وإزالة الشحناء والتهاجر، كما أنها حق من الحقوق المشروعة، التي شرعها الإسلام، كما أخبر النبي ﷺ : «لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوْ لَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟ أَفَسُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ»^{١٢}.

وكان عبد الله بن عمر يغدو إلى السوق فيسلم على كل من يلقاه من صاحب بيعة أو مسكين وغيرهم ويكمل طريقه من دون بيع أو شراء، ولما سئل أجاب: «إنما نغدو من أجل السلام نسلم على من لقيناه».

والقاعدة الثالثة : عرفت فالزم !!

أثر عن علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- أنه قال :

«هتف العلم بالعمل، فإن أجابه وإلا ارتحل».

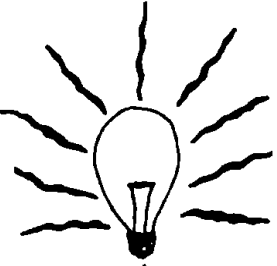
(١٢) رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه.

تحل بتوجه فكري إيجابي

التفكير المستقيم

وهو التفكير البناء الذي يسفر عن القيمة والفائدة التي تريد أن تصل إليها، فكر دائماً بشكل إيجابي في النتائج التي تريد أن تحصل عليها في المستقبل، فهذا كفيل لك ببناء الثقة وتحقيق النجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، وأقبل على الأمور، وأنت مستعد لها تماماً.

فكر دائماً في إيجابيات الأمور ولا تفكر فيما لا تريده من السلبيات حتى لا تكون عائقاً وسبباً للإخفاق والتردد وعدم الثقة عندك، كما أن الشخص الذي يفكر إيجابياً وينظر للأمور نظرة متفائلة يستطيع أن يطلق قدراته نحو تحقق الأهداف .



فكن رجلاً رجلاه في الثرى ..
وهامة همته في الثريا

ومن النملة نتعلم الإيجابية

نملة تستحق أن يُفرد لها سورة من القرآن، تسمى
باسم بني جنسها (النمل) إلى يوم الدين

قال تعالى: ﴿ وَحُشِرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودُهُ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ *
حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِي النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا
يَحْطَمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ * فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ
رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ... ﴾ [النمل: ١٧-١٨].

وردت قصة النملة الإيجابية في القرآن، فسُميت السورة على اسم أمتها وبني
جنسها لتعطينا درساً في الإيجابية والشجاعة، نملة عادية ليس لها صفة خاصة
في جنسها غير الإيجابية، لم تكن ملكة ولا وزيرة، ولم تكن ذات شأن كبير في
موازين الناس، ولا ذات حسب ولا مال، لكنها كانت تحمل هم أمتها عندما
رأت خطراً يهددهم . . . يقال أن النملة الإيجابية كانت عرجاء، فقامت تنادي
وتتحدث مع صويجاتها، خافت عليهم لئلا تحطمهم الخيول، فنادتهم ليدخلوا
بيوتهم، ولاحظ أن النملة لم تهرب وحدها وتدخل جحرها، وإنما أمرت
غيرها بالدخول لأنها خافت على قومها، ويمكن أن نستخلص عدة دروس
وعبر نتعلمها من تلك النملة الإيجابية وهي :

- ⇐ الهممة عالية، كانت النملة عرجاء لكنها ذات هممة عالية.
- ⇐ اليقظة والانتباه، كانت النملة يقظة ومتببهة جيداً، فرأت خطراً يهدد قومها، فانطلقت بإيجابية على الفور.
- ⇐ نصيحتها لقومها، نملة تنصح قومها وتحذرهم من الهلاك ولا تخاف من قول الحق ومن تقديم النصيحة.
- ⇐ محبة الخير، فلقد حرصت على نفع الآخرين، ودعوتهم للنجاة.
- ⇐ البعد عن الأنانية وإنكار الذات، لم تهرب وحدها وتدخل جحرها، وإنما أمرت غيرها بالدخول، ولم تكن على أمتها بأنها سبب نجاتهم.
- ⇐ مواجهة الأزمات، لم تهرب النملة الضعيفة، لكنها واجهت الأزمات بشجاعة.
- ⇐ روح المبادرة، سبقت تلك النملة الإيجابية لإنقاذ قومها، واتخذت موقفاً إيجابياً.
- ⇐ توقع النملة، عندما أحست بقدوم الخطر قبل وصوله قامت صائحة معلنة لبني قومها.
- ⇐ ثققتها بنفسها، وتحركها بخطوات ثابتة دون تردد ولا خوف.
- ⇐ الشعور بالمسئولية، شعرت النملة بمسئوليتها تجاه قومها وضرورة حمايتهم.
- ⇐ نملة إيجابية لا توجه الاتهامات، فلم تسأل ماذا يريد سليمان؟ بل قالت :
{وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ}.

← والآن قارن نفسك بنملة . . واجتهد وكن إيجابياً . . ولا تفوتك الفرصة لتتعلم وتستفيد من النملة الإيجابية مهما كان حجمها صغيراً . . بل تعلم من كل شيء تمر به حولك، وكن مثل ذلك القائد الذي دخل معركة من المعارك، هو وجنوده، وعندما بدأت المعركة هزموا، وعندما هزموا تفرقوا، فما كان من قائد الجيش هذا إلا أن هام على وجهه حزناً كثيراً لهذه الهزيمة النكراء، ولكن أين ذهب؟! هل ذهب إلى بلده؟! هل ذهب إلى مملكته؟! لا، بل ذهب إلى مغارة في جبل، وجلس فيها يتأمل في الحالة التي وصل إليها، وجيشه قد تفرق، وبعضهم ذهب إلى بلده بينما هو مستغرق في تفكيره إذا نملة تريد أن تصعد على صخرة في الجبل، فسقطت، فحاولت المرة الثانية وسقطت، والثالثة وسقطت، فشده، وانقطع تفكيره، وبدأ يرقب هذا المخلوق الصغير، تابعها في المحاولة السابعة عشرة صعدت، فقال: والله عجيب، نملة تكرر المحاولة قرابة عشرين مرة، وأنا لأول مرة أنهزم وجيشي، ما أضعفنا، وما أحقرنا، فنزل من المغارة، وقد صمم على أن يجمع فلول جيشه، وأن يدخل المعركة مرة أخرى، وأن لا ينهزم ما دام فيهم حي، وموقف النملة بات في تفكيره، وكأنه ينظر إليه رأى العين، فجمع قومه، وتعاهدوا على دخول المعركة، وأن لا ينهزموا، فدخلوا المعركة بهذه النية، وبهذا التصميم فانتصروا.

بالتدريب تنمو الثقة

علموا أنفسكم التوازن

والثقة بالنفس مهارة تحتاج إلى تدريب وتعلم وبذل مجهود ليس بالهين، ومع ذلك فإنها تُكتسب وتنمو بالممارسة والرياضة. ولقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث التجريبية الحديثة أن سلوك الإنسان يتغير بالتعلم والتدريب المستمر، فلكي تستقر فكرة بعمق في عقلك الباطن وتكون عادة راسخة وسلوك ثابت في النفس، لا بد من الرياضة والتكرار بلا ملل ولا كلل. فبالتدريب تنمو المهارات وتزيد القدرات ويصقل صاحبها بألوان المعارف والخبرات، ويستطيع الإنسان أن يغير مسار حياته كلها. ولا بد أن يكون التدريب متجدداً ومواكباً لمستجدات العصر حتى تكون ملماً بمستجدات الأمور، وكما قال الشاعر:

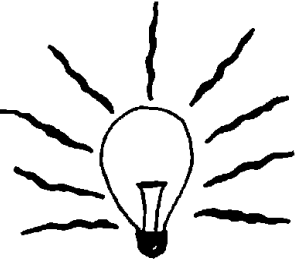
اطْلُبْ وَلَا تَضْجِرْ مِنْ مَطْلَبٍ . . فَافَّةُ الطَّالِبِ أَنْ يَضْجِرَا
أَمَا تَرَى الْحُبْلَ بِطُولِ الْمَدَى . . عَلَى صَلِيبِ الصَّخْرِ قَدْ أَثْرَا

وفيما يلي بعض الاقتراحات للتدريب على زيادة الثقة عندك:

⇐ التدريب على التفاؤل والنظر إلى الجانب المشرق في الحياة.

⇐ التدريب على مهارات الإلقاء والتواصل الاجتماعي.

- ← التدريب على تعزيز الثقة بالنفس.
- ← التدريب على اتخاذ القرارات بنفسك.
- ← التدريب على مواجهة المشكلات وحلها بحزم.
- ← التدريب على الإقناع والتفاوض.
- ← التدريب على الخلوة والتفكير لبناء القوة العقلية.
- ← التدريب على الهدوء النفسي.
- ← التدريب على التعبير عن الرأي.
- ← التدريب على تجنب القلق والتوتر.



قال المأمون:
والله لأن تموت طالباً للعلم، خير من
أن تعيش قانعاً للجهل

ممارسة الأعمال التي تزيد الثقة

التطبيق العملي

وهي ممارسات ورياضات معينة تمدنا بالطاقة، وتؤدي في النهاية إلى الثقة والشجاعة والإقدام، وكذلك تزيد من كفاءة العقل ونشاطه، كما أنها تحم من خطر الإصابة بالأمراض النفسية، وقد تزيد الشعور بالسعادة، مثل: ممارسة الرياضة، وزيارة البيئات الخضراء والهواء الطلق، أو ممارسة أسلوب التأمل لبناء القوة العقلية لتصحيح المسار أو للتذكرة وأخذ العبرة وتلقيح الأفكار، والمحافظة على الأذكار والأدعية النهوية، وقراءة القرآن، والصلاة، وممارسة الأعمال التي فيها تواصل مع الجمهور أو طرح الأسئلة والإجابات، أو المشاركة في الأحاديث والنقاشات الجماعية، وكذلك يمكنك تسجيل إنجازاتك ونجاحك في مذكرات شخصية فإنها سوف تساعدك على تعزيز ثقتك بنفسك عند إعادة قراءتها فيما بعد، وكذلك القيام بالأعمال التي تدل على مهاراتك وقدراتك الشخصية فإن ذلك سوف يساعدك على بث الثقة في نفسك، وكذلك قم بممارسة الأعمال التي أوصلت غيرك إلى نفس النتائج التي تتمناها، فكل من سار على الدرب وصل بإذن الله تعالى .

بالتفاؤل تنمو الثقة

تفاعل بما نهوى

التفاؤل هو ذلك السلوك الذي يدفع الحياة في قلوبنا ويعطينا الأمل في أوقات الشدة، فمهما خيم الظلام واشتد علينا، كانت إنارة المصباح التفاؤل ليضيء لنا بإشعاعه، والتفاؤل يدعونا إلى العمل وأن ننظر للحياة نظرة إيجابية، لأننا مقبلون على خير وعلينا أن نحسن الظن بالله، فعلى قدر التفاؤل يأتي الخير ويكون الفرج، قال الله تعالى في الحديث القدسي «أنا عند حسن ظن عبدي بي»^{١٣}، وقال تعالى ﴿وَلَا تَيْسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]، وكذلك مواقف النبي ﷺ كلها كانت مليئة بالتفاؤل وحسن الظن، فقد روى عنه ﷺ أنه قال: «لَا عَدْوَى وَلَا طَيْرَةَ، وَأُحِبُّ الْقَالَ الصَّالِحَ»^{١٤}.

قال ابن القيم - رحمه الله - : وقد شفى النبي ﷺ أمته في الطيرة، حيث سُئل عنها ﷺ فقال: «ذاك شيء يجده أحدكم فلا يصدنه»^{١٥}. وفي أثر آخر: «إذا تطيرت فلا ترجع»، أي امض لما قصدت له، ولا يصدنك عنه الطيرة أو الشاؤم.

(١٣) متفق عليه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(١٤) متفق عليه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

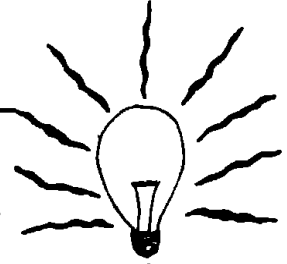
(١٥) رواه مسلم.

الآن .. انظر إلى أعمالك بتفاؤل وبنظرة مشرقة .. فالتفاؤل درب الناجحين،
وهو يؤثر بشكل مباشر على سلوكياتنا وحياتنا اليومية .

قال الشاعر:

قلت: ابتمس يكفي التجهم في السما	قال: الساء كئيبه وتجهها
قلت: ابتمس ولئن جرععت العلقما	قال: الليالي جرعتني علقما
وتعرضت لي في الملابس والدمي	قال: المواسم قد بدت أعلامها
لكن كفي ليس يملك درهما	وعلي للأحباب فرض لازم
حيا، ولست من الأحبة معدما	قلت: ابتمس يكفيك أنك لرتزل

الإنسان أسيراً لما يؤمن به
ويعتقده ..



كلمات . . ألغها من قاموسك واستبدلها بأخرى إيجابية على الفور أغلق أذنيك عن الكلمات السلبية

كلمات سلبية	استبدالها بـ	كلمات سلبية	استبدالها بـ
العجز		الكسل	
اللامبالاة		الاستسلام
القلق		الغضب	
التوتر		الاكتئاب	
الجدال	اليأس
الهموم		العذاب	
القنوط	الاحباط	
التشاؤم		المستحيل
لا أستطيع		الوسوسة	
مشكلة		الخوف	

معرفة حقيقة الأمور تزيد الثقة

تعامل مع المشكلات بطريقة إبداعية

لا يوجد إنسان لم يشك يوماً من مشكلة واجهته، والعاقِل هو من يأخذ بأسباب الأمور بدقة وحزم، على أساس العقل السليم والمنطق القويم في دراسة الأمور ومعرفة حقيقتها، والبعد عن التردد الذي هو من أهم أسباب الفشل والإخفاق، أو التسرع أو تحكيم العواطف والآراء الشخصية أو الانسحاب والهروب من مواجهة الظروف المختلفة، فذلك يؤدي إلى الفشل وعدم الثقة والإقدام فيما بعد، ابحث عن حقيقة الأشياء بدقة وحاول التعرف عليها وجمع المعلومات التي تعينك على حلها، فإن ذلك سوف يعطيك شعوراً بالثقة ومهارة في التعامل مع المواقف المختلفة، والتعامل مع المشكلات، ومعرفة حقيقة الأمور له نقطة بداية ونهاية من أجل إحراز النتائج المطلوبة على أساس علمي، وفيما يلي أهم تلك الخطوات :

⇐ مبدأ الدراسة والتحليل، ووضع وصف دقيق للمشكلة .

⇐ مبدأ لا تتصرف في الحال إلا في الأزمات الملحة :

⇐ مبدأ افصل الحقيقة عن الرأي أو العاطفة .

⇐ مبدأ الاتصال بأطراف المشكلة لجمع المعلومات التي تساعدك على اتخاذ القرارات .

⇐ مبدأ يمكنك الاستعانة بذوي الخبرات والمتخصصين لجمع المعلومات والمشورة .

⇐ مبدأ دراسة البيانات والمعلومات جيداً .

⇐ مبدأ تقييم البدائل، واختيار البديل الأنسب من بينهم .

⇐ مبدأ قياس النتائج وتقييمها .

⇐ مبدأ تعديل السلوك .

⇐ مبدأ اتخاذ الإجراءات الوقائية لتجنب وقوعها فيما بعد .

مبادئ أخرى في التفكير الإيجابي عند مواجهة المشكلات :

⇐ مبدأ لا توجد مشكلة لا يمكن حلها .

⇐ مبدأ لا يوجد إنسان لم تواجهه مشاكل .

⇐ مبدأ المشاكل مهما تطول فهي لا تدوم .

⇐ مبدأ المشاكل الحياتية متنوعة، ولكن يمكن تجنب حدوثها .

⇐ مبدأ المشاكل تقودنا إلى التغيير والنجاح .

⇐ مبدأ المشاكل تضيف لنا التجارب والخبرات . (اصنع من الليمون المر شراباً حلواً)

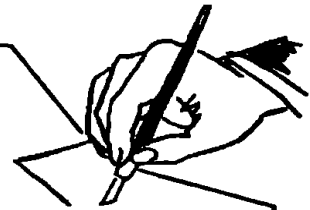
⇐ مبدأ أن المشاكل هي بداية النجاح، وليست نهاية المطاف .

مراحل الأسلوب العلمي في حل المشكلات

إدراك المشكلة	مرحلة تشخيص المشكلة
تحديد المشكلة	
تحليل المشكلة	
الحلول المقترحة	مرحلة تحديد العلاج
دراسة الحلول	
اختيار الحل الأمثل	
إعداد خطة	مرحلة التنفيذ
تنفيذ الخطة	
المتابعة والتقييم	

حدد مشكلة من المشكلات التي تواجهك
في حياتك؟

وحاول أن تصل إلى حل مناسب متبعاً
الخطوات العلمية في حل المشكلات؟



حدد أهم المشكلات التي تعاني منها في حياتك، ودرجة أهميتها عندك، بحيث تبدأ في حل المشاكل التي تمثل الأكثر أهمية ثم التي تليها ؟

ملاحظات	أهميتها					المشكلات	م
	٥	٤	٣	٢	١		
							١
							٢
							٣
							٤
							٥
							٦
							٧
							٨
							٩
							١٠

الصبر وعدم الجزع

سياسة النفس الطويل

فهناك مواقف كثيرة ومشكلات قد تواجه الإنسان وتؤثر على حياته، والقدرة على التصرف بحكمة في تلك المواقف والظروف هي المقياس الحقيقي للشخصية، فالفاشل هو من يقف عندها عاجزاً يلعن الحياة ويتبرم منها ويصفها بأبشع الصفات، والناجح هو من يجتاز هذه المواقف، ويكمل مشوار نجاحه، فالقلق والجزع عند ظهور بعض المشكلات أو الأزمات من علامات عدم الثقة وضعف الشخصية، بل يجب التحلي بالصبر دائماً حتى يتسنى لنا التفكير في هدوء وفي غير ضغوط نفسية أو عصبية، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ٦٢].

قال ابن القيم -رحمة الله- في «مدارج السالكين»:

الصبر هو حبس النفس عن الجزع والتسخط، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن المعصية.

وفي الحديث الشريف: «الصبر ضياء»^{١٦}.

(١٦) رواه مسلم.

وجسر الصبر يوصلك إلى أهدافك ويحقق طموحاتك، فكم من شخص بذل جهداً كبيراً في مجال ما، أو أنفق الكثير من المال والوقت لتحقيق أحلامه ولكنه استسلم في النهاية، بعد أن قطع شوطاً طويلاً لقلّة صبره، والصبر هو الذي يميز الصادق من الكاذب.

وكما قال الشاعر:

لَا تَحْسَبِ الْمُجْدَ ثَمْرًا أَنْتَ آكِلُهُ . . لَنْ تَبْلُغَ الْمُجْدَ حَتَّى تَلْعَقَ الصَّبْرًا

ميثاق

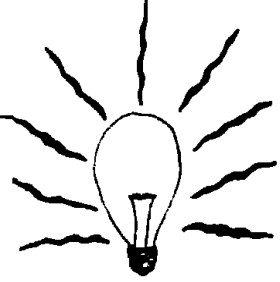
من جد وجد . . ومن زرع حصد

. . ومن سار على الدرب وصل

قال تعالى: ﴿ أَمْ نَجْعَلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

كَالْمُفْسِدِينَ فِي الْأَرْضِ أَمْ نَجْعَلُ الْمُتَّقِينَ كَالْفُجَّارِ ﴾

[ص: ٢٨]



اختلق الثقة حتى تجدها

إذا كنت تبدي الثقة فسوف تشعر بأنك واثق

وهي أن تعتقد بأنك أصبحت شخصاً واثقاً، فتصرف وكأنك تمتلك الثقة والشجاعة، لا تظهر أبداً بمظهر الخائف أو المتردد، فعندما تتقابل مع الآخرين تصرف بشجاعة، امش بثقة، وسلم بحماس وبلا توتر، واجعل الابتسامة الحارة والحقيقية على وجهك، اذكر اسمك بوضوح واجعل حركاتك منسجمة، من خلال لغة الجسد الإيجابية، فالآخرين لن يلحظوا ضعفك ما لم تلفت انتباههم إليك من خلال تصرفاتك التي تنم عن خوفك أو عدم ثقتك بنفسك .

نجاحي هو اختياري

وعليّ أن أسعى .. وليس عليّ إدراك النجاح

قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴾

[الطلاق: ٤]

الرؤية الواضحة المدعمة بخطط محددة

التخطيط من أجل المستقبل

فالأهداف الواضحة في حياتك، المدعمة بخطط محددة تعطيك شعوراً عظيماً بالثقة وعدم الخوف، والأشخاص الواثقون هم الذين يحددون أهدافهم، ويخططون لها جيداً من أجل تحقيقها، فلا بد أن يكون لك خطة مستقبلية وخطة عمل من أجل تحقيق ما تريد، ومن أجل زيادة الثقة بالنفس، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨].

م	الهدف	المدة الزمنية	أسلوب التقييم	ملاحظات
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

التوقع يدعم الثقة بالنفس

التوقع يؤثر في النجاح

إن التوقع يؤثر بشكل مباشر على مواقفنا وسلوكياتنا، داوم على التفكير وتوقع النتائج مما يجعلك تمتلك ردود الأفعال التي سوف تكون جاهزة مسبقاً، ومما يدعم تصرفاتك وثقتك مستقبلاً.

نعم . . قد تحصل على نتائج خاطئة، ولكن ذلك سوف يساعدك على تحديد الخطأ ومحاولة تلافيه في المستقبل.

والتوقع سلباً أو إيجاباً يؤثر على سلوكياتنا ومشاعرنا ويوجه طاقتنا، فهو يقوم بإرسال إشارات إلى العقل الباطن والذي يقوم بإرسالها إلى عقلنا الواعي ليقوم بتمثيلها وتحقيقها لنا إلى صورة نجاح أو فشل.

التوقع (إيجابي / سلبي)

سلبي	إيجابي
(كلمات - أفعال سلبية)	يؤثر على شعورك وأحاسيسك
اهتزاز/خوف/قلق/خجل/عزلة/فشل	ثقة/تخطيط/نجاح/تعلم

الشكل رقم (٦) التوقع وتأثيره على الثقة بالنفس

رضا عن الذات، ورضا بالقضاء والقدر

قدر الله، وما شاء فعل^{١٧}

فلا تجزع نفسك لفشل أو خسارة ألت بك وتركت وقعاً سيئاً في نفسك، فلا شك أن علاج الهموم يكمن في الرضى بما قدر الله - جل وعلا - لك، والمؤمن يؤمن تمام الإيمان أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه، فارض بما كتب الله لك ولا تجزع، وارض عن نفسك ولا تبخسها شيئاً فكلنا يصيب ويخطيء، ولكن حاول أن تستفيد من تجاربك حتى يمكنك الحذر من تكرار الأخطاء في المستقبل، وكما قال الشاعر يحث على الصبر:

روح فؤادك بالرضا . . ترجع إلى روح وطيب

لا تيأسن وإن ألح . . ح الدهر من فرج قريب

وقال آخر:

تَرَدَّ رِدَاءَ الصبر عند النوائِبِ . . تَنَلُّ مِن جميل الصبر حُسن العواقِبِ

وقال آخر:

فإذا بُليت بعثرة فاصبر لها . . صَبَرَ الكَريم، فإن ذلك أحزَمُ

(١٧) جزء من حديث رواه مسلم في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه.

وقال الإمام الشافعي - رحمه الله - :

دع الأيام تفعل ما تشاء . . وطب نفسا إذا حكم القضاء

ولا تجزع لحادثة الليالي . : فما لحواث الدنيا بقاء

وكن رجلا على الأهوال جلداً . . وشيمنتك السماحة والوفاء

قال حاتم الأصم - رحمه الله - : من أصبح وهو مستقيم في أربعة أشياء، فهو

يتقلب في رضا الله.

أولها: الثقة بالله، ثم التوكل، ثم الإخلاص، ثم المعرفة؛ والأشياء كلها تتم

بالمعرفة . [حلية الأولياء (٨ / ٧٥)]

ابدأ في التغيير و الإصلاح

قانون الإصلاح

فلن تكتسب ثقتك ما لم تغير من عاداتك وتبدأ في الإصلاح على الفور، خذ الآن قراراً يجعلك تغير حياتك وتختار لنفسك أفضل أسلوب في الحياة، وعلى ضوء هذا فإليك قانون الإصلاح والتغيير متبوعاً بأربع قواعد مهمة:

قانون الإصلاح والتغير

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]

أربع قواعد لا بد منها:

- ١- التغيير قوامه الرغبة : لا بد أن يكون عندك رغبة في التغيير .
- ٢- احذر التسويف : سوف أبدأ يوم كذا وكذا .
- ٣- حدد ما الذي تريد تغييره هل هو تغيير مسار؟ أم تغيير سلوك؟ أم عادات؟
.. إلخ .
- ٤- تخيل أثر هذا التغيير على حياتك، وأنه الطريق الموصل إلى السعادة .

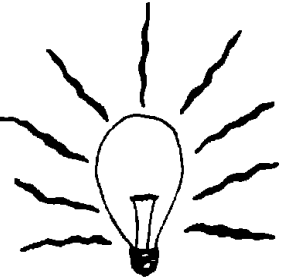
إذا أردت تغيير العالم . . فابدأ التغيير في نفسك أولاً

يحكى أن ملكاً كان يحكم دولة واسعة جداً أراد هذا الملك يوماً القيام برحلة برية طويلة، وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت بسبب المشي في الطرق الوعرة، فأصدر مرسوماً يقضي بتغطية كل شوارع مدينته بالجلد، ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمي الملك فقط، فكانت هذه بداية نعل الأحذية التي لا تخلو قدم إنسان منها!!

وداعاً أيها الكسل

كان عبد الله بن عباس -رضي الله عنهما- يكره
أن يقول: «إني كسلان»

[مصنف ابن أبي شيبة (٣٢٠/٥)]



خطة التغيير الشهرية

الفترة		الإجراءات التنفيذية	الجانب
إلى	من		
			العملي
			الأسري
			التعليمي
			أخرى

حاول أن تكتشف عادات وسلوكيات إيجابية جديدة في تعاملاتك اليومية، تتمنى أن تضيفها لحياتك، ثم قم بتكرار تلك العادات عدة مرات حتى تصبح عادة راسخة عندك.

ملاحظات	التكرار والمحاكاة					العادات	م
	٥	٤	٣	٢	١		
							١
							٢
							٣
							٤
							٥
							٦
							٧
							٨
							٩
							١٠

**نشاط
تدريبي
(٥)**

كيف يمكننا التخلص من العادات السلبية، وتحويلها إلى عادات أخرى إيجابية؟
متى غيرت عادة أو سلوكاً سلبياً لديك؟
ما هي آخر عادة سلبية غيرتها؟

ملاحظات	التكرار والمحاكاة					العادات الإيجابية	العادات السلبية	م
	٥	٤	٣	٢	١			
		✓				التفاؤل	التشاؤم	١
						الجد والنشاط والحيوية	الكسل	٢
						اغتنام الأوقات	تضييع الوقت	٣
							كثرة النوم	٤
							عدم ممارسة الرياضة	٥
							كثرة الكلام بلا فائدة	٦

ملاحظات	التكرار والمحاكاة					العادات الإيجابية	العادات السلبية	م
	٥	٤	٣	٢	١			
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠

لا تبخس نفسك قدرها

فعلى قدر تقديرك لنفسك يكون تقدير الآخرين لك كلما عظمت قيمة الفرد في نفسه وتقديره لذاته واحترامها، كان ذلك من أهم البواعث على تعزيز الثقة والشعور بالثبات وتحقيق النجاح، فتقدير الذات سلوك إيجابي يسهم في دفع الإمكانيات والقدرات نحو تحقيق الطموح وتحقيق الأفضل دائماً، وعلى العكس تماماً، فالشخص الذي ينظر لنفسه نظرة سلبية فيحقرها ويقلل من شأنها تراه يشعر دائماً بالخوف وضعف الإمكانيات، مما يدفعه إلى عدم الثقة ويؤدي به إلى الفشل، كما أن هناك فرق بين محاسبة النفس أحياناً لدفعها إلى الأفضل، وبين توبيخ النفس وقهرها دائماً مما يضعفها ويصيبها بأمراض شتى، وعلى ضوء هذا فإليك بعض النصائح الهامة متبوعة باختبار لتعرف هل أنت تقدر ذاتك أم أنك تقلل من ذاتك!؟

- ركز على جوانب التميز في شخصيتك.
- أقنع نفسك بتميزك في تلك الجوانب.
- لا تلم نفسك، وتعلم من الأخطاء
- لا تجعل الابتسامة تفارق وجهك.
- احصر جوانب الضعف في شخصيتك، وضع خطة عمل لتغييرها.
- لا تركز على تلك الجوانب فتضعف شخصيتك أكثر.

- ليس بالضرورة التصديق لتعليقات الآخرين السلبية عن شخصيتك.

- ابتعد عن مظاهر الاكتئاب.

- حاول التعامل مع ضغوط العمل والضغوط النفسية بتفاؤل وإيجابية.

وإليك اختبار تقدير الذات^{١٨} : اختر بين دائماً وأحياناً وأبداً

أبداً	أحياناً	دائماً

١- لدي فكرة واضحة عما أحب وأريد وأحتاج.

٢- أعرف عيوبي ولكن لا أقلل من شأني.

٣- يمكنني أن أبقى هادئاً إذا تعرضت للنقد.

٤- أنا راضٍ عن مظهري (بشرتي - ملابس) -

أسلوبي).

٥- أنا راضٍ عن وزني وقوامي.

٦- أنا لا أتخذ أصدقاء مقربين إلا من الأشخاص

الذين يحترموني.

(١٨) من كتاب (ثق بنفسك وانطلق) للأستاذ جمال ماضي ص ١٠٢

٧- إذا عارضني أحد أو انتقد رأيي فأواجهه وأدافع عن أفكاري.

٨- أنا أعرف تماماً أن لدي إمكانيات كبيرة.

٩- لا أشعر بالخرج عندما أدخل وحدي إلى غرفة مزدوجة.

١٠- أشعر بالاطمئنان وبالقدرة الذاتية.

١١- عندما أتضايق أترك العنان لردود أفعالي فأنا أثق بمشاعري.

١٢- لا أخجل من أن أطلب شيئاً من الآخرين في سبيل الحصول على ما أريد.

١٣- أنا أخصص وقتاً لنفسي ووقتاً لأنشطتي وأصدقائي.

((النتيجة))

إذا كانت أغلب الإجابات (دائماً).

- أنت تشعر بالتوافق مع نفسك.
- وتمتع بصحة نفسية سليمة.
- وتمتع بقدر لازم من تقدير الذات.
- وهذا لا يعني أنك لا تعاني من الإحباط في بعض الأوقات.
- ولكنك تتغلب عليه، ولا تجعله ينتصر عليك.
- أنت على ثقة بإمكان التغلب على أي عقبة.

إذا كانت أغلب الإجابات (أحياناً)

- تقديرك لنفسك ليس سيئاً.
- ولكنك لا تشعر دائماً بأنك جيد ومتوافق مع نفسك.
- عندما يقع عليك ضغط تبدأ بالتقليل من نفسك، وتحتاج إلى بعض الوقت لتبدأ من جديد.
- أنت عموماً تعتمد على الآخرين للدعم العاطفي، وهذا ليس عيباً إلا إذا كانت درجة احتياجك لهم كبيرة.
- حاول أن تقوي من صورتك الذاتية، وتمرن على الثقة بالنفس.

إذا كانت أغلب الإجابات (أبداً)

- تقديرك لذاتك في القاع.

- تحتاج إلى إصلاح كبير، ولكن لا تقلق فليس معنى ذلك وجود خطأ فيك، لأن لديك مواهباً وصفات جيدة.

- ربما تولد ذلك من الطفولة فلم تحصل على قدر كاف من العناية والاهتمام والرعاية.

- أنت تقضي وقتاً في التأمل حول عيوبك وتنسى مواهبك، وبذلك فأنت تلوم نفسك.

نيوتن مكتشف . . وأنت مكتشف أيضاً

كان لدى نيوتن قطة كلما قعد على أبحاثه وتجاربه جاءت تخشخش بأظافرها في الباب فيشغله ذلك عن عمله حتى يفتح لها الباب، ولما كَلَّ وانزعج منها قرر أن يفتح لها فتحة في أسفل الباب فتمر منها واستراح بذلك كثيراً، ثم ولدت القطة ثلاث قطيطات، ففتح نيوتن لكل واحدة منها فتحة، ولر يكتشف العقل الكبير الذي اكتشف «قانون الجاذبية» أن فتحة واحدة كانت تكفي لمرور كل القطط.

أجب على الأسئلة التالية بموضوعية، وشاهد تقديرك لنفسك :

إذا كنت مكان نيوتن كم فتحة ستصنع ؟

هل تعتقد أنك اكتشفت ما لم يكتشفه نيوتن ؟

في اعتقادك ما الفرق بينك وبين نيوتن ؟

هل بالضرورة أن الناجح لا يخطئ ؟

هل تنوي أن تكون شخصاً ناجحاً ؟

هل اكتشفت أمراً من نفسك ؟

نعم أنت شخص مكتشف، فلقد اكتشفت للتو أن فتحة واحدة كانت تكفي
لمرور كل القطط .. فكم بداخل كل واحد منا من المواهب والقدرات
والطاقات .. ولكن لا نحسن استثمارها بشكل جيد يرقى بمستوانا ويحقق لنا
النجاح أو تبقى مغلقة دون توظيف .. ولا ريب أننا اليوم في حاجة ماسة إلى
استغلال الطاقات وتحقيق الطموح .. فلا تحتقر نفسك، ولا تستصغر
قدراتك ومواهبك

.. والقرار قرارك .

تجاف عن كلام المُرجفين والمثبطين

كلامهم كالسهام في القلوب

فما أكثر هؤلاء المثبطين، أعداء نجاحك، سواء ممن هم يأتسون من النجاح أو لا يُقدرون قيمة الهدف الذي تسعى من أجله، أو لأنهم ينظرون إلى الحياة نظرة سوداء، فيعملون جاهدين على قتل الطاقات ووآد القدرات، ودفن المواهب والميزات، فلا تكاد تجتمع معهم إلا ويقولون كلمات ورسائل مُخِبطة وقصص مُثبِّطة والتي تشبه السم، كأن يقولوا لك :

(أنت تضيع وقتك - وهذا مشروع خاسر . . .) وإلى غير ذلك من العبارات المسمومة.

وهذا الصنف من الناس يكون دائماً غير راغب في الجد والاجتهاد، فاحذرهم أن يقتلوا حماسك أو أن تخضع لقولهم، وإليك بعض النصائح في التعامل مع المثبطين :

النصيحة الأولى: قال ﷺ: «استعينوا على إنجاز الحوائج بالكتمان، فإن كل ذي نعمة محسود»^{١٩}.

(١٩) صححه الألباني في «سلسلة الأحاديث الصحيحة» (رقم ١٤٥٣).

النصيحة الثانية: قل: لَا أَسْمَعُ ، إن في أذني صمًا لما تقولون، فإياك أن تستمع إليهم أو تتأثر بقولهم.

النصيحة الثالثة: حوّل كلام المثبتين إلى تحدي بينك وبين نفسك.

النصيحة الرابعة: لا تستسلم أبداً فتتنازل عن أهدافك.

النصيحة الخامسة: حاول أن تستفيد من نقدهم لك، بأن تسد ثغراتك، ودعك من كلامهم المسموم.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة بصيرة الهدد

قال تعالى: ﴿ وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدْهُدَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ *
لَأُعَذِّبَنَّهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذْبَحَنَّهُ أَوْ لِيَأْتِنِي بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ * فَمَكَثَ غَيْرَ بَعِيدٍ
فَقَالَ أَحَطْتُ بِمَا لَمْ مَحِطُ بِهِ وَجِئْتُكَ مِنْ سَبَإٍ بِنَبِيٍّ يَقِينٍ * إِنِّي وَجَدْتُ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ
وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ * وَجَدْتُهَا وَقَوْمَهَا يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ
مِنْ دُونِ اللَّهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ *
أَلَا يَسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي يُخْرِجُ الْخَبْءَ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُخْفُونَ وَمَا
تُعْلِنُونَ * اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ * قَالَ سَنَنْظُرُ أَصَدَقْتَ أَمْ كُنْتَ
مِنَ الْكَاذِبِينَ * أَذْهَبَ بِكِتَابِي هَذَا فَأَلْقَاهُ إِلَيْهِمْ ثُمَّ تَوَلَّى عَنْهُمْ فَانظَرُوا مَاذَا
يَرْجِعُونَ * قَالَتْ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ إِنِّي أُلْقِيَ إِلَيَّ كِتَابٌ كَرِيمٌ *

قام سليمان -عليه السلام- يتفقد جيشه من الجن والإنس والطيور، فلم ير الهدد، فتوعده بشدة العقاب أو الإعدام، نعم تأخر الهدد الإيجابي، وحق له أن يتأخر، فلقد رأى مشهداً عظيماً، أناساً يسجدون للشمس من دون الله، وهنا تحرك الهدد على الفور، ولم يقف موقفاً سلبياً، بل ذهب يتفحص الأمر ويجمع المعلومات التي تمثل الحقائق اليقينية في تقريره، فقام بمهمته على خير وجه، وبإتقان شديد، انتهت إلى النجاح الكامل وأسلم القوم، وذكرت قصة

الهدهد الإيجابي في القرآن وفيها الكثير من العبر والدروس في الإيجابية التي نتعلم منها:

- ⇐ هذا الهدهد ذو الإمكانيات الخاصة.
- ⇐ صاحب الهمة العالية.
- ⇐ هدهد ضرب أروع الأمثلة في الإيجابية العملية.
- ⇐ كان في خطاب الهدهد لسليمان-عليه السلام- العديد من المهارات والإبداعات.
- ⇐ الهدد ليركف بمهمة لكنه شعر بالمسئولية.
- ⇐ عرض نفسه لعقوبة الإعدام لينقذ أمة بأكملها.
- ⇐ الهدهد الداعية إلى الله.

لا تخش إلا الله

مفتاح الصحة النفسية

الخوف له تأثير كبير على السلوك الإنساني، ولذلك احتل موضوع الخوف موقعا هاما في الدراسات النفسية وذلك لما يسببه من ضغوط نفسية وعواقب وخيمة على الأفراد، وهو يؤثر بشكل مباشر على حياتنا ككل، ويأخذ الخوف أشكالا متعددة لكنها تؤدي جميعها في النهاية إلى أمراض نفسية وبدنية، فيما عدا الخوف من الله فهو على العكس يؤدي إلى الصحة النفسية والبدنية، ومن جملة الأمراض التي يسببها الخوف، التوتر والقلق وعدم الثقة والانطوائية والانفصام في الشخصية وكذلك الكوابيس والأرق والاكتئاب وضيق التنفس والهزل في الجسم والضعف العام والهبوط والتأثير على عضلة القلب وبعض خلايا المخ، والخوف هو شعور قوي يؤثر على السلوك الإنساني ويوجه مشاعرنا وانفعالاتنا سلباً أو إيجاباً .

قال ابن القيم رحمه الله: هو اضطراب القلب وحركته من تذكر المخوف.
وقال الفضيل بن عياض: من خاف الله لم يضره أحد، ومن خاف غير الله لم ينفعه أحد.

ومن الممكن أن يكون الخوف نافعاً ومحموداً إذا كان خوفاً من الله، وهذا النوع من الخوف هو الخوف الإيجابي الذي أمر الله تعالى به :

﴿ وَتَخْفِي فِي نَفْسِكَ مَا اللَّهُ مُبْدِيهِ وَتَخْشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَاهُ .. ﴾

[الأحزاب: ٣٧].

﴿ فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْنِي ﴾ [المائدة: ٤٤].

﴿ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾

[آل عمران: ١٧٥].

﴿ إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴾ [الملك: ١٢].

فلا تخش من هم دون الله عز وجل، فتعظمهم في قلبك، وتهتز وتضطرب شخصيتك أمامهم، ويؤثرون على نجاحك بل على حياتك، فهم في الحقيقة لا يملكون نفعاً ولا ضراً، فحينما تذكر الشيء المخوف تذكر الله الذي بيده مقاليد الأمور ..

اللهم ارزقنا خشيتك في السر والعلانية، ولا تجعلنا نخشى أحداً سواك .

قال الشاعر:

خف الله وارجوه لكل عزيمة .. ولا تطع النفس اللجوج فتندما

وكن بين هاتين من الخوف والرجا .. وأبشر بعفو الله إن كنت مسلماً

الرجاء يجلب الثقة

فلتطب تربتنا بغراس الرجاء

.. ليطيب الحصاد بجنى النجاح

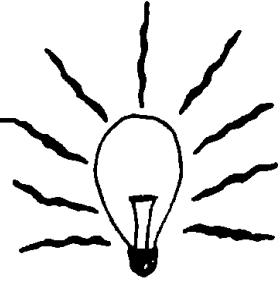
الرجاء يوحى بوجود أمل في الحياة، فيعكس تصرفاتنا إلى العمل والاجتهاد، وهو من أعظم ما يذهب الخوف والقلق ويجلب الطمأنينة والثقة والنجاح، ومن آثار الرجاء إظهار العبودية لله تعالى وحده. وأننا لا نستغنى عن فضله وإحسانه طرفة عين، فنناجيه في أفضل الأوقات بأحب الدعاء، فالإنسان إذا ما التجأ إلى الله عز وجل طالباً منه مسانדתه، أتته الإجابة من فورها، فكلما أقبلت على عمل أقبلت وسلاحك الرجاء الذي يصيب الهدف دائماً ويحقق النجاح بإذن الله، والرجاء يستوجب العمل، قال الامام ابن قدامة المقدسي رحمه الله تعالى: «الرجاء محمود لأنه باعث على العمل، واليأس مذموم لأنه صارف عن العمل، إذ أن من عرف أن الأرض سبخة، وأن الماء مغور، وأن البذر لا ينبت، ترك تفقد الأرض، ولم يتأهب في تعاهدها»، قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا﴾ [الإسراء: ٥٧]. وفي الحديث القدسي يقول الله تعالى: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ

إِلَيَّ بِشِيرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي
يَمْسِيهِ أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً»^{٢٠}.

قال الشاعر:

لا تسألنَّ بُنَيَّ آدَمَ حَاجَةً . . وَسَلِ الَّذِي أَبْوَابُهُ لَا تَحْجُبُ
اللَّهُ يُغْضِبُ إِنْ تَرَكْتَ سِوَالَهُ . . وَبُنَيَّ آدَمَ حِينَ يُسْأَلُ يَغْضِبُ

السَّمَاءُ لَا تَمْطُرُ ذَهَبًا



قال عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- : لا يقعد
أحدكم عن طلب الرزق، يقول : اللهم ارزقني، فقد
علمتم أن السماء لا تمطر ذهباً أو فضة

(٢٠) رواه البخاري ومسلم.

التسرع لا يأتي بخير

لا تعجل على ثمرة لن تنالها إلا في أوانها

التسرع لا يأتي بخير دائماً، كما قد لا تحمد عقباه، فقد يؤدي إلى كثرة ارتكاب الأخطاء وعدم الوصول إلى ما نصبوا إليه من أهداف، بل تجب التؤدة وعدم التسرع، فلا تتصرف في الحال إلا في الأزمات الملحة فقط، وخلاف ذلك لا بد من التأني في الأمور كلها و ضبط النفس، ومن الآثار السلبية المترتبة على التسرع:

- إهدار الطاقات والأوقات في غير موضعها.
- استعجال الأشياء ينتج عنه النتائج الغير إيجابية غالباً.
- ينتج عن التسرع كثرة الأخطاء والندم فيما بعد.
- اليأس من عدم الوصول إلى أهدافنا.

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

فلتغرسها في نفسك

ثلاثون نصيحة مهمة

وخطوات مقترحة لغرس الثقة في نفسك

٩- الأسلوب المهيمن على شخصياتنا يمكن تغييره بكل سهولة	١- الاستخارة قبل خوض أي عمل
١٠- ركز على نقاط القوة وعالج أي نقاط ضعف في شخصيتك	٢- استشارة ذوي الخبرات والمتخصصين
١١- بالتدريب تنمو الخبرات وتزيد المعارف	٣- الإيمان والرضا بالقضاء والقدر
١٢- الواثق مؤمن بما عنده من إمكانيات، وما يحمله من أهداف	٤- داوم على التفكير بشكل إيجابي
١٣- يمكنك القيام بأي شيء مادمت تؤمن به وتعتقده	٥- الإيمان بأن كل الناس تصيب وتخطيء
١٤- المخاوف أحياناً في البداية أمر طبيعي، وليس معناها فقد الثقة	٦- اعط نفسك فرصة لتنجح
١٥- تقبل المسؤولية بكل شجاعة، وإياك أن تستسلم للفشل	٧- افتح ملفات عقلك بالماضي وستجد فيها تجارب ناجحة
١٦- كافئ نفسك على النجاح، وتجنب إلقاء اللوم في حالة الخسارة	٨- قيم نفسك باستمرار من أجل تحسين الأداء

١٧- تعلم مهارات جديدة وطور في نفسك باستمرار	٢٤- كن أقوى من أي ضغوط
١٨- لا تدع الخوف يسيطر عليك بل اقتله وسيطر أنت على حياتك	٢٥- لا تغال في نقدك لنفسك وتذكر دائماً "أنا بشر أصيب وأخطيء"
١٩- كن شجاعاً حتى تحيا حياة كريمة	٢٦- احتفظ بروح الدعابة، ودع الابتسامة لا تفارق وجهك
٢٠- لا تهرب عند الأزمات ولكن تعلم منها	٢٧- كن على طبيعتك دائماً
٢١- أنت تمتلك الكثير ما دمت حياً	٢٨- استمع إلى الآخرين ولكن لا تفعل إلا ما تراه مناسباً لك
٢٢- تعلم مهارة الاختيار بين البدائل	٢٩- لن يلحظ الآخرون ضعفك ما لم تلتفت إنتباههم إليه من خلال تصرفاتك.
٢٣- لا تنتظر نتائج فورية، فبالعمل الجاد والمثابرة تحصل على النتائج ويمكنك تحقيق أهدافك	٣٠- تجنب الشعور بالخجل وتحقير النفس والنظر إلى العيوب وتضخيمها

**اكتشف
نفسك**

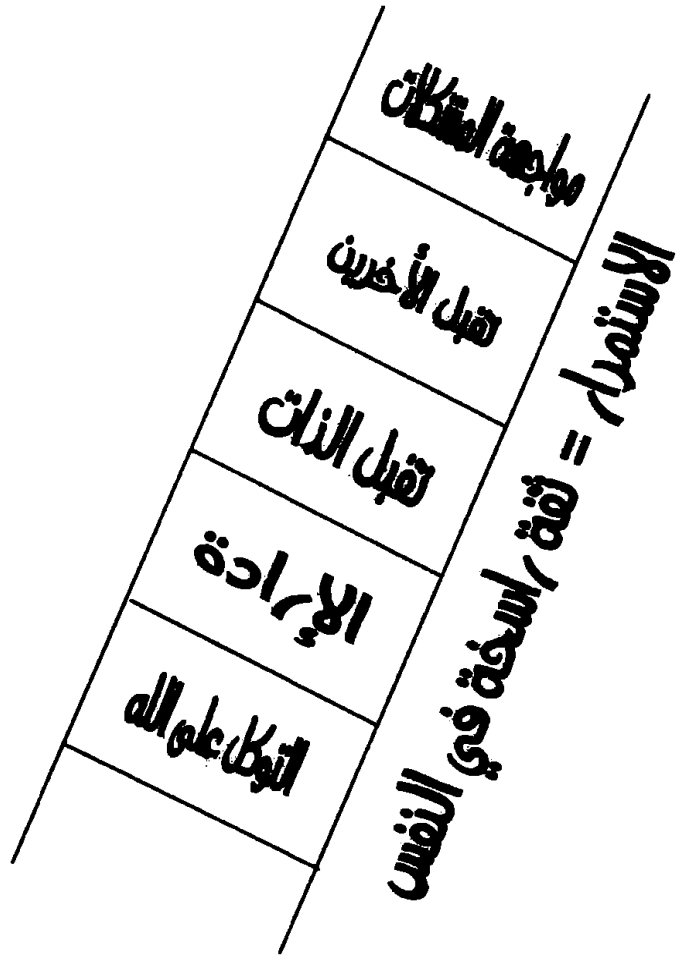
أحب الاستماع للآخرين	مهارات الاتصال
أتكلم والآخرين يسمعون	
إنني منعزل عن الآخرين	
أنصت إلى الآخرين وأتكلم معهم	
الحاجة إلى الأمان	الدوافع الإيجابية
الحاجة إلى احترام الآخرين	
ليس لدي أهداف محددة	
لدي توقعات مستقبلية تتصف بالتوجه الفكري الإيجابي	
الخوف من الفشل	تصورات الذات
الشعور بعدم الأمان	
أعتقد أنه ليس من السهل تحقيق الأهداف	
أتحكم في مشاعري وسلوكي وأفكر بشكل منطقي	
يرى الناس أنني شخص طيب	تصورات الناس
يرى الناس أنني شخص منعزل	
يرى الناس أنني شخص جاد	
شخصية قوية وجذابة	

ليس عندي نقاط ضعف	المهارات الشخصية
يمكنني التعلم بسهولة	
لا يمكنني أن أعرف أين سأكون بعد ٥ سنوات	
مهارات في التعلم واكتساب المهارات ورؤية مستقبلية واضحة	
أستخدم العنف وتوبيخ النفس	محاسبة النفس
لا ألوم نفسي على الإطلاق	
أحاسب نفسي أحياناً	
لدي ورد محاسبة وورقة إنجازات لمراجعة ما حققته وما أتمناه	
ليس عندي أهداف محددة	الهدف في حياتك
ارسم أهدافي للآخرة فقط	
لا أستطيع أن أميز بين الأهداف والأمنيات	
لدي أهداف يومية / شهرية / سنوية	
لا أحاول اكتساب مهارات جديدة	التعلم واكتساب المهارات
لا يوجد وقت كاف لاكتساب المهارات والتعلم	
أحاول أن أتعلم	
أبحث عن معلومات ومهارات جديدة دائماً	

الاختيار [٤] أقرب إلى ثقتك بنفسك

ارتق سلم الثقة بالنفس

ومَن يتهيب الصعود يعيش في كنف الفشل
لطالما أردت تدعيم نفسك بالثقة التي ليس لها حدود، وقتل الخوف والتردد
داخلك، هناك سلسلة من الخطوات المقترحة، وأنت أفضل من ينفذ، ابدأ من
حيث أنت الآن حتى تصل إلى الدرجة التي تعزز ثقتك بنفسك، والتي لا
تكون إلا إذا تخطيت الدرجة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة من
سلم خطوات الثقة بالنفس.



ورقة الإنجازات

دون نجاحك وإنجازاتك يومياً

دوّن في مذكرة خاصة بك، سمها: «ورقة الإنجازات»، مذكراتك اليومية، واكتب فيها إنجازاتك باستمرار، فهذا سوف يشهد على نجاحك وتفوقك وقدراتك الشخصية، ويكون مقياساً لتطورك ونهضتك، مما يدعم ثقتك بنفسك، وهذا باعث على نجاحك وتقديمك باستمرار .

أعد قائمة بالأعمال التي نفذتها في السابق، والتي تعبر عن إنجازاتك وقدراتك، وفي الحقل الثاني من الجدول، اكتب إنجازات حققتها وأنت فخور بها .
وإليك نماذج من الإنجازات والنجاحات متبوعة بجدول إنجازاتك في العام السابق والحالي:

- تحقيق نجاح كبير في أي مجال من المجالات .

- شراء منزل أو سيارة .

- إقامة علاقة عظيمة .

- كسب مبلغ معين من المال .

- الحصول على درجة ما .

- تعلم مهارة جديدة .

- جائزة نلتها .

- تسديد ديون .

- مشروع جديد .

ورقة إنجازاتي للعام السابق

م	الشهور	إنجازات حققتها	إنجازات فخور بها
١	يناير		
٢	فبراير		
٣	مارس		
٤	إبريل		
٥	مايو		
٦	يونيو		
٧	يوليو		
٨	أغسطس		
٩	سبتمبر		
١٠	أكتوبر		
١١	نوفمبر		
١٢	ديسمبر		

ورقة إنجازاتي لهذا العام بإذن الله

(.....)

م	الشهور	إنجازات حققتها	إنجازات فخور بها
١	يناير		
٢	فبراير		
٣	مارس		
٤	أبريل		
٥	مايو		
٦	يونيو		
٧	يوليو		
٨	أغسطس		
٩	سبتمبر		
١٠	أكتوبر		
١١	نوفمبر		
١٢	ديسمبر		

خلاصة . . مفهوم الثقة بالنفس

امض، ولا تلتفت للوراء

- هي شعور المرء بقيمة نفسه بين من حوله .
- هي تحكم المرء في انفعالاته وتصرفاته في مختلف الظروف .
- هي النظرة الإيجابية في مواجهة الأحداث بلا تردد ولا خوف .
- هي مجموعة حركات وتصرفات خارجية قد تنعكس على صاحبها ك(الخجل والخوف والقلق والشجاعة) .
- هي لا تولد مع الإنسان بل يكتسبها من خبرات الحياة المختلفة والبيئة التي يعيش فيها .
- هي سكينه داخلية وطمئينة نفسية ناتجة عن الاتصال بالله عز وجل والتوكل عليه واستمداد العون منه .
- هي توازن ومرونة ويسر في التعامل مع الآخرين، والتأقلم معهم .
- هي شعور الشخص برضا داخلي وارتياح نفسي بكل ما يفعله .
- هي توطين النفس على تقبل النتائج والتعامل مع الأحداث مهما كانت.

**في ضوء التعريفات السابقة التي توضح مفهوم الثقة بالنفس،
اكتب ملاحظات على كل تعريف مع استخلاص تعريف
شامل للثقة ؟**

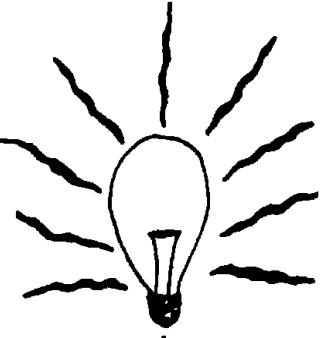
.....
من وجهة نظرك ما هي أسباب ضعف الثقة بالنفس ؟

ما هي مظاهر ضعف الثقة بالنفس ؟

مِلاصة القول

قال رسول الله ﷺ: «المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان».

صحيح مسلم (٢٦٦٤)



بِسْمَةِ أَمَلٍ

لابد لليل أن ينجلي .. ولا بد للقيد أن ينكسر

.. فإذا ضاقت بك الدنيا ..

.. وأغلقت عليك الأبواب ..

.. وانتهت أمامك الحلول ..

.. وأصابك العجز ..

فحتماً همك وحزنك سينجلي بإذن الله

﴿ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾



آلة الزمن

اركب الآن لتري المستقبل المشرق

كانت هناك أسطورة قديمة، نشأت في سنة (١٨٩٥ م) عن عالم انتقل إلى المستقبل البعيد عبر آلة زمنية معينة، وكانت نهاية تلك الأسطورة لغزاً لذلك العالم لم تحل حتى الآن، وتبقى قلوب البشر معلقة بمعرفة المستقبل المستور، وما يحمله في طياته، قال تعالى: ﴿قُلْ لَا يَعْلَمُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ الْغَيْبَ إِلَّا اللَّهُ﴾ [الإسراء: ٥٧]، وهذا هو الغيب المطلق الذي لا يعلمه إلا الله، إلا أن هناك غيباً نسبياً قد يكون معلوماً لأناس آخرين، بالتحليل الفكري أو العلم والتكنولوجيا مثل المناظير وغيرها من الأجهزة، ونحو ذلك من الوسائل مما كشف عنها الله، وهذا مما يدخل في الغيب النسبي .

ومن ثم اكتشف الإيجابيون آلة الزمن الإيجابية لينتقلوا بواسطة شعاع مبهري إلى المستقبل ليروا أنفسهم، وعلى الرغم مما توصل إليه هذا الاكتشاف إلا أن آلة الزمن الإيجابية لم يركبها وينتقل بها إلا القليل، فهذه الآلة لا يركبها إلا الإيجابيون فقط، ويشترط للسفر بها أن يتحلى الشخص بالصفات الإيجابية والتفكير الإبداعي، وإلا كانت العواقب وخيمة وتعطلت بك وكانت حياتك

سلسلة من الكوابيس والألغاز، وإليك كافة الشروط لهذه الرحلة، وبعدها سوف ترى مستقبلك المشرق بإذن الله:

⇐ الاستعداد العقلي في الاسترشاد إلى تلك الآفاق.

⇐ اختر مكاناً مناسباً لركوب آلة الزمن الإيجابية، وليكن حجرتك.

⇐ قبل أن تبدأ بأي شيء، فكر فيما تريد أن تصل إليه من إنجازات، وتصور أنك تقوم بعمل ناجح.

⇐ استرخ قليلاً، وجمع كل قواك.

⇐ خذ نفساً عميقاً بحيث يتم الشهيق من الأنف، والزفير من الفم.

⇐ والآن غمض عينيك، وتنفس بهدوء.

⇐ واستشعر مع التركيز التام في نجاحك، فإن ذلك يخاطب جوارحك، وكأنك تقوم بما تتصور.

⇐ استخدم خيالك لترى نفسك وأنت تمارس نجاحك، فهذا هو التصور الذهني.

⇐ تخيل نفسك هناك، وانظر وكأنك وصلت إلى ما تريد أن تصل إليه من

إنجازات، وتذوق طعم نجاحك، دع نفسك تحلق في المستقبل، وتوقع

توقعاً تاماً بنجاح تلك العملية، وهي طريقة مجربة وناجحة بإذن الله.



النجاح ليس حكراً على أحد

فالنجاح موجود داخل كل منا

حاول أن تغير نظرتك في النجاح، فهو ليس أمراً مستحيلاً أو يصعب تحقيقه إلا لمن تتاح له الفرصة كما يظن البعض، لكن النجاح له عوامل ومقومات ليست كلها مادية فحسب، بل أكثر من ٩٠٪ منها يعتمد على العقل، وليس هناك عذر لشخص يريد النجاح ثم لم ينجح، قال تعالى: ﴿ . . قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ ﴾ [آل عمران: ١٦٥]، إذاً لا تلم الآخرين على النتائج، وشمر عن ساعديك فلتخلق في عالم الناجحين، معتمداً على القوة التي بداخلك، وحتماً سوف تحقق أمنياتك وتصل إليها بإذن الله، وإليك سبعة قوانين وقواعد مهمة، لا بد أن ترسخها في نفسك أولاً:

القانون الأول: السنن الكونية سائرة لا تحابي أحداً، فاعمل واجتهد وابدل

الجهد لتحقيق النجاح، فمن جد وجد، ومن زرع جنى ثمار زرعه.

القانون الثاني: من الحقائق الثابتة أن في هذه الدنيا طرفان «ناجح وفاشل»،

ولكن من الحقائق أيضاً أنه ليس هناك من يولد وهو ناجح أو فاشل، ولكن

هناك عوامل خارجية تؤثر عليه فتجعله كذلك.

القانون الثالث: ما تركز عليه تحصل عليه وهو يأتيك على الفور، فأي شيء

تضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي بإذن الله.

القانون الرابع: الإنسان إذا ما التجأ إلى الله طالباً منه وضوح الطريق

والمساعدة، أتته الإجابة على الفور، فلا تستعن بغير الله، ولا تستغن بغيره،

ومكّن هذه الحقيقة في قلبك، قال تعالى: ﴿أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ

السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهًا مَّعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾ [النمل: ٦٢]،

وقال ﷺ: «إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه

أن يردهما صفراً»^{٢١}.

القانون الخامس: لا تعتقد أنه فات الآوان، بل يمكنك أن تفعل الكثير ما

دمت حياً وتمتلك الرغبة، وإذا ما شعرت بشيء من الوهن أو العجز لا

تستسلم بأي حال، راجع أهدافك وواصل السير.

فهذا هو الإمام القفال -رحمه الله- ليرمنعه سنه، وليرتقر عزيمته، بل ذهب

ليطلب العلم وعمره أربعون سنة.

(٢١) رواه الترمذي بإسناد صحيح، وضعفه غير واحد، وصحح بعض العلماء وقفه على سلمان رضي الله عنه.

القانون السادس: لا يسعى للنجاح من لا يملك الطموح، فتهيأ أولاً للمهمة
واضعاً أهدافك التي تؤمن بها نصب عينيك، أمعن النظر إليها جيداً، وفكر
فيما سوف تجنيه من نجاحك هذا فيما بعد.

القانون السابع: أيقظ الرغبة التي بداخلك، فأنت تمتلك رغبة في النجاح،
وقوة إرادة ليس لها حدود، فإن لم يكن عندك رغبة في النجاح والتميز فلن
تنجح، وستبقى واقفاً في مكانك لا تبرحه .

تمرين

(٦)

كل هذه القصص واقعية، وليست من نسج الخيال، فكلها مستوحاة من حياة أشخاص حقيقيين تقابلت معهم وقصوها علي، وغيرهم الكثير، ثم تركت لك مكاناً لترى ماذا ستصنع أنت، وهل سيغير هذا التمرين في حياتك كما غير في حياة كثير من الناس؟

المهندس نبيل: كنت أبحث عن عمل بعد التخرج من الجامعة، ولا أملك جنيهاً واحداً (لدي الآن ملايين الجنيهات والشركات).

سحر: لم تحمل لمدة ١٣ سنة، الآن حامل وأنا بصحة جيدة، وأنجبت طفلين توأماً.

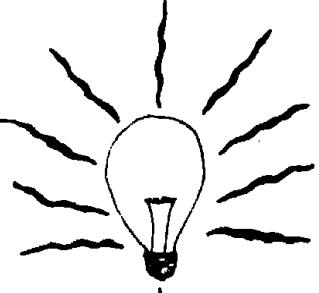
حنان: مطلقة ولديها بنت (أنا الآن متزوجة من شخص يحبني وأحبه).

مجدي: كنت أحمل حقيبة أبيع فيها بعض الأشياء لطلب المعاش، وبعد فترة (أصبحت من الأغنياء أصحاب الشركات).

محمد: أردت التحرر من رق العمل الوظيفي (أنا الآن من أصحاب الشركات، وصاحب الكتاب الذي بين يديك)

أنت:

وغيرهم كثيرون حققوا أمانهم



أخذ شعاراً لك... طريق المعالي

طريق المعالي

لا يسلكه إلا أصحاب النفوس التواقه
الذين لا يرضون بشئ من سفاسف الأمور
يريدون أن يصلوا إلى الكمال الممكن في كل
جوانب حياتهم

قال ابن الجوزي - رحمه الله -

(الكُمَّلُ مِنَ الْخَلْقِ قَلِيلٌ ..

وهم الذين جمعوا بين العلم والعمل

وجمال الظاهر والباطن)

نشط دوافعك الداخلية

تقنية من أروع تقنيات البرمجة

إن مشاعرنا وأحاسيسنا يمكننا أن نتحكم بها إذا ما أردنا ذلك، فإذا ما كان عندك شعور معين، قم بتصنيفه إلى: (غضب - حزن - خوف - روتين . .)، ثم ابدأ في تنشيط دوافعك بعد ذلك لتتحكم في سلوكك الانفعالي، واكتساب طريقة إيجابية، وكذلك محاولة استخراج أعمق القدرات التي بداخلك والتي تقودك إلى تحقيق النجاح، وإليك الخطوات الرئيسية التي تقودك إلى تنشيط دوافعك وشعورك، وإيقاظ الحماسة داخلك :

أولاً: تنفس بشكل منتظم، فإن ذلك سوف يساعدك على الاتزان والراحة النفسية، خذ نفساً يساوي الزفير الذي تخرجه، أدخل النفس من خلال الأنف، وأخرجه من خلال الفم ببطء واسترخاء . ويمكنك أن تتخيل بعض العادات الإيجابية وأنت تفعل ذلك .

ثانياً: اكسر الدوامة التي تلف حياتك باستمرار، وتجنب البيئات التي تصيبك بالتوتر أو الاكتئاب أو الإحباط، واعمل على تجديد حياتك بشكل مستمر .

ثالثاً: أكد كل أهدافك وطموحاتك باستمرار، وأنتك تسير من أجلها دون توقف أو فتور، ردد في داخلك تلك الأهداف، لتشحن بذلك كل دوافعك .

رابعاً: تعامل مع القوى الثلاثية : (التفكير، والشعور، والسلوك)، من أجل تحقيق النجاح الذي تتمناه، فمن خلال ربط تفكيرك بالشعور والسلوك الإيجابي يمكنك أن تحصل على أفضل النتائج، فكر تفكيراً إيجابياً ثم اربط ذلك التفكير بمشاعر حسنة، والتي تدفعك إلى السلوك الجيد .

خامساً: مارس رياضة أو هواية أو تمرين معين يقودك إلى تنشيط دوافعك الداخلية، مثل: قراءة الكتب أو حضور الندوات والدورات، أو التنزه والترفيه والقيام بأجازة مفيدة لتجميع القوى وشحن الطاقات .

سادساً: اعط جسدك قسطاً من الراحة، فهذا صمام الأمان لأجل الحصول على صحة بدنية ونفسية، احصل على النوم الكافي بغير تفريط، وبأشغالك في الصباح فقط، واجعل الليل من أجل الراحة، قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿ [النبا: ١٠-١١].

كما قال ﷺ: «اللهم بارك لأمتي في بكورها»^{٢٢}، ولقد أثبتت الدراسات أن النوم في الظلام مفيد للصحة ويحسن نشاط جهاز المناعة بصورة كبيرة، كما ذكر الباحثون أن الجسم يفرز في الظلام هرمون (الميلاتونين) الذي يؤدي دوراً وقائياً في مهاجمة الأمراض .

سابعاً: الربط العصبي والنفسي يقودك إلى النجاح وليس الفشل إذا أردت أنت ذلك، فهل حدث لك أن رأيت طائرة فتذكرت آخر رحلة قمت بها، أو رأيت شخصاً فتذكرت شخصاً آخر أو موقفاً معيناً، أو أحد أنواع العطور يذكرك بشخص معين، بل إن حياتنا مليئة بالروابط النفسية والعصبية، فد(الصور، والكلمات، والأماكن، والحركات . . .)، يمكن أن تكون روابط تعيد إلى أذهاننا مواقف إيجابية معينة، وتدفعنا إلى تحقيق النجاح بإيقاظ الحماسة وتنشيط الدوافع الإيجابية، ومثال ذلك: تجربة العالم الروسي (بافلوف) الذي كشف أن عملية الربط بإمكانها أن تثير عملاً جسمانياً وتدفع الإنسان للتصرف أو الحركة ، فقد كان (بافلوف) يقوم في كل مرة يقدم فيها الطعام لكلبه بدق الجرس أولاً، فكون بذلك ربطاً بين الجرس والطعام عند الكلب، وكان من الطبيعي أن يسيل لعاب الكلب عند تقديم الأكل،

(٢٢) رواه أبو داود والترمذي وأحمد في «المسند» وغيرهم وصححه الألباني في «صحيح الترغيب والترهيب».

لكنه بعد فترة تعمد أن يدق الجرس بدون أن يقدم أي طعام للكلب فكانت النتيجة أن سال لعاب الكلب بمجرد سماعه للجرس، على الرغم من عدم وجود الطعام. والآن درب نفسك على إنشاء رابط إيجابي يشعرك بالقوة والنشاط والحيوية كلما قمت بالضغط عليه، ويمكن أن يكون ذلك الرابط حركة يدك بشكل معين وكأنك تشحن طاقتك، أو أي شئ آخر، وبشكل تلقائي ستجد نفسك تتنفس بقوة، وترى حماسك وتشعر بالإيجابية والنشاط، وقد قمت أنا شخصياً بتجربة مشابهة مع موقف لي حققت فيه نجاحاً، فشممت رائحة زجاجة عطر كنت أملكها، وجعلت تلك الرائحة كرابط نفسي لذلك النجاح والنشاط، فكلما شعر جسدي بالضعف وهمتي بالفطور، شممتها مستمداً بذلك قوة الذكريات الناجحة حينذاك، فتنشط دوافعي مرة أخرى .



لا يشترط أن تكون نابغاً كي تحقق النجاح

يعتبر (أينشتاين) أن العبقرية عبارة عن

١٪ موهبة و ٩٩٪ عمل واجتهاد

بخلاف النظرية النسبية التي توصل إليها أينشتاين، والتي ارتكزت على أن الضوء هو أسرع شيء في الكون، ولا يمكن لأي شيء أن يكون أسرع منه، فقد توصل ذلك العالم إلى نظرية أخرى يمكن أن نتعلم منها كثيراً من سلوكه وشخصيته، وهي أنه لا يوجد عباقرة بالفطرة، بل يوجد مجتهدون يسعون لتحقيق ما يؤمنون به لأنفسهم ولمن حولهم، ولا يفشل حقاً إلا أولئك الذين يكفون عن المحاولة، وهذا ما نراه في شخصية أينشتاين الذي تأخر عن النطق حتى الثالثة من عمره، وقد كان طفلاً منعزلاً، وكان يعاني من صعوبة في الاستيعاب، وربما كان مردُّ ذلك إلى خجله في طفولته، ويشاع أن أينشتاين الطفل قد رسب في مادة (الرياضيات)، لكن التفكير والتحليل العلمي، غيره كثيراً بحيث أسهم في نجاحه فيما بعد، حتى قدم أينشتاين في حياته أكثر من (٣٠٠) إنجاز علمي كبير، فما الذي يمكن أن نستفيد من هذه العقلية؟

يقول أينشتاين:

⇐ ليست الفكرة في أني فائق الذكاء، بل كل ما في الأمر أني أقضي وقتاً أطول في حل المشكلات، فيعتبر أينشتاين أن العبقرية عبارة عن ١٪ موهبة و ٩٩٪ عمل واجتهاد .

⇐ ليس لدي أي موهبة خاصة، لدي فقط حبي للاستطلاع، والفضول حتى أتعلم .

⇐ المعرفة ليست فقط جمع المعلومات، فمصدر المعرفة هي التجربة والخبرة .
⇐ عليك أن تتعلم قواعد اللعبة أولاً، ثم عليك أن تتعلم كيف تلعب أفضل من الآخرين ؟ .

⇐ أننا بمجرد أن ندرك حدود إمكانياتنا، تكون الخطوة التالية هي السعي لتخطي هذه الحدود .

⇐ إذا لم تستطع شرح فكرتك لطفل عمره ٦ أعوام، فأنت نفسك لم تؤمن بفكرتك بعد .

⇐ الخيال أهم من المعرفة، بالخيال نستطيع رؤية المستقبل، ويدفعنا نحوه .
⇐ الشخص الذي لا يرتكب أي أخطاء، لم يجرب أي شيء جديد .

← أن الطريقة الوحيدة لعدم ارتكاب الأخطاء هي عدم القيام بأي أشياء جديدة .

← لا أفكر أبداً في المستقبل، لأنه سيأتي قريباً في كل الأحوال .

← لا تكافح من أجل النجاح، بل كافح من أجل القيمة .

← الجنون هو أن تفعل نفس الشيء مرة بعد أخرى، وتتوقع نتائج مختلفة.



أربع وصفات طبية تساعدك على التفكير الإيجابي

يذكر «آرثر جوردن» حكايته الرائعة عن تجربة التجديد الروحي، بعد مروره بحالة ضياع مخيفة، فقد مرت عليه أيام فقد فيها الإيمان، وأخذ يشعر وكأن كل شيء في الحياة تافه وبلا معنى، وعلى أثر ذلك تلاشى حماسه في أي عمل، وباتت جهوده في الكتابة بلا نتيجة .

وبعد أن ازدادت حالة الضياع عنده، وأخذ أمره يزداد سوءاً يومياً بعد يوم، قرر استشارة طبيب عام، وحينما فحصه الطبيب ولم يجده يشتكي من أي مرض عضوي، سأله إن كان مستعداً لاتباع تعليماته لمدة يوم واحد فقط ؟

وأجاب " جوردن " بأنه مستعد لذلك، فطلب منه الطبيب بأن يقضي اليوم التالي في المكان الذي قضى فيه أسعد أيام طفولته، لكن يجب عليه ألا يتكلم مع أي شخص في ذلك اليوم أو أن يكتب أي شيء، أو يستمع إلى المذياع، مع السماح له بأن يأخذ معه بعض الطعام، ثم كتب له أربع وصفات. وضع كل واحدة منها في ظرف خاص، وأغلقه، وأخبره أن يفتح الوصفة الأولى في الساعة التاسعة صباحاً، وأن يفتح الثانية في الساعة الثانية عشرة، والثالثة في

الساعة الثالثة، أما الرابعة فيفتحها في الساعة السادسة على أن يعمل بالتعليمات الواردة فيها بدقة.

فسأله جوردون : "هل أنت جاد" ؟!

فقال الطبيب : بلا شك، وسوف تكتشف ذلك عندما تستلم فاتورة الحساب وهكذا ذهب جوردون، في صبيحة اليوم التالي إلى شاطئ البحر، وهو المكان الذي كان يرتاح فيه عندما كان طفلاً صغيراً، وعلى الموعد المحدد فتح المظروف الأول ليجد فيه الجملة التالية : (استمع بانتباه)، في البداية ظن أن الطبيب به مس أو جنون، إذ كيف يستطيع أن يبقى يصغي لمدة ثلاث ساعات؟ لكنه كان ملزماً بوعده على اتباع تعليمات الطبيب لذلك أرخى سمعه جيداً، في البداية أخذ يسمع الأصوات المعتادة لأموج البحر، والطيور، وبعد فترة أصبح بإمكانه يسمع أصواتاً لم تكن واضحة في البداية، وفي أثناء الإصغاء أخذ يفكر في الدروس التي تعلمها من البحر في صغره : كالصبر والاحترام واعتماد الأشياء بعضها على بعض، فراح يستمع للأصوات وللصمت أيضاً، وأخذ يشعر بنوع من الطمأنينة يسري في داخله .

وعند الظهيرة فتح الوصفة الثانية، وقرأ فيها :- (حاول العودة بفكرك إلى الوراء)، فأخذ يفكر في أبعد ما استطاع تذكره من أيام الطفولة، ولأجمل الذكريات السعيدة التي مر بها، تخيل تلك اللحظات التي مرت عليه من دون

أن يكون لديه أي قلق، وبذلك أخذ يشعر بنوع من الدفء والثقة بالنفس يتنامى في داخله .

وفي الساعة الثالثة فتح الوصفة الثالثة ووجد فيها: - (تفحص دوافعك) فقال لنفسه: حقاً ما هي دوافعي ؟

في البداية ظن أن المطلوب منه هو التفكير في الأمور التي يريدتها كالنجاح، والتفوق والراحة والتميز، لكنه رأى أن هذه الدوافع ليست كافية، فأخذ يتعمق في دوافعه أكثر فأكثر، فرأى أن الدوافع لا بد وأن تكون ذات قيمة، بأن ترتبط بقيمة إنسانية عليا، وأخيراً توصل إلى الجواب، فكتب يقول: "في لحظة من لحظات التبصر اكتشفت أنه إذا كانت دوافع الشخص وقيمه خاطئة، فلا يمكن لأي شيء أن يكون صحيحاً، لا فرق إن كنت ساعي بريد، أو مندوب شركة، أو صاحب محل، أو مصفف شعر، فإذا كان الاهتمام مُنصباً على مساعدة الذات وليس مساعدة الآخرين، فإنك لن تقوم بعملك بشكل جيد، أما إذا كنت تقوم بخدمة الآخرين، فإنك ستقوم بعملك بشكل أفضل .

ولما كانت الساعة السادسة، فتح المظروف الرابع، ووجد فيه: - (اكتب ما يقلقك على الرمال) فجلس على الأرض يكتب عدة كلمات بقطعة صدف مكسورة، ثم استدار ليعود إلى بيته، ولما سار عدة خطوات كان المدق قد جاء، ومحا ما كتبه مما يقلقه.



بادر وكن سباقاً . . وداعاً للكسل

يحكى في قصة عن أربعة أشخاص، أسوأهم :

(كل شخص) _ (شخص ما) _ (أي شخص) _ (لا أحد)

كانت هناك مهمة لا بد من إنجازها و طلب من (كل شخص) أن ينجزها.

(كل شخص) كان متأكداً من أن (شخصاً ما) سيقوم بها

(أي شخص) كان يستطيع أن ينجزها لكن (لا أحد) أنجزها

(شخص ما) غضب لذلك، لأنها كانت مهمة (كل شخص)

(كل شخص) ظنَّ أنَّ (أي شخص) يستطيع أن ينجزها

لكن (لا أحد) أدرك أنَّ (كل شخص) لن ينجزها

وانتهى الأمر بأنَّ (كل شخص) ألقى اللوم على (شخص ما) عندما (لا أحد)

أنجز ما كان يستطيع (أي شخص) أن ينجزها.

وبعد هذه القصة عن أهمية المبادرة، يجب على كل واحد منا أن يكون فاعلاً

يتلمس مواطن العمل ويبحث عنها، ولا ينتظر غيره يصنع الأحداث . . يبادر

ويكون إيجابياً . . ووداعاً للكسل والسلبية.



كلمات أحد الحكماء . . ونظرة مشرقة للحياة

قال أحد الحكماء :

لماذا يسجن الإنسان نفسه داخل شق في الحائط، ويتوقع داخل همومه
وشهواته، مثله مثل النملة ؟

لماذا يعرض الإنسان على أصابعه من الغيظ، أو يطوي ضلوعه على ثأر؟ . . .
إن هذا الكون الفسيح بما فيه من دقة ونظام واتزان يوحي بوجود إله عظيم لا
يخطيء ميزانه . . . كريم لا يكف عطاؤه . . .

فلماذا لا نخرج من جحورنا ؟ . . .

ونكسر قوقعتنا . . . لنطل برؤوسنا على الدنيا . . .

ونتأمل ونتدبر . . .

لقد رماني أناس بحجارة، فجمعتها وبنيت بيتاً لفقير يحتاج إلى ملجأ . . .

ورماني آخرون بالأزهار فجمعتها، ووزعتها على الذين أحبهم . . .

وأنا أحب الناس كل الناس، ولكني أكره الخطأ فيهم . . .

فما أجمل أن يتحلى كل منا بزينة الإيجابية . . وينظر للحياة نظرة مشرقة . .
يحدوه الأمل في غد مشرق وحياة أفضل . . دون أن يتسلل اليأس إلى قلبه . .
فالحياة ليست كلها أقدار . . لكنها مليئة بألوان الجمال والصور المبهرة،
سبحان الذي أنشأها وصورها وبرأها، وسخرها حتى نرى آياته بالآفاق
ونسبحه . . سبحان الله العظيم.

قال تعالى: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الجاثية: ١٣].



قانون الإيجابية في زوايا الحافز

لكل شخص إيجابي مكافأة ..

والمكافأة تتناسب مع الجهد الذي يبذله

يحكى أن أحد الحكام وضع صخرة عملاقة على أحد الطرق الرئيسية في المدينة فأغلقها تماماً، ثم وضع حارساً ليراقبها من خلف شجرة قريبة، ويخبره برد فعل الناس ممن يمرون على الصخرة ..

مر أول رجل وكان تاجراً كبيراً في البلدة فنظر إلى الصخرة باشمزاز منتقداً من وضعها دون أن يعرف أنه الحاكم، فدار هذا التاجر من حول الصخرة رافعاً صوته قائلاً: سوف أذهب لأشكو هذا الأمر، وسوف نعاقب من وضعها ..

ثم مر شخص آخر وكان يعمل في البناء، فقام بما فعله التاجر لكن صوته كان أقل علواً لأنه أقل شأنًا في البلاد ..

ثم مر ٣ أصدقاء معاً من الشباب الذين ما زالوا يبحثون عن هويتهم في الحياة وقفوا إلى جانب الصخرة، وسخروا من وضع بلادهم، ووصفوا من وضعها بالجاهل والأحمق والفوضوي، ثم انصرفوا إلى بيوتهم ..

مر يومان حتى جاء فلاح فقير، ورآها فلم يتكلم لكنه بادر إليها مشمراً عن ساعديه محاولاً دفعها طالباً المساعدة ممن يمر بالطريق، فتشجع آخرون وساعدوه فدفعوا الصخرة حتى أبعدها عن الطريق . . وبعد أن أزاح الصخرة وجد صندوقاً حفر له مساحة تحت الأرض، داخل هذا الصندوق كانت هناك ورقة فيها قطعة من الذهب، ورسالة مكتوب فيها :
من الحاكم إلى من يزيل هذه الصخرة، هذه مكافأة للإنسان الإيجابي المبادر لحل المشكلة بدلاً من الشكوى منها.

.. همسة ..

نتوقف ليسأل كل واحد منا نفسه، لو كنت موجوداً داخل هذه القصة . . هل أكون إيجابياً مثل ناقل الصخرة؟!
أم أنني مع هؤلاء الذين تخيم عليهم السلبية؟!
ولأن لكل شخص إيجابي مكافأة تتناسب مع الجهد الذي يبذله . . ففي الحقيقة المكافأة أكبر بكثير مما نتصور . . فمكافآت ديننا لا تقدر بثمن . . قال صلى الله عليه وسلم:
«مَرَّ رَجُلٌ بِغُصْنِ شَجَرَةٍ عَلَى ظَهْرِ طَرِيقٍ فَقَالَ: وَاللَّهِ لَأُنْحِثَنَّ هَذَا عَنِ الْمُسْلِمِينَ لَا يُؤْذِيهِمْ فَأَدْخَلَ الْجَنَّةَ»^{٢٣}.

(٢٣) رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه.



اكسر القيود، وحقق طموحاتك

هي التجربة، ومن بعدها النجاح

قبل خمسين عام كان هناك اعتقاد بين رياضي الجري، أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميلاً في أقل من أربع دقائق، وأن أي شخص يحاول كسر هذا الرقم سوف ينفجر قلبه، ولكن أحد الرياضيين سأل هل هناك شخص حاول وانفجر قلبه؟!

فجاءته الإجابة بالنفي، فبدأ بالتمرن حتى استطاع أن يكسر الرقم، ويقطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق، في البداية ظن العالم أنه مجنون أو أن ساعته غير صحيحة، لكن بعد أن رأوه صدقوا الأمر واستطاع في نفس العام أكثر من ١٠٠ رياضي أن يكسر ذلك الرقم،

بالطبع القناعة السلبية هي التي منعتهم أن يحاولوا من قبل، فلما زالت القناعة استطاعوا أن يبدعوا.

فيا ترى كم حيل بيننا وبين إنجازات عظيمة، وأعمال كريمة بسبب أكاذيب مزعومة، وقناعات سلبية موهومة؟!

الحياة لا تعطيك إلا بمقدار ما تعطيها

قانون (الجزاء من جنس العمل)

يحكى أن أحد الحكماء خرج مع ابنه خارج المدينة ليعرفه على التضاريس من حوله في جو نقي، بعيداً عن صخب المدينة وهمومها، سلك الاثنان وادياً عميقاً تحيط به جبال شاهقة، وأثناء سيرهما، تعثر الطفل في مشيته، فسقط على ركبته، صرخ الطفل على إثرها بصوت مرتفع تعبيراً عن ألمه: (آآآه). فإذا به يسمع من أقصى الوادي من يشاطره الأمر بصوت مماثل: (آآآه). نسي الطفل الأمر، وسارع في دهشة سائلاً مصدر الصوت: ومن أنت؟ فإذا الجواب يرد عليه سؤاله: ومن أنت؟

انزعج الطفل من هذا التحدي بالسؤال فرد عليه مؤكداً: بل أنا أسألك من أنت؟ ومرة أخرى لا يكون الرد إلا بنفس الجفاء والحدة: بل أنا أسألك من أنت؟ فقد الطفل صوابه بعد أن استشارته المجابهة في الخطاب .. فصاح غاضباً: (أنت جبان). فهل كان الجزاء إلا من جنس العمل.. وبنفس القوة يجيء الرد: (أنت جبان).

أدرك الصغير عندها أنه بحاجة لأن يتعلم فصلاً جديداً في الحياة من أبيه الحكيم الذي وقف بجانبه دون أن يتدخل في المشهد الذي كان من إخراج ابنه، قبل أن يتهادى في تقاذف الشتائم تملك الابن أعصابه، وترك المجال لأبيه لإدارة الموقف حتى يتفرغ هو لفهم هذا الدرس، تعامل الأب كعادته بحكمة مع الحدث، وطلب من ولده أن ينتبه للجواب هذه المرة وصاح في الوادئ قائلاً: (إني أحترمك). كان الجواب من جنس العمل أيضاً، فجاء بنفس نغمة الوقار (إني أحترمك).

عجب الابن من تغير لهجة المجيب .. ولكن الأب أكمل المساجلة قائلاً: (كم أنت رائع؟) فلم يقل الرد عن تلك العبارة الراقية (كم أنت رائع؟) ذهل الطفل مما سمع، ولكن لريفهم سر التحول في الجواب، ولذا صمت بعمق لينتظر تفسيراً من أبيه لهذه التجربة الفيزيائية.

علق الحكيم على الواقعة بهذه الحكمة :

(أي بني نحن نسمي هذه الظاهرة الطبيعية في عالم الفيزياء بـ(الصدئ)، لكنها في الواقع هي الحياة بعينها، إن الحياة لا تعطيك إلا بقدر ما تعطيها، ولا تحرمك إلا بمقدار ما تحرم نفسك منها، الحياة مرآة أعمالك، وصدئ أقوالك.

إذا أردت أن يوقرك أحد فوقك غيرك، إذا أردت أن يرحمك أحد فارحم غيرك،
وإذا أردت أن يسترك أحد فاستر غيرك، إذا أردت الناس أن يساعدوك فساعد
غيرك، وإذا أردت الناس أن يستمعوا إليك ليفهموك فاستمع إليهم لتفهمهم
أولاً، لا تتوقع من الناس أن يصبروا عليك إلا إذا صبرت عليهم ابتداءً.
أي بني .. هذه سنة الله التي تنطبق على شتى مجالات الحياة .. وهذا ناموس
الكون الذي تجده في كافة تضاريس الحياة .. إنه (صدى الحياة) .. ستجد ما
قدمت، وستحصد ما زرعت. قال أحكم الحاكمين جل وعلا: ﴿ هَلْ جَزَاءُ
الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ﴾ [الرحمن: ٦٠].



القناعات السلبية

فيود قاتلة للطاقات، ويمكن خرقها

في إحدى الجامعات في (كولومبيا) حضر أحد الطلاب محاضرة مادة (الرياضيات)، وجلس في آخر القاعة ونام بهدوء، وفي نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب ونظر إلى السبورة فوجد أن الدكتور كتب عليها مسألتين، فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة وعندما رجع البيت بدأ يفكر في حل هاتين المسألتين، وقد كانتا من الصعوبة بمكان، فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ المراجع اللازمة، وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسألة الأولى وهو ناقم على الدكتور الذي أعطاهم هذا الواجب الصعب، وفي محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب أن الدكتور لم يطلب منهم الواجب، فذهب إليه وقال له : يا دكتور لقد استغرقت في حل المسألة الأولى أربعة أيام، وحللتها في أربع أوراق، تعجب الدكتور وقال للطالب : ولكني لم أعطكم أي واجب، والمسألتان اللتان كتبتهما على السبورة هي أمثلة كتبتها للطلاب، للمسائل التي أعيت العلماء وعجز العلم عن حلها.

إن هذه القناعة السلبية جعلت الكثير من العلماء لا يفكرون حتى في محاولة حل هذه المسألة، ولو كان هذا الطالب مستيقظاً وسمع شرح الدكتور لما فكر في حل المسألة ..

ومازالت هذه المسألة بورقاتها الأربع معروضة في تلك الجامعة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



قوة الأفكار

إن حياتنا هي نسيج أفكارنا

طلما أن الحياة تسير على سنن وقوانين تضبطها، كان ذلك داعياً للعمل والأخذ بتلك القوانين، من أجل الانطلاق في دروب الحياة بروح وثابة، وعقل متفتح قادر على التفكير بشكل إيجابي، لأجل إنجاز الأهداف، وتحقيق النجاح الذي طالما نتمناه، وحتى لا تتحول حياتنا إلى كسل وتكرار وسلبية، ميز الله كل إنسان بعقل يميزه في التفكير، والذي يشكل تصوراتنا للحياة، فأفكارك الحالية تشكل مستقبلك لتصبح هي الأمور والأشياء التي تحصل لك فيما بعد، ولتحدد أفكارك عليك أن تعرف أولاً قيمة عقلك في إدارة حياتك، وكذلك قيمة الأفكار في تحقيق الثروات المادية والنفسية، كذلك عليك أن تحرص دائماً على أن تشعر بمشاعر إيجابية، فذلك سيجلب لك المزيد من الأفكار والأشياء الجيدة في حياتك، والعلاقة بين العقل والأفكار علاقة قوية جداً، بحيث يمثل العقل (المصنع) العملاق الذي يقوم بترجمة تصوراتك للحياة وإعادة تصنيعها وتحويلها إلى أفكار جديدة وجديرة بأن تعني بها في

حياتك، فهي نتاج مصنع رباني خلقه الله وجهزه لخدمتك، ومن ثم تقوم أنت بتشغيله وإدارته بما يحقق أهدافك، ولكن كن دائماً في دائرة الشرع بما يرضي الله في تصرفاتك، وإذا توقف المصنع عن إنتاج الأفكار، أو توجه نحو التفكير بشكل سلبي تصاب إحدى مكوناته ويمكن أن يؤدي إلى الأمراض النفسية والبدنية، ولذلك عليك أن تستعين بأي شئ يساعدك على تغيير أفكارك السلبية وأن تحافظ على التوازن دائماً، فكر بالأشياء التي تحبها والأشياء التي تسعدك ولا تفكر في المشكلات.

وحتى يصبح لديك مجموعة من الأفكار القوية، تستطيع بها أن تزيد إنجازاتك، وتغير حياتك، وتصبح فرداً ناجحاً في الحياة، لا بد وأن تكون غنياً بالأفكار التي تجلب لك السعادة.

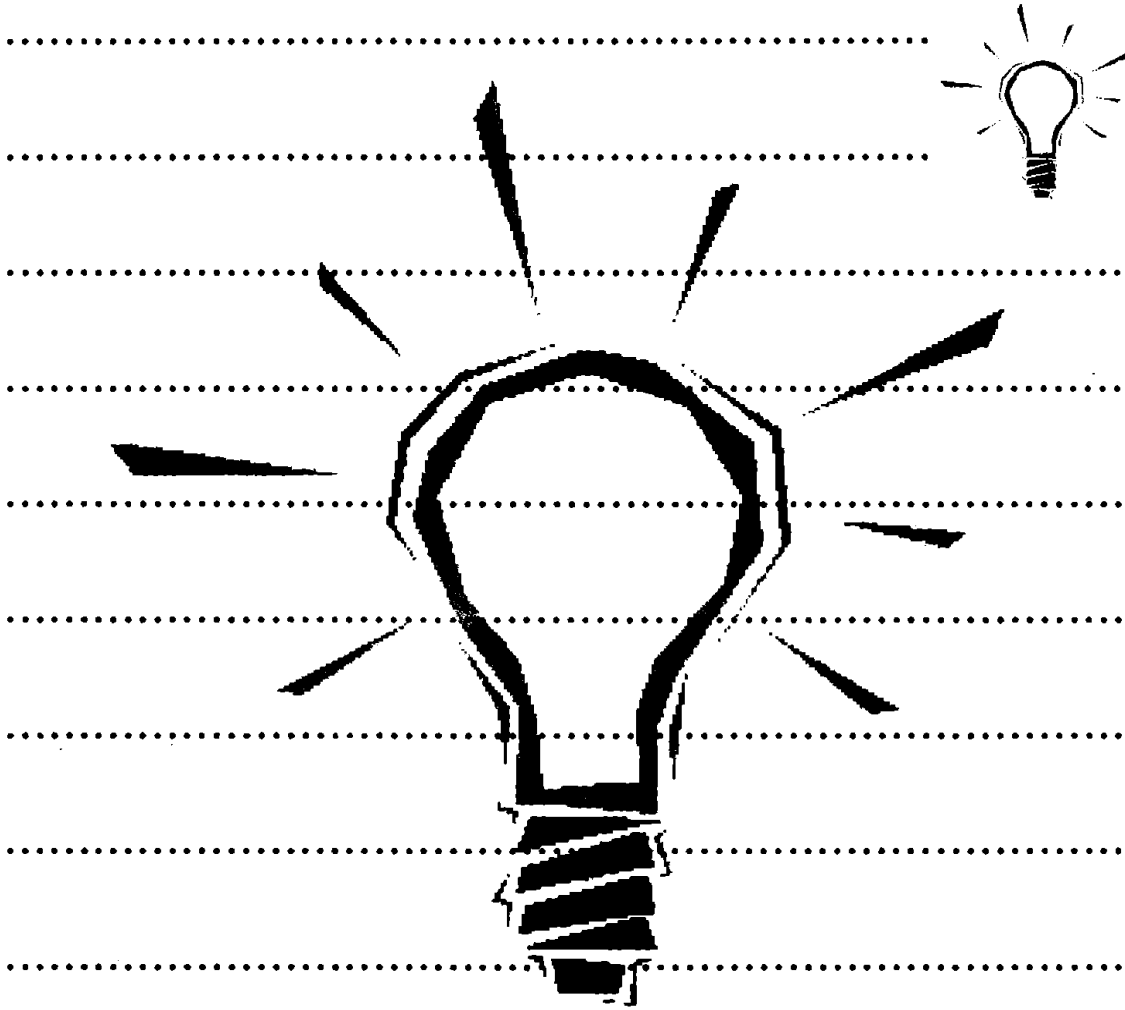
تخيل نفسك مليونيراً بالأفكار، وأنت تمتلك مصنعاً ضخماً يقوم بإنتاج ملايين الأفكار يومياً والتي تقوم ببيعها فيما بعد، لاشك أنك ستحقق من ذلك ثروة لا تقدر بثمن بإذن الله.

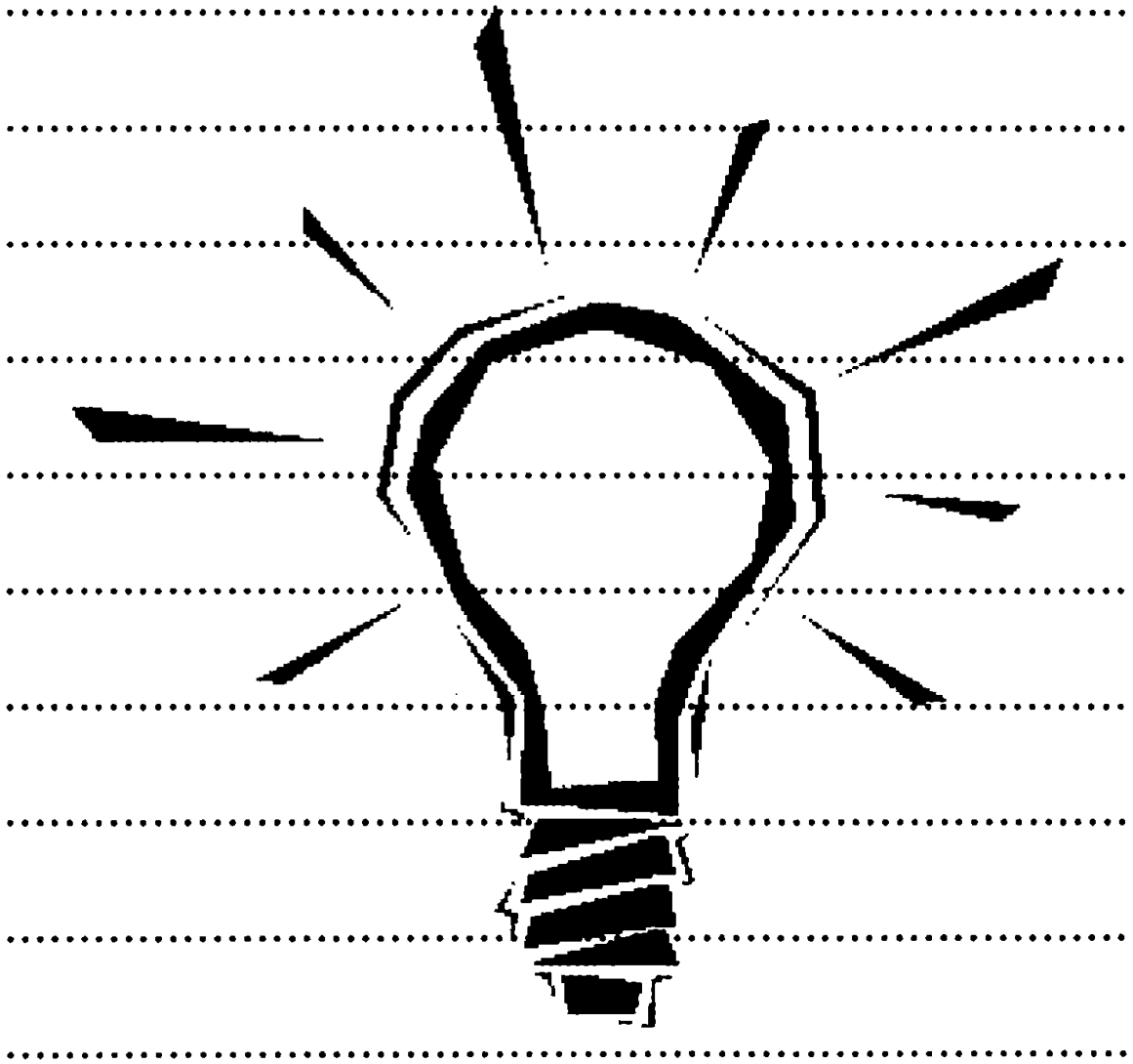
وكثير من الأعمال الضخمة، والإنتاجات الكبيرة، كانت نواة فكرة صغيرة، ثم تم لها النجاح بعامل الوقت والاجتهاد والإصرار، فأصبحت مشاريع عملاقة، أو شركات كبرى، لذا عليك أن توقع معي الآن عقداً بإنشاء بنك خاص بأفكارك الجيدة، على أن تقوم يومياً بإيداع آلاف الأفكار في خزانة

لأجل تحقيق الهدف من تلك الأفكار فيما بعد، نعم الأمر ليس صعباً ويمكنك فعل ذلك، فلقد أثبتت التجارب أن الكل يمتلك أفكاراً، ويمكن لكل واحد أن ينتج آلاف الأفكار يومياً ..

قيد أفكارك التي تنوي القيام بها لأنها الجديرة في حياتك ..

استخدم الشكل التالي في كتابة الفكرة والتاريخ، فلكل فكرة وقتها ونفعها:







أي رجل من عظماء الرجال تحب أن تكون؟ القدوة أفضل من التقليد

النبى ﷺ القدوة في أخلاقه، وزهده، وعمله، وحياته، رسم الطريق، فصار على نهجه أقواماً واتبعوا خطواته، وإن التابعين فمن بعدهم إلى يوم القيامة لتشم أرواحهم نسيم السعادة الحقيقية، وطعم النجاح والفوز في الدارين، قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ [التوبة: ١٢٨].

هؤلاء رسموا لأنفسهم الحياة كما رسموا الموت، فعاشوا وماتوا سعداء . . فتلك هي السعادة الحقيقية، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾ [الأنفال: ٢٤].

وهذا الصبي الصغير محمد الفاتح العثماني-رحمه الله- تربى على ذلك الشعار، فإنه يروى أن الشيخ آق شمس الدين-رحمه الله- الذي تولى تربيته، كان يأخذ بيده ويمر به على الساحل ويشير به إلى أسوار القسطنطينية التي تلوح من بعيد شاهقة حصينة، ثم يقول له: أترى هذه المدينة التي تلوح في الأفق؟ إنها القسطنطينية، وقد أخبرنا رسول الله ﷺ أن رجلاً من أمته سيفتحها بجيشه

ويضمها إلى أمة التوحيد، فقال ﷺ فيما روي عنه : «لنفتحن القسطنطينية، ولنعم الأمير أميرها ، ولنعم الجيش ذلك الجيش»^{٢٤}.

وما زال يكرر هذه الإشارة على مسمع الأمير الصبي إلى أن نمت شجرة الهمة في نفسه العبقرية وترعرعت في قلبه، فعقد العزم على أن يجتهد ليكون هو ذلك الفاتح الذي بشر به النبي ﷺ . . ويفتح المدينة التي استعصت على الآباء والأجداد منذ أمير المؤمنين معاوية بن أبي سفيان -رضي الله عنه- وقد كان.

وإضافة إلى ذلك كان والده السلطان مراد الثاني منذ صغره يصطحبه معه من حين إلى آخر إلى بعض المعارك، ليعتاد مشاهدة الحرب والطعان، ومناظر الجنود في تحركاتهم، ولتعلم قيادة الجيش وفنون القتال عملياً، حتى إذا ما ولي السلطنة وخاض غمار المعارك خاضها عن دراية وخبرة.

ولما جاء اليوم الموعود شرع السلطان محمد الفاتح في مفاوضة الإمبراطور قسطنطين ليسلمه القسطنطينية، فلما بلغه رفض الإمبراطور تسليم المدينة

(٢٤) رواه أحمد في «المسند»، والحاكم في «المستدرک»، وقال الحاكم: حديث صحيح الإسناد، وحسن

إسناده الإمام بن عبد البر في «التمهيد»، وضعفه الألباني.

قال - رحمه الله - : «حسناً عما قريب سيكون لي في القسطنطينية عرشاً أو يكون لي فيها قبراً».

وحاصر السلطان القسطنطينية واحداً وخمسين يوماً، وبعدها سقطت المدينة الحصينة التي استعصت على الفاتحين قبله، على يد بطل شاب له من العمر ثلاث وعشرون سنة .. حقاً إنها الإيجابية التي تصنع العجائب!!

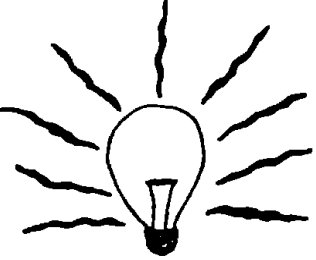
لنقتف الأثر

لنجعل من النبي ﷺ قدوة لنا في اخلاقه وزهده
وتواضعه واجتهاده وكل حياته ..

قال تعالى:

﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا
عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾

[التوبة: ١٢٨]



دواء من ستة أخلاط . . يحافظ على التوازن

حبس ملك الفرس أحد الحكماء، وأمر ألا يزيد طعامه اليومي على قرصين من شعير وقليل من الملح، فأقام الحكيم على هذه الحالة أياماً دون أن يتكلم، فأمر الملك أصحابه أن يدخلوا على الحكيم ويسألوه عن ذلك، فقالوا أيها الحكيم نراك في ضيق وشدة دون أن يؤثر ذلك على صحتك فما السبب؟!

فقال: إنني علمت دواءً من ستة أخلاط آخذ منه كل يوم شيئاً، وهو الذي حفظ توازن صحتي على ما ترون والله الحمد، فقالوا: صفه لنا؟

فقال: الخلط الأول: الثقة بالله - عز وجل - .

والثاني: علمي أن كل مقدور كائن .

والثالث: أن الصبر خير ما يستعمله الممتحن .

والرابع: أن أصبر .

والخامس: قد يمكن أن أكون في شر مما أنا فيه .

والسادس: من ساعة إلى ساعة فرج .

فبلغ ذلك الملك فعفا عنه .



الجمود والتقليد . . موت بطيء^{٢٥}

سمع السيد (س) الذي يعيش في الطابق الأعلى من البناء عن سكان القبو، كان الكل يقول : إنهم مجموعة من المكفوفين، يعيشون في الظلام، وأنهم غريبو الأطوار، ولا يغادرون القبو أبداً، وأن لا أحد يعرف شيئاً عن حياتهم، قرر السيد (س) زيارتهم، كان يجب أن يعرف كل شيء بنفسه، وبحب أن يجرب كل شيء بنفسه، حاول الناس ثنيه عن عزمه وقالوا له : إنه يعرض نفسه للخطر، وقالوا له : إن ما يفعله جنون، وحين دخل في ظلام القبو، استقبلته الأيدي الكثيرة، وساعده ترحيبهم الحار على التأقلم مع الظلام، عرف أنهم شبان ثلاثة، ولدوا لأب وأم مكفوفين، وأن لا أحد زارهم من قبل، سألهم : كيف يدبرون أمورهم؟

فشرحوا له أنهم يعتمدون على حاسة اللمس والسمع في كل ما يلزمهم ، فهم يعرفون مكان كل شيء، ولديهم اكتفاء ذاتي، فلا يحتاجون أحداً، ولا أحد يحتاجهم.

(٢٥) هذه القصة للأستاذ محمد فراس كراوي.

جرب أن يستعمل حواسه الأخرى مثلهم ليتعرف إلى أنحاء القبو، فتلمس الجدار فوجد فيه زراً نافراً، سأهم عنه، فحذروه من لمسه، وقالوا: إنهم لا يعرفون ما هو، إذ أن أهلهم لم يلمسوه في حياتهم.

ولأن السيد (س) كان يجب أن يعرف كل شيء بنفسه، ويجب أن يجرب كل شيء بنفسه، قرر أن يضغط الزر . .

حاول سكان القبو ثنيه عن عزمه، وقالوا: إنه يعرض نفسه للخطر، وقالوا: إن ما يفعله جنون، لكنه مع ذلك ضغط الزر، فإذا بنور الكهرباء يغمر القبو. فوجئ الشبان الثلاثة لرؤية النور، واكتشفوا أنهم مبصرون!! .

فإلى اليائسين البائسين الذين يعيشون في قبو الرقود والكسل . . . أما آن لكم أن تهبوا من نومكم وتفيقوا من سباتكم العميق، وتخرجوا منه لتروا جمال الحياة، وتستمعوا بعبقها، وتستنشقوا نسيم التفوق والنجاح. قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَىٰ فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَىٰ وَأَضَلُّ سَبِيلًا ﴾ [الإسراء: ٧٢].



بعد نظر . . وتصرف إيجابي

قوة العاطفة، وقوة العقل

في يوم من الأيام عندما كان «غاندي» يهيم بركوب القطار، انزلت فردة حذائه واستقرت على خط السكة الحديدية، ولم يكن بمقدوره استردادها لأن القطار بدأ بالتحرك

فما كان من «غاندي» حينها إلا أن قام وخلع فردة حذائه الأخرى بكل هدوء، ثم ألقاها على خط السكة الحديدية لتستقر بالقرب من فردة الحذاء الأولى، عندها أصيب رفاقه بالدهشة !!

وعندما سأله أحد الركاب لماذا فعل هذا ؟

ابتسم «غاندي» وقال: حتى يكون للفقير الذي سوف يجد الحذاء على مسار سكة القطار حذاء كامل يمكنه استخدامه.



الوهم داء خطير

عارض نفسي وروحي، ويمكن علاجه

يعتبر الوهم من الأمراض النفسية الخطيرة، وهو ما يقع في الذهن ويؤثر على التفكير سلباً، ويتسلط على باقي الجسد من خلال تضخيم الواقعة إلى عدة أضعاف غير حقيقية، بالظن، والتمثيل، والتخيلات غير الحقيقية، كأن يكون مرآة المنغصات، ومنبع المرعبات.

قال الله تعالى: ﴿ وَمَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئاً ﴾ [النجم: ٢٨].

حتى إذا توهم الإنسان، انطلق من نافذة الوهم، في ظنون وشكوك من عاقبة سيئة أو مرض عضال، فينسج الوهم خيوطه، ويلقي بها ستاراً حاجزاً، ليحرمه من هنئ عيشه والتمتع بصحته النفسية والبدنية، فتعتريه الهموم والأسقام، وتودي بحياته في بئر عميق مظلم، لأنه قد خفيت عليه الحقائق وتحكمت فيه الأوهام والظنون.

قال ﷺ: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ»^{٢٦}.

وقال ﷺ: «كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو، فَبَائِعٌ نَفْسَهُ فَمُعْتِقُهَا أَوْ مُوْبِقُهَا»^{٢٧}.

وإليك الحقائق العلمية في مواجهة الأوهام والوساوس:

⇐ أول خطوة عليك أن تبدأ بها هي أن تفكر إيجابياً، وتبدأ بالتخلص من

الأوهام والأفكار السلبية المسيطرة عليك، والتي تفسد عليك حياتك.

⇐ هناك قاعدة بسيطة تمكنك من التخلص من الوهم، وهي أن الوهم غير

الواقع تماماً.

⇐ الوهم عارض نفسي وروحي يمكن علاجه بسهولة، إذا أردت أنت ذلك.

⇐ قراءة وسماع القرآن الكريم، للخلاص من الوهم والاضطرابات النفسية

المختلفة، قال تعالى: ﴿ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾

[الإسراء: ٨٢].

⇐ داوم على الأذكار اليومية والرقية الشرعية بالآيات القرآنية والأدعية النبوية.

(٢٦) رواه البخاري في صحيحه.

(٢٧) رواه مسلم.

← قيام الليل من أجل صحة نفسية، قال ﷺ : «عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربةً إلى الله تعالى، ومنهاةٌ عن الإثم، وتكفير للسيئات ومطردهٌ للداء عن الجسد»^{٢٨}.

← عدم العزلة، وضرورة التواصل الاجتماعي مع الآخرين لتبادل الأشياء كالأخبار والمعلومات ومساعدة البعض، والتفكير الجماعي، وتبادل الخبرات.

(٢٨) رواه الترمذي وحسنه الألباني في تحقيق المشكاة وفي الإرواء، وضعفه آخرون.



الألوان وتأثيرها .. على تفكيرك الإيجابي الحياة بالألوان، من بديع صنع الخالق

كيف لك أن تتخيل الحياة بلا ألوان؟! ...
أو أن كل شيء في الحياة عبارة عن لونين فقط (أبيض وأسود مثلاً)!! ...
ماذا لو أن عين الإنسان لا تستطيع أن تميز بين الألوان؟! ...
أو أن العقل لا يقوم بعملية تحديد وفصل الألوان عن بعضها مثلاً!! ...
وهل تعتقد أن للألوان تأثيراً على النفس البشرية؟! ...
فلماذا يميل بعض الناس لبعض الألوان دون غيرها؟! ...
بحيث تشكل تلك الألوان أهم صفاتهم، وتنم عن شخصيتهم!! ...
لكن الألوان لها طابع السحر في نفوس البشر، بل وتأثيرها ممتد لكل ما حولها،
وهي من بديع صنع الخالق سبحانه وتعالى، قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ
مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾ [الحج: ٦٣]، فتزين
الأرض بلونٍ أخضر جميل .. يسلب القلوب والعقول ويسبب تأثيراً

كبيراً في أعماق النفس الإنسانية، بحيث تحدث مجموعة من العمليات الفسيولوجية، وبالتالي السيطرة المباشرة على تفكيرنا ومزاجنا وسلوكنا، ولذا اهتمت الحضارات القديمة بالألوان، فمارست العديد من طرق العلاج بالألوان، ولا تزال تستخدم ليومنا الحالي كعلاج شامل أو كعلاج بديل . . .

وقد أجريت تجارب متعددة، بينت أن اللون يؤثر في إقدامنا وإحجامنا، ويشعر الإنسان بالحرارة أو البرودة، وبالسرور أو الكآبة، بل يؤثر في شخصية الرجل وفي نظرتة إلى الحياة، كما يسهم بشكل كبير في التفاؤل والتشاؤم.

ولتأثير الألوان وجاذبيتها، وصف الله تعالى بعض الأشياء في الجنة بلونها، وأمام روعتها وبيانها، وشحناتها الانفعالية، ترك الأثر في القلوب والعقول.

قال تعالى: ﴿مُتَكَبِّرِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضِرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ﴾ [الرحمن: ٧٦].

وذكر الله تعالى اللون الأصفر وتأثيره على النفوس في قوله: ﴿قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لَوْهَبًا قَالِ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوُهَبًا تَسُرُّ النََّاظِرِينَ﴾ [البقرة: ٦٩].



تجربتي الشخصية

لا شيء يحدث إلا إذا كان حلماً أولاً

عندما أكبر . . كنت في السادسة من عمري، تمنيت شراء سيارة عندما أكبر، ومازال عندي أمل الوصول، وسأحاول بكل جهدي لأن هذا هو حلم حياتي، فبدأت أدخر جزءاً من مصروفي اليومي مع والدي التي رأيت أن وصولي لهدي يتطلب مني عملاً واجتهاداً، فالآباء يعلمون أبنائهم النجاح، ولعل أحب ذكرى لي مع أبي، أنه كان يعلمني كما علمه جدي الذي فتح له إذاعة راديو لندن في اليوم الأول من دراسته ليرجم له، رغم أنه لم يمضي في دراسته إلا ساعات قليلة، فصار والدي يتحدث سبع لغات بعدها، لأن جدي غرس فيه بذور النجاح، وبعد فترة، رأيت أن العمل في أجازاتي الدراسية وسيلة فعالة لزيادة المال الذي أدخره، فعملت مع خالي وكان عمري حينذاك سبع سنوات، وعندما كبرت لم أشتري سيارة فقط، بل وعملت مديراً للتسويق بشركة مرسيدس بنز، أقوم بتسويق وبيع السيارات إلى الذين يحبون ركوب السيارات مثلي . . فإذا كان الهدف قوياً كان الإنجاز أقوى بكثير.

أول التحديات التي واجهتها بعد التخرج من الجامعة، هو الحصول على عمل، والبدء في مهنة، ووضع حياتي في مسارها الشخصي والاجتماعي كأبي شاب بعد إنهاء دراسته، وكانت الجامعات تخرج سنوياً آلاف الطلاب ممن يبحثون عن أي فرصة للعمل، بصرف النظر عن طبيعته أو راتبه، بالإضافة إلى تقلص فرص العمل حينذاك في مصر، بل تكاد لا تسمع عن وزارة القوى العاملة شيئاً، كما أنني وجدت الشباب يتنافسون على الوظائف أياً كانت هي، وربما يفكرون في السفر أو الهجرة .

حينها شعرت بأن فرصتي في الالتحاق بعمل، هي الأولى، لأني بدأت أحدد ما هي اهتماماتي؟ وما هي الأنشطة التي أحبها؟ وماذا أريد أن أعمل؟ وما هي مهاراتي التي اكتسبتها في حياتي؟ والقيم التي أومن بها؟ وماذا أريد أن أكون في المستقبل؟

في ذلك الوقت رفضت بعض الوظائف التي عرضت علي بواسطة بعض المعارف أو الأقارب، بحجة أنها لا تتناسب معي، مما أثار استياء الكثيرين من عائلتي، حتي تقدمت لوظيفة مسئول خدمة عملاء وعلاقات عامة . . كنت أهوى كثيراً التحدث مع العملاء والتفاوض معهم، وتقديم المساعدات لهم .

ورقة وقلم وقوة إرادة . . كنت مديراً بمركز دعم وخدمة العملاء بمرسيدس بنز، فكتبت علي ورقة مازالت عندي حتى الآن (أن أكون مديراً للتسويق).

ثم بدأت استعد واتسلح جيداً بالشهادات والمهارات لشغل تلك الوظيفة ..
حتى أنني ترقيت في وظيفتي إلى مدير التسويق بعد أقل من عام بفضل الله تعالى
.. فلا شيء يحدث من إنجازات إلا إذا كان حليماً أولاً .

آية . . وقد دلتني التجارب على أن عنصر الدين في الحياة من أهم أسباب
السعادة، كما أنني لا يعجبني موقف زماننا من الدين من فصله عن كل شيء،
كفصله عن المعاملات والتجارة، أو عن السياسة، مع أنه دين حياة . . . ﴿ قُلْ
إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ [الأنعام: ١٦٢].

أين يذهب وقتك؟

ولتكن إيجابياً وأنت تنفق من رصيد أيامك

نحن نعيش في عصر يسمى بعصر السرعة، ومن سمات هذا العصر أن الأشياء فيه تتناقل بسرعة فائقة جداً، بل إن الأيام والليالي أصبحت تمر مر السحاب فلا نكاد نشعر باليوم ولا الشهر ولا السنة، وسرعان ما يمضي بنا العمر، وتنقضي الأيام والأحيان، فهذا عام أشرف على الانتهاء وكنا يالأمس بدأناه، ولو تفكرنا في أيام الطفولة، لشعرنا والله أنها كانت بالأمس القريب، وهذا إنذار بانتهاء رصيد الأيام، بل وعلامة من علامات الساعة، قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تَقُومُ السَّاعَةُ حَتَّى يَتَقَارَبَ الزَّمَانُ فَتَكُونَ السَّنَةُ كَالشَّهْرِ وَالشَّهْرُ كَالْجُمُعَةِ وَتَكُونَ الْجُمُعَةُ كَالْيَوْمِ وَيَكُونُ الْيَوْمُ كَالسَّاعَةِ وَتَكُونُ السَّاعَةُ كَالضَّرْمَةِ بِالنَّارِ»^{٢٩}.

ومما لاشك فيه أن أولى ما يمكن الاعتناء به هو (الوقت) حيث لا يمكن إدخاره لوقت الحاجة بل لا بد من إنفاقه بشكل أو بآخر، والناس جميعاً

(٢٩) رواه الترمذي وصححه الألباني.

يستونون في امتلاكه لا في حسن تصرفه، لذا كان لزاماً على الناجحين في الحياة أن يولوه اهتمامهم وأن يحسنوا التعامل مع أوقاتهم بكفاءة عالية ليحققوا الأهداف المنشودة في حياتهم، أما إذا أهملت مهارة إدارة الوقت فانتظر ما يحل بك من التخبط والعشوائية وضعف الإنتاج .

أقسم الله جل وعلا به في القرآن: (والفجر..) (والليل..) (والنهار..) (والضحى ..) (والعصر..).

وقال النبي ﷺ: «أعمار أمتي ما بين الستين إلى السبعين وأقلهم من يجوز ذلك»^{٣٠}.

وقال أيضاً: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ»^{٣١}.
كما قال ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره ، فيم أفناه؟ وعن شبابه ، فيم أبلاه؟ وعن ماله ، من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه؟ وعن علمه ، ماذا عمل فيه؟».

وقال ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»^{٣٢}.

(٣٠) أخرجه الترمذي وصححه الألباني.

(٣١) أخرجه البخاري من حديث ابن عباس - رضي الله عنهما - في كتاب الرقائق برقم: (٦٤١٢)

(٣٢) صححة الألباني.

فأنت قائد سيارة حياتك، وأنت العضو الفعال لتصرف وقتك، وأنت وحدك من يسأل عنه، وإنك أنت رُبَّانُ السفينة، فهل أنت واع لوقتك؟! وهل أنت مقدر للمسئولية؟! وهل متحمل للأمانة؟!
فإياك أن تغفل عن عمرك المحدود . . . ولتكن إيجابياً وأنت تنفق من رصيد أيامك .
اكتب أهم الأسباب التي تجعلك لا تستثمر وقتك جيداً ؟

اكتب أهم الأسباب التي تؤدي إلى ضياع وقتك ؟

عزيزي القارئ - فضلاً - قم بتعبئة الجدول التالي متوخياً الصراحة والصدق، فهو يساعدك على أفضل استثمار لوقتك .

النشاط البديل	وقت يمكن توفيره	الوقت المعتاد	النشاط اليومي
			النوم
			الأكل
			الخلاء
			الفروض الدينية والعبادات
			ساعات العمل
			أنشطة اجتماعية: كزيارات
			هوايات مثل: القراءة والتسويق والتلفاز أو الأنترنت
			مواصلات وانتقالات
			أخرى
			المجموع

من أروع ما قيل عن الوقت !!

⇐ أدركت أقواماً كان أحدهم أشح على عمره منه على درهمه

(الحسن البصري رحمه الله).

⇐ إني لأكره أن أرى أحدكم سهيلاً (فارغاً) لا في عمل دنيا ولا في عمل آخرة

(عمر بن الخطاب رضي الله عنه).

⇐ السنة شجرة والشهور فروعها والأيام أغصانها والساعات أوراقها

والأنفاس ثمرها فمن كانت أنفاسه في طاعة فثمره شجرة طيبة.

(ابن القيم رحمه الله).

⇐ إضاعة الوقت أشد من الموت، لأن إضاعة الوقت يقطعك عن الله والدار

الآخرة، والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها. (ابن القيم رحمه الله)

⇐ ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسُه أنقص فيه أجلي، ولم يزد

فيه عملي. (ابن مسعود رضي الله عنه)

⇐ إن الليل والنهار يعملان فيك، فاعمل فيهما (عمر بن عبد العزيز رحمه الله)

⇐ يا ابن آدم، إنما أنت أيام مجموعة، كلما ذهب يوم ذهب بعضك.

(الحسن البصري رحمه الله)

← إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ
مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ ! فَهَلْ نَحْنُ مُعْتَبِرُونَ ؟ وَهَلْ
نَحْنُ لِلِقَاءِ رَبِّنَا مُسْتَعِدُّونَ ؟ (ابن عمر رضي الله عنهما)

← ينبغي للإنسان أن يعرف شرف زمانه وقدر وقته، فلا يضيع منه لحظة
في غير قرينة، ويقدم فيه الأفضل فالأفضل من القول والعمل، ولتكن
نيته في الخير قائمة من غير فتور بما لا يعجز عنه البدن من العمل.
(ابن الجوزي رحمه الله)

تنبيهات هامة وخطوات فعالة:

- في الجدول السابق وزع أعمالك على مدار اليوم، مع مراعاة أن بعض الأعمال تتطلب تركيزاً أكثر أو طاقة أكبر، فيجب أن تكون في الأوقات الأكثر نشاطاً، وكذلك هناك أعمال يمكن أن تنجز في أوقات أقل نشاطاً كأوقات التعب والخمول، وكذلك يمكنك أن تفوض بعض النشاطات الغير مهمة والغير ضرورية لشخص آخر بدلاً من أن تنجزها بنفسك.
- لا تثقل على نفسك في الجدول، كما يجب أن تحتوي خطتك على وقت للرياضة والترفيه فإنها أوقات دافعة على النجاح.
- ضع خطتك الأسبوعية في متناول يدك أثناء الإعداد .
- لاحظ عدد ساعاتك المنتجة على مدار اليوم؟ وما هو تعليقك على ذلك؟
- ما هي أسباب عدم الإنتاج أو عدم إنجاز كل الأعمال؟
- ما هي مضيعات الوقت خلال اليوم؟
- كيف يمكن التغلب على مضيعات الوقت؟
- ما هي النشاطات التي اعطيها وقتاً أقل من اللازم أو أكثر من اللازم؟

- والآن لقد تعرّف على نواحي القصور في خطتك اليومية، حول أنشطتك الأساسية إلى عادة قوية، وغير النقاط السلبية عديمة الفائدة في خطتك الجديدة.
- أعد خطتك مرة أخرى ولاحظ الفرق.

حقائق علمية عن الوقت

- ✓ الوقت هو أغلى ما نملك.
- ✓ الوقت هو الحياة.
- ✓ الوقت مورد محدود.
- ✓ الوقت لا يمكن تعويضه.
- ✓ الوقت يمضي سريعاً.
- ✓ لا يمكن ادخاره أو تكديسه بل يجب إنفاقه واستثماره.
- ✓ المهام المفتوحة لا تنتهي أبداً، لذلك يجب تخصيص وقت لكل نشاط.
- ✓ لا يمتلك أي فرد أكثر من ٢٤ ساعة في اليوم ١٦٨ ساعة في الأسبوع و٨٧٦٠ ساعة في السنة.
- ✓ إضافة ١٥ دقيقة كل يوم تعني إضافة ١٣ يوم عمل كل عام.
- ✓ أن إضافة ٣٠ دقيقة كل يوم تعني إضافة ٢٦ يوم عمل كل عام.
- ✓ تضييع ١٥ دقيقة في اليوم تعادل تضييع ١٣ يوم من عمرك في العام.

من أسباب إهدارنا للوقت

- ١- لأن الوقت معنوي غير محسوس.
- ٢- لأننا ربينا على ذلك.
- ٣- عدم الاهتمام ببدايات و نهايات الأعمال.
- ٤- لعدم وضوح الهدف أو انعدامه.
- ٥- الجهل بأهمية الوقت.
- ٦- ضعف الهمة.
- ٧- عدم القدرة على التعامل مع مضيعات الوقت بإيجابية.
- ٨- مصاحبة أشخاص لا يدركون أهمية الوقت.
- ٩- عدم التخطيط والتنظيم المستمر للوقت.
- ١٠- عدم الاستشعار بأننا محاسبون على أعمالنا وأوقاتنا:
- ١١- اعتقاد البعض بأن جدول الأعمال يستغرق الوقت الكثير.
- ١٣- الإحباط الذي نعيشه في مواجهة التحديات.
- ١٤- كثرة الأمناني.
- ١٥- عدم وجود رسالة لنا في الحياة.
- ١٦- لأنه ليس لدينا هدف واضح في الحياة.

التعامل مع مضيعات الوقت

مضيعات خارجية	مضيعات ذاتية
الزيارات	عدم النظام
الاجتماعات	التسويق
التليفونات	الكسل
فترة الإنتظار	عدم ترتيب الأولويات
الطوارئ	

جدول أيزنهاور

لتنظيم الوقت وترتيب الأولويات والتفويض الفعال

غير عاجل	عاجل	
ب	أ	مهم
د	ج	غير مهم

- مهم وعاجل (أ) ← أؤديه بنفسي
- مهم وغير عاجل (ب) ← أؤديه بنفسي أو أفوض
- غير مهم وعاجل (ج) ← أفوض
- غير مهم وغير عاجل (د) ← أتركه

**قاعدة ذهبية
تنظيم الوقت طريقك إلى النجاح**

إعداد خطة جيدة لإدارة الوقت

+

تنفيذ الخطة

+

التعامل مع مضيعات الوقت بإيجابية

=

الإستمتاع بالحياة

مسك الختام . . إيجابية بلا حدود

{وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ}

ولنبداً مع تلك الإشارة {وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ}، على طريق الفاعلية والإيجابية، وهجر العجز والسلبية، فإنه ليس للحياة معنى أو قيمة إذا ما كان الإنسان فاعلاً فيها، والمسلم نافعاً لنفسه ولغيره، أينما وجد نفع أمته وبيئته وأهله ووطنه، كالغيث أينما وقع نفع.

فانطلق . . بتلك الإيجابية معمرأ بسواعد من الجد، ليضئ الكون سروراً وابتهاجاً، وشعارك . . {وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ}.

وصدق القائل :

لننطلق إلى العُلا . . لِنَاتِ دوماً أوّلا
لِنَطْلُبِ العُلومَ نغاً . . تدي بها مشاعلا
فالكون شاءهُ الإله . . أن يكون معملاً
والمرءُ طولُ عُمُرِهِ . . ما عاش يحى أملا
هيا انشروا معارفاً . . هيا انشروا فضائلا
وأظهروا تفوقاً . . واشتهروا بين الملا
لا تكسلوا فكلُّ من . . سارَ بجِدٍّ وصلا

قوموا انظروا النملة .. تدفعُ دوماً ثِقلاً
ثمَّ انظروا النحلة .. كيف سقتنا عسلاً
فنملةٌ ونحلةٌ .. أقسمتا أن تعملأ
ألم يحينَّ لنا بأن .. نكسبَ منها الحِيلةَ؟
هيا إذا فمنهما .. تعلّموا تكاملاً
ومنهُما تعوّدوا .. تعاوناً يا بُلأ
الشرق في علومِها .. بالأمسِ غدت دُولا
والغرب منها اقتبست .. يوم أقلت زُحلا
هيا إذا فجدّوا .. حُسنَ إقْتداءٍ بالألأ
ثم امنحوا المن رعى .. تفوقاً كُأ الولا

آلية التنفيذ المقترحة

والاستنباطات المستخرجة من هذا الكتاب

عليك اتباع عملية مكونة من خطوات تقييد الاستنباطات المستخرجة من الكتاب، بغرض تنفيذها فيما بعد، ويتطلب ذلك منك وقتاً وإصراراً حتى يتحقق النجاح، وبعد أن تقوم بكتابة الآليات المقترحة يمكنك الرجوع إليها فيما بعد بسهولة، يقول العلماء:

«إن ما حفظ فر وما كتب قر».

أي: أن ما كتبه ستجده فيما بعد، ويشبهون العلم بالصيد، قال بعضهم:

العلم صيد والكتابة قيده	فيد صيودك بالحبال الوثيقة
فمن الحماقة أن تصيد غزالة	وتركها بين الخلائق طالقة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

من أجل تواصل بقاء بين المؤلف والقارئ

عزيزي القارئ .. أشكر لك اقتناءك كتابي (الجانب الإيجابي في حياتنا)،
فصناعة العقل هي حُسنُ الاختيار، ورغبة مني في تواصل بناء معك، لقد
خصصت لك قسطاً من وقتي لتزويدك بالمعلومات والأفكار الجديدة، التي
تهب لك عمقاً وعطاءً وثراءً بإذن الله، لتستفيد منها في حياتك، ها أنت قد
حصلت على رقم جوالي، وبريدي الإلكتروني، لذا فهي علاقة طويلة الأجل،
حاول أن تتواصل معي دائماً، وترسل لي بأفكارك وتصوراتك، وأعدك بأنها
ستكون علاقة طويلة الأجل.

يمكنك التواصل معي عبر الموقع الإلكتروني:

www.mohamedelfeky.com



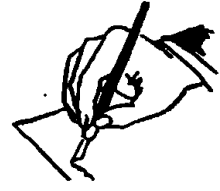
أو بإرسال رسالة على بريدي الإلكتروني:

info@mohamedelfeky.com



أو عبر جوالي: + ٢٠١٠٠٦٢٤٤٥١٥

فرصة ذهبية للانطلاق لعالم سوق الأعمال



برنامج مهارات تطوير الذات

دبلومة متخصصة مدتها ٥ شهادات معتمدة في ١٠ محاضرات لتأهيل الشباب

✓ فه الحوار ومهارات التواصل الإجتماعي

✓ مهارات العرض والإلقاء

✓ إدارة الوقت باستخدام التقنيات الحديثة

✓ مهارات الثقة بالنفس

✓ مهارات الإبداع في الحياة

✓ مهارات كتابة السيرة الذاتية

✓ دليل البحث عن وظيفة

✓ مهارات النجاح والتخطيط الاستراتيجي

مهارات البيع باحتراف وتحقيق أفضل الصفقات



في ٦ محاضرات تتعلم فيها كل شيء عنه فه المبيعات ..

- ✓ أكثر من ١٠ ورش عمل على أساليب البيع
- ✓ تعلم تقنيات البيع باحتراف
- ✓ تعرف على مهام ومهارات رجل البيع
- ✓ تعرف على طبيعة وأصناف العملاء
- ✓ الاعتراضات والحصول على موافقة العملاء
- ✓ شكاوى العملاء تزيد المبيعات !!
- ✓ مهارات التواصل مع العملاء
- ✓ ومهارات البيع في ظل اقتصاد آخذ في العيوط
- ✓ إعداد تقارير البيع
- ✓ والإشراف على فريق العمل

هل ترغب أن تصبح إشاري تسويق محترف؟



لا شك أن التسويق عنصراً حيوياً في مختلف المجالات

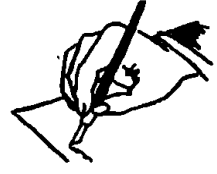
الآن .. البرنامج الأثر طلياً

منحة إشاري تسويق محترف مع الخبير الدولي / محمد الفقي

- ✓ تتعلم .. كيف تنشأ الأسواق وتغزوها وتسيطر عليها؟
- ✓ تحديد فرص السوق والخصص البيعية
- ✓ تطوير عروض القيمة وإنشاء عدالة للعلامة التجارية
- ✓ البيئة التسويقية، السوق الشاملة، الأسواق الاستهلاكية والسلوك
- الشرائي، المعلومات والبحوث التسويقية وإعداد التقارير
- ✓ التسويق والعالم المتغير و تلبية الاحتياجات الانسانية
- ✓ السلع والمماركات التجارية والتعبئة والخدمات
- ✓ ابتكار السلع واختيار استراتيجية التسويق
- ✓ تصميم المزيج التسويقي
- ✓ عمل خطة تسويقية

والكثير والكثير ضمه هذا البرنامج المتميز

فه ومهارات التواصل الاجتماعي



واستخدام السرد

تعرف الآن على .. البرنامج الأثري طلباً

(استشاري ممثل خدمة عملاء محترف)

✓ في ٨ محاضرات

✓ تعرف على وظيفة خدمة العملاء

✓ معيار الخدمة الجيدة وفنون التعامل مع الأخرين

✓ أنواع العملاء

✓ حل مشاكل العملاء بطريقة احترافية

✓ الحفاظ على العملاء وجذب عملاء جدد

✓ مهارات البيع بالعائف

والكثير والكثير...

مهارات التفاوض وتحقيق أفضل الصفقات



هذا البرنامج يعطينا العنصر الكامل للتفاوض الفعال

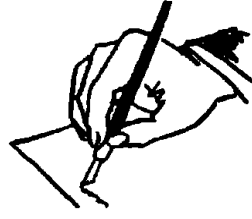
✓ ثلاثون قاعدة للتفاوض الناجح

✓ حقائق وأفكار لكسب الصفقات

التفاوض أصبح في كل شئ والإبداع أن يتحول إلى مهارة وفه

والكثير... في ١٢ ساعة تدريبية

مع شهادة معتمدة



من أنشطة شركائنا

- ✓ الاستشارات التسويقية.
- ✓ إقامة الدورات والمحاضرات وتنسيق الندوات.
- ✓ الدعاية والإعلان والطباعة.
- ✓ تسويق الكتب ومنتجات أخرى.
- ✓ التحقيق وتأليف الكتب التراثية والأبحاث العلمية.
- ✓ المؤتمرات الدولية.

**وللتعرف على مزيد من الكتب والمحاضرات
والجدید لدينا زوروا موقعنا على:
www.mohamedelfeky.com**

نبذة عن المؤلف



يعد "محمد الفقي" من ذوي الخبرة وعلى درجة عالية من الإبداع الإستراتيجي، فهو مدرب نظم ويستثير القيمة من خلال مساعدة العملاء على الشروع في تغييرات لتنشيط المبيعات وزيادة الأرباح وعمليات النمو والتطور في إطار متكامل، كما يتقن سرد الحكايات، والفهم العميق

لوسائل الإعلام العالمية، والتسويق الدولي، والعلاقات العامة، فضلاً عن التدريب وتنمية المهارات الشخصية والجماعية، عمل كاستشاري تسويق حر في مهام دولية لعدة شركات، وكان مدير التسويق للشركة الألمانية للسيارات تحت مظلة مرسيدس بنز مصر، وهو استشاري تسويق دولي ومدرب بمعهد منظمة التجارة العالمية، ويمكنك الإتصال به على هاتف ٠٠٢٠١٠٠٦٢٤٤٥١٥ أو عبر البريد الإلكتروني: info@mohamedelfeky.com

١ الإهداء

إلى الذين يطمحون في النجاح .. يغدوهم الأمل في غد مشرق .. ويفكرون بأفق إيجابي .. حينذاك يعرفون بحق طعم الحياة ..

الصفحة ٥

٢ مقدمة .. قصة البحث عن الذات

... ظل يبحث عن ذاته الضائعة بين ركام الأفكار المتغيرة لا يعرف وجهته، فتارة يسير هنا وتارة هناك، وقضى عمره ...

الصفحة ٩

٣ اقتراحات عملية للاستفادة من هذا الكتاب

.. فإذا كنت ممن يريدون التنزه بين صفحاته، والاستمتاع برياضات عديدة، ومعلومات قد لا تقدر بثمن إن طبقتها، اقرأ بعينيك ...

الصفحة ١١

٤ نداء .. أيها الإيجابي !!

ها أنذا أهبك من رحيق فكري مجموعة من الرسائل، والتي تحوي في طياتها كلمات ومعانٍ تقودك إلى النجاح بإذن الله ...

الصفحة ١٣

٥ الطريق من هنا

ابدأ بتحديد أهدافك .. ونفذها مهما كانت المعوقات، فالآمال لا تتحقق بالجلوس في البيت والتمني، بل يجب أن تكافح ونعرق ...

الصفحة ١٤

٦

بلاغ .. لا تعجز

تحل بالعمل الجاد والمثابرة فهما قواما نجاحك، وهما الوقود الذي يقودك للنجاح ... فإنه العمل من أجل المستقبل المشرق الجميل ...

الصفحة ١٩

٧

اقبل التحدي حتى تكمل جهودك بالنجاح

إنه التحدي الحقيقي بينك وبين نفسك، قد يبدو الأمر صعباً لكنه ممتع ومربح جداً إذا تكمل بالنجاح ...

الصفحة ٢١

٨

لا تكن همتك دونية وترضى بأقل من طموحاتك

فقدّر الرجل على قدر همته .. وإنّ الهمة عملٌ قلبيٌّ وعقليٌّ، وهي تقود باقي الجوارح لتحتلّق بها إلى أعلى الآفاق ...

الصفحة ٢٣

٩

حدد البواعث الذاتية والدوافع التي تقودك إلى النجاح

فهي كفيلة بإيقاظ الحماسة داخلك .. وهي تشحذ الهمم وتقوي العزيمة وتحافظ على روح النجاح ...

الصفحة ٢٤

١٠

إنها الثقة بالنفس

أنت في رحلة لتحقيق النجاح الشخصي ...

الصفحة ٢٥

١١

مراحل بناء الثقة بالنفس

وإليك عشرون قاعدة رئيسية لتحقيق تلك الثقة التي ليس لها حدود، وكل قاعدة متبوعة بنشاط تدريبي لاختبار حقيقة الثقة عندك ...

الصفحة ٢٦

١٢

فلتغرسها في نفسك

وإليك ثلاثون نصيحة مهمة وخطوات مقترحة لغرس الثقة في نفسك ...

الصفحة ٨٥

١٣

آلة الزمن

اركب الآن لترى المستقبل المشرق ...

الصفحة ٩٧

١٤

النجاح ليس حكراً على أحد

حاول أن تغير نظرتك في النجاح، فهو ليس أمراً مستحيلاً أو يصعب تحقيقه إلا لمن تتاح له الفرصة كما يظن البعض، لكن النجاح له عوامل ...

الصفحة ٩٩

١٥

نشط دوافعك الداخلية

تقنية من أروع تقنيات البرمجة ...

الصفحة ١٠٤

١٦ لا يشترط أن تكون نابغاً كي تحقق النجاح

يعتبر أينشتاين أن العبقرية عبارة عن ١٪ موهبة و ٩٩٪ عمل واجتهاد ...

الصفحة ١٠٩

١٧ أربع صفات طبية تساعدك على التفكير الإيجابي

وأخذ يشعر وكأن كل شيء في الحياة تافه وبلا معنى، وعلى أثر ذلك تلاشى حماسه في أي عمل، وباتت جهوده في الكتابة بلا نتيجة ...

الصفحة ١١٢

١٨ بادروكن سباقاً . . وداعاً للكسل

كانت هناك مهمة لا بد من إنجازها، وطلب من كل شخص أن ينجزها، وعلى كل واحد منا أن يكون فاعلاً يتلمس مواطن العمل ويبحث عنها ...

الصفحة ١١٥

١٩ كلمات أحد الحكماء . . ونظرة مشرقة للحياة

لماذا يسجن الإنسان نفسه داخل شق في الحائط، ويتفوق داخل همومه وشهواته مثله مثل النملة؟! ...

الصفحة ١١٦

٢٠ قانون الإيجابية في زوايا الحافز

لكل شخص إيجابي مكافأة . . والمكافأة تتناسب مع الجهد الذي يبذله ...

الصفحة ١١٨

٢١

اكسر القيود، وحقق طموحاتك

هي التجربة ومن بعدها النجاح ...

الصفحة ١٢٠

٢٢

الحياة لا تعطيك إلا بمقدار ما تعطيها

قانون (الجزاء من جنس العمل) ...

الصفحة ١٢١

٢٣

القناعات السلبية قيود، قاتلة للطاقات ويمكن خرقها

ولو كان الطالب مستيقظاً وسمع شرح الدكتور لما فكر في حل المسألة، ولكن رب نومة نافعة ...

الصفحة ١٢٤

٢٤

قوة الأفكار

إن حياتنا هي نسيج أفكارنا ...

الصفحة ١٢٦

٢٥

أي رجل من عظماء الرجال تحب أن تكون؟

القدوة أفضل من التقليد ...

الصفحة ١٣٠

٢٦

دواء من ستة أخلاط .. يحافظ على التوازن

فقال إنني عملت دواء من ستة أخلاط آخذ منه كل يوم شيئاً، وهو الذي حفظ توازن صحتي على ما ترون ...

الصفحة ١٣٣

٢٧

الجمود والتقليد .. موت بطيء

... ولأن السيد (س) كان يجب أن يعرف كل شيء بنفسه، ويجب أن يجرب كل شيء بنفسه، قرر أن

الصفحة ١٣٤

٢٨

بعد نظر .. وتصرف إيجابي

قوة العاطفة، وقوة العقل ...

الصفحة ١٣٦

٢٩

الوهم داء خطير

عارض نفسي وروحي، ويمكن علاجه ...

الصفحة ١٣٧

٣٠

الألوان وتأثيرها .. على تفكيرك الإيجابي

الحياة بالألوان، من بديع صنع الخالق ...

الصفحة ١٤٠

٣١

تجربتي الشخصية

لا شيء يحدث إلا إذا كان حلماً أولاً... ورقة وقلم وقوة إرادة... عندما أكبر... آية
وقد دلتني التجارب علي أسرار النجاح...

الصفحة ١٤٤

٣٢

أين يذهب وقتك؟

ولتكن إيجابياً وأنت تنفق من رصيد أيامك

الصفحة ١٤٢

٣٣

مسك الختام .. إيجابية بلا حدود

ولنبداً مع تلك الإشراقة، على طريق الفاعلية والإيجابية، فإنه ليس للحياة معنى أو قيمة
إذا لم يكن للإنسان دور فعال فيها...

الصفحة ١٦٠

٣٤

آلية التنفيذ المقترحة والاستنباطات ..

المستخرجة من هذا الكتاب ..

بغرض تنفيذها فيما بعد، ويتطلب ذلك منك وقتاً وإصراراً

الصفحة ١٦٢

٣٥

من أجل تواصل بنّاء بين المؤلف والقارئ

حاول أن تتواصل معي دائماً وترسل لي بأفكارك وتصوراتك، وأعدك بأنها ستكون
علاقة طويلة الأجل...

الصفحة ١١١

الجانب الإيجابي في حياتنا Lifestyle and vision

صناعة العقل . . حسن الاختيار

هدية



Jump to Success

إنها الثقة بالنفس

أنت في رحلة لتحقيق النجاح الشخصي

The Positive Side in Your Life

لظالما أردت تدعيم نفسك بالثقة التي ليس لها حدود، وقتل الخوف والتردد داخلك، هناك سلسلة من الخطوات المقترحة وأنت أفضل من ينفذ ابداً الآن بالتوكل ثم قوة الإرادة ثم تقبل الذات ثم تقبل الآخرين ومواجهة المشكلات بإيجابية.

Powered By: www.mohamedelfeky.com

الجاتية الايجابية في حياتنا دعوة إلى إحياء لغتة التفاؤل

فكر إيجابياً ولا تركز انتباهك على السلبيات وإلقاء اللوم،
فأنت بذلك تبعد طاقتك وتضيع وقتك وعمرك، وركز كل
طاقتك على تحسين نمط حياتك، مستمداً طاقتك من
مخزون قدراتك الايجابية من الجانب الايجابي في حياتك،
ولا تنظر إلى السلبيات فحسب، وحاول أن تستغل قدراتك
الاستغلال الأمثل لتصبح الإنسان الذي أردت أن تكون،
وتكون حياتك أكثر نجاحاً وتوفيقاً بإذن الله





الطريق من هنا

إبدأ بتحديد أهدافك

ونفذها مهما كانت المعوقات فالآمال لا تتحقق بالجلوس في البيت والتمني بل يجب أن تكافح وتغرق في سبيل الوصول للنجاح.

حدد أهدافك الآن

اجعل لنفسك مجموعة من الأهداف القصيرة والمتوسطة والطويلة الأمد وضع جدولاً زمنياً وخطه عمل تسير عليها واحذر معوقات إنجاز الأهداف، كالكسل والفوضى والاستعجال والخوف وأسباب أخرى

بلاغ .. لا تعجز

تحل بالعمل الجاد والمثابرة فهما قواما نجاحك وليشمل كل نشاط أو عمل تقوم به جهداً ومثابرة على أداء الأعمال. فهما الوقود الذي يقودك إلى النجاح، فمن أراد أعلى درجات النجاح فلا بد له من أعلى درجات البذل.

أقبل التحدي حتى تكمل
Lifestyle and vision

إنه التحدي الكفيل بينك وبين نفسك
نعم قد يبدو الأمر صعباً لكنه متبع جداً إذا
تكلل بالنجاح، فقد يستغرق الأمر منك وقتاً
ولكن يمين أن ما قيمت برزعه اليوم سوف
تحصده غداً بإذن الله.

www.mohamedelfeky.com



حدد البواعث الذاتية والدوافع التي تقودك إلى النجاح

والدوافع هي قوة رغباتنا المشتعلة، والمصدر الرئيسي
لتصرفاتنا، وهي تشحن الهمم وتقوي العزيمة وتحافظ
على روح النجاح، أعد قائمة بأهم الدوافع والأسباب
الذاتية لنجاحك، فإن ذلك سوف يجعلك تتصرف
منحماً لعملك، وسرعان ما سوف ترى قوة بداخلك

Powered By: www.mohamedelfeky.com

Jump to Success

النجاح ليس مكرراً على أوجه

فالنجاح موجود داخل كل منا

The Positive Side in Your Life

حاول أن تغير نظرتك في النجاح، فهو ليس أمراً
مستحيلاً أو يصعب تحقيقه إلا لمن تتاح له
الفرصة كما يظن البعض، لكن النجاح له
عوامل ومقومات ليست كلها مادية فحسب بل
أكثر من 90% منها يعتمد على العقل

Powered By: www.mohamedelfeky.com

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

في هذا الكتاب

نداء أيها الإيجابي
قصة البحث عن الذات
الطريق من هنا
بلاغ . . لا تعجز
اقبل التحدي حتى تكمل جهودك بالنجاح
لا تكن همتك دونية وترضى بأقل من طموحاتك
حدد البواعث الذاتية والدوافع التي تقودك إلى النجاح
إنها الثقة بالنفس
آلة الزمن
النجاح ليس حكراً على أحد
نشط دوافعك الداخلية
لا يشترط أن تكون نابغاً كي تحقق النجاح
أربع صفات طبية تساعدك على التفكير الإيجابي
بادر وكن سباقاً . . وداعاً للكسل
كلمات أحد الحكماء . . ونظرة مشرقة للحياة
قانون الإيجابية في زوايا الحافز
اكسر القيود وحقق طموحاتك
الحياة لا تعطيك إلا بمقدار ما تعطيها

