إضاءة

هندس نفسك تنبهر عندما تشاهد مبنى هندسه مهندس ماهر.. فتقف مشدوهًا بجماله ورونقه.. ولا تعرف إلام تنظر.. هل لارتفاعه والزجاج الملون الذي يكسوه.. أو لواجهته المرصعة بالفسيفساء.. ناهيك عنه من الداخل.. من أرضية فرشت بالرخام.. وأعدة كأنهاصولجانات.

ماذا لو كان هذا المبنى هو أنت والمهندس هو ذاتك أيضًا.. ستسألني كيف؟

تخيل أنك تهندس نفسك فيكون شكلك الخارجي والزجاج الملون الذي يغطيك هو لباسك الشرعي..

وواجهتك النور الإيماني الذي يشع من وجهك.. وأعمدتك الصدق والأمانة والوفاء وصدق النية.. وأرضك مفروشة بمراقبة الله عزوجل.. وغرفك مزخرفة ومزركشة بذكر الله... هندس نفسك بهذه الطريقة ولن تكون سوى إنسان يأخذ الألباب

تخيل معي أن تكون جالسا بين أناس يثنون على شخص لطيب سمعته ولكنهم لا يعرفون شكله.. ويكون هو أنت.. من أجل ذلك كله هندس نفسك واستمتع بالحياة.

قالوا عن الكتاب..

في زمن الدهشة وضبابية الأشياء ودهاليز الحياة المليئة بالنتوءات يبزغ كتاب هندس نفسك واستمتع بالحياة نبراسا للحائرين العازمين على جلد الذات فتتغير حيواتهم من النقيض إلى النقيض لتنزلق العجلات على قضبانها مجددا معلنة بدء التغيير...كتاب طفرة في الإبداع المتناهي في هندسة النفس البشرية التي تتعلق بأهداب الحياة السعيدة والمتعة الأبدية (الشاعر/ أحمد الشهاوى/ نائب رئيس تحرير مجلة نصف الدنيا).

هذا الكتاب نفتقد إليه كثيرا في المكتبة العربية إنه المهندس الحقيقي للنفس البشرية ترسو معه على مرفأ آمن ...كتاب يجعلك وببساطة تنجو بنفسك وأنت في بحر الحياة المتلاطم الأمواج إلى بر الأمان.

(مجدي مندور / صحفي بجريدة صوت الشعب)

نصائحك في «هندس نفسك» موسوعة كاملة شاملة إنها بمثابة إشارات دالة وعلامات مرور في الدرب المستنير.. شكرا لك أخي الكريم على هذا الكتاب ولا بد لي من عودات عدة إليه حتى أرتوي من نهر المعارف هذا والسكينة الروحية هنا ... دمت بكل الود!!! (بشرى الهوني / شاعرة).

أخي العزيز..أنت تملك فكر راقي وعالي...وفلسفه خاصة في الحياة أعجبني جدا أسلوبك..كل الشكر لك (أكرم عبد السميع/ شاعر).

هذا الكتاب بمثابة إضاءات غاية في الأهمية والخطورة في زمن العولمة والركوع والانبطاح يستنهض الهمم والأمم تحت شعار من كان ذو همة وصل إلى القمة

خريطة غاية في الدقة للهندسة البشرية وكلما انتهيت من قراءته بدأت فيه من جديد (إسماعيل فهمي / صحفي ومعد برامج بالإذاعة)

الإنسان لا لحمه يؤكل...ولا جلده يلبس... فماذا فيه غير حلاوة اللسان!!!

كلمة غيرت حياتي للدكتور محمد العريفى...وهذا الكتاب ملئ بعبق الحكمة لمواضيعه حلاوة وإن عليه لطلاوة...يشعل جذوة الهمة مهندسا ما تكسر من النفس يعيد لها التراكيب ويزيل عنها كل غريب بفكر به تنهض فتنعم وتسعد (الروائي/ محمد شبانه/ صحفي بجريدة المسائية).

نقطة ضوء

إذا كان لك قلب رقيق كالورود.. وإرادة صلبة كالفولاذ.. ويد مفتوحة كالبحر.. وعقل كبير كالسماء فأنت من صناع المجد.

كن شامخا في تواضعك... ومتواضعا في شموخك فتلك واحدة من صفات العظماء. إن الإمساك بزمام الأمور ونفض غبار السلبية يجعل منك إنسانا صاحب مواقف إيجابية... تقدم...حدد هدفك...أسرع في تحقيقه.. لا تنتظر عصا سحرية أو ملكا يهبط من السماء ليحقق أهدافك.. ويحل مشكلاتك.. فالخطوة الأولى لابد أن تتخذها أنت.. ثم بعد ذلك يمكنك طلب العون من الآخرين.. وقبل ذلك من

obeikandl.com

الله..... واعلم أن...الهمة العالية تصنع المعجزات.. وتنفذ إلى المستحيلات.فكيف بقطرات الماء أن تنحت الصخر؟؟

شتان بين الماء في سلاسته ورطوبته.. والصخر في صلابته ويبوسته

لكن القطرة تليها القطرة أذابت قوة الصخر وحطمت صلابته.. فتركت أثرها نحتا.. شاهدا لانتصار الماء على الصخر....

...فلا شيء مستحيل مع الإلحاح والتصميم والإرادة والعزيمة والمثابرة والهمة العالية....لا تجلس مكانك تلعن الظروف...غير حياتك... هندس نفسك لتصبح إنسانا جديدا فلا شئ مستحيل ولا تقل لم يعد في العمر بقية ألم يقل الرسولﷺ:إذا قامت القيامة وفى يد أحدكم فسيلة فليغرسها؟؟؟...قسم قلبك من جديد حدد أحلامك وأهدافك وابدأ من اللحظة في تحقيقها وارفع شعار غير نفسك....

هيا أتخذ من النجم مكانا لك وعش على قمم العوالي وسجل على صفحة التاريخ اسمك وامض على دروب المعالي واطبع على رمال الكون خطواتك.. لا تفكر في المفقود حتى لا تفقد الموجود.. من أجلك سطرت هذه الكلمات مصابيح في دربك ودربي لنخرج عن المألوف ونكسر دائرة الأمان.

(١) كن متفائلا:

هل رأيت النملة عندما تحمل طعامًا وتتجه به إلى جحرها... هل يثنيها شيء عن هدفها؟... تعلم من إصرار النملة على الوصول بطعامها إلى هدفها.

يقول الرسول ﷺ لعدي بن حاتم وهو يعرض عليه الإسلام لتفتحن الحيرة وستخرج المرأة من الحيرة تطوف حول الكعبة لا تخشى إلا الله، والله ليؤتى إلينا ها هنا كنوز كسرى والله لينفقن المال حتى لا تجد من يأخذه.

وقد قال رسولنا لأصحابه في المدينة لتفتحن القسطنطينية فنعم الجيش جيشها ونعم الأمير أميرها... هذه روح التفاؤل عند رسولنا الحبيب فما بالك أنت؟

..... يحكى أنه كان هناك حمال يحمل أمتعة الناس من السوق إلى بيوتهم بواسطة حمار

له وكان كل يوم على تلك الحالة يعمل في حمل أمتعة الناس وفي إحدى الأيام وبعد تعب الدوام سأل صاحبنا أصحابه ماذا يتمنى كل واحد منكم أن يكون في المستقبل؟

لم يجبه أحد منهم والسبب أنهم كانوا متعبين ولم يكن عندهم الاستعداد للإجابة عن السؤال فقال لهم: أما أنا فأتمنى أن أكون حاكم للأندلس.. فأجابوه باستغراب.. حاكم للأندلس!!

(فقال نعم)

فقال لصاحبه الذي عن يمينه ماذا تتمنى أن أصنع لك لو أصبحت أنا حاكم للأندلس قال إذا أصبحت أنت حاكم للأندلس أريدك أن تضعني على ظهر حماري وتجعل ظهري للخلف وتجعل جنودك يضربونني بالعصي ويقولون هذا الكذاب هذا الكذاب فقال صاحبنا الحمال حسنا...وسأل صاحبه الذي عن يساره ماذا تتمنى أنت قال: أنا أتمنى إذا أصبحت أنت حاكم للأندلس أن تعطيني قصرًا كبير وحصانا أبيضا وجواري حسان وبدأ صاحبنا يعدد أمانيه..وتمر الأيام واستطاع أن يحقق حلمه ويحكم الأندلس بل هو الحاكم الذي توسعت في عهده أرض الأندلس إلى أكبر سعة وحققت على يديه الفتوحات ووسعت المساجد إنه: الحاكم الحاجب المنصور وبعد مرور الأيام والسنين أمر الحاجب المنصور وزيرة أن يبحث عن صاحبيه فوجداهما في السوق كل منهم يعمل في نقل الأمتعة بحماره كما كان فلما حضرا للحاجب المنصور قال لصاحبه الأول الذي كان عن يمينه: ماذا كنت تتمنى في أيامنا الغابرة فقال: أنا.. أنا إنما كانت أحاديث ولت وانتهت فقال: لا لم تنته فقال هو ذلك فقال لوزيره: اجعله على حماره وفعل به كما أراد

وقال لصاحبه الثاني: ماذا تمنيت؟؟؟ فقال:الجواري الحسان وأن تعطيني قصرا وسط بستان وحصانا أبيضا فقال لوزيره أعطه ما أراد فقال الوزير للحاكم الحاجب المنصور:كأنك قسيت على صاحبك الأول بقدر ما عطفت وأكرمت الثاني

فقال: ليعلم أن الله على كل شيء قدير

فالمتفائلون هم الذين يصنعون المجد لأمتهم.

و الفكرة الإيجابية المتفائلة هي التي تنطلق بك نحو أهدافك وأنك أنت صورة لما تعتقده عن نفسك.

كن متفائلا في جميع الأحوال

من التفاؤل يولد الأمل

ومن الأمل يولد العمل

ومن العمل يولد النجاح

التفاؤل وقود الروح وهي حالة إيجابية تجعل صاحبها يرى الفرص المتاحة بدل من الفرص الضائعة وينظر إلى ما يملكه بدل أن ينظر إلى ما خسره.

التفاؤل يولد سكينة النفس والرضا بقضاء الله وقدره، التفاؤل بذرة الحياة الأولى وقد ثبت بالتجربة أن النظرة المتفائلة للأمور تحفز العقل الواعي إلى الاحتفاظ بقوته وتحفز العقل الواعي على العمل، فمن أراد الخير فلابد أن يسلك الطريق إليه وهو يمر عبر التفاؤل إن الإنسان ينسج أفكاره فإذا كان متفائلًا أصبح ناجحًا وأفكاره كلها إيجابية، وإذا كان متشائمًا فقد يفشل وحينئذٍ فلا يلومن إلا نفسه، وللأسف المتشائم لا يجيد التكيف مع الأوضاع الجديدة لأن موقفه سلبي يعميه عن رؤية الحلول الممكنة.

يقول الأرجاني:

شكوت إلى الحبيبة سوء حظي ... وما قاسيت من ألم البعادِ

فقالت إن حظك مثل عيني ... فقلت نعم ولكن في السواد

ويقول آخر:

إن حظي كدقيقٍ ... فوق شوكٍ نثروهُ

ثم قالوا لحفاةٍ ... يوم ريح جَمّعوهُ

صعب الأمر عليهمْ ... قال قومٌ أهملوهُ

oberkamal.com

المتشائم هو من يقول: لو اتجرت في الأكفان ما مات أحد.

أما المتفائل أكثر سعادة وأوفر صحة وأقدر على إيجاد حلول للمشاكل إذ يواجهها بالقول: سوف أتمكن من معالجة هذه المسألة أو هذا التحدي.

ولكي تصبح متفائلا افرض السيطرة على نفسك وافرض السيطرة على حالاتك الانفعالية، ولا شك أنه بالهمة والإرادة تعتلى سلم النجاح ومراتب المجد والسؤدد...فأنت الذي تقرر حالة التفاؤل أو التشاؤم في نفسك، اسأل نفسك ما هي نظرتك للمواقف اليومية والظروف التي تمر بك هل تفكيرك بها تفكير إيجابي أم سلبي؟

فإذا تعرضت لحالة تفاؤل يمكنك أن تجعلها حالة ثابتة وتتذكرها دائمًا أو تتذكر المواقف والإنجازات الإيجابية، وإذا تعرضت لحالة تشاؤم أو تفكير سلبي باستطاعتك أن تمحها وتمحو آثارها بالتفكير الإيجابي والتفاؤل بالمستقبل المشرق. حينما يكون قلبك مفعمًا بالتفاؤل والأمل فإن المشاكل لا تستطيع الاقتراب منك لأن المتفائلون قادرون على تحويل أي ظروف لصالحهم وينظرون لها بنظرة إيجابية ويأخذون منها الخبرات والتجارب، أما المتشائم أو السلبي فإنه يعطى للحوادث التافهة أهمية لا تستحقها ويبرر تشاؤمه بأمور لا قيمة لها وينتحب لكل مشكلة تعترض طريقة.

قام أدسون بألف تجربه ليخترع المصباح وكان في كل مره تفشل فيها التجربة يأتي إليه أصحابه ويقولون له لقد فشلت يا أدسون فيقول: لهم لم افشل بل تعلمت طريقه جديدة لأخترع المصباح بها تفاءل بكل عمل تقوم به وإذا أخفقت فقل هذا هو الإخفاق الأخير وتمتع بما تقوم به من أعمال.

المتفائلون ينظرون إلى الوجه الحسن في كل عمل يقومون به ويبدؤون بالتفكير بالمؤشرات الايجابية للأحداث من حولهم مرفأ...

إذا ركلك الناس من الخلف، فاعلم أنك في المقدمة.

مثل فرنسي: تفاءل ولو كنت في قلب العاصفة.

دكتور: عائض القرني:

إن التفاؤل هو الحالة النفسية التي تمكن غلاية الشاي من الغناء على الرغم من أنها مليئة بالماء الساخن حتى قمتها!!

(٢) كن متسامحا:

الحلم، والصفح عن الآخرين صفة رائعة تجعل العلاقة حميمة، وبعيدة عن الحقد، يقول الشاعر الانجليزي :(Alexanderpope) الرجل الشجاع يعتقد أن الشخص الذي يؤذيه ليس متفوقًا عليه، لأنه يمتلك القوة، بل سر القوة هو: التسامح، والتجاوز عن الإساءة.

وليكن شعارك ما قاله الإمام علي كرم الله وجهه: الحلمُ غطاء ساتر، والعقل حُسام قاطع، فاستر خلل خُلقك بحلمك، وقاتل هواك بعقلك.

اجتمع الصحابة في مجلس ولم يكن معهم الرسول عليه الصلاة والسلام.. فجلس خالد بن الوليد.. وجلس ابن عوف.. وجلس بلال وجلس أبو ذر.. وكان أبو ذر فيه حدة وحرارة فتكلم الناس في موضوع ما.. فتكلم أبو ذر بكلمة اقتراح :أنا أقترح في الجيش أن يفعل به كذا وكذا.

قال بلال: لا.. هذا الاقتراح خطأ.

فقال أبو ذر: حتى أنت ياابن السوداء تخطئني.!!!

فقام بلال مدهوشا غضبانا أسفا..

وقال: والله لأرفعنك لرسول الله عليه الصلاة والسلام.. وأندفع ماضيًا إلى رسول الله.

وصل للرسول عليه الصلاة والسلام..وقال: يارسول الله.. أما سمعت أبا ذر ماذا يقول في؟

قال عليه الصلاة والسلام: ماذا يقول فيك؟؟

قال: يقول كذا وكذا...

فتغير وجه الرسول ﷺ..

وأتى أبو ذر وقد سمع الخبر.. فاندفع مسرعا إلى المسجد..

فقال: يارسول الله.. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

قال: عليه الصلاة والسلام: يا أبا ذر أعيرته بأمه.. إنك امرؤ فيك جاهلية.!!

فبكى أبو ذر رضي الله عنه.. وأتى الرسول عليه الصلاة والسلام وجلس..

وقال يارسول الله استغفر لي.. سل الله لي المغفرة!ثم خرج باكيا من المسجد

وأقبل بلالا ماشيا..فطرح أبو ذر رأسه في طريق بلال ووضع خده على التراب

وقال: والله يابلال لا أرفع خدي عن التراب حتى تطأه برجلك..

أنت الكريم وأنا المهان.!!.

فأخذ بلالا يبكي.. وأقترب وقبل ذلك الخد ثم قاما وتعانقا وتباكيا.

لولا التغاضي والتسامح ما مشى في الأرض إنسان إلى إنسان

يحكى أنه كان هناك صديقان يمشيان في الصحراء ... وفي أثناء سيرهما اختصما ... فصفع أحدهما الآخر ... فتألم الصديق لصفعة صديقه ... ولم ينطق ببنت شفة، بل كتب على الرمل...

«اليوم أعز أصدقائي صفعني على وجهي».....

وواصلا المسير ووجدا واحة فقررا أن يستحما في الماء ... ولكن الذي صفع وتألم من صديقه كاد أن يغرق أثناء السباحة ... فأنقذه صديقه الذي صفعه...

ولما أفاق من الغرق... نحت على الحجر... «اليوم أعز أصدقائي أنقذ حياتي»

فسأله صديقه ... عندما صفعتك كتبت على الرمل..!!! لكن عندما أنقذت حياتك من الغرق كتبت على الحجر!!!..فلماذا؟؟؟

فابتسم مجيبا: عندما يجرحنا الأصدقاء علينا أن تكتب ما حدث على الرمل...

لتمسحها رياح التسامح والغفران ... ولكن عندما يعمل الصديق شئ رائع

علينا أن ننحته على الصخر حتى يبقى في ذاكرة القلب حيث لا رياح تمحوه....

ولقد أكدت الدراسات الطبية الحديثة ما للتسامح من فوائد فالتعامل به يؤدى إلى انخفاض ضغط الدم.. وتقليل إفراز هرمون التوتر الذي يؤدى إلى رفع ضغط الدم.. ومن خلال البحوث العلمية تبين أن التسامح يحسن الحالة الصحية للمرضى النفسيين...فالتعامل به صعب.. ولكن من يصل إليه يسعد لأنه سلوك إسلامي راقي تصفو به الروح إلى أعلى درجات الشفافية وترتاح إليه النفس.. ويورث الإنسان طمأنينة وهدوءا وراحة نفسية.. فيمضى نحو هدفه بثبات وقوة..ويعلم أن له رسالة في الحياة تتطلب منه تفانيا وتضحية وعطاء.. فالتعامل به يولد مجتمعا مستقرا مسالما خاليا من الأحقاد ..

والناس في التسامح ثلاثة :

الأول: لايسامح ولا ينسى فذاك الأحمق.

والثاني: يسامح وينسى فذاك الساذج.

والثالث: يسامح ولا ينسى فذاك الحكيم.

فكن حكيما في تسامحك فطنا في تعاملك مع الآخرين فالمؤمن لايلدغ من جحر مرتين.

يا من أراد الحياة في أبهج صورها وأبهى حُللِها اغسل قلبك سبع مرات بالعفو وعفّره الثامنة الغفران، قام رجل يسبُّ أبا بكر الصديق ويقول: والله لأسبنَّك سبًا يدخل معك قبرك، فقال أبو بكر: بل يدخل معك قبرك أنت، وسبَّ رجلٌ الإمام الشعبي فقال الشعبي: إن كنتَ كاذبًا فغفر الله لك، وإن كنتَ صادقًا فغفر الله لي، إن تحويل القلب إلى حيّات للضغينة وعقارب للحقد وأفاعي للحسد أعظم دليل على ضعف الإيمان وضحالة المروءة وسوء التقدير للأمور.

obeikandi.com

مرفأ..

عظمة الرجال تقاس بمدى استعدادهم للعفو والتسامح عن الذين أساؤوا إليهم: تولستوي.

فيا أيها الإنسان هاك صداقة
أبر من الأم الرءوم وأحدبا
تعال نعيد الوصل عهدًا مباركًا
وخذني أخا إذ كان آدم لي أبا
إذا كنت قابيل العداوة والرّدى
فإني أنا هابيل رأيا ومذهبا

عائض القرني: لا توقد في صدرك فرنًا لعدوك فتحترق فيه أنت (شكسبير).

(٣) كن متميزا:

كثيرًا من الوقت نقضيه باحثين عن التميز في حياتنا: ذاك الذي يبحث عن الشخصية الفذة، وتلك التي تبحث عن الجمال، وآخرون عن النجاح أو الثقة أو الجمال، التعامل مع الناس... ويفوتهم أن التميّز بداخلهم لو عرفوا كيف يبينونه أو يتلقونه أو يستعدون له. والكثير ارتقى سلم النجاح بإرادته.. ولكن لصعود الدرجات تبرز أسئلة عما يمكن فعله لاتخاذ قرار أو لحل مشكلة أو لحسم موقف أو لتواصل اجتماعي لبق...لماذا نريد التميز؟!

سؤال لطالما ألح على أذهاننا جميعًا؟؟؟ وتوقف العقل أحيانًا أمامه عاجزًا عن الإجابة، واحتقن الفكر أحيانًا أخرى في تفسير معناه وأبعاده ومراميه.. فكم من مرة أقف عنده، وأقول، يضيق صدري ولا ينطلق لساني.. هل لعجز في تطبيق ما أقوله أم إنه لضعف وقصور في قدراتي، أم إنه شعورًا سلبيًا انتقل إليَّ بعدوى اليأس والإحباط من جراء المشاهد والأحداث الغريبة التي تحيط بنا في عصر المتناقضات.

إنه من كانت لديه فكرة رائدة غير قابلة للتطبيق من وجهة نظره فلينشر هذه الفكرة على من حوله فلربما الحديث عن مثل هذه الأفكار يثير في بعضنا على الأقل الرغبة في

تحقيقها بدرجة من الدرجات، فمجرد الحديث عن التميز يفعل الطاقات ويوجه القناعات، ويوقظ الهمم ويؤدي إلى الاقتناع وقبوله كاستراتيجية للتفوق والإبداع، وبالتالي ينتشر زخم وروح إيجابية تسري بين الجميع في أقل جهد وفي أسرع وقت. وهذا ما أردت تطبيقه على نفسي أولًا وعزمت على طرح هذا الموضوع من أجل هذا الهدف.

فليس هناك بطل ولا عظيم ولا شهير الآن نحفظ تاريخه – وفي المدارس يعلموننا أن نتخذه قدوة لنا– نال منصبه وأخذ شهرته وتميز عن غيره إلا وكان يملك شخصية قوية ونفسية متماسكة وسليمة لايهزه موقف حصل في صغره وجعله مكتئبا طيلة حياته

هل عرفتم إخواني القراء شخصا كئيبا كسولا متراخيا يحقق شيئا في الحياة؟

أتحدى أي شخص يقول نعم

في طريقك نحو التميز.. جدّد حياتك، ونوّع أساليب معيشتك، وغيّر من الروتين الذي تعيشه...إذا أردت العسل فلا تحطم خلية النحل...كرّر (لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها الأثقال، وترضي ذا الجلال...أكثر من الاستغفار فمعه الرزق والفرج والعلم النافع والتيسير وحطّ الخطايا...ابسط وجهك للناس تكسب ودّهم وألن لهم الكلام يحبوك وتواضع لهم يجلّوك ويرفعوك..عليك بالمشي والرياضة واجتنب الكسل والخمول واهجر الفراغ والبطالة...لا تضيّع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء...ابتعد عن مصاحبة المحبطين كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعش في سكينة وهدوء وإياك ومحاولة الانتقام وأطلق لتفكيرك العنان

احلم كثيرا ثم اكتب رؤيتك: يجب أن تكتب رؤيتك كي يكون لديك رؤية جديدة مع كل يوم جديد ارتفع بأمنياتك

حدد رؤيتك لا تكن رؤيتك عامة

أكتب أهدافك: الهدف الذي لا يكتب، لا يستحق أن يحقق.

احذر عشاق الفشل

استشعر النجاح وأيقن به..من نجح ليس أفضل منك..أنت قادر على التميز لو فشلت فلست أول الفاشلين..ابحث عن مستشار متفائل..تفاءل دائما استكشف ذاتكاصنع الإمكانات، ضع قوانينك الخاصة في عالمك بتميزك، تسد ثغرة في مجتمعك تعرف على تكتيكات وأساليب التميز بادر وجرب وكن مقداما، ولا تسوّف(سوف أقوم بالعمل لاحقا).

سوّق تميزك احذر من: تمطيط الوقت.. المبالغة في البحث.. القناعات الداخلية السلبية تخلص منها ، واقتنع بأنك تستطيع أن تنجز وأن تكون متميزا ومحبوبا، وكن دوما متفائلا قنوعا بالواقع

انظر دائما إلى المتميزين وابحث في أسباب تميزهم أنت لست أقل منهم بل يمكن أن تكون مثلهم...فلماذا لا تكون متميزا كعمر بن الخطاب في شدته في إظهار الحق ألسنا نحفظ جميعا قول الرسول ﷺ: «**لو سلك عمر فجًا لسلك الشيطان فجًا غير فج عمر**» وغيره من الصحابة الذين قال فيهم رسول الله:

أرحمهم أبا بكر، وأصدقهم لهجةً عمر، وأشدهم حياء عثمان، وأشجعهم علي، وأقرأهم أُبي، وأفرضهم زيد، وأعلمهم بالحلال والحرام معاذ بن جبل

لماذا لا تكن متميزا في حفظ الحديث كالبخاري

لماذا لا تكن متميزا كعنترة بن شداد.... في قوته وشجاعته... وكيف كان يقلب المساوئ التي يتكلم الناس بها عنه إلى محاسن..عيروه يوما بسواده

فقال لهم :

لولا سواد الليل ماكان ضي للقمر..... لولا سواد العين ماكان نور للبصر

التميز إذن: اختلاف +تمكن +تفرد + تفوق.

الاختلاف: وهو أن ترى المألوف بطريقة غير مألوفة.

التمكن: هو أن تعرف جميع تفاصيل الموهبة أو المهارة التي تقوم بها.

التفرد: وهو أن تبدع في مجال لم يبدع فيه الكثير من الناس، فلا يكون العمل الذي تقدمه مكررا فيملّه الناس ولا يهتمون له.

التفوق: وهو أن تتفوق على غيرك في مجالك ، بحيث أنه عندما تحدث مشكلة معينة، فلا يتبادر إلى أذهان الناس غيرُ اسمك لتقوم بحلها، لأنك صاحب خبرة وعمل في نفس الوقت.

فكن عزيزي القارئ متميزا واسلك بجد سبيل التميز عندها تكون قد هندست صفحة مشرقة في دفتر حياتك الجديدة وستشعر في حلقك بالطعم اللذيذ للسعادة

تمتع بهذا الطعم اللذيذ في حياتك الجديدة وانثره على من حولك•

مرفأ..

- التميّز شئ متاح لجميع الأشخاص المستعدين للالتزام به. (بيرد باجيت).
- التميّز يعني ما هو أكثر من الكفاءة، إنه يعني النّضال من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الممكنة.
- الشّخص الذكي هو شخص حقق بنجاح العديد من الإنجازات، ومازال مستعدًا ليتعلم المزيد (إد باركر).
- من يعتقد أنّ باستطاعته الانتصار.. يستطيع أن ينتصر. (فيرجيل) .
- ضع أهدافًا سامية بعيدة المنال، ولا تتوقف حتى تصل إليها. (بو جاكسون) .
- ليس هناك إنسانا مُتميّزا يشكو من نقص الفرص. (رالف إميرسون) .
- توجه نحو القمر.. حتّى إذا أخطأته، فسينتهي بك الأمر بين النّجوم.
- احفظ هذه المعادلة واعمل على ضوئها..

علم صحيح + مجاهدة للنفس + عدم يأس من رحمة الله + حسن ظن بالله = إنسان متميز تحبه الملائكة وتنشغل به وتدعو له..!!

(٤) قل....لا:

obeikandi.com

بماذا تشعر عندما تقول كلمة« لا »؟

هل هي كلمة سهلة ويسيرة عليك؟

أم هى ثقيلة على قلبك كجبل أحد؟

هل تشعر بالذنب أو الارتباك عند التلفظ بها...

يمكنك الآن قول «لا» ويمكنك أن تثبت على مواقفك وآرائك وأن تشعر بالراحة والرضا التام عنها.

إنك وحدك من يحتل مقعد القيادة.

إنك وحدك من يستطيع إدارة حياتك.

إنك وحدك المسئول عن مواقفك وقراراتك.

إن قول:لا.... بشكل فعال يجلب لك احترام الذات، وبالتالي الاحترام والقبول من قبل الآخرين.

إذا تعلمت كيف تقول «لا» بفعالية سيأتيك شعور بالتحرر التام من سيطرة الآخرين واستغلالهم لك فطالما كنت واقعا تحت وطأة داء استرضاء الآخرين.

إذا واجهتك صعوبة في قول «لا» فمن المحتمل أن تواجه صعوبة في إظهار شخصيتك الحقيقة، ومن السهل أن يلازمك الخوف والقلق، وتصبح عرضة للتشتت والإحباط.

إن عدم قدرتك على قول كلمة «لا» يعد عادة، يمكن القضاء عليها، ولكن ليس بسهولة، أو بين عشية وضحاها، وإنما مع الوقت والجهد، والإصرار يمكنك أن تفعل ذلك.

كم أتمنى أن تقوم ببناء ثقتك وتقديرك لذاتك على نحو منظم إن الصديق الحقيقي سيفكر في راحتك قبل راحته، وسيتورع عن تكليفك ما لا تطيق ,ويجب أن تؤمن بأن الآخرين هم المسئولون عن حياتهم الخاصة، وعليك أن ترد لهم هذه المسئولية، وتجنب

هؤلاء الذين يستغلونك حتى ولو مرة واحدة وأعلم أن إقامة الصدقات والعلاقات قائمة على الرعاية والحب والاهتمام المتبادل من الطرفين وليس من طرف واحد فقط.

قرر أنك بحاجة إلى القدرة على قول «لا» بشكل أكثر من المعتاد وخاصة عندما تقول «نعم» وأنت في قرارة نفسك تميل لقول «لا».

توقع أن تنتابك مشاعر جديدة أو غير مريحة كنتيجة لذلك، ويجب عليك أن ترحب بهذه المشاعر وتتقبلها... بعض الأشياء قد تشعرك بالإحراج وعدم الألفة في البداية... ومع الممارسة تكون أكثر من عادية.

أستبدل قول «نعم»، بقول:(سأفكر بالأمر، لا أعلم، الموضوع صعب جدًا).

جرب وحاول فمجرد محاولة واحدة ستحدث اختلافا وإن لم يكن بشكل مرضي.

اجعل الأمور معلقة إذا طلب منك شخص طلب وكان يصعب عليك قول «لا »

فقل(سأرد عليك لاحقًا.. أعطني وقتا حتى أتأكد من مدى إمكانياتي على القيام بهذه المهمة) وعندئذ يجب عليك التفكير فقط في كيفية إبلاغ الطرف الآخر برفضك بأقصى حد من الفعالية.

ارفض بشكل غير مباشر، مثلًا: إن طلب منك شخص القيام بمهمة الساعة الثامنة قل: (أعتقد أنني مرتبط بموعد الساعة الثامنة ، فأنت لم تتلفظ بالرفض لكن كلامك يحمل في مضمونه الرفض).

تعلم كيف تقولها بأسلوب دبلوماسي.

تعلم كيف تقول «لا» دون تمهيد أو إبداء مبررات؛ لأنها الطريقة المجدية مع بعض الشخصيات.

إذا ألحَّ عليك شخص للقيام بعمل ما وأخذ يحاول أقناعك كل ما عليك فعله هو مواصلة قول :«لا» «لا» «لا».... ولا تدخل معه في حوارات طويلة لشرح الأسباب...

مع بعض الأشخاص خصوصًا المقربين، يجب أن تقول «لا» بهدوء وأدب ويجب

أيضًا أن تثبت على موقفك.

انتظر حتى يطلب منك الآخرون المساعدة، توقف عن التدخل في حياة الآخرين أو القلق تجاه مشاكلهم.

استغرق الوقت الكافي للتفكير، عندما يطلب منك أي شخص عمل أي شيء من أجله!!!، فبإمكانك قول :(دعني أفكر في الأمر... سأفكر وأرد عليك لاحقا)

إن هذه العبارة تمنحك وقتًا للتفكير وتحديد ما إذا كنت تستطيع أو ترغب حقًا في تقديم المساعدة أو لا ترغب... وبذلك تكون قد تعلمت قول لا تدريجيًا.

أحيانًا في التعامل مع من لهم فضل عليك، قد يكون الرد عليهم برد صريح بصنع فجوه في العلاقة بينكم ,في هذه الحالة قد تلجأ للملاطفة النفسية حيث تلاطف الشخص الذي تتحدث إليه قبل وبعد ردك السلبي بغرض تخفيف حدة ردة الفعل، ولكن مع الالتزام بقول «لا» بحزم.

إن كان يصعب عليك قول «لا» وجهًا لوجه... فبإمكانك قولها عن طريق الهاتف، أو عن طريق رسالة نصية أو البريد الإلكتروني.

عندما نقول «لا» باستخدام مثل هذه الوسائل فإننا نحاول حماية أنفسنا من ردة الفعل الانفعالية المباشرة...حيث أننا لا نرغب في رؤية الألم أو الضيق أو الغيظ على الآخرين تجاه ردة فعلنا، وربما لا نستطيع تحمل المواجهة العاطفية التي قد تجعلنا نشعر بالذنب أو الألم النفسي.

ما الذي نحتاجه حتى يمكننا قول« لا »

* الثقة بالنفس وتقدير الذات، وهذا يتطلب تأسيس هذه الثقة وبنائها.
* الإيمان بالقضية.
* الشجاعة.
* المعرفة.

* التخطيط ,تحديد ما تريده وكيفية الحصول عليه.

* الإصرار والتصميم، إذا لم تنجح في البداية كرر المحاولة ولا تيأس.

*الذكاء النفسي، يجب أن تكون لديك الفطنة والحنكة لمعرفة في كيفية التعامل مع مشاعرك ومشاعر الآخرين.

*الحدود النفسية، من الأفضل أن تجعل لحياتك الخاصة خصوصيتها وأن تجعل بينك وبين الآخرين حدود.

*قم بالتفاوض ,لا يجب عليك قبول أول عرض يطرح عليك؛ ولكن يجب أن تكون دائمًا مستعدًا للتفاوض، كن على استعداد لقول «لا» بهدوء واحترام وحزم وقد يكون مصحوبًا بابتسامة دبلوماسية ,ولا تقل «نعم» إلا عندما تنتهي من التفاوض بشأن ما تريد.

* تعلم المواجهة، سيتوجب عليك أحيانًا قول لا لشخص يسيء معاملتك.

حين تقول لا – بطريقة مؤدبة وابتسامة خفيفة – تثبت استقلاليتك وحرية اختيارك وهو ما يكسبك احترام الآخرين فعلا...

* مرفأ.....

إن لديك الحق الكامل، وأبسط حق من حقوقك أن تقول «لا ».

إن قول «لا» ليس من قبيل الوقاحة وقلة الذوق.

سوف يحترمك الآخرون إذا قلت «لا ».

سوف يزداد حبك لنفسك إذا استطعت تعلم قول «لا» بشكل فعال.

حتى إن قلت «نعم» فيمكنك أن تغير قرارك وتقول «لا ».

يجب أن لا تقول «نعم» على حساب راحتك الشخصية.

يجب أن لا ينتابك الخوف أو التوتر من رفض بعض الأمور.

يجب أن لا تتصرف بتخاذل وطريقة انهزامية.

openkandil.com

يجب أن تعلم أن مجارات الآخرين على مضض قد تؤدي إلى عذاب نفسي.

يمكن مساعدة الآخرين في حدود معينة وفي ظل وجود حدود نفسية قوية، وأن يكون هذا شيئًا تفعله، كخيار حقيقي وبرغبة صادقه منك.

استمتع بحياتك تعلم التفكير مليًا في مشاعرك والتوافق معها.

تقبل مشاعرك ,وتعلم إداراتها، وتقبلها كجزء من آدميتك ولا تتهرب من المشاعر الصعبة أو السيئة وتعلم التنفيس عنها ,اعترف بغضبك وتعامل معه وعبر عن شعورك بالملل.

تخلص من الصداقات التي تستنزف طاقتك.

تبوأ مقعد القيادة في سفينة حياتك.

تعامل مع الآخرين بشكل لائق، لا تستجد حب الآخرين أو استحسانهم، وحافظ على علاقتك متوافقة قد يدمرنا مبدأ طلب المثالية والكمال بلا جدوى[1].

(٥) اغمر حياتك بالحب:

حيث لم يكن على الأرض بشر بعد.. كانت الفضائل والرذائل.. تطوف العالم معا. وتشعر بالملل الشديد.. ذات يوم... وكحل لمشكلة الملل المستعصية.. اقترح الإبداع.. لعبة.. وأسماها الأستغماية.. أحب الجميع الفكرة.. وصرخ الجنون: أريد أن أبدأ.. أريد أن أبدأ.. أنا من سيغمض عينيه.. ويبدأ العدّ.. وأنتم عليكم مباشرة الاختفاء.. ثم أنه اتكأ بمرفقيه..على شجرة.. وبدأ.. واحد... إثنين.... ثلاثة.. وبدأت الفضائل والرذائل بالاختباء.. وجدت الرقة مكانا لنفسها فوق القمر.. وأخفت الخيانة نفسها في كومة زبالة.. وذهب الولع واختبأ... بين الغيوم.. ومضى الشوق إلى باطن الأرض.. الكذب قال بصوت عال: سأخفي نفسي تحت الحجارة.. ثم توجه لقعر البحيرة..

واستمر الجنون: تسعة وسبعون... ثمانون.... واحد وثمانون.

---

(١) المرجع/ كيف تقول «لا» «كورين سويت».

obeikandl.com

خلال ذلك أتمت كل الفضائل والرذائل تخفيها... ماعدا الحب..

كعادته.. لم يكن صاحب قرار... وبالتالي لم يقرر أين يختفي..

وهذا غير مفاجئ لأحد...

فنحن نعلم كم هو صعب إخفاء الحب..

تابع الجنون: خمسة وتسعون..... سبعة وتسعون....

وعندما وصل الجنون في تعداده إلى: مائة.....

قفز الحب وسط حوض من الورود.. واختفى بداخله..

فتح الجنون عينيه.. وبدأ البحث صائحا: أنا آت إليكم.... أنا آت إليكم...

كان الكسل أول من انكشف...لأنه لم يبذل أي جهد في إخفاء نفسه..

ثم ظهرت الرقّة المختفية في القمر ...

وبعدها.. خرج الكذب من قاع البحيرة مقطوع النفس!!...

وأشار على الشوق أن يرجع من باطن الأرض ...

وجدهم الجنون جميعا«.. واحدا بعد الآخر....

ماعدا الحب كاد يصاب بالإحباط واليأس.. في بحثه عن الحب اقترب منه الحسد.. وهمس في أذنه قائلا: الحب مختف في شجيرة الورد..

التقط الجنون شوكة خشبية أشبه بالرمح.. وبدأ في طعن شجيرة الورد بشكل طائش ليخرج منها الحب.

ولم يتوقف إلا عندما سمع صوت بكاء يمزق القلوب ...

ظهر الحب.. وهو يحجب عينيه بيديه.. والدم يقطر من بين أصابعه ...

صاح الجنون نادما: يا إلهي ماذا فعلت؟..

ماذا أفعل كي أصلح غلطتي بعد أن أفقدتك البصر؟ ...

أجابه الحب: لن تستطيع إعادة النظر لي... لكن لازال هناك ماتستطيع فعله لأجلي...

كن دليلي ...

وهذا ماحصل من يومها.... يمضي الحب الأعمى... يقوده الجنون

هل تعرف حبيبي القارئ تعريفا للحب؟؟!!

سئل أحد العلماء ما هو الحب فأجاب: الحب هو الحب

هل تريد أن تغمر حياتك بالحب؟؟؟

لا أعلم أي إنسان لا يرغب في أن يغمر حياته بالحب ٠٠٠ولأجل تحقيق ذلك،فإن الجهد يجب أن يبذل أولا في داخلنا.

فبدلا من انتظار الغير كي يقدم لنا الحب الذي نرغبه،فيجب أن نكون صورة ومصدرا مشعا للحب.

فيجب أن نمنح الحب والعطف حتى نكون قدوه يحتذي بها الآخرون٠

ولقد قيل بان (أقصر مسافة بين نقطتين هى خط مستقيم) وينطبق ذلك بالفعل على الحياة التي يملؤها الحب.

إن نقطة البداية أو الأساس للحياة التي يملؤها الحب تتمثل في الرغبة والالتزام بأن تكون مصدرا للحب.

وسوف تقودنا مواقفنا واختياراتنا وأفعالنا الخيرة،واستعدادنا لأن نكون البادئين بالمعروف صوب هذا الهدف.

وفي المرة القادمة التي تشعر فيها بالإحباط نتيجة الحب في حياتك أو نقصه في العالم،فحاول هذه التجربة.

انس العالم والغير للحظة،وبعد ذلك عليك أن تمعن النظر في قلبك هل يمكنك أن

obeikandl.com

تصبح مصدرا أكبرا للحب؟

هل يمكن أن تساورك أفكار حب تجاه نفسك وتجاه الآخرين؟

هل يمكن أن توسع دائرة أفكار الحب هذه لتشمل بقية العالم حتى لأولئك ممن تشعر أنهم لا يستحقوه؟

وبفتح قلبك أمام زيادة مقدار ما يكنه من حب،وجعل نفسك مصدرا للحب بدلا من الحصول على الحب كأولوية رئيسية، ستكون بذلك تتخذ خطوة هامة في طريق الحصول على الحب الذي ترغبه. كما ستكتشف كذلك أمرا غاية في الروعة٠فكلما زاد مقدار الحب الذي تمنحه، كلما زاد المقدار الذي تتلقاه ٠وكلما زاد تركيزك على كونك شخصا محبا بدرجة أكبر، وهو الشئ الذي لا يمكن أن تسيطر عليه وتركيز أقل على أن يحبك الآخرون، وهو مالا يستطيع التحكم فيه فستجد أن هناك قدرا هائلا من الحب في حياتك ٠وعاجلا سوف تكتشف أحد أكبر أسرار الحياة :الحب يجلب الحب٠٠

الحب عزيزي القارئ عملة ذات وجهين أحد وجهيها الأخذ والوجه الآخر العطاء فإذا أردت أن يمنحك أولادك مثلا الحب في الكبر فعليك أن تمنحهم وبسخاء الحب في الصغر...ولكي تستطيع أن تمنح الحب للآخرين يجب أن تحب نفسك أولا...هل سألت نفسك يوما إن كنت تحب نفسك أم لا إن كانت إجابتك بالإيجاب فاعلم أنك من القادرين على منح الحب للآخرين...أغمر حياتك قارئى الحبيب إلى قلبي بالحب فعطاء الحب لا يعادله عطاء آخر...تعلم كيف تحب أولادك...تعلم كيف تحب زوجتك...قل لها أنك تحبها ولا تخجل قل لأولادك أنك تحبهم ولا تتهيب أحب أصدقاءك عبر عن حبك لهم بعبارات رقيقة وجميلة لا شك أن المردود سيكون عظيما وستسعد ويسعد من حولك بهذا الحب...أحب عملك امنحه كلك ابذل قصارى جهدك لتنجح فيه...أحب العبادات التي تقربك إلى الله مانح السعادة...أحب خالقك وحبك له التفاني في طاعته إن المحب لمن يحب مطيع...واعلم أن الحب كالنار في أحجارها إن أوريته أورى وإن واريته توارى

أسقه بماء العطاء أحب المرء لا تحبه إلا لله وأبغض ولا تبغض إلا لله

اغمر حياتك بالحب لأنه السفينة التي ترسو بك على مرفأ السعادة

الحب الذي ننشده حب بناء وليس هدم فيجب أن نتعامل مع الحب كعاطفة إنسانية سامية تملأ علينا حياتنا بهجة وسعادة وطهارة وفضيلة لتسمو معها مشاعرنا فتعانق عنان السماء لتبتعد بنا عن الدونية والرذيلة وتقربنا من عالم المثل والفضيلة والعفة إن لم يكن الحب بهذا المفهوم أصبح مرضا فتاكا ينخر في كيان المجتمع لهدم القيم والمعاني السامية الجميلة فتهدم معه الأسر.. ويضيع الحق.. وتنتشر الرذيلة.

* ذات صباح مشحون بالعمل وفى حوالي الساعة الثامنة والنصف دخل عجوز يناهز الثمانين من العمر

لإزالة بعض الغرز له من إبهامه وذكر انه في عجلة من أمره لأنه لدية موعد في التاسعة.

قدمت له كرسيا وتحدثت قليلا وأنا أزيل الغرز واهتم بجرحه. سألته:

إذا كان موعده هذا الصباح مع طبيب ولذلك هو في عجلة! أجاب:

لا لكنى أذهب لدار الرعاية لتناول الإفطار مع زوجتي.. فسألته:

عن سبب دخول زوجته لدار الرعاية؟

فأجابني:

بأنها هناك منذ فترة لأنها مصابة بمرض الزهايمر (ضعف الذاكرة)..

بينما كنا نتحدث انتهيت من التغيير على جرحه. وسألته:

وهل ستقلق زوجتك لو تأخرت عن الميعاد قليلا؟ فأجاب:

» أنها لم تعد تعرف من أنا. إنها لا تستطيع التعرف على منذ خمس سنوات مضت «.

قلت مندهشًا: ولازلت تذهب لتناول الإفطار معها كل صباح على الرغم من أنها لا تعرف من أنت؟

ابتسم الرجل وهو يضغط على يدي وقال: هي لا تعرف من أنا، ولكنى أعرف من هي!!!

. اضطررت لإخفاء دموعي حتى رحيله وقلت لنفسي: «هذا هو نوع الحب الذي نريده في حياتنا

مرفأ....

الحب أقوى العواطف لأنه أكثرها تركيبًا (سبنسر)

الحب سعادة ترتعش (جبران)

تكلم هامسًا عندما تتكلم عن الحب (وليم شكسبير)

الرجل يحب ليسعد بالحياة، والمرأة تحيا لتسعد بالحب (جان جاك روسو)

خير لنا أن نحب فنخفق، من أن لا نحب أبدًا (تشيسون) [1].

(١) هذا هو الحب الذي نريده/ محمد الجرايحى.

obeikandl.com

(٦) جرب أن تبتسم:

ديل كارينجي – أحد علماء النفس المشهورين – يقول في كتابه كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الآخرين:

إن ما يقال أن سر النجاح يكمن في العمل الجاد والكفاح فلا أؤمن به متى تجرد من الإنسانية اللطيفة المتمثلة في البسمة اللطيفة.

يقول المثل الصيني:

الرجل بوجه غير باسم لا ينبغي أن يفتح دكانا فكن أخي كالرجل الهرم الذي قال فيه الشاعر زهير: تراه إذا ما جئته متهللا كأنك تعطيه الذي أنت سائله و إياك أن تكون من الذين:

وجوههم من سواد الكبر عابسة كأنما أوردوا غصبا إلى النار ليسوا كقوم إذا لقيتهم عرضا مثل النجوم التي يسري بها الساري.

أظهرت إحدى الدراسات النفسية التي أجريت في جامعة ميتشجان الأميركية أن الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد النفسي والتوتر المستمر والصدمات العاطفية أكثر تعرضا للإصابة بأمراض القلب، وذلك لأن الجسم عندما يتعرض لهذه الظروف يقوم بإفراز بعض الهورمونات التي تضعف مناعته مثل هورمون الأدرينالين الذي يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وانقباض الأوعية الدموية وكلها مضاعفات تزيد من نسبة الإصابة بالأمراض.

وقد خرجت هذه الدراسة بأهمية الابتعاد عن الإجهاد النفسي والتوتر بقدر الإمكان وضرورة الضحك لما له من تأثير على تنشيط الأوعية الدموية وتنظيم ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم، كذلك يساعد الضحك على زيادة سعة الرئتين وينشط الجهاز التنفسي وينشط عضلات الكتفين والعنق والذراعين خاصة عندما تكون الضحكة عميقة ويهتز لها الجسم.

و تذكر دوما أن:

الابتسامة تحدث في ومضة ويبقى ذكرها دهرا، وهي المفتاح الذي يفتح أقسى القلوب، وهي العصا السحرية التي تكبت الغضب وتسري عن القلب.

فهيا أخي نبتسم في وجوه الناس...ما رأيك أن تجرب هذا المفتاح فتبتسم في وجه كل من تلقاه من أهلك أو أصدقائك أو إخوانك أو زملائك أو طلابك أو موظفيك وترى ردة فعلهم، لعل الله يكتب لك أجر المعروف بان تلقى أخاك بوجه طلق، أو يكتب لك ما هو خير من حمر النعم بأن يشرح الله صدر أحدهم على يديك أو على شفتيك.

ابتسم للحياة تبتسم لك عندها ستنجح في عملك تهون لديك الصعاب وتخفف عن كاهلك الضغوط...هندس نفسك بالابتسامة وتمتع بحياتك مع الرضا.....

في بعض الأحيان قد تتوهم أنك وصلت إلى طريق مسدود ,,

لا تعد أدراجك!

دق الباب بيديك.

لعل البواب الذي خلف الباب أصم لا يسمع.

دق الباب مره أخرى!

لعل حامل المفتاح ذهب إلى السوق ولم يعد بعد.

دق الباب مره ثالثة ومرة عاشرة!

ابتسم...ثم حاول أن تدفعه برفق ، ثم اضرب عليه بشدة.

كل باب مغلق لابد أن ينفتح. اصبر ولا تيأس.

أعلم أن كل واحد منا قابل مئات الأبواب المغلقة ولم ييأس.

ولو كنا يائسين لظللنا واقفين أمام الأبواب!

عندما تشعر أنك أوشكت على الضياع ابحث عن نفسك!

openkandi.com

سوف تكتشف أنك موجود، وأنه من المستحيل أن تضيع وفي قلبك إيمان بالله، وفي رأسك عقل يحاول أن يجعل من الفشل نجاحا ومن الهزيمة نصرا، لا تتهم الدنيا بأنها ظلمتك!!

أنت تظلم الدنيا بهذا الاتهام!! أنت الذي ظلمت نفسك.

ولا تظن أن اقرب أصدقائك هم الذين يغمدون الخناجر في ظهرك.

ربما يكونون أبرياء من اتهامك.

ربما تكون أنت الذي أدخلت الخناجر في جسمك بإهمالك أو باستهتارك أو بنفاذ صبرك أو بطيشك ورعونتك أو بتخاذلك وعدم احتمالك! لا تظلم الخنجر ، وإنما عليك أن تعرف أولا من الذي أدار ظهرك للخنجر لا تتصور وأنت في ربيع حياتك أنك في الخريف.

املأ روحك بالأمل وابتسم الأمل في الغد يزيل اليأس من القلوب.

و يلهيك عن الصعوبات والمتاعب والعراقيل.

الميل الواحد في نظر اليائس هو ألف ميل.

وفي نظر المتفائل هو بضعة أمتار!

اليائس يقطع نفس المسافة في وقت طويل لأنه ينظر إلى الخلف!!

والمتفائل يقطع هذه المسافة في وقت قصير لأنه ينظر إلى الغد!

فالذين يمشون ورؤوسهم إلى الخلف لا يصلون أبدا!

فإذا كشرت لك الدنيا فلا تكشر لها جرب أن تبتسم وبعد هذا ألا نخجل من أنفسنا أن نضيق ونشكو ونتبرم من توافه الحياة. متى ندرك أن الحياة تتطلب السير بجد وإصرار،، بدافع من العزيمة.

تحت غطاء من التفاؤل!!.

وشكوانا من صعوبتها!!

obeikandl.com

ناسين أو متناسين بأن هذه الظروف تقف حائلًا أمام الضعيف فقط.

أما القوي.. وقوي الإيمان خصوصًا فلا يركن لهذا.

ويشق طريق حياته رغمًا عن الكذبة الكبرى.. الظروف

ودائما لاتنسى أن تبتسم وأنت في أحلك الظروف.....

واعلم أن السعادة هي الطريق أمام الحياة التي يقال عنها هانئة ومريحة، ودليل السعادة هي الابتسامة، فهي تعبير عن المشاعر والأحاسيس ووسيلة التوصيل للإحساس الداخلي، وكلما طالت فترات ابتسامتك مهما كانت مشاكلك بعد عنك القلق والتوتر بصورة دائمة..وعندها ستستمتع بحياتك وتشعر بطعم السعادة ....

قال السماء كئيبة! وتجهما

قلت: ابتسم يكفي التجهم في السما!

قال: الصبا ولى! فقلت له: ابتسم

لن يرجع الأسف الصبا المتصرما!!

قال: التي كانت سمائي في الهوى صارت لنفسي في الغرام جهنما خانت عهودي بعدما ملكتها قلبي ، فكيف أطيق أن أتبسما!

قلت: ابتسم واطرب فلو قارنتها لقضيت عمرك كله متألما.

قال: التجارة في صراع هائل مثل المسافر كاد يقتله الظما أو غادة مسلولة محتاجة لدم، وتنفث كلما لهثت دما!

قلت: ابتسم ما أنت جالب دائها وشفائها، فإذا ابتسمت فربما أيكون غيرك مجرما. وتبيت في وجل كأنك أنت صرت المجرما؟

قال: العدى حولي علت صيحاتهم.

أأُسر والأعداء حولي في الحمى؟

قلت: ابتسم، لم يطلبوك بذمهم

obeikandl.com

لو لم تكن منهم أجل وأعظما!

قال: المواسم قد بدت أعلامها و تعرضت لي في الملابس والدمى و علي للأحباب فرض لازم لكن كفي ليس تملك درهما.

قلت: ابتسم، يكفيك أنك لم تزل حيا، ولست من الأحبة معدما!

قال: الليالي جرعتني علقما قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقما فلعل غيرك إن رآك مرنما طرح الكآبة جانبا وترنما أتُراك تغنم بالتبرم درهما أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما؟ يا صاح، لا خطر على شفتيك أن تتثلما، والوجه أن يتحطما فاضحك فإن الشهب تضحك والدجى متلاطم، ولذا نحب الأنجما!

قال: البشاشة ليس تسعد كائنا يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغما قلت ابتسم مادام بينك والردى شبر، فإنك بعد لن تتبسما.

مرفأ..

إن السر الحقيقي للحياة السعيدة الناجحة هو الابتسامة العريضة التي تغمر الوجه وأن السبب في زوال أي ضغوط نفسية هو الضحك(واشر كلنتر أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا بمدينة بيركلي).

(٧) كن قائدا:

يقول ديل كارينجي مؤلف كتاب:اكتشف القائد الذي بداخلك: كان تشارلز يحصل على راتب مليون دولار سنويا في مصنع للصلب، وقال لي: إنه يحصل على هذا الراتب الضخم بسبب قدرته على التعامل مع الناس.. تخيل ذلك!! مليون دولار سنويًا لأنه قادر على التعامل مع الناس.

في يوم من الأيام، كان تشواب يسير في أحد عنابر مصانع الصلب، وقابل مجموعة من الرجال يدخنون تحت لافتة (ممنوع التدخين).

هل تظن أن تشواب أشار إلى اللافتة وقال (ألا تقرؤون؟)، بالطبع لا، لم يفعل ذلك.

تجاذب تشواب أطراف الحديث مع الرجال بطريقة ودية، ولم يذكر كلمة واحدة عن

تدخينهم تحت لافتة ممنوع التدخين.

وفي النهاية، أعطاهم مجموعة من السيجار وقال وهو يغمض إحدى عينيه: سوف أكون شاكرا إذا دخنتم هذا السيجار في الخارج أيها ألأصدقاء

فريد ويلبون هو رئيس فريق نيويورك متيس لكرة البيسبول. بعد ظهر يوم من الأيام، كان ويلبون يقود مجموعة من التلاميذ في جولة في إستاد شيا. وجعلهم يقفون خلف المرمى، وتجول بهم في غرف الفريق وفي الممرات الداخلية للإستاد.

وفي ختام الجولة، أراد ويلبون أن يأخذ التلاميذ إلى حظيرة الثيران في الإستاد.

وبينما كانوا أمامها، أوقفهم حارس الأمن. وقال: (حظيرة الثيران ليست مفتوحة للزائرين)، ولم يكن يعرف الحارس ويلبون وقال له مرة أخرى: آسف لا يمكن أن تدخل هنا.

وكان من حق فريد ويلبون أن يتجول أينما شاء في الإستاد، وكان يستطيع عقاب الحارس المسكين لأنه لم يعرفه، أي لم يعرف هذه الشخصية المهمة. وكان يستطيع ويلبون أن يظهر تصريح الأمن الذي لديه ويثبت للأطفال المندهشين مركزه الحقيقي في إستاد شيا.

ولم يفعل ويلبون أي شيء من هذا، وأخذ الطلاب إلى الجانب الآخر من الإستاد وأدخلهم حظيرة الثيران من باب آخر.

لماذا أرهق نفسه بفعل ذلك؟ لم يكن ويلبون يريد إحراج حارس الأمن. فالرجل – رغم كل شيء– كان يؤدي واجبه وبأمانة. وفي وقت لاحق في ذات اليوم، أرسل ويلبون رسالة إلى الحارس يشكره فيها على أداء واجبه باهتمام.

هل اختار ويلبون أن يغضب أو يفتعل مشهدًا ينتهي بندم الحارس وأسفه، بالطبع كان عمله سيتأثر بذلك، لقد تسبب تصرف ويلبون الرقيق في فاعلية أكبر. شعر الحارس بالرضا لهذه المعاملة، ويمكنك أن تراهن باطمئنان على أنه سوف يتعرف على ويلبون في المرة القادمة التي يتقابلان فيها.

إن فريد ويبلون قائد ليس لمجرد ما له من مركز وراتب مرتفع. إن ما يجعله قائدًا على رجال ونساء هو أنه تعلم كيف يتصرف بلباقة ويتعامل مع الآخرين.

كان آرثر أش لاعب تنس من الدرجة الأولى، وأبا من الدرجة الأولى، وقائدًا حقيقيًا في كل المجالات الأخرى.

قال أش في مقابلة قبل وفاته: (تحدثت وزوجتي حول هذا الأمر مع ابنتنا البالغة من العمر ستة أعوام. الأطفال ينفعلون بما يشاهدون أكثر مما يسمعون، وهم في هذه السن يجعلونك تحافظ على أمانتك فإن كنت تراوغ في شيء ما سوف يواجهونك به مباشرة).

ويقول:إنني أقول لابنتي: إنه ليس من اللياقة أن تضعي مرفقيك على المائدة أثناء الطعام. ثم بعد العشاء أضع مرفقي على المائدة. فتقول لي: أبي مرفقاك على المائدة. فعليك أن تكون أمينًا بالدرجة الكافية لتقول لها أنتِ على حق وتقوم برفع مرفقيك من على المائدة.

الحقيقة أن هذه تجربة تعليم قوية جدًا تفوق استماع الطفلة لهذه النصيحة وهي تتعلمها عندما تراها. لكن الأفعال تكون دائمًا أقوى في ترسيخ الشيء.

القائد يضع المعاير ثم يلتزم بها.

هل تريد إذن أن تصبح قائدا ناجحا؟!

هل خالجك هذا الشعور يوما ما؟!

هل تبحث عن الأسلوب الأمثل لتكون ذلك القائد؟!

بداية أقول لك: كن مطمئنا يمكنك تحقيق ذلك والوصول إلى ما تصبو إليه.

فكل شخص قادر على أن يصبح قائدًا، ولن يستطيع أن يصبح قائدًا إلا إذا كان له أتباع، ولكي تكون قائدًا ناجحًا لا بد أن تتمتع بمعتقدات وقيم ومبادئ مثلى، وسمات شخصية تكسب بها لب الآخرين، ويجب عليك أن يكون لديك رؤية واضحة وشاملة وتكون قادرًا على نقل رؤياك للآخرين باختيار نوعية الاتصال المناسبة والفعالة في جوٍ

متعاونٍ ومتوازنٍ بين ديناميكية العمل وديناميكية العملية، إذا قرنت هذا كله بحماس ونشاط وطاقة وحيوية، فسوف تمسك بزمام القيادة والريادة، وسوف تصبح القائد الناجح الذي تريده أنت.

فالقيادة شئ يبحث عنه الجميع كلٌ في مجال تخصصه ففي المجال الكشفي يسأل القائد كيف أصبح قائدًا ناجحًا؟

فنقول اعلم إن نظرية الإسلام في القيادة نظرية أخلاقية وأخروية فالقائد الناجح هو الذي يقود أفراده نحو أهدافًا دقيقة وواضحة، القائد الناجح هو الذي يحاول تحريك أفراده نحو الهدف المحدد، القائد الناجح هو الذي يبذل أقصى جهده للإنتاج، القائد الناجح هو الذي يحاول تحسين أداء أفراده مع تقليل الجهد وإنتاج الهدف.

أخي القارئ: ومع كل ما ذكرناه ولكي تصيح قائدًا ناجحًا يجب عليك التحلي ببعض الصفات والتي من أهمها:

١- أن يكون هدفك وسلوكك وتفكيرك ربانيًا كما صُرح بذلك في سورة آل عمران «ولكن كونوا ربانيين» أي تنتسبون إلى الرب جل جلاله بطاعتكم إياه وعبوديتكم له وإتباعكم لشريعته ومعرفتكم لصفاته.

٢- أن تكون مخلصًا في عملك وهذا من تمام صفة الربانية وكمالها.

٣- أن تكون صبورًا.

٤- أن تكون صادقًا فيما تدعوا إليه.

٥- أن تكون دائم التزود بالعلم والمعرفة.

٦- أن تنوع في برامجك فلا تكن على وتيرة واحدة.

٧- أن تكون قادرًا على التعامل مع المواقف.

٨- أن تكون دارسًا لنفسية الطلاب.

٩- أن تكون واعيًا للمؤثرات والاتجاهات.

obeikandi.com

إنَّ القيـــادةَ حكمـــةٌ وأمانـــةٌ ... ويُـرى بهـا رأيُ الرجـالِ سـديدا
يا قائدًا حوِّل بعزمك هذه الأرضَ ... الغنيـــةَ عسْـــجَدًا وحديـــدا
صـنع القيـادةِ أن تقـدم دائـمًا ... في كـــل يـــومٍ للحيـــاة مزيـــدا
صـــنع القيـــادة أن تـــؤثر لا ... بـأن تبقـى بهـا متـأثرًا رعديـدا
هذي الحياة عنَتْ لبأسِكَ فاتّخذ ها ... ســـلمًا للمكرمـــات صـــعودا
فكفـى بجيـلِ المترَفـين هزيمـةً ... وكفـى بأشـباه الرجـال قعـودا
أدنـى الرجـالِ مـن النِّسـاء مكانـةً ... مـن كـان أشـبههم بهـنَّ خـدودا
مـا ضرَّ فجـركَ لـو تـلألأ باسـمًا ... في أن يُصـــاغ قلائـــدًا وعقـــودا
ومـن الشـجاعةِ أن نـربِّي سـادةً ... لا أن نـــربي للجهـــادِ عبيـــدا

مرفأ..

تـنعكس أخـلاق وكفـاءة القائـد عـلى الرجـال الـذين يختـارهم، والـذين يظهـرون ويتجمعون حوله، أرني القائد وسوف أخبرك عن رجاله، أرني الرجال وسوف أخبرك من قائدهم، وعلى هذا لكي تحصل على ولاء موظفيك الأكفاء، كن رئيسًا مخلصًا كفؤًا. (أرثر و. نيوكمب)

الرجال هم الذين يصنعون التاريخ وليس العكس، ففي الفترات التي لا تتقدم ولا تتطور فيها القيادة يظل المجتمع متوقفًا تمامًا. ويطرأ التقدم حينما تصبح الفرصة مواتية لقادة جزئيين، بارعين يستطيعون تغيير الأمور نحو الأفضل. (هاري س. ترومان)

من الصعب أن تتبع قائدًا لا طموح له ولا مُثل.(جيمس بورن)

الذي يقود الرجال يجب أن يتخذ قراره بسرعة... يجاهد... يتكلم بسهوله ووضوح وصراحة... يتعاون يساعد... يعمل بثقة كبيرة... مخلصًا... صادقًا.. مؤمنًا عنده هدف ومبدأ عالي وذكي وكفؤ. (دودج)

إن أعظم القادة هم.. الذين يهتمون بإحاطة أنفسهم بمساعدين ومعاونين أذكى منهم ويكونون صرحاء في الاعتراف بذلك. وعلى استعداد للدفع لهذه الكفاءات

«الخطوة الأولى نحو النجاح هي تحديد نقاط قوتك القيادية» ديل كارينجي.

(٨) عدني ألا تيأس أبدا....

يحكى أن رجلا أعمى جلس على إحدى عتبات عمارة ووضع قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها:(أنا أعمى أرجوكم ساعدوني)

فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى على قروش قليلة فوضع المزيد فيها ومن دون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب إعلانا آخر.

عندما انتهى أعاد وضع اللوحة عند قدم الأعمى وذهب بطريقه وفي نفس ذلك اليوم مر رجل الإعلانات بالأعمى ولاحظ أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية فعرف الأعمى الرجل من وقع خطواته فسأله إن كان هو من أعاد كتابة اللوحة وماذا كتب عليها؟

فأجاب الرجل: (لا شيء غير الصدق فقط أعدت صياغتها) وابتسم وذهب.

لم يعرف الأعمى ماذا كتب عليها لكن اللوحة الجديدة كتب عليها :

(نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله) غير استراتيجيتك... عندما لا تسير الأمور... عدل من أسلوبك... بدل ذاك الطريق الذي حاولت فيه ولم يكتب لك النجاح... بدل الاستراتيجية وسترى أنها حتمًا ستغيرك للأفضل.

واعلم أنه من رحم الفشل يولد النجاح.....

إبراهام لنكولن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية:

* فشل في عمله عام١٨٣١.

* فشل في عمله مرة أخرى عام ١٨٣٤.

* أصيب بصدمة عصبية نتيجة موت زوجته عام ١٨٣٥، تطورت إلى انهيار عصبي عام ١٨٣٦.

* فشل في الانتخابات في سنة ١٨٣٨.

* ثم مرة ثانية في عام ١٨٤٦.

* ثم ثالثة في عام١٨٤٧

* فشل في انتخابات النواب عام ١٨٥٥.

* فشل في أن يصبح نائب الرئيس عام ١٨٥٦.

* فشل مرة أخرى في انتخابات النواب عام ١٨٥٨.

وبعد كل هذا السجل العامر بالفشل انتخب إبراهام لنكولن رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية عندما بلغ الستين من عمره... حبيبي القارئ:

إن طريق النجاح لايكون عادة سهلا ميسورا، مفروشًا بالورود والرياحين، والذين حققوا إنجازات باهرة في حياتهم، وخلد التاريخ أسماءهم قد تجرعوا مرارة الفشل طويلًا قبل أن يحققوا هذه النجاحات، فالنجاح الحقيقي الدائم لا يأتي عادة إلا بعد صراع مرير مع الفشل، وفي ظل ظروف صعبة قد تبعث في قلب الإنسان اليأس والقنوط، وما قصة إبراهام لينكولن إلا حلقة ملقاة في فلاة التاريخ، الذي يثبت لنا بما لا يدع مجالًا للشك أن ظروف الفشل هي التي تصنع النجاح، وأن النجاح الحقيقي الدائم لا يولد إلا من رحم الفشل، كما يقول كريسي. ويتينج مقدم برنامج [سجل النجاح] البرنامج الأشهر بين برامج الإذاعات الأمريكية: (إن الفشل هو السبيل الوحيد للنجاح، والمثل المعروف)وراء كل عظيم امرأة ينبغي تعديله بحيث يصبح وراء كل عظيم سجل طويل من التجارب الفاشلة صنع له النجاح في النهاية الفشل إذن أقصر طريق للنجاح...قد يتعجب البعض من هذا الكلام، إذ كيف يكون الفشل طريقًا إلى النجاح؟!

كيف يلتقي هذان الضدان بحيث يكون أحدهما طريقًا للآخر، بل وضرورة لازمة له؟!

إن النجاح الباهر الدائم يتطلب من الشخص أن تتوافر فيه سمات خاصة، وخبرات متنوعة، لا يمكن أن تتكون في الشخص إلا عبر معاناة الواقع، والاحتكاك الطويل به، وخوض الصراع مع المشكلات والعقبات، ومن ثم يكتسب الإنسان الصفات الإنسانية

اللازمة للنجاح الدائم والتي من أهمها الصبر والإرادة والعزم والتصميم، «وأما أصحاب النجاح السهل الذي لم يأت عبر التعب والمعاناة فإنهم سرعان ما يصابون بالإخفاق والإحباط عند أول عقبة تهدد ما حققوه من نجاح»، ومن ثم ما يتحول نجاحهم إلى فشل أو إخفاق ذريع وقديمًا قال العرب: (الضربة التي لا تقصم ظهرك تقويك).

مصطفى صادق الرافعي رحمه الله يشرح لنا فيقول:

(ما أشبه النكبة بالبيضة، تحسب سجنا لما فيها، وهي تحوطه وتربيه وتعينه علي تمامه، وليس عليه إلا الصبر إلي مدة والرضا إلى غاية، ثم تفقس البيضة فيخرج خلقا آخر، وما المؤمن في دنياه إلا كالفرخ في بيضته).

ويشرح لنا الإمام ابن الجوزي رحمه الله في صيد خاطره تلك الحقيقة الثابتة في حوار طريف متخيل بين الماء والزيت، ذلك أنهما كلما اختلطا في إناء ارتفع الزيت على سطح الماء، فقال الماء للزيت منكرًا: (لم ترتفع علي، وقد أنبت شجرتك؟ أين الأدب؟!).

فقال الزيت: لأني صبرت على ألم العصر- والطحن، بينما أنت تجري في رضراض الأنهار على طلب السلامة، وبالصبر يرتفع القدر.

فليس هناك نجاح يرتفع به الإنسان في الدنيا والآخرة، إلا إذا سبقه صبر على ألم عصر- المحن وطحن والشدائد والإخفاقات، وأما من يريدون السلامة، فإنهم أبدًا يعيشون بالأسفل مع ذاك الماء.

لا تيأس إذا تعثرت أقدامك وسقطت في حفرة واسعة.. فسوف تخرج منها

وأنت أكثر تماسكًا وقوة والله مع الصابرين.

لا تحزن إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك فسوف تجد من ينزع السهم ويعيد لك الحياة والابتسامة.

لا تضع كل أحلامك في شخص واحد ولا تجعل رحلة عمرك وجه شخص تحبه مهما كانت صفاته ولا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم فليس الكون هو ما ترى عيناك.

لا تنتظر حبيبًا باعك.. وانتظر ضوءًا جديدًا يمكن أن يتسلل إلى قلبك الحزين فيعيد لأيامك البهجة ويعيد لقلبك نبضه الجميل لا تحاول البحث عن حلم خذلك وحاول أن تجعل من حالة الانكسار بداية حلم جديد.

لا تقف كثيرًا على الأطلال.. خاصة إذا كانت الخفافيش قد سكنتها والأشباح عرفت طريقها وابحث عن صوت عصفور يتسلل وراء الأفق مع ضوء صباح جديد

لا تنظر إلى الأوراق التي تغير لونها وبهتت حروفها.. وتاهت سطورها بين الألم والوحشة سوف تكتشف أن هذه السطور ليست أجمل ما كتبت

وأن هذه الأوراق ليست آخر ما سطرت ويجب أن تفرق بين من وضع سطورك في عينيه ومن ألقى بها للرياح

لا تكن مثل مالك الحزين هذا الطائر العجيب الذي يغني أجمل ألحانه وهو ينزف

فلا شيء في الدنيا يستحق من دمك نقطة واحدة

إذا أغلقت الشتاء أبواب بيتك وحاصرتك تلال الجليد من كل مكان فانتظر قدوم الربيع وافتح نوافذك لنسمات الهواء النقي وانظر بعيدًا فسوف ترى أسراب الطيور وقد عادت تغني وسوف ترى الشمس وهي تلقي خيوطها الذهبية فوق أغصان الشجر لتصنع لك عمرًا جديدًا وحلمًا جديدًا.. وقلبًا جديدًا

ادفع عمرك كاملاً لإحساس صادق وقلب يحتويك ولا تدفع منه لحظة في سبيل حبيب هارب؟؟؟ أو قلب تخلى عنك بلا سبب

لا تسافر إلى الصحراء بحثًا عن الأشجار الجميلة.. فلن تجد في الصحراء غير الوحشة وانظر إلى مئات الأشجار التي تحتويك بظلها وتسعدك بثمارها.. وتشجيك بأغانيها

لا تحاول أن تعيد حساب الأمس وما خسرت فيه.. فالعمر حين تسقط أوراقه.. لن تعود مرة أخرى ولكن مع كل ربيع جديد سوف تنبت أوراق أخرى

فانظر إلى تلك الأوراق التي تغطي وجه السماء ودعك مما سقط على الأرض فقد صارت جزءًا منها إذا كان الأمس ضاع.. فبين يديك اليوم وإذا كان اليوم سوف يجمع أوراقه ويرحل فلديك الغد.. لا تحزن على الأمس فهو لن يعود ولا تأسف على اليوم.. فهو راحل واحلم بشمس مضيئة في غدٍ جميل إننا أحيانًا قد نعتاد الحزن حتى يصبح جزءًا منا ونصير جزءًا منه.. وفي بعض الأحيان تعتاد عين الإنسان

على بعض الألوان ويفقد القدرة على أن يرى غيرها ولو أنه حاول أن يرى ما حوله لاكتشف أن اللون الأسود جميل.. ولكن الأبيض أجمل منه وأن لون السماء الرمادي يحرك المشاعر والخيال ولكن لون السماء أصفى في زرقته

فابحث عن الصفاء ولو كان لحظة وابحث عن الوفاء ولو كان متعبًا وشاقًا

وتمسك بخيوط الشمس حتى ولو كانت بعيدة ولا تترك قلبك ومشاعرك وأيامك لأشياء ضاع زمانها وإذا لم تجد من يسعدك فحاول أن تسعد نفسك وإذا لم تجد من يضيء لك قنديلًا.. فلا تبحث عن آخر أطفأه وإذا لم تجد من يغرس في أيامك وردة فلا تسع لمن غرس في قلبك سهمًا ومضى.

أحيانًا يغرقنا الحزن حتى نعتاد عليه وننسى أن في الحياة أشياء كثيرة يمكن أن تسعدنا وأن حولنا وجوهًا كثيرة يمكن أن تضيء في ظلام أيامنا شمعة فابحث عن قلب يمنحك الضوء ولا تترك نفسك رهينة لأحزان الليالي المظلمة في إحدى المحاضرات رفع الدكتور المحاضر ٥٠٠ ريال وقال من يريد هذه؟رفع معظم الموجودين أيديهم..قال لهم سوف أعطيها لواحد منكم لكن بعد ما أفعل هذا: قام بكرمشة الورقة ومن ثم سألهم:من يريدها ومازالت الأيدي مرتفعة قال لهم حسنا.....

ماذا لو فعلت هذا: فرمى النقود على الأرض وقام بدعسها بحذائه.. ومن ثم رفعها وهي متسخة ومليئة بالتراب سألهم: من منكم مازال يريدها؟؟؟

فارتفعت الأيدي مرة ثالثة فقال:

الآن يجب أن تكونوا تعلمتم درسا قيما مهما فعلت بالنقود فمازلتم تريدونها لأنها لم

تنقص في قيمتها فهي مازالت ٥٠٠ ريال!

في مرات عديدة من حياتنا نسقط على الأرض وننكمش على أنفسنا ونتراجع بسبب القرارات التي اتخذناها. أو بسبب الظروف التي تحيط بنا فنشعر حينها بأنه لا قيمة لنا....مهما حصل فأنت لا تفقد قيمتك...لأنك شخص مميز حاول أن لا تنسى ذلك أبدا... لا تدع خيبات آمال الأمس تلقي بظلالها على أحلام الغد فقيمة الشيء هو ما تحدده أنت.

حين تظلم الحياة بعينيك.. فالآلام قد استقرت في أعماقك.. و الحزن قد فتك ببقايا فرحك.. و الأسى قد حطم مساحات أحلامك.. و الظروف قد تكفلت بغدر أمانيك.. فلا تيأس..فالأمل موجود!!

حين يهم الضيق بخنقك.. وتستولي الهموم على بقاع قلبك.. وتسيل الجروح قهرا بلا توقف.. وتجري دموعك بتدفق مفاجئ.. فلا تيأس..فالأمل موجود!!

حين تُطعن من الأقربين.. فيشبعون..سحقا لذاتك المصدومة.. و تلذذا بمعاناتك الصامتة.. و تلويثا لمشاعرك النقية.. فلا تيأس..فالأمل موجود!!

حين يحرقك إحساس الوحدة.. فتهجرك ابتسامة الرضا.. و يغزو اليأس نظراتك القانعة.. ويستبد بك جمود مشاعر متجمد.. فلا تيأس..فالأمل موجود!!

حين تعطي حبك بلا حدود.. و لا تجد سوى خيانة..و طعنة تنافس الأخرى.. و غدر يلطخ صفحات حياتك.. فلا تيأس..فالأمل موجود!!

حين تلتفت من حولك.. تبحث عن ذاتك الحائرة.. عن من يقرأ أفكارك..و مشاعرك.. فلا تجد سوى علامة استفهام قاتلة.. و لا تجد في ذاتك..سوى بقايا لا تعرفها.. فلا أنت... أنت.. و لا هذه الحياة...هي حياتك..

فلا تيأس..فالأمل موجود!!

مرفأ..

لا تحسب المجد تمرا أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر

﴿إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧].

هل حاولت؟ هل فشلت؟ لا يهم، حاول مرة أخرى، افشل مرة أخرى،لكن افشل بشكل أفضل. (صمويل بيكيت)

إن مجدنا الأكبر ليس في عدم فشلنا، بل في محاولتنا مرة أخرى بعد كل مرة نفشل فيها.(كونفيشيوس)

إن من يتجرؤون على الفشل بقوة ينجحون بقوة(. روبرت كينيدي)

obeikandl.com

(٩) كن سعيدا :

يحكى أنه في أحد المستشفيات كان هناك مريضان هرمين في غرفة واحدة.. كلاهما معه مرض عضال أحدهما كان مسموحًا له بالجلوس في سريره لمدة ساعة يوميا بعد العصر.. ولحسن حظه فقد كان سريره بجانب النافذة الوحيدة في الغرفة. أما الآخر فكان عليه أن يبقى مستلقيًا على ظهره طوال الوقت...كان المريضان يقضيان وقتيهما في الكلام، دون أن يرى أحدهما الآخر، لأن كلًا منهما كان مستلقيًا على ظهره ناظرًا إلى السقف.. تحدثا عن أهليهما، وعن بيتيهما، وعن حياتهما، وعن كل شيء...وفي كل يوم بعد العصر، كان الأول يجلس في سريره حسب أوامر الطبيب، وينظر في النافذة، ويصف لصاحبه العالم الخارجي.. وكان الآخر ينتظر هذه الساعة كما ينتظرها الأول، لأنها تجعل حياتهما مفعمة بالحيوية وهو يستمع لوصف صاحبه للحياة في الخارج: ففي الحديقة كان هناك بحيرة كبيرة يسبح فيها البط. والأولاد صنعوا زوارق من مواد مختلفة وأخذوا يلعبون فيها داخل الماء.. وهناك رجل يؤجِّر المراكب الصغيرة للناس يبحرون بها في البحيرة.. والنساء قد أدخلت كل منهن ذراعها في ذراع زوجها والجميع يتمشى حول حافة البحيرة.. وهناك آخرون جلسوا في ظلال الأشجار أو بجانب الزهور ذات الألوان الجذابة.. ومنظر السماء كان بديعًا يسر الناظرين فيما يقوم الأول بعملية الوصف هذه ينصت الآخر في انبهار لهذا الوصف الدقيق الرائع.. ثم يغمض عينيه ويبدأ في تصور ذلك المنظر البديع للحياة خارج المستشفى

وفي أحد الأيام وصف له عرضًا عسكريًا.. ورغم أنه لم يسمع عزف الفرقة الموسيقية إلا أنه كان يراها بعيني عقله من خلال وصف صاحبه لها

ومرت الأيام والأسابيع وكل منهما سعيد بصاحبه.. ولكن في أحد الأيام جاءت الممرضة صباحًا لخدمتهما كعادتها، فوجدت المريض الذي بجانب النافذة قد قضى نحبه خلال الليل ولم يعلم الآخر بوفاته إلا من خلال حديث الممرضة عبر الهاتف وهي تطلب المساعدة لإخراجه من الغرفة.. فحزن على صاحبه أشد الحزن وعندما وجد الفرصة

مناسبة طلب من الممرضة أن تنقل سريره إلى جانب النافذة. ولما لم يكن هناك مانع فقد أجابت طلبه.. ولما حانت ساعة بعد العصر وتذكر الحديث الشيق الذي كان يتحفه به صاحبه انتحب لفقده ولكنه قرر أن يحاول الجلوس ليعوض ما فاته في هذه الساعة.. وتحامل على نفسه وهو يتألم، ورفع رأسه رويدًا رويدًا مستعينًا بذراعيه، ثم اتكأ على أحد مرفقيه وأدار وجهه ببطء شديد تجاه النافذة لينظر إلى العالم الخارجي... وهنا كانت المفاجأة لم ير أمامه إلا جدارًا أصما من جدران المستشفى، فقد كانت النافذة على ساحة داخلية

نادي الممرضة وسألها إن كانت هذه هي النافذة التي كان صاحبه ينظر من خلالها، فأجابت بأنها هي!! فالغرفة ليس فيها سوى نافذة واحدة.. ثم سألته عن سبب تعجبه فقص عليها ما كان يرى صاحبه عبر النافذة وما كان يصفه له

كان تعجب الممرضة أكبر، إذ قالت له: ولكن المتوفى كان أعمى، ولم يكن يرى حتى هذا الجدار الأصم.. ولعله أراد أن يجعل حياتك سعيدة حتى لا تُصاب باليأس فتتمنى الموت.

يحكى أن مزارعا ناجحا عمل في مزرعته بجد ونشاط إلى أن تقدم به العمر.. وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثًا عن الألماس.. والذي يجده منهم يصبح غنياً جدًا.. فتحمس المزارع للفكرة وباع حقله وانطلق باحثًا عن الألماس.

ظل المزارع يبحث عن الألماس طيلة ثلاثة عشرة عامًا.. ولكن محاولاته باءت بالفشل.. ولم يجد شيئًا حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه.. فما كان منه إلا أن ألقى نفسه في البحر حتى يكون طعامًا للأسماك..

غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى حقل صديقنا المزارع بدأ يعمل بجد ونشاط في حقله.. فقام باقتلاع الأعشاب الضارة.. وقام بغرس شجيرات جديدة.. وخلال فترة وجيزة أصبح الحقل من أغزر حقول المنطقة إنتاجًا.. وأحد الأيام وبينما هو يعمل في حقله.. وجد شيئًا يلمع.. ولما التقطه فإذا هي قطعة ألماس صغيرة.. فتحمس

أكثر وبدأ يحفر وينقب فوجد ثانيه وثالثة.. ويا للمفاجأة فقد أكتشف أن تحت هذا الحقل منجم من الألماس..

إن السعادة قريبة منك جدًا.. إنها في حقلك الداخلي الذي إن اعتنيت به ورعيته.. سوف تجني السعادة والنجاح (الألماس).. وإن لم تتعهد حقلك بالعناية والسقاية.. فستجتاحه النباتات الضارة (الأفكار والعادات السلبية) والتي ستؤثر سلبًا على سعادتك وطريقة حياتك إن لم تقم باقتلاعها وغرس نباتات..... (أفكار وعادات إيجابية).... مكانها.

ألست تسعد إذا جعلت الآخرين سعداء؟

إذا جعلت الناس سعداء فستتضاعف سعادتك ولكن إذا وزعت الأسى عليهم فسيزداد حزنك إن الناس في الغالب ينسون ما تقول، وفي الغالب ينسون ما تفعل ولكنهم لن ينسوا أبدًا الشعور الذي أصابهم من قِبلك فاجعلهم يشعرون بالسعادة وليكن شعارنا جميعا وصية الله التي وردت في القرآن الكريم: «**وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا**».

مرفأ..

السعادة الحقيقية هي سعادة الآخرة وهي أربعة أنواع: بقاء بلا فناء، وعلم بلا جهل، وقدرة بلا عجز، وغنى بلا فقر.....(الإمام علي)

وضوح الغاية عند الإنسان يسبب له الاطمئنان ويؤدي إلى السعادة..(غوته)

للسعادة رافدان أزليان بساطة وطيبة.....(كونفوشيوس)

أعطني بيتا سعيدا وخذ وطنا سعيدا.....(طاغور)

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد
وتقوى الله خير الزاد ذخرا وعند الله للأتقى مزيد
وما لا بد أن يأتي قريب ولكن الذي يمضي بعيد

(الحطيئة)

التعساء هم اللذين سعوا إلى سعادتهم الشخصية والسعداء هم اللذين سعوا إلى

سعادة الغير (سانتيديا).

ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبدا.....(دوغلاس مالوك).

ما أدرك السعادة فتى بلا إرادة (خليل مطران).

السعادة هي الصحة الجيدة والذاكرة السيئة.....(أحمد أمين).

إذا أردت أن تسعد رجلا فلا تعمل على زيادة ثروته، ولكن حاول أن تقلل من رغباته...(سينيكا).

السعادة هي ذلك الإحساس الغريب الذي يراودنا حينما تشغلنا ظروف الحياة عن أن نكون أشقياء.. (طه حسين)

الرجل السعيد هو الذي ينبغي أن يعمل من أجل التعساء.....(غاندي)

إن السعادة هي الأنجح في تحويل ليمونتك المرة إلى شراب حلو لذيذ.....(ديل كارينجي).

إن غاية الحياة هي الحصول على السعادة وقد أرادها الله لنا، فمن يطلبها يتمم إرادة الله....(تولستوي).

ما سعادة الأمم بكثرة أموالها، ولا بقوة استحكاماتها، ولا بجمال مبانيها، وإنما سعادتها بأبنائها الذين تثقفت عقولهم، ورجالها الذين حسنت تربيتهم واستنارت بصائرهم واستقامت أخلاقهم..(مارتن لوثر)

السعادة في أن تكون على وفاق مع ذاتك.....(مونتنل)

إن السعادة في الحكمة، ولا سعيد في الدنيا إلا العاقل الحكيم.... (أرسطو)

السعادة هي معرفة الخير والشر.....(أفلاطون)

يمكن بلوغ السعادة عن طريق التفكير والعلم.....(ابن باجة)

وما الناس إلا عاملان: فعامل..... يهدم ما يبني وآخر رافع فمنهم سعيد آخذ

بنصيبه..... ومنهم شقي بالمعيشة قانع..... (لبيد بن ربيعة).

فـــإن الســـعادة غـــير الظهـــور وغـــير الثـــراء وغـــير الـــترف
ولكنهـــا في نـــواحي الضـــمير إذا هـــو بـــاللوم لم يكتشـــف
وروموـــوا النبـــوغ فمـــن نالـــه تلقـى مـن الحـظ أسـنى الشرـف

(أحمد شوقي)

(١٠) لا تغتر بعقلك.....

يحكى أنّ..رجلاٌ وقف يراقب ولعدةِ ساعاتٍ فراشةً صغيرةً داخل شرنقتها التي بدأت بالانفراج رويدًا رويدًا وكانت تحاول جاهدةً الخروج من ذلك الثقب الصغير الموجود في شرنقتها وفجأة سكنت!!..

و بدت وكأنها غير قادرة على الاستمرار!!..

ظن الرجل بأن قواها قد استنفذت ولن تستطيع الخروج من ذلك الثقب الصغير ثم توقفت تمامًا!!..

عندها شعر الرجل بالعطف عليها وقرر مساعدتها فأحضر مقصًا صغيرًا وقص بقية الشرنقة!!..

فسقطت الفراشة بسهولة من شرنقتها ولكن بجسمٍ نحيل ضعيف وأجنحةٌ ذابلة!!..

و ظل الرجل يراقبها معتقدًا بأن أجنحتها لن تلبث أن تقوى وتكبر وبأن جسمها النحيل سيقوى وستصبح قادرةً على الطيران ولكن لم يحدث شيئًا من ذلك كله وقضت الفراشة بقية حياتها بجسم ضعيف وأجنحة ذابلة ولم تستطع الطيران أبدًا!!..

لم يعلم..ذلك الرجل بأن قدرة الله عز وجل ورحمته بالفراشة جعلتها تنتظر خروج سوائل من جسمها إلى أجنحتها حتى تقوى وتستطيع الطيران!!..

أحيانا.. يقوم البعض بالتدخل في أمورِ الآخرين ظنا منهم بأنهم يقدمون خدمةً