

(١٩) كن إيجابياً :

نظرة واحدة لما حولك تكفي للبرهنة على أن هذا الكون قام على الإيجابية أليس أقصى درجات الإيجابية هو التناغم مع طبيعة هذا الكون بما فيه؟

فهذه الشمس تشرق بهدوء لتعطي الضياء والحيوية للحياة «إيجابية» وهذا القمر ينير الليل المظلم «إيجابية» وهذه النجوم تلمع لتهدئ الضالين في زوايا هذا العالم اللامتناهي «إيجابية» ثم قال الرب بعد ذلك بإيجابية: ﴿تَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ فتخلقوا بأخلاق الله.

في كتاب The Art Of POSSiLity تأليف «روزامند ستون زاندر» و«بنيامين زاندر» جاء فيه «بأن أحد مصانع الأحذية أرسل اثنين من المتخصصين في الاستطلاع السوقي إلى إحدى المناطق الإفريقية لدراسة إمكانية إقامة مشروعات هناك. فأحدهما بعث إلى المصنع برقية يصف الوضع فيها بقوله: «موقف ميئوس منه. الجميع هنا لا يرتدون أحذية».

في حين بعث الآخر بترقية إلى المصنع يقول فيها: «فرصة عظيمة ليس لديهم أحذية هنا»

أرأيت الفرق بين التفكيرين؟.

نستنتج من هذه القصة الفرق الشاسع بين نظرتين تجاه تفسير الواقع فأحدهما نظرتة سلبية تجاه الواقع ورأى استحالة تغيير الواقع، والآخر كانت نظرتة إيجابية تعكس عن طبيعة تفكيره الداخلي وتفسيره إلى الأمور بطرق إيجابية.

إن الحالة الداخلية التي نفكر بها تنعكس على أداءنا العملي وعلى حالتنا النفسية، فإن كان التفكير مشحون بالرهبة والخوف والتردد فسيجعلنا حتمًا في وضع متوتر وقلق مما يؤدي إلى تفاقم الوضع السلبي لدينا لدرجة كبيرة.

وذكر الكاتب «خالص جلبي» في مقال يقول فيه: «كان لي أحيانًا يشتغل في معمل للدهان، ثم حدث معي خطأ فظيع في مزج الألوان، وهرع العمال إلى المشرف وكان المالك

بنفس الوقت لمواجهة المشكلة.

قابلها بهدوء ليس بالانتحاب على ما حدث، فقد حدث ما حدث، ولا يمكن تعديله، ولكن يمكن الاستفادة مما حدث، بحيث يحول على الأقل إلى كارثة من حجم أصغر. يقول صاحبي إن ما حدث كان نعمة من جهة، حيث أمكن التصرف بحيث خرج لون زاهٍ غير متوقع، وأمكن بيعه في السوق المحلية»

ويذكر عن عالم أمريكي أنه كان يعالج لدائن من أنواع شتى لإنتاج مادة صناعية تفيد المطابخ، وفي إحدى المرات حصل خطأ بشع، حزن عليه صاحبه، ولكن الذي ظهر أن المادة الجديدة ممتازة، وهي التفلون، وتنفع في طليها في قاع الطناجر، بحيث لا يلتصق بها الطعام، ومنها خرجت صحون التيفال المنوعة، وهذه الخاصة بتزحلق المواد على سطحها حركت في ذهنه الاستفادة منها في صناعة الشرايين الصناعية، واليوم يستخدم جراحو الأوعية الدموية مواد الجورتكس والتفلون بسبب هذا الخطأ الإيجابي!

وحينما قيل لتوماس أديسون الذي قام بمحاولة اختراع المصباح الكهربائي ٩٩٩ مرة، ولم يوفق للنجاح: «أتريد أن تستمر في محاولتك بعد أن فشلت تسعة آلاف وتسعمائة وتسع وتسعين مرّة؟»

فقال أديسون: «أنا لم أفشل في ذلك، ففي كل مرّة كنت أكتشف طريقة جديدة لأتوصل إلى ما أصبوا إليه». بمعنى أنه كان ينظر إلى تجاربه التي أخفق فيها بمنظار إيجابي وليس سلبي!.

وفي عام ١٩١٢م بعد عمل مرهق ومتعب جلس «لي فورست» واثنين من زملائه إلى طاولة متهاكة في كفتيريا شركة التلغراف الأمريكية، وفي الأثناء هبطت ذبابة على «ورقة تصدير» كانت تغلف وجبة فورست» وقد تزعج الكثير منا وقد يرمي البعض الوجبة» ولكنهم سمعوا خطوات الذبابة بوضوح، وحينذاك أدركوا الرجال الثلاثة وجميعهم من مهندسي الصوت، أن خطوات الذبابة كبرت ١٢٠ مرة الأمر الذي مكنهم من سماعها كخطوات عسكرية.. وكانت هذه الحادثة البسيطة سبباً في اختراع الأنبوب الكهربائي

المفرغ الذي مهدّ لميلاد عصر أجهزة الإلكترونيات..

فالقصة العربية القديمة تقول: «في أحد الطرق الصحراوية، قابل الطاعون قافلة وهو في طريقه إلى بغداد، فسأله الأعرابي المسئول عن القافلة: «لماذا أنت ذاهب إلى بغداد؟». فأجاب الطاعون: «لكي أفضي على خمسة آلاف شخص». وفي طريق عودته من المدينة، التقى الطاعون بالقافلة مرة أخرى، فصاح فيه الأعرابي في غضب: «لقد كذبت عليّ وبدلاً من أن تقتل خمسة آلاف قتلت خمسين ألفاً!». فردّ عليه الطاعون: «هذا غير صحيح، وأنا لم أكذب عليك، لقد قلت لك إنني سوف أقتل خمسة آلاف، وهذا هو العدد الذي قتلته لا أكثر ولا أقل، أما الباقي فقد قتلهم الخوف»

وهذا يمثل سرّ قول الإمام علي: ما بارزني أحد إلا وأعاني على نفسه، أو على قتله. فطريقة التفكير الداخلية تؤثر على نمط السلوك الخارجي لأنها هي الموجهة والدافعة كخطوط إرشادية في حياتنا وهي الأساس الذي نقوم البناء عليه بإتباع نمط معين من أنماط الحياة، والكثير منّا يمر بتجارب في حياته فقد ينظر إليها بمنظار سلبي أو إيجابي فيتم بناءه على ما ترتب عليه داخلياً.

يذكر الطبيب النفساني الأمريكي «ميلتون إتش إيركسون» قصة يرويها عن ممرض كان يعمل في عنبر الولادة بأحد المستشفيات وكان يحب شرب اللبن، وظل يشرب اللبن لمدة عشرين عاماً، إلى أن جاءت في أحد الأيام إحدى الممرضات وهو يشرب اللبن فقالت له: «أن هذا اللبن الذي تشربه هو لبن من صدر إحدى الأمهات تركه شخص ما في الثلاجة. ومنذ تلك اللحظة توقف عن شرب اللبن نهائياً. لاحظ كان بإمكانه أن يتخذ الأمر عادياً، ولكن فسّر الأمر بطريقة إشمئزانية.

أكتشف أطباء أن مرضاهم يشفون من تلك الأمراض التي يعانون منها طبقاً لتوقعات المرضى أنفسهم لدرجة الشفاء، وليس طبقاً لما تقوله التقارير الطبية، ولاحظ الدكتور «كارل سيمنتون» في علاجه لبعض المصابين بمرض السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، أن حالتهم الصحية تحسنت طبقاً للدرجة «الاجيائية» التي كانوا

يتوقعونها لحالتهم.

فالمنظار الذي ننظر به من داخل أنفسنا تجاه ما نقوم به أو نتعامل معه له أثر كبير أيًا كان! مثال على ذلك، تجارب الدكتور «ماسارو إيموتو» التي أجراها على بلورات الماء المتجمد، ففي عام ١٩٩٧م قام بملاء كوب ماء من الصنوبر وقام بوضعه على المنضدة في مكتبه. ثم قام بتصوير بلورات الماء فوتوغرافيًا فأظهرت الصور أنها مشوهة ومفتتة. ثم قام بعد ذلك بالاتصال بخمسة مائة من طلابه الذين تخرجوا في الجامعة، وطلب منهم أن يرسلوا مشاعر حب للماء في يوم معين وفي وقت محدد، وطلب من كل منهم أن يبعث بأمنيته للماء في أن يصبح نظيفًا وصحيًا. وحينما قام الدكتور «إيموتو» بتصوير الماء بعد أن تلقى كل هذه الطاقات الإيجابية من كل هؤلاء الناس في جميع أنحاء اليابان، كان الماء يبدو مختلفًا من الناحية المادية وكانت أشكال البلورات المتكونة فيه متماثلة ومتناسقة. وقال الدكتور «إيموتو»: «إن عددًا كبيرًا من فريق العمل المصاحب له في هذه التجربة قد تأثروا عندما رأوا هذا التغيير لدرجة أنهم كانوا على وشك البكاء»

فالتفكير الإيجابي له أثر بالغ وكبير على أجسامنا وأدائنا وتفاعلنا مع واقعنا الداخلي والخارجي.

في إحدى المستشفيات تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين. مجموعة (أ) أعطيت الدواء الجديد، ومجموعة (ب) أعطيت «البلاسيبو» وهو دواء يشبه في شكله الدواء الحقيقي، لكنه لا يحتوي على أي مواد فعالة، ولم يكن الأطباء، أو المرضى يعرفون من كان يأخذ الدواء الحقيقي ومن كان يأخذ الدواء المزيف.

في نهاية التجربة، مجموعة (أ) أظهرت نسبة نجاح ٧٠٪، لكن مجموعة (ب) التي تلقت الدواء المزيف «البلاسيبو»، أظهرت أيضًا نسبة نجاح ٧٠٪ فأخذ الدواء يحفز في العقل الباطن المركز المترابط ل«التحسن» وهو ما حدث بفعل تفاعلهم الإيجابي، فهل علمت كيف تفعل قوة منظارك الإيجابي؟!.

في إحدى التجارب الأخرى تم تعريض عدد من المتطوعين إلى جراثيم البرد،

لكن بعضًا منهم قد أصيبوا بالبرد، على الرغم من أن كل الأفراد كانوا في نفس الغرفة، وتعرضوا لنفس الجراثيم، بعضهم ظل معافي، أتضح فيما بعد أن الأشخاص الذين أظهروا مناعة ضد الجراثيم، كانوا هم الأشخاص الذين أقرروا أنهم كانوا سعداء «إيجاب» في حياتهم، وشعروا بسيطرتهم على حياتهم، أما الأشخاص الذين مرضوا فاعتبروا أنفسهم غير آمنين وتحت ضغط وخوف وقلق مستمر.

الحياة فيها كم هائل من الإيجابيات، علينا أن نحتضنها بعيدًا عن النظرة السلبية التي يمتاز بها كثير من الناس. فبدل أن تضع يدك على أنفك للرائحة المنبعثة من جيفة الكلب قل: ما أشدّ بياض أسنانه!.

لنَجرب النظرة الإيجابية بالتمرين مع أسرتنا وأصدقائنا وفي أعمالنا وحياتنا لنرى الفارق العجيب!.

مرفأ..

للّج الناجح يحترمه أطفال مدينته، والفاشل يسخر منه كل أحد حتى لو اعتذر لهم ألف مرة.

للّج مَنْ بَكَرَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ بِكُورِ الْغُرَابِ، وَصَبَرَ صَبْرَ الْحِمَارِ، وَعَزَمَ عَزْمَةَ اللَّيْثِ، وَأَخْتَلَسَ الْفُرْصَ اخْتِلَاسَ الذَّنْبِ حَصَلَ عِلْمًا كَثِيرًا.

للّج الكسلان محروم، والعاطل نادم، ومع الحركة البركة، ومن صال وجال غلب الرجال.

للّج الطريق شاق، ناح فيه نوح، وذبح فيه يحيى، وقتل فيه عمر، وأريق فيه دم عثمان، واغتيل علي، وجلدت فيه ظهور الأئمة.

(د.عائض القرني)

(٢٠) كن هادئًا ولا تغضب:

الغضب ذلك الوحش الكاسر الذي يلتهم صاحبه هل سألت نفسك يوما كيف

تروضة؟!

لا شك أن كل منا غضب يوما مرة بل مرات وهو في غضبه قد يكون محقا وفي بعض الأحيان قد لا يجانبه الصواب فيندم على ما اقترف ساعة لا ينفع الندم.....

.... يحكى أنه كان هناك طفل يصعب إرضاءه، أعطاه والده كيسا مليئا بالمسامير وقال له: قم بطرق مسمار واحد في سور الحديقة في كل مرة تفقد فيها أعصابك أو تختلف مع أي شخص...

في اليوم الأول: قام الولد بطرق ٣٧ مسمارا في سور الحديقة

وفي الأسبوع التالي: تعلم الولد كيف يتحكم في نفسه، وكان عدد المسامير التي توضع يوميا ينخفض، الولد اكتشف أنه تعلم بسهولة كيف يتحكم في نفسه، أسهل من الطرق على سور الحديقة

في النهاية: أتى اليوم الذي لم يطرق فيه الولد أي مسمار في سور الحديقة

عندها، ذهب ليخبر والده أنه لم يعد بحاجة إلى أن يطرق أي مسمار، قال له والده: الآن قم بخلع مسمارا واحدا عن كل يوم يمر بك دون أن تفقد أعصابك. مرت عدة أيام، وأخيرا، تمكن الولد من إبلاغ والده أنه قد قام بخلع كل المسامير من السور قام الوالد بأخذ ابنه إلى السور وقال له «بني قد أحسنت التصرف، ولكن انظر إلى هذه الثقوب التي تركتها في السور، لن تعود أبدا كما كانت» عندما تحدث بينك وبين الآخرين مشادة أو اختلافا وتخرج منك بعض الكلمات السيئة، فأنت تتركهم بجرح في أعماقهم كتلك الثقوب التي تراها، أنت تستطيع أن تطعن الشخص ثم تخرج السكين من جوفه، ولكن تكون قد تركت أثرا الجرح غائر لهذا لا يهم كم من المرات قد تأسفت له لأن الجرح لا زال موجودا.

يحكى أن أحد الأطفال كان يلعب في داخل المنزل وأثناء اللعب كسر- زجاج النافذة... جاء أبوه إليه بعد أن سمع صوت تكسر الزجاج وسأل: من كسر النافذة؟ قيل له فلان (ولده المتوسط). فلم يتمالك الوالد أعصابه فتناول عصا غليظة من الأرض وأقبل على ولده يشبعه ضربا... أخذ الطفل يبكي ويصرخ وبعد أن توقف الأب عن

الضرب جرّ الولد قدميه إلى فراشه وهو يشكو الإعياء والألم فأمضى ليله فزعا... أصبح الصباح وجاءت الأم لتوقظ ولدها، فرأت يدها مخضرتان فصاحت في الحال وهبّ الأب إلى حيث الصوت وعلى ملامحه أكثر من دهشة! وقد رأى ما رأته الأم... فقام بنقله إلى المستشفى وبعد الفحص قرر الطبيب أن اليدين متسممتان وتبين أن العصا التي ضرب بها الطفل كانت فيها مسامير قديمة أصابها الصدأ، لم يكن الأب ليلتفت إليها لشدة ما كان فيه من فورة الغضب، مما أدى ذلك إلى أن تغرز المسامير في يدي الولد وتسرب السم إلى جسمه فقرر الطبيب أن لا بدّ من قطع يدي الطفل حتى لا يسري السم إلى سائر جسمه فوقف الأب حائرا لا يدري ما يصنع وماذا يقول؟؟؟

قال الطبيب: لا بدّ من ذلك والأمر لا يحتمل التأخير فاليوم قد تقطع الكف وغدا ربما تقطع الذراع وإذا تأخرنا ربما اضطررنا أن نقطع اليد إلى المرفق ثم من الكتف، وكلما تأخرنا أكثر تسرب السم إلى جسمه وربما مات.

لم يجد الأب حيلة إلا أن يوقّع على إجراء العملية فقطعت كفي الطفل وبعد أن أفاق من أثر التخدير نظر وإذا يدها مقطوعتان فتطلّع إلى أبيه بنظرة متوسلة وصار يحلف أنه لن يكسر أو يتلف شيئا بعد اليوم شرط أن يعيد إليه يديه، لم يتحمل الأب الصدمة وضاعت به السُّبُل فلم يجد وسيلة للخلاص والهروب إلا أن ينتحر، فرمى بنفسه من أعلى المستشفى وكان في ذلك نهايته.

فجاء الشاعر عدنان عبد القادر أبو المكارم ليصوغ قصته في قالب شعري:

كسر- الغلام زجاج نافذة البنا	من غير قصد شأنه شأن البشر-
فأتاه والده وفي يده عصا	غضبنا كالليث الجسور إذا زأر
مسك الغلام يدق أعظم كفه	لم يبق شيئا في عصاه ولم يذر
والطفل يرقص كالذبيح ودمعه	يجري كجري السيل أو دفق المطر
نام الغلام وفي الصباح أتت له	الأم الرءوف فأيقظته على حذر
وإذا بكفيه كغصن أخضر-	صرخت فجاء الزوج عاين فانبهر
وبلمحة نحو الطبيب سعى به	والقلب يرفج والفؤاد قد انفطر

عَجَّلَ ووقَّعَ هاهنا وخذ العبر
صدأ قديم في جوانبها انتشر -
تسري السموم به ويزداد الخطر
ولدي ووقَّعَ باكيًا ثم استتر
نحو الأب المنهار في كف القدر
لأن أعود فرَّدُ ما مني انبتر
من سطح مستشفى رفيعٍ فانتحر

قال الطيب وفي يديه وريقة
كف الغلام تسممت إذ بالعصا
في الحال تقطع كفه من قبل أن
نادى الأب المسكين وأسفي على
قطع الطيب يديه ثم أتى به
قال الغلام أبي وحق أمي
شُدِّه الأب الجاني وألقى نفسه

يحكى أنه كان رجل ممن كان قبلكم يغضب ، ويشند غضبه فكتب ثلاث صحائف ،
فأعطى كل صحيفة رجلا ، وقال للأول: إذا اشتد غضبي فقم إلي بهذه الصحيفة
وناولنيها. وقال للثاني: إذا سكن بعض غضبي فناولنيها. وقال للثالث: إذا ذهب غضبي
فناولنيها.

وكان في الأولى: اقصر فما أنت وهذا الغضب إنك لست بإله إنما أنت بشر يوشك أن
يأكل بعضك بعضا.

وفي الثانية: ارحم من في الأرض يرحمك من في السماء.

وفي الثالثة: احمل عباد الله على كتاب الله فإنه لا يصلحهم إلا ذاك

عن وائل رضي الله عنه قال: إني لقاعد مع النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- إذ جاء رجل
يقود آخر بنسعة فقال: يا رسول الله هذا قتل أخي. فقال رسول الله -صلى الله عليه وآله
وسلم- (أقتلته؟) فقال: إنه لو لم يعترف أقتت عليه البينة. قال: نعم قتلته. قال: (كيف
قتلته؟) قال: كنت أنا وهو نحتطب من شجرة فسبني فأغضبني فضربته بالفأس على قرنه
فقتلته

قال المسترشد بالله في وصيته لقاضيه علي بن الحسين الزينبي «أن يجعل التواضع
والوقار شيمته ، والحلم دأبه وخليقته ، فيكظم غيظه عند احتدام أواره واضطرام ناره
مجتنبا عزة الغضب الصائرة إلى ذلة الاعتذار».

... سب رجل ابن عباس - رضي الله عنهما - فلما فرغ قال: يا عكرمة هل للرجل حاجة فنقضيتها؟ فنكس الرجل رأسه واستحى.

وقال أبو ذر رضي الله عنه لغلامه: لم أرسلت الشاة على علف الفرس؟ قال: أردت أن أغيظك. قال: لأجمعن مع الغيظ أجرا أنت حر لوجه الله تعالى.

وأسمع رجل أبا الدرداء رضي الله عنه - كلاما ، فقال: يا هذا لا تغرقن في سبنا ودع للصالح موضعا فإننا لا نكافئ من عصى الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه.

... قال الأحنف بن قيس - رحمه الله تعالى - لابنه: يا بني إذا أردت أن تؤاخي رجلا فأغضبه ، فإن أنصفك وإلا فاحذره.

إذا كنت مختصا لنفسك صاحبا: فمن قبل أن تلقاه بالود أغضبه
فإن كان في حال القطيعة منصفا: وإلا فقد جربته فتجنبه
وقال محمد بن حماد الكاتب:

فأعجب من ذا وذا أنني: أراك بعين الرضا في الغضب

جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله: علمني علما يقربني من الجنة ويبعدني عن النار قال: لا تغضب ولك الجنة.

وقال صلى الله عليه وسلم: «إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما يطفئ النار الماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ».

وقال أبو ذر الغفاري: قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع.

هل ترى بعد ذلك أن ما أطلبه منك شيء صعب لا تستطيع القيام به إذا لم تقتنع بهذا الكلام فانظر إلى نفسك في المرأة عندما يتتابك الغضب العارم جرب وقل ماذا وجدت.. أنا أخبرك.. ستجد شخصا آخر لم تعرفه سترى احمرارا في الوجه وسترى انتفاخا في الأوداج انظر جيدا في المرأة جرب ولو لمرة واحدة وستعرف أن معي كل الحق فكن

هادئا ولا تغضب... وليس معنى ذلك أن تسمح صفة الغضب من قاموسك فالغضب من طبع البشر قصدي قارئ الحبيب بلا تغضب أي لا تنفذ غضبك وتحكم في أعصابك قدر الإمكان هندس أعصابك بسرعة قبل أن تندم وتعض أناملك حسرة على ما بدر منك.

* تنفس بعمق وتخيل صور جميلة لمشاهد حقيقية، أو استعارة خيالات مريحة ذهنيا.

* تمدد على ظهرك في غرفة خافتة الضوء معتدلة الحرارة، ربع ساعة يوميا. أغلق عينيك ولا تفكر في شيء، أو ركز على شيء غير موجود، فتصب فيه طاقتك وتركيزك، مما يتيح لجسدك وذهنك فرصة الاستقرار والتأمل.

* ردد على نفسك (في ذهنك) كلمات كالثقة والهدوء والشجاعة. «أنا قادر على التحكم في غضبي»، «أنا أفضل مما أظن»، «أنا لم أستخدم كل إمكانياتي للتطور بعد»...

* إعادة التراكيب الذهنية، بمعنى أن تغير طريقة تفكيرك، فالغاضبون يزعمون ويلعنون ويسبون، ويزيدون الأمر سوءا بالمبالغة وتضخيم الأمور والتهويل من توافهها.

* حاول أن تستبدل بأفكارك السلبية الحانقة، أخرى إيجابية واضحة معقولة مريحة، قل لنفسك: «أنا أعلم أن هذا الأمر محبط، أو أن هذا الشخص مزعج، أو... أو... لكن هل غضبي الشديد سيصلح من الأمر أم سيفسده؟

* لا تستخدم كلمات مثل «أبدا» و«دائما» عندما تعبر عن نفسك.

* حاول أن تتحدث بلغة متواضعة، مثل: «أحاول أن أفهم»، «قد يكون هناك حل آخر».

* المنطق يهزم الغضب: شعار جميل، استخدمه بهدوء مع نفسك ولنفسك أينما كنت، في البيت أو العمل أو الشارع، في تعاملاتك اليومية مع من لا تعرفهم ومع من تعرفهم.

* تجنب أن تأمر «لازم ولا بد أن أحصل على كذا...» أو ما شابه ذلك، لأن أسلوب الأمر والنهي يستفز الآخرين، حتى لو كان هو الأضعف، ويدفعه، لا شعوريا، إلى استفزازك.

* ضع لنفسك خطة حل لمشكلاتك، حتى لو كانت زوجتك تترك أنبوبة معجون الأسنان مفتوحة، أو أن زوجك لا يطفىء النور وأنت نائمة. اختر الوقت المناسب لتوجيه الغضب، بعد أن تقوم أنت في هدوء وتطفىء النور وتغلق أنبوبة معجون الأسنان.

* التواصل الطيب، فالكلمة الحلوة والطلب البسيط المتواضع مهان، وكذلك التخلي عن الحديث الفظ والكلام الغليظ، الذي من الطبيعي أن يستفز إذا انتقدت أو ظلمت به، لكن تريح وضع نفسك مكان محدثك، واخلق جواً أفضل للتواصل الحر والطيّب.

* استخدم روح الدعابة، دون سخرية أو محاولة لتسخيف الأمور.

* كن بسيطاً مرحاً لطيفاً، تضيفي جواً من الحب على علاقتك بالآخر، أنى كان، ففي ذلك حمام ضد انفجار بركان الغضب.

* غير من بيئتك المحيطة قدر الإمكان كل فترة، فالإنسان بطبيعته ملول، ولهذا حاول أن تغير وتتغير، حتى مكان المكتب ووضع الفراش والتلفزيون.

* كسر الرتابة مبهج وطارد للغضب.

مرفأ..

ليس الشديد بالصُّرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب (محمد بن عبد الله).

ولم أر في الأعداء حين اختبرتهم: عدوا لعقل المرء أعدى من الغضب (الكريزي).

الغضب جنون مؤقت (هوراس شاعر روماني).

حينما تغضب عد حتى عشرة الغضب يجعل البلداء سريع الخاطر لكنه يقيهم هزيلين (فرانسيس بيكون فيلسوف إنجليزي).

حينما يتصاعد الغضب فكر بالنتائج (كونفوشيوس فيلسوف صيني).

لله إذا أردت أن تشفى من الغضب لا تغذيه (ايكتيوس فيلوسوف إغريقي).

(٢١) لا تكن أعجز من الديك:

(احرص على ما ينفحك واستعن بالله ولا تعجز) العجز، حالة رهيبه مقبته تمر بها النفس الإنسانية وتعاني منها كثيراً إنها حالة تعني التوقف!

قد يطول هذا التوقف أحياناً، فيلازمننا زمناً طويلاً.... وقد يكون طيفاً عارضاً عند البعض فيمر بنفوسهم مثيراً بذلك شيئاً من الانزعاج، يجدو تلك النفوس على مواصلة السير والعمل..

قد يكون هذا العجز في بعض الأحيان حالة مستعصية تلازم بعض الذوات، ولا تفارقها.. حتى تصبح سمة غالبية لذلك الكائن الذي خلقه الله متحرراً، فأثر السكون على الحركة!

تنظر إليه، وتطيل النظر.. ترى ما الذي ألمّ به! لا تدري. ما الذي جرى له! لا تعلم! لماذا يقف؟ لماذا يطيل الوقوف؟ أيضاً لا تدري!

لم عطل تلك الطاقات الجبارة التي حباه الله بها؟

لم استسلم للدعة والكسل؟ ألا يملك القدرة على مدافعة تلك الحالة، ودعنا نقول (المرضية)، فيتخلص منها، وينفض عنه ذلك الغبار...

لا تتعجب، أو ليس هو عاجز لا أخفيكم، ولا أستثني نفسي من أولئك الذين يعانون حالة عجز!

إنه لتمر بنفسه هذه الحالة فأصارعها وأدافعها ويعلم الله أن الحرب سجال بيننا حتى آخر رفق بإذنه تعالى..

أن تصارع عجزك فتغلبه ويغلبك وتبقى الحرب بينكما سجالاتاً خير لك من أن تكتب في ديوان الواقفين عند رب العالمين! فلم لا تحاول؟

حين نحارب عجزنا نحن نتصالح مع الله، ونجدد العهود والمواثيق على أن

نجاهد، ونضحى ونعمل..

إن العجز مؤثر خطير يكشف عن منسوب الإيمان في نفوسنا، يزداد الإيمان بنقصه وينقص بازدياده... فهل استشعروا عمق الخطر الذي يحيط بنا؟

ولعل هذا ما حمل نبينا ﷺ أن يدعو ربه أن يعينه من تلك

الحالة وذلك العرض فيقول مناجياً مبتهلاً (وأعوذ بك من العجز والكسل).

لا تعجز.. لا تحاول أن تشعر بالعجز دافع هذا الشعور المميت قدر الاستطاعة وإياك أن تستسلم لأهواء النفس التي تفتش عن الراحة..

واستعن بالله ولا تعجز.

فلا تكن أعجز من هذا الديك، الذي يصوت بالأسحار، وأنت نائم في الأسحار.

مرفأ..

للناجح يحترمه أطفال مدينته، والفاشل يسخر منه كل أحد حتى لو اعتذر لهم ألف مرة.

من بكر في طلب العلم بكور الغراب، وصبر صبر الحمار، وعزم عزيمة الليث، وأختلس الفرص اختلاس الذئب حصلاً علماً كثيراً.

الكسلان محروم، والعاطل نادم، ومع الحركة البركة، ومن صال وجال غلب الرجال.

الطريق شاق، ناح فيه نوح، وذبح فيه يحيى، وقتل فيه عمر، وأريق فيه دم عثمان، واغتيل علي، وجلدت فيه ظهور الأئمة.

يحفظ العلم بالعمل به وتعليمه والتأليف فيه، ومن حفظه وكرره وذاكره به ودرسه ثبت في صدره.

لا بد للناجح من أن يكون قوي الملاحظة، دائم التركيز، حافظاً للوقت، مديماً للتدبير، طموحاً إلى المعالي. (د. عائض القرني)

(٢٢) تجاعيد الضحك :

يحكى أنه كان هناك رجل يعيش في قرية صغيرة بجانب أحد الجبال. كان معروف في القرية أن هناك وحشا يعيش خلف الجبال رغم أن أحدا لم يره من قبل. كلما اقترب احد من الجبل ولى مسرعا حتى لا يلتقي بالوحش. وفي يوم من الأيام قرر أحد الرجال أن يذهب لمقاتله الوحش حتى يستريحوا منه. وما أن اقترب الرجل من الجبل حتى ارتعدت فرائسه ثم لم يلبث أن استجمع شجاعته واستمر في السير. وما أن عبر الشخص خلف الجبل حتى فوجئ بمنظر طبيعي جميل ولم يجد أي شيء.

عاد الرجل إلى القرية وأخبرهم أن الشيء الذي كانوا يرهبونه لسنين وسنين ليس موجودا أصلا!!

فماذا عن مخاوفك أنت؟ هل تخاف من أشياء لا تعرفها أو لم ترها من قبل؟ ماذا إن كانت مخاوفك لا أصل لها؟

الخوف في اغلب أحيانه هو جهل بطبيعة الأشياء. انظر إلى نفسك كيف ترتعد حينما تجد شيئا غريبا يتحرك بجانبك بالمنزل ثم تهدأ ثانية حينما تكتشف أنها ورقه حركتها الرياح. الحل الوحيد للتغلب على الخوف هو التحلي بالشجاعة بجمع المعلومات عن ما تخاف منه حتى تكتشف أنه شيء غير ضار فعلا.

هل تخاف من المجهول؟

كلنا نخاف من المجهول، لأن الإنسان تعود أن يحترس من كل مالا يعرفه، فالجهل بالشيء يجعله مصدر قلق بالنسبة له، وكلنا نخاف من المستقبل، ولكن البعض ينظرون إليه نظرة تشاؤمية، ويقولون إن المستقبل مظلم ولا يعلمون عنه شيئا. وهناك من يتمتعون بنظرة تفاؤلية، فيقولون إن الغد دائما أفضل.

ولكن أجمل ما في المستقبل أننا لا نعرفه، وجماله في أن نعيشه في لحظته، فمهما ضاقت الدنيا في عين الإنسان ومهما كان الظلام حالكا فلا بد أن يرى ولو بصيصا ضعيفا من النور، فما الدنيا إلا مزيج من فرح وحزن، يعملان معا.. فبعد الخريف يأتي الربيع، وبعد

الليل ينبج الفجر، وبعد الفقر يكون الغنى، وبعد الجوع نحس بالشبع، وبعد المرض ينعم الله علينا بالشفاء.

والعكس صحيح، فقد تأتي «الرياح بما لا تشتهي السفن» فبعد الفرح قد يأتي الحزن، وبعد الأمطار قد يأتي الجفاف، وبعد الغنى قد يأتي الفقر، وبعد الشبع قد يأتي الجوع، وبعد الصحة قد يأتي المرض، فلا شيء يبقى على حال، وكل شيء في تغير مستمر، ونحن نتعلم من الطبيعة التي لا تستقر على حال بل تتقلب وتتبدل باستمرار.

لذا، لا ينبغي أن نتأزم لأنفاه الأمور، ولا أن نستسلم لحزننا وآلامنا، فالحزن يبدأ كبيرا ثم يصغر مع مرور الوقت، ويجب ألا نضعف لمرضنا ونتوهم، بل أن نتعلم كيف ننظر بصورة تفاعلية للأمور، وأن نركز على الجزء المملوء من الكوب تأكيدا للنظرة التفاعلية، وقد تكون الأزمات دروسا نكتشف من خلالها حلاوة الدنيا التي قد لا نشعر بها إذا كانت جميلة، فكل الأمور نسبية، فما قد يحزننا قد يكون مدعاة فرح لغيرنا، وقد يكون الوقت الذي نحس فيه بالسعادة هو الوقت الذي يكون فيه غيرنا يتألم في مكان ما، أو في بلد آخر، وقد لا نعلم عنه شيئا.

فحياتنا مزيج من الفرح والحزن كما يقول مارك توين المفكر الأمريكي:

(إن الإنسان بداخله جهاز من الفرح والحزن وجهاز للسعادة يعملان معا بإنسجام وانتظام، على طريقة الأخذ والعطاء، فعندما تذهب السعادة إلى جهاز الحزن يستعد الحزن ليرد لها الزيارة، وربما يعطيها من الأسى والألم الكثير، فلحظات السعادة تمر سريعة ولكن ساعات الحزن طويلة جدا وعلينا أن نتعلم كيف نتغلب على الأزمات..

ولنعلم جيدا أنها مهما ضاقت لا بد أن تفرج، فلماذا لا نحاول أن نجعل من أيامنا ذكرى جميلة تحملها تجاعيد الضحك والسعادة التي تظهر على وجوهنا مع الوقت، بدلا من أن يحمل كل خط في وجهنا ذكرى حزن وقصة ألم؟!)

حينما يكون الإنسان في كرب شديد.. وتحيط به المصائب من كل ناحية.. وهو يظل يبث شكواه إلى مولاه ويفوض أمره إليه.. وكلما زاد الكرب كلما زاد يقينه أن النصر-

والفرج واليسر قادم.. وكلما ضاقت الأمور وتعسرت الأحوال كلما ثبت في أمره وعظم إيمانه بصدق وعد الله له (إن مع العسر يسرا) أليس هذا هو قمة التفاؤل؟..

مافات مات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها فعش ساعتك سعيدا ولا تخف من شيء وإن ضاقت بك الأرض بما رحبت فانظر إلى السماء وقل يا الله

يقول الدكتور عائض القرني: «أتى أمر الله فلا تستعجلوه» لا تستبق الأحداث، أتريد إجهاض الحمل قبل تمامه، وقطف الثمرة قبل النضج، إن غداً مفقود لا حقيقة له، ليس له وجود ولا طعم ولا لون، فلماذا نشغل أنفسنا به ونتوجس من مصائبه ونهتم لحوادثه ونتوقع كوارثه، ولا ندري هل يحال بيننا وبينه أو نلقاه فإذا هو سرور وحبور، المهم أنه في عالم الغيب لم يصل إلى الأرض بعد. إن علينا أن لا نعبر جسراً حتى نأتيه، ومن يدري؟ لعلنا ننفق قبل وصول الجسر، أو لعل الجسر ينهار قبل وصولنا، وربما وصلنا الجسر ومررنا عليه بسلام.

إن إعطاء الذهن مساحة أوسع للتفكير في المستقبل وفتح كتاب الغيب ثم الاكتواء بالمزعجات المتوقعة ممقوت شرعاً؛ لأنه طول أمل، ومذموم عقلاً؛ لأنه مصارعة للظل. إن كثيراً من هذا العالم يتوقع في مستقبله الجوع والعري والمرض والفقر والمصائب، وهذا كله من مفردات مدارس الشيطان «الشيطان يعدكم الفقر ويأمركم بالفحشاء والله يعدكم مغفرةً منه وفضلاً».

كثيرٌ هم الذين سيكون؛ لأنهم سوف يجوعون غداً، وسوف يمرضون بعد سنة، وسوف ينتهي العالم بعد مائة عام. إن الذي عمره في يد غيره لا ينبغي له أن يراهن على العدم، والذي لا يدري متى يموت لا يجوز له الاشتغال بشيء مفقود لا حقيقة له.

اترك غداً حتى يأتيك، لا تسأل عن أخباره، لا تنتظر زحفه؛ لأنك مشغول باليوم. وإن تعجب فعجبٌ هؤلاء يقترضون الهم نقداً ليقضوه نسيئةً في يوم لم تشرق شمسهم ولم ير النور، فحذار من طول الأمل

مرفأً.....

إن ربا كفاك بالأمس ما كان سيكفيك في غد ما يكون:

دع المقادير تجري في أعنتها ولا تبيتن إلا خالي البال
ما بين غمضة عين وانتباهتها يبدل الله من حال إلى حال

(أبو الفتح البستي)

(٢٣) تعلم من كوب القهوة:

من التقاليد في الجامعات الأجنبية أن خريجها يعودون إليها بين الحين والآخر في لقاءات لم شمل ويتعرفون على أحوال بعضهم البعض من نجاح وظيفيا ومن تزوج ومن أنجب.... إلخ وفي إحدى تلك الجامعات التقى بعض خريجها في منزل أستاذهم العجوز بعد سنوات طويلة من مغادرة مقاعد الدراسة وبعد أن حققوا نجاحات كبيرة في حياتهم العملية ونالوا أرفع المناصب وحققوا الاستقرار المادي والاجتماعي وبعد عبارات التحية والمجاملة طفق كل منهم يتأفف من ضغوط العمل والحياة التي تسبب لهم الكثير من التوتر وغاب الأستاذ عنهم قليلا.

ثم عاد يحمل إبريقا كبيرا من القهوة، ومعه أكواب من كل شكل ولون أكواب صينية فاخرة أكواب ميلامين أكواب زجاج عادي أكواب بلاستيك وأكواب كريستال فبعض الأكواب كانت في منتهى الجمال تصميمًا ولونًا وبالتالي كانت باهظة الثمن بينما كانت هناك أكواب من النوع الذي تجده في أفقر البيوت قال:الأستاذ لطلاباه تفضلوا، وليصب كل واحد منكم لنفسه القهوة وعندما بات كل واحد من الخريجين ممسكا بكوب تكلم الأستاذ مجددا: هل لاحظتم أن الأكواب الجميلة فقط هي التي وقع عليها اختياركم وأنكم تجنبتم الأكواب العادية؟؟؟

ومن الطبيعي أن يتطلع الواحد منكم إلى ما هو أفضل وهذا بالضبط ما يسبب لكم القلق والتوتر ما كنتم بحاجة إليه فعلا هو القهوة وليس الكوب ولكنكم تهافتم على الأكواب الجميلة الثمينة وبعد ذلك لاحظت أن كل واحد منكم كان مراقبًا للأكواب التي في أيدي الآخرين فلو كانت الحياة هي القهوة فإن الوظيفة والمال والمكانة الاجتماعية

هي الأكواب وهي بالتالي مجرد أدوات ومواعين تحوي الحياة ونوعية الحياة (القهوة) تبقى نفسها لا تتغير وعندما نركز فقط على الكوب فإننا نضيع فرصة الاستمتاع بالقهوة وبالتالي أنصحكم بعدم الاهتمام بالأكواب والفناجين وبدل ذلك أنصحكم بالاستمتاع بالقهوة •

في الحقيقة هذه آفة يعاني منها الكثيرون فهناك نوع من الناس لا يحمد الله على ما هو فيه مهما بلغ من نجاح لأنه يراقب دائماً ما عند الآخرين يتزوج بامرأة جميلة وذات خلق ولكنه يظل معتقداً أن غيره تزوج بنساء أفضل من زوجته... يجلس مع مجموعة في المطعم ويطلب لنفسه نوعاً معيناً من الطعام وبدلاً من الاستمتاع بما طلبه فإنه يظل مراقباً لأطباق الآخرين ويقول: ليتني طلبت ما طلبوه مرفأ..

- ✍ خذوا من النمل ثلاثاً: الدأب في العمل، ومحاولة التجربة، وتصحيح الخطأ.
 - ✍ خذوا من النحل ثلاثاً: أكل الطيب، وكف الأذى، ونفع الآخرين .
 - ✍ خذوا من الأسد ثلاثاً: لا ترهب المواقف، ولا تعاضم الخصوم، ولا ترض الحياة مع الذل.
 - ✍ احذروا ثلاثاً في الذباب: الدناءة، والخسة، وسقوط المنزلة.
 - ✍ احذروا في العنكبوت ثلاثاً عدم الإتقان، وضعف البنیان، وهشاشة الأركان.
 - ✍ احذروا ثلاثاً في الحمار: البلادة، وسقوط الهمة وقبول الضيم.
 - ✍ احذروا ثلاثة في الكلب: كفر الجميل وخسة الطباع، ونجاسة الآثار.
 - ✍ خذوا من الهدهد ثلاثة: الأمانة في النقل، وسمو الهمة، وحمل هم الدعوة والهدهد احتمال الرسالة ناطقاً أهلاً بمن حمل اليقين وسلاماً
- (د. عائض القرني)

(٢٤) من يحرك السكر :

تخيل أن لديك كأساً من الشاي المر وأضفت إليه سكرًا... ولكن لا تحرك السكر
فهل ستجد طعم حلاوة السكر؟

بالتأكيد لا أمعن النظر في الكأس لمدة دقيقة... وتذوق الشاي هل تغير شي؟
هل تذوقت الحلاوة؟ أعتقد لا ألا تلاحظ أن الشاي بدأ يبرد ويبرد وأنت لم تذوق
حلاوته بعد؟

إذن محاولة أخيرة ضع يديك على رأسك ودر حول كأس الشاي وادعُ ربك أن
يصبح الشاي حلواً هل تغير شي؟
هل تذوقت الحلاوة؟

أعتقد لا ألا تلاحظ أن الشاي بدأ يبرد ويبرد وأنت لم تذوق حلاوته بعد؟
إذن... كل ذلك من الجنون وقد يكون سخفًا فلن يصبح الشاي حلواً بل سيكون
قد برد ولن تشربه أبداً وكذلك هي الحياة...

كوب شاي مر... والقدرات التي وهبك الله إياها والخير الكامن داخل نفسك هو
السكر... الذي إن لم تحركه بنفسك فلن تتذوق طعم حلاوته وإن دعوت الله مكتوف
الأيدي أن يجعل حياتك أفضل فلن تكن أفضل إلا إن عملت جاهداً بنفسك وحركت
إبداعاتك بنفسك

لذلك اعمل لتصل لتنجح لتصبح حياتك أفضل وتذوق حلاوة إنتاجك وعملك
وإبداعك فتصبح حياتك أفضل.

مرفأ..

للإيمان يذهب الهموم، ويزيل الغموم، وهو قرة عين الموحدين، وسلوة
العابدين.

للما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

للأرض بالقضاء المحتوم، والرزق المقسوم، كل شيء بقدر فدع الضجر.

- ﴿ ألا بذكر الله تطمئن القلوب ، وتحط الذنوب ، وبه يرضى علام الغيوب ، وبه تفرج الكروب .
- ﴿ لا تنتظر شكرًا من أحد ، ويكفي ثواب الصمد ، وما عليك ممن جحد ، وحقد ، وحسد .
- ﴿ إذا أصبحت فلا تنتظر المساء ، وعش في حدود اليوم ، وأجمع همك لإصلاح يومك .
- ﴿ اترك المستقبل حتى يأتي ، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك .
- ﴿ طهر قلبك من الحسد ، ونقه من الحقد ، وأخرج منه البغضاء ، وأزل منه الشحناء
- ﴿ اعتزل الناس إلا من خير ، وكن جليس بيتك ، وأقبل على شأنك ، وقلل من المخالطة .
- ﴿ الكتاب أحسن الأصحاب ، فسامر الكتب ، وصاحب العلم ، ورافق المعرفة
- ﴿ الكون بُني على النظام ، فعليك بالترتيب في ملبسك وبيتك ومكتبك وواجبك .
- (د.عائض القرني)

(٢٥) امتلك مفاتيح المعرفة :



إن التخطيط بشكل عام سواء كان للحياة أم لإدارة مشروع ما نريد الإقدام عليه بحاجة منا لعدد من الأسئلة تسمى أسئلة المخطط، وقد حصر البعض من المختصين بمجال التخطيط عدد ستة أسئلة سميت بأصدقاء المخطط الستة، إلا أني من خلال البحث والتجارب في الحياة والانشغال بمجال التدريب وجدت أنها عشرة أسئلة هامة أطلقت عليها مفاتيح

عندما تريد التخطيط لمشروع ما، فإننا ننصحك بأن تجلس بهدوء وتتساءل هذه الأسئلة حول مشروعك:

ماذا: ماذا تريد بالتحديد؟

هنا المفترض أن تحدد ماتريده بالتحديد من مشروعك هذا، حيث يلاحظ أن كثير من يبدأ مشروعهم دون تحديد لمفهوم ما يريد من البداية مما يجعله غير قادر على التركيز على ما يريد فعلاً.

ماذا سيبتج بالتحديد من مشروعك؟

هنا حدد وبدقة النتائج المرجوة من مشروعك قبل أن تبدأ بحيث تبدأ والنهية في ذهنك. كما أنه يجب عليك أن تدرس الآثار المترتبة على مشروعك على الناحية الدينية والجسدية والمالية والعقلية والعلمية والأسرية والاجتماعية والصحية والبيئية.

ماذا تعرف حول مشروعك ومجاله؟

هل لديك معلومات كاملة وواضحة عن مشروعك، وهل قمت بدراسة مجال مشروعك وتجميع اكبر معلومات حوله، وهل تعرف موقف النظام من مشروعك، وما هي المتطلبات التي تحتاجها لتنفيذه.

لماذا: لماذا تريد هذه النتائج المترتبة على المشروع؟

هنا حدد القيم الدافعة لك لتنفيذ هذا المشروع حيث نلاحظ أن كثير منا قد يقدم على مشروع ليس من اجل النتائج الحقيقية له بل من أجل المكاسب الثانوية (مثل الصدقة ليس من اجل الأجر والثوبة من الله، بل من اجل أن يقال أنه كريم).

وهنا ننصح بأن تعدد ما لا يقل عن ثلاثة أهداف وقيم محرّكة لك في هذا المشروع لماذا يعتبر مشروعك فريد عن غيره؟

حدد جوانب التميز في مشروعك وما الذي يجعلك مختلف عن غيرك.

لماذا يعتبر مشروعك مشابهة لغيره من المشاريع؟

حدد جوانب التشابه بين مشروعك والمشاريع المشابهة واستفد من خبرات الآخرين.

من: من هم المسئولين عن تنفيذ هذا المشروع؟

حدد من هم المسئولين عن تنفيذ هذا المشروع، حيث غالباً ما ندخل في دائرة التواكل أو الاعتماد على بعض مما يجعل المشروع يفشل ولهذا يجب أن تحدد من البداية المسؤولية على من.

من هم المستفيدين من تنفيذ هذا المشروع؟

حدد بدقة المستفيدين من مشروعك هذا وحاول أن تحصرهم، حيث كل ما استطعت أن تحصر الفئات المستفيدة من مشروعك استطعت أن توسع دائرة الفائدة وهنا يجب أن تتساءل هم ماذا يردون وأنت بمشروعك هذا ماذا تقدم لهم، وقم بتقسيمهم إلى قسمين القسم الأول منهم مستفيدين داخليين أو أساسيين ومستفيدين خارجيين أو ثانويين.

من هم المستهدفين بتنفيذ هذا المشروع؟

حدد بدقة المستهدفين من مشروعك، وركز على قاعدة ٢٠ / ٨٠ وهي قاعدة باريتو، حيث أن هؤلاء المستهدفين لديهم حاجات ويجب أن تشبعها من خلال هذا المشروع، ففكر كيف تتدرج في الإشباع حيث أن ٢٠٪ من حاجاتهم يؤدي إشباعها في إشباع ٨٠٪ الأخرى وهنا يأتي دورك في البحث عن الأساسيات والتجديد والابتكار في تقديم الخدمة لهم.

من هم الذين تتوقع أنهم سيساعدونك لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد الذين تتوقع أنهم سيدعمونك في مشروعك سواء كان دعم معنوي أو مادي، وتساءل هل أنت فعلاً تلبى لهم حاجاتهم من دعمك وهل أنت قريب منهم، وهنا يجب أن تحدد فريق العمل المتعاون معك وخصائص كل منهم ودوره.

من تتوقع أنه سيتأثر بتنفيذ هذا المشروع سلبًا أو إيجابًا؟

حدد المتأثرين بمشروعك، حيث كثيرًا ما ننسى أن هناك من يتأثر بمشاريعنا وقد يكون تأثير إيجابي أو سلبي، وغالبًا ما ننسى هنا أنفسنا وأهلينا وأصدقائنا في زحمة مشاريعنا.

من هم الذين تعرفهم وسبق لهم تنفيذ هذا المشروع؟

حدد أصحاب الخبرات السابقة وحاول أن تتصل بهم وتعرف على خبراتهم السابقة وأسباب نجاحهم أو فشلهم وماهي استراتيجياتهم في تنفيذ المشروع، واستفد منهم كخبراء.

من هم الذين تعلم بأنهم سيعارضون هذا المشروع؟

هل تتوقع وجود معارضة لمشروعك، من هم هؤلاء المعارضين، وما دوافعهم، وهل أنت مرن بما فيه الكفاية لتلافي هذه المعارضة، وهل المعارضة قيمة أم لها طابع آخر، وهل استمعت لهم بروح الحكمة وبعين البصيرة.

أين:

أين ستنفذ هذا المشروع؟

هنا نتساءل هل جمعت معلومات كافية عن الثقافة المتواجدة في هذا المكان وهل هي ثقافة مساعدة أم لا، وهل البيئة هنا مساعدة أم لا، وهل أنت بحاجة لتهيئة الجو في هذه البيئة لتصبح مناسبة للمشروع.

أين تتوقع إن هذا المشروع لو نفذ سينجح؟

هناك بيئات معينة نتوقع نجاح مشاريعنا فيها ونتمنى أن يكون مشروعنا نفذ هناك، ولهذا يجب أن نتساءل ما الفرق بين هذه البيئة والبيئة الفعلية التي سينفذ فيها المشروع، وهذا لتتعرف على العوامل التي يجب أن تسعى لتواجدها في بيئة مشروعك لينجح.

أين تتوقع أن هذا المشروع لو نفذ لن ينجح؟

هناك بيئات معينة نتوقع فشل المشروع لو نفذ فيها، ولهذا يجب أن نحلل لماذا هذه البيئة تعتبر طارده لمشروعك، وعليك أن تدرس العوامل المتوفرة في هذه البيئة وتسعى لتلافيها في بيئة مشروعك المحيطة والداخلية حتى لا يفشل مشروعك.

أين تعرف مشاريع أخرى نفذت مثل مشروعك؟

هنا تبحث عن مشاريع مشابهة لمشروعك لتدرس البيئات التي نفذ بها وتتعرف على عوامل النجاح والفشل لتلك المشاريع وفق تلك البيئة المتواجدة فيها.

متى:

متى تريد تنفيذ هذا المشروع؟

حدد بدقة التاريخ الذي تريد فيه تنفيذ المشروع، وهنا يجب أن نلاحظ ان تحدد وقت يجعل المشروع يصبح هدف.

متى يجب أن تنفذ هذا المشروع؟

حدد متى يجب فعلاً تنفيذ المشروع حيث أن هناك وقت قد يكون أفضل من الوقت الذي حددته.

متى تستطيع أن تنفذ هذا المشروع؟

حدد بدقة متى تستطيع فعلاً حسب إمكانياتك الحالية تنفيذ المشروع.

متى هو الوقت المناسب لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد الأوقات المناسبة لتنفيذ هذا المشروع، وما هي فترات العمل المناسبة، ومتى ينشط الناس وأنت في بيئتك للعمل بشكل اكبر من اجل الاستفادة من الفترات المناسبة لتنفيذ المشروع.

متى الوقت يكون غير مناسب مطلقاً لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد الأوقات الغير مناسبة للعمل في مشروع وتساءل ماذا ستفعل فيها.

متى ستبدأ فعلياً في تنفيذ المشروع؟

هنا حدد فعلا البداية الفعلية و اترك الأمانى وابدأ بجدولة جداول لتنفيذ.

بكم:

بكم من الجهد ستبذل لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد هنا الجهود التي يجب أن تبذلها لتنفيذ هذا المشروع، وتساءل هل أنت فعلاً جاهز لتنفيذ هذا المشروع وبذل هذه الجهود بطاقة وحيوية.

بكم من المال ستنفذ هذا المشروع؟

حدد هنا المال المطلوب لتنفيذ هذا المشروع، وهل هو متوفر لديك، وما هي طرق التمويل الأخرى المتوفرة لديك، وما أثرها على مستقبلك.

بكم من الوقت ستضحى لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد الوقت المطلوب والمتوفر لديك لتنفيذ هذا المشروع وهل أنت فعلاً جاهز لتنفيذ هذا المشروع.

بكم من التنازلات ستضحى لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد حجم التنازلات التي ستقدمها والصبر الذي ستصبره من اجل تحقيق هذا المشروع وكم تستطيع أن تتحمل حتى ينفذ هذا المشروع.

بما:

بما من الأدوات ستستخدم لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد الأدوات التي تحتاجها لتنفيذ هذا المشروع وتساءل هل هي متوفرة لديك، أو كيف تستطيع توفيرها.

بما من الإمكانيات ستحتاج لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد الإمكانيات التي تحتاجها لتنفيذ هذا المشروع وتساءل هل هي متوفرة لديك، أو كيف تستطيع توفيرها.

بما من المعلومات ستحتاج لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد المعلومات التي تحتاجها لتنفيذ هذا المشروع وتساءل هل هي متوفرة لديك، أو كيف تستطيع توفيرها.

بما من القدرات ستحتاج لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد القدرات التي تحتاجها لتنفيذ هذا المشروع وتساءل هل هي متوفرة لديك، أو كيف تستطيع توفيرها.

بما من المهارات ستحتاج لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد المهارات التي تحتاجها لتنفيذ هذا المشروع وتساءل هل هي متوفرة لديك، أو كيف تستطيع توفيرها.

بما من العلاقات تحتاج لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد حجم العلاقات التي تحتاجها لتنفيذ المشروع.

كيف ستعمل لتنفيذ هذا المشروع؟

حدد وبدقة الإجراءات التي ستتبعها لتنفيذ المشروع، وقم برسم خارطة تدفق لمشروعك، تحدد فيها إجراءات كل مرحلة من مراحل مشروعك ومتطلباتها. (وهذا أمر جداً مهم قبل البداية في المشروع)

كيف ستتعامل مع منافسيك؟

ماهي الاستراتيجية التي ستتبعها مع منافسيك.

كيف ستحفز نفسك والمعاونين لك؟

هل يوجد لديك نظام تحفيز ذاتي تحفز به نفسك وتحفز به من حولك.

هل: هل قمت بدراسة جدوى لمشروعك؟

قم بدراسة جدوى لمشروعك وتأكد من أنه مجدي من كل النواحي.

هل يوجد لديك منافسين؟

حدد من هم منافسيك وما هي مميزاتهم وتعرف على قدراتهم وأسباب نجاحهم.

هل المستفيدين من المشروع راضين عنه؟

قم بشكل دائم بقياس رضا المستفيدين من مشروعك وتأكد أن مشروعك يلبي احتياجاتهم ويتجاوز توقعاتهم.

هل يوجد لديك نظام تقييم لمشروعك؟

قم بوضع نظام تقييم لكل خطوة من خطوات التنفيذ وتأكد من تطبيق النظام وحل المشكلات.

هل حددت معايير الأداء؟

حدد معايير الأداء والإنجاز لكل مرحلة من مراحل التنفيذ وتأكد من تجاوزك لهذه المعايير.

هل توجد طريقة مشروع أخرى تحصل بها على نفس النتائج لمشروعك؟

دوماً دع لعقلك الحرية في الإبداع طرق جديدة مشروعك وحدد مدى جدواها.

هل يوجد لديك نظام لحل المشكلات؟

دوماً درب نفسك على الأسلوب العلمي لحل المشكلات من خلال إدراك المشكلة ثم تحديدها ثم تحديد الأسباب ثم وضع معايير الحلول ومن ثم استخدم استراتيجيات الإبداع لفرض حلول للمشكلة ثم رتب الحلول حسب الأولويات ثم ضع خطة عمل لتنفيذ الحل ثم قيم بشكل مستمر جدوى الحلول.

ماذا لو: ماذا لو نفذت مشروعك وحسب الخطة ولم تحصل على ما تريد من نتائج؟

هل جهزت نفسك للفشل وهل أنت فعلاً تتعلم من الخبرات أم تعيد نفس ما تعمله من إجراءات وتعاود الحصول على نفس النتائج.

ماذا لو نجح المشروع وتحقق ما تريد؟

ماذا ستفعل فعلاً لو تحقق لك النجاح، هل ستبحث عن نجاح جديد. ام ماذا

ستفعل .

ماذا لو نفذنا المشروع بطريقة أخرى؟

هل لديك المرونة فعلاً لتجريب طرق أخرى .

ماذا لو طورنا فكرة المشروع؟

هل أنت باحث بشكل دائم عن التطوير لمشروعك، وما هي أساليبك للتطوير

مشروعك. ويبقى أن تبدأ فعلاً في تنفيذ المشروع

مرفأ...
لل

لل

لل

لل

لل

لل
وغيرها.

لل

لل

لل
حسنات.

لل
والذرية وغيرها.

لل
مبتلى؟!

لل

والهم.

﴿ توكل على الله وفوض الأمر إليه ، وارض بحكمه ، والجا إليه ، واعتمد عليه فهو حسبك وكافيك .

﴿ اعف عن ظلمك ، وصل من قطعك ، وأعط من حرمك ، واحلم على من أساء إليك تجد السرور والأمن .

﴿ كرر [لا حول ولا قوة إلا بالله] فإنها تشرح البال وتصلح الحال ، وتحمل بها الأثقال ، وترضي ذا الجلال

﴿ أكثر من الاستغفار ، فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع واليسير وحط الخطايا .

﴿ اقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك تجد الراحة والسعادة .

﴿ اعلم أن مع العسر يسراً ، وأن الفرغ مع الكرب وأنه لا يدوم الحال ، وأن الأيام دول .

﴿ تفاءل ولا تقنط ولا تيأس ، وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل .

﴿ افرح باختيار الله لك ، فإنك لا تدري بالمصلحة فقد تكون الشدة لك خير من الرخاء .

﴿ البلاء يقرب بينك وبين الله ويعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر .

﴿ أنت تحمل في نفسك قناطر النعم وكنوز الخيرات التي وهبك الله إياها .

﴿ أحسن إلى الناس وقدم الخير للبشر لتلقى السعادة من عيادة مريض وإعطاء فقير والرحمة ببيتيم .

﴿ اجتنب سوء الظن واطرح الأوهام والخيالات الفاسدة والأفكار المريضة .

﴿ اعلم أنك لست الوحيد في البلاء ، فما سلم من أهم أحد ، وما نجا من الشدة

بشر.

﴿ تيقن أن الدنيا دار محن وبلاء ومنغصات وكدر فاقبلها على حالها واستعن بالله
﴿ تفكر فيمن سبقك في مسيرة الحياة ممن عزل وحبس وقتل وامتحن وابتلي
ونكب وصدور.

﴿ كل ما أصابك فأجره على الله من الهم والغم والحزن والجوع والفقر والمرض
والدين والمصائب. (د.عائض القرني)

(٢٦) اشحن نفسك :



الكثير منا لا يبالي بأي الرسائل يرسلها إلى نفسه رغم أنها ربما تكون هي محرك حياته والمسيطر عليها فنحن قد نشبع أنفسنا رسائل سلبية كافيه بإعاقتنا عن التقدم في الحياة فأنا قصير جدا.. بدين للغاية.. أتلعثم في الكلام.. ليس لي دور وسط الجماعة.. أنا مهمش.. منبوذ.. أشعر بالدونية.. إلى آخر القائمة الطويلة والمردفات التي قد نذكرها في مذكراتنا وأيضاً تجيء في ردودنا وتنتشر على ألسنتنا لذا تخيلوا معي شخصيه كهذه تشحن نفسها بتلك الكلمات لمدة سنة مثلا

يعنى ٣٦٥ يوم، ٨٧٦٠ ساعة، ٥٢٥٦٠٠ ثانية في كآبة

وكان قادراً على أن يعيشها بسعادة... ألان انفض عنك غبار هذه الرسائل

و لتنبه إلى نوعيه ما ترسله إلى نفسك فأنت جميل وسيم مقبول اجتماعيا

قادر على التكلم بكل إبداع وانطلاق لك دور في الحياة غيرك ولم تخلق عبثا

و لتبحث عن حلول منطقيه لما أسفرت عنه حياتك فالبدانة لها سبب وبمعرفته نصل إلى حل لها والفشل مرة أو مرات له أيضا أسباب وبمعرفتها نستطيع تجنبها والنجاح ولتعلم أن الطول والجمال وإلى ما هنالك لا يمدح بها الرجال لكنها التقوى إذا ما لامست القلوب فأستعن بالله تفاعل عش حياتك فقد حان وقت السعادة غير حياتك حدد أهدافك ثم امض لها كما مضى- إليها الناجحون استرخص لها كل عزيز أعطها أفضل أوقاتك أترك لها ساعة من نومك أترك مجالس الكلام والعبث واسأل الله التوفيق وتوكل عليه فإنه لن يضيعك.

مرفاً..

لل افتخر بإيجابياتك مع تجنب كل معاني الغرور، وسجل إنجازاتك على صفحات قلبك وتفكر فيها عند مواطن الضعف وأمام التحديات.

لل املاً فراغك بالخير والتزم ببرنامج متوازن ولا تنسى مصاحبة الخيرين من بني

- جلدتك، وخالط باستمرار من يجونك ويساهمون في تطويرك.
- من الضروري أن تحب نفسك ولكن بعيدا عن آفة العُجب، واحترم ذاتك ولكن على أن لا تنسى قواعد التواضع وخفض الجناح.
- عبر عن ما في باطنك ولكن وفق خطوات مدروسة ومراعاة للمواقع معرفة للآخر، وإياك أن تقع في شباك الانفعال والتحامل.
- اشكر من أحسنَ إليك وقدّر من أثنى إليك، ولكن لا تخادع بعدم معرفتك لذاتك، ولا تتغنى مع أنغام المديح.
- فليكن اكتشافك لذاتك من أكبر مشاريع حياتك لأنك بذلك تعرف مدى صلاحيتك، هل أنت على مستوى الأداء أم عليك الالتزام الأكثر.
- حصن ذهنك من الأفكار السلبية وقاوم الموجات السوداء وإياك أن تستقبل رسائل ليست في صالحك.
- إن الله سبحانه وتعالى أكرمنا منذ أن خلقنا وأكد في محكم تنزيله أنه أكرمنا وقال (ولقد كرمنا بني آدم) فلا تنازل عن هذا التكريم بعقدة النقص وضعف الثقة بالنفس وعدم معرفة الواجب.
- فليكن عتابك لذاتك مراجعة لها لا إحباطا ولومًا، تصحيحا لا هزيمة، ولا تتقمص في لباس (أنا لست في المستوى المطلوب).
- تأجيل الأعمال شئ طبيعي إذا كان مدروسا أو ضمن مرونة الخطة، أما إذا كان كسلا أو عشوائيا أو وقعت في شباك اللامبالاة فالحذر الحذر لأنك بذلك ستخسر نفسك والواجب معا.
- عند كل صباح انوي على أن تعيش باستقامة لأنها منبع الكرامة، فإذا وقعت في خطأ فأسرع مراجعتها بتوبة نصوحة.
- من الضروري أن تستفيد من تجارب الآخرين نجاحا وفشلا، نجاحا للاقتداء

وفشلا للالتقاء، ولكن لا تنسى أن عندك تجارب ذاتية فاغتنمها وأعدّها وكررها إذا كان يسرك.

لجعل ما تقوم به من الأعمال والواجبات صغيرا كان أو كبيرا وفي أي مجال كان، من ضمن حساباتك، لذا لا تستهين بابتسامة ولا تستخف بجلسة استرخاء والى مكافأة الذات بسفرة سياحية.

واعلم ليس بإمكان أحد أن يدخل في أغوار باطنك عقلا ونفسا وروحا دون موافقتك، دائما راجع جهاز الاستقبال عندك، ومدى تدقيقه في اختيار الأمور ومدى دقته في التوافق مع الرغبات

إن الخطأ هو أن لا تبدأ وليس أن لا تخطئ، لأن الإبداع لا يأتي دون تجارب فاشلة، فلا تجعل في قاموسك كلمة اسمها فشل ولكن هو التواصل ومحطة من محطات المراجعة.

اقرأ هذه القواعد كل أسبوع مرة واحدة وفي أنشط أوقاتك، ولا تتركها في صفحات حساباتك النظرية، فلا يأتي الإنتاج إلا بالإتباع

(٢٧) عبر عن إحساسك بالألم :

هل علينا أن نعبر عن إحساسنا؟؟ هل علينا أن نقول لمن أساءوا إلينا: أنتم أسأتم إلينا؟؟ أم نكبت ذلك في ذاتنا دون البوح به؟؟

يقول الدكتور «ديفيد فيسكوت» في كتابه: (فجر طاقتك الكامنة في الأوقات الصعبة)

«إن أنجح الطرق للوصول إلى التعاسة هو كتمانك إحساسك بالألم داخلك!

ولو كان هناك سراً للصحة النفسية فإن هذا السر هو: أخبر من جرحوك بأنهم قد جرحوك حينما يفعلون ذلك.

إن الألم المكبوت يتحول إلى غضب، إن هذا الغضب يساعدك في التعبير عن ألمك عن طريق شحن طاقتك كي تحمي نفسك

و لكن عندما تكبح آلامك، فإنك تعيد توجيه هذا الغضب نحو ذاتك، إن مثل هذا الغضب الداخلي يسمى الإحساس بالذنب، إنه غضب لا غاية منه ولا هدف سوى توجيه تفكيرك نحو الانتقام وشحذ رأسك بأفكار سيئة، وزعزعة ثقتك في ذاتك، حيث تبدأ بالشك في مدى صلاحك.

إن إخبارك لمن جرحك بمدى ما سببه لك من ألم قد ينطوي على بعض المخاطرة لأن هذا الشخص قد يكون من المقربين إليك.

ماذا لو أطلق عليك هذا الآخر أنك: «مفرط الحساسية» أو قال لك إن إحساسك بالألم لا يعنيه ولم يأخذ أحاسيسك على محمل الجد؟

إذا لم يهتم الشخص الآخر بأحاسيسك فإنه لا يهتم بك أيضا!!

و كلما كنت أسرع في اكتشاف ذلك كان ذلك أفضل، فلم تهدر مزيداً من الوقت معه؟!

ماذا لو قال لك الآخر أنه جرحك بدافع من الغضب لأنك جرحته قبل ذلك؟ حينئذ يكون هذا هو الوقت المناسب لاكتشاف الحقيقة وتصفية الأجواء.

و ماذا لو لم يتذكر هذا الشخص أنه قد جرحك أو أنك ذلك أصلاً؟

قد تكون تلك هي الحقيقة!! لأن معظم الناس لا يجرحون الآخرين عن عمد، كما أن الصمت الذي تغرق فيه تعبيراً عن ألمك قد يصعب على الآخرين إدراكه، فتعقل..

إن تعبيرك عن الألم يضع أحياناً حبك أو أصدقائك على الحد الفاصل، إنه دائماً ما يختبر مدى حبك لنفسك.

عبر عن ألمك بأكثر الطرق بساطة، ومباشرة عندما تلحظه لأول مرة..

أخبر الآخر أنك قد جرحته، ولكن لا توضح غضبك أو تبادر بالهجوم عليه فإن ذلك لن يجدي نفعاً بل سوف يجرح الشخص الآخر والذي لن يستطيع حينئذ أن يستمع لك مما سيجعل الأمور أسوأ!!

أيا كان ما ستفعله إزاء ألمك فلا تجعله يستمر لفترة طويلة..
إذا لم تستطع أن تعبر عن ألمك لشخص آخر فإنك إذاً لا تستطيع التعبير عن حبك
له، فالغضب المتراكم يقف عائقاً في سبيل تدفق المشاعر الإيجابية..
إذا كنت تقدر حبك فأنت في حاجة إلى أن تعبر عن ألمك.
إن كبح الألم هو موت للحب..

إنني أظهر ألمي عندما يؤلمني الآخرون، لذا أستطيع أن أشعر بالحب لباقي الوقت..
قل لمن تحبه أنك تحبه فإن لذلك فعل السحر في توطيد العلاقة القائمة بينكما
عبر عن حبك لأولادك

عبر عن حبك لزوجتك

عبر عن حبك لأستاذك

عبر عن حبك لشيخك

عبر عن حبك لوطنك

عبر عن حبك لأصدقائك

قل للجميع أنك تحبهم في الله... ستشعر بالراحة بعد ذلك وتنهأ في أيامك وتشعر
عندئذ بالسعادة الحقيقية لأنك تصالحت مع ذاتك ومع الآخرين.
مرفأ..

للّ اعلم أن الشدائد تفتح الأسع والأبصار وتحيي القلب وتردع النفس وتذكر
العبد وتزيد الثواب

للّ لا تتوقع الحوادث، ولا تنتظر السوء، ولا تصدق الشائعات، ولا تستسلم
للأراجيف.

للّ أكثر ما يُخاف لا يكون، وغالب ما يُسمع من مكروه لا يقع، وفي الله كفاية
وعنده رعاية ومنه العون.

لئلا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم همى الروح ، وهم رسل الكدر
وحملة الأحزان.

لئلا حافظ على تكبيرة الإحرام جماعة ، وأكثر المكث في المسجد ، وعود نفسك
المبادرة للصلاة لتجد السرور.

لئلا إياك والذنوب ، فإنها مصدر الهموم والأحزان وهي سبب النكبات وباب
المصائب والأزمات.

لئلا داوم على (لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) [الأنبياء ٨٧] فلها سر
عجيب في كشف الكرب ، ونبأ عظيم في رفع المحن.

لئلا لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك فإنه يؤدي قائله ولا
يؤذيك.

لئلا سب أعدائك لك وشم حسادك يساوي قيمتك لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً
ورجلاً مهماً.

لئلا اعلم أن من اغتابك فقد أهدى لك حسناته وخط من سيئاتك وجعلك
مشهوراً وهذه نعمة.

لئلا لا تشدد على نفسك في العبادة ، والنزم السنة واقتصد في الطاعة ، واسلك
الوسط وإياك والغلو.

لئلا أخلص توحيدك لربك لينشرح صدرك ، فبقدر صفاء توحيدك ونقاء
إخلاصك تكون سعادتك.

لئلا كن شجاعاً قوي القلب ثابت النفس لديكهمة وعزيمة ، ولا تغرك الزوابع
والأراجيف.

لئلا عليك بالجود فإن صدر الجواد منشرح وباله واسع والبخيل ضيق الصدر مظلم
القلب مكدر الخاطر.

للأبسطة وجهك للناس تكسب ودهم ، وألن لهم الكلام يجوك ، وتواضع لهم
يجلوك. (د.عائض القرني)

(٢٨) كن شجاعا وتخلص من همومك :

كم مرة أحسست بالألم يعتصر جوانبك..؟
كم مرة أحسست أنك لا تقوى على البكاء، وأن دموعك جفت.؟
تعجز عن البكاء...
ولكن الألم ما زال يسكن قلبك... والحرقة تعصرك...
خوف + هم + حزن + تردد + قهر..
هذه بعض الأحاسيس التي ربما قد أحسست بها يوماً ما...
ولكن لا أحد يدري بمشاعرنا الدفينة التي لا ترقى للسطح...
هل تريد بالفعل التخلص من همومك..؟
إذا أحضر ورقة وقلم وعود ثقاب اعمل الآتي.. وبدون تردد..
أكتب كل ما يجزرك... كل همومك... كل مشاكلك...
أكتبها كلها على هذه الورقة وبصدق وكأنك تتحدث لشخص عزيز عليك...
أكتب وبدون خجل أو استحياء فلا أحد سوف يطلع على ما كتبت..!
سوى الله عز وجل...
أكتب وأكتب وحتى لو استمرت تلك العملية أيام...
فقط أكتب ولا تقرأ ما كتبت..!
بعد ذلك قم وبدون تردد و.. أحرق تلك الورقة..
أحرق تلك الأوراق واستشعر أنك تحرق همومك معها..
سوف تتحول تلك الأوراق إلى رماد..!!!

ومعها همومك... وتذكر أنك لن تستطيع بعدها رؤية ما كتبت لأنه أصبح رمادًا...

ومعها أيضًا همومك.. لا تحاول أن تتذكر تلك الهموم لأنها أصبحت رمادًا..

«هذه التجربة نجحت مع الكثيرين بشهادة خبراء»

و مهم جدًا أن تقتنع بأن همومك احترقت وتحولت إلى رماد فعلاً.... صحيح

العملية يوجد بها خيال وصعب التخلص من هذه الهموم بسهولة لكن

العملية نفسية.... حاول أن تتحكم بنفسيتك قليلا وأقع نفسك بأن العملية سوف

تنجح ولا تستعجل النتائج لأن النتيجة تأتي مع مرور الوقت

وأولا وأخيرا اجعل إيمانك بالقادر على كل شيء أكبر واستعن به على كل شيء وبكل

شئ.

مرفاً..

إذا أصابك هم فلا تقل يا رب... إن همي كبير ولكن.. قل يا هم... إن ربي كبير.

للهم اذفع بالتي هي أحسن ، وترفق بالناس ، وأطفئ العداوات ، وسالم أعدائك ،
وكثر أصدقاءك.

للهم من أعظم أبواب السعادة دعاء الوالدين ، فاغتنمه ببرهما ليكون لك دعاؤهما
حصناً حصيناً من كل مكروه.

للهم اقبل الناس على ما هم عليه وسامح ما يبدر منهم ، واعلم أن هذه هي سنة الله
في الناس والحياة.

للهم لا تعش في المثاليات بل عش واقعك ، فأنت تريد من الناس ما لا يستطيعه
فكن عادلاً.

للهم عش حياة البساطة وإياك والرفاهية والإسراف والبذخ فكلما ترفه الجسم
تعقدت الروح.

للهم حافظ على أذكار المناسبات فإنها حفظ لك وصيانة ، وفيها من السداد

والإرشاد ما يصلح به يومك.

لزرع الأعمال ولا تجمعها في وقت واحد بل اجعلها في فترات وبينها أوقات للراحة ليكن عطاؤك جيداً. (د. عائض القرني)

(٢٩) صحح أخطاءك:

ليس هناك أدني شك في أننا نرتكب أخطاءً في بعض الأحيان والتي قد تكون جسيمة في بعض الحالات، كأن تبالغ في شيء أو تهين شخصاً أو تتجاهل أمراً بديهياً، أو تذهب لمكان تكون غير مرغوب فيك فيه، أو يزل لسانك، أو تقول شيئاً ما كان ينبغي أن تتلفظ به، وهلم جرا.

ولا يوجد شخص معصوم من هذه الأخطاء البشرية، ولذا فالسؤال المهم لا يتمثل في ارتكابك لخطأ من عدمه، بل عن مدى سرعة خروجك من المأزق عندما ترتكبه فعلاً وبيت القصيد هنا يكمن في القدرة على مسامحة نفسك والآخرين، على اعتبار كونهم بشراً ولا ارتكابهم أخطاءً وبمجرد أن تفهم قدرك المتمثل في الحقيقة القائلة: (الخطأ من صفات البشر، أما المغفرة من صفات الله).

لقد وجد أنه من خلال التخلص من الأخطاء بسرعة يتعلم المرء من الآخرين ومن أخطائه، وكتيجة لذلك فإن الحياة العملية تصبح أقل توتراً وأكثر إيجابية وواقعية.

أن تكون إنساناً فإن ذلك يعني أنك معرض للخطأ في بعض الأحيان على الأقل، وستفعل الكثير من الأخطاء وسيختلط عليك الأمر من وقت لآخر، وستضل الطريق، وتنسى الأشياء، وتفقد أعصابك، وتقول أشياء ما كان ينبغي عليك قولها ولكن عليك أن تتقن مهارة التعامل مع الأخطاء بواقعية، وكيفية تحويل هذا الخطأ إلى وقود لعملية الإصلاح والخروج من هذا الخطأ بسرعة.

وعلى الرغم أنه لا يوجد أحد يسعد بارتكاب الأخطاء، ولكننا يجب أن نتعلم كيف نتجاوز هذه الأخطاء والاستفادة منها وتحويلها إلى عمل إيجابي بناء.

قال ﷺ: «كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون». تأمل معي هذه القاعدة

الذهبية البشر- يخطئون وهذا واقع وخيرهم الذين يتوبون أي يرجعون عن أخطائهم ويندمون عليها.

كن إيجابياً في التعامل مع أخطائك؟

والإيجابية هنا هي أن أعترف بخطأي، ثم أحاول أن أتعرف على أسباب هذا الخطأ بصورة موضوعية بعيداً عن الانفعالات، ثم محاولة التخلص من هذا الخطأ بسرعة، وبعد ذلك التأمل العميق لهذا الخطأ وأسبابه حتى أحوله إلى درس مفيد لكي لا أقع في هذا النوع من الأخطاء ولا فيما يشبهه.

الطريقة السلبية التي نتعامل بها مع أخطائنا، أو مع أخطاء غيرنا، أو تعامل غيرنا مع أخطائنا جعلتنا أكثر حساسية في التعامل مع النقد، في حين لو تعاملنا مع الأخطاء بالصورة الإيجابية لسهل علينا تقبل النقد، لأن هذا النقد هو الطريق إلى الكمال، لأنه لا ينتقد شخص آخر إلا ولا بد أن يكون معه بعض الحق ومعه الدليل على بعض القصور والخلل.

إننا حين نرسم للناس صورة مثالية سوف نحاسبهم على ضوئها، فنرى أن النقص عنها يُعد قصوراً، تأخذ مساحة الأخطاء أكثر من مداها الطبيعي الواقعي وقد أخبر ﷺ أصحابه أنهم لن يصلوا إلى منزلة لا يوافقون فيها ذنباً، فقال: «والذي نفسي بيده لو لم تذنبا لذهب الله بكم، ولجاء بقوم يذنبون فيستغفرون الله فيغفر لهم».

إن الواقعية في التفكير وإدراك الطبيعة البشرية، والهدوء في الدراسة والمراجعة والخبرة المتراكمة كل ذلك يسهم إلى حد كبير في الاقتراب من الواقعية والبعد عن المثالية المجنحة في الخيال.

وليس معنى ذلك تبرير الأخطاء والدفاع عنها بحجة الواقعية، وهي نظرة تنعكس أيضاً على أهداف المرء وبرامجه فتصبغها بصبغة التخاذل ودنو الهمة والطموح. ليس من أهداف تصحيح الخطأ إصدار حكم بإدانة صاحبه وإثبات التهمة في حقه، أو السعي للتصريح بالاعتراف بالتقصير والوقوع في الخطأ أمر لا مبرر له.

المشكلات الكبار لا تولد دفعة واحدة، والنار تنشأ من مستصغر الشرر، لذا فكثير من الصفات السيئة في البشر تبدو بذرة صغيرة يسقيها الإهمال والتسوية فيها والتجاهل بهاء الحياة حتى تنمو وترعرع لتتجذر في النفس فيصعب اقتلاعها وزوالها.

الحياة مليئة بالأخطاء، ويلزمك الكثير من الأشياء كي تتجنب هذه الأخطاء، ويكون كل شيء كاملاً ولكي تحتفظ بشعورك بالاتزان فيجب أن تعطي نفسك قدرًا من الراحة، وأن تدرك أن عدم الكمال هو الواقع والتركيز على الأشياء الصحيحة يزيد من متعة الحياة، ويجعلك أقل حدة ويهون عليك الأمور، ويساعدك على الشعور بالراحة النفسية بينما التركيز على الأخطاء يجعلك تهتم بأنفسه الأمور ويذكرك بالمشاكل والمعوقات والعقبات ويجعلك تشعر بالضيق، ويؤدي بك إلى انتقاد الآخرين، وأن تكون شديد الحساسية لكل ما هو حولك.

مرفأ..

لل اعلم أن الاحتمال دفن للمعائب، والحلم ستر للخطايا ، والجود ثوب واسع يغطي النقائص والمثالب.

لل انفرد بنفسك ساعة تدبر فيها أمورك وتراجع فيها نفسك وتتفكر في آخرتك وتصلح بها دنياك

لل مكتبتك المنزلية هي بستانك الوارف ، وحديقتك الخضراء ، فتنزه فيها مع العلماء والحكماء والأدباء والشعراء.

لل اكسب الرزق الحلال وإياك والحرام ، واجتنب سؤال الناس ، والتجارة خير من الوظيفة ، وضارب ببالك واقتصد في المعيشة

لل البس وسطا، لالباس المترفين ولا لباس البائسين ، ولا تشهر نفسك بلباس ، وكن كعامة الناس.

لل لا تغضب فإن الغضب يفسد المزاج ويغير الخلق ويسبيء العشرة ويفسد المودة ويقطع الصلة

﴿ سافر أحياناً لتجدد حياتك وتطالع عوالم أخرى وتشاهد معالم جديدة وبلداناً أخرى، فالسفر متعة. ﴾

﴿ احتفظ بمذكرة في جيبك ترتب لك أعمالك، وتنظم أوقاتك، وتذكرك بمواعيدك، وتكتب بها ملاحظاتك. ﴾

﴿ ابدأ الناس بالسلام وحيهم بالبسمة وأعرهم الاهتمام لتكون حبيباً إلى قلوبهم قريباً منهم. ﴾

﴿ ثق بنفسك ولا تعتمد على الناس واعتبر أنهم عليك لا لك وليس معك إلا الله ولا تغتر بإخوان الرخاء. ﴾

﴿ احذر كلمة سوف وتأخير الأعمال والتسويف بأداء الواجب، فإن هذا أول الفشل والإخفاق. ﴾

﴿ اترك التردد في اتخاذ القرار، وإياك والتذبذب في المواقف بل اجزم واعزم وتقدم. (د. عائض القرني)

(٣٠) كن مليونيراً :

هل فكرت يوماً لماذا يبدو أن بعض الناس يحققون الثروة بسهولة، بينما هناك آخرون محكوم عليهم بالصراع المالي المؤبد؟

هل يكمن الاختلاف في تعليمهم أم في مهاراتهم أم توقيتهم أم عاداتهم في العمل أم اتصالاتهم، أم حظوظهم، أم اختياراتهم لوظائفهم أو أعمالهم أو استثماراتهم؟ الإجابة الصادمة: ولا عامل من العوامل المذكورة سالفاً! هناك حلقة مفقودة بين الرغبة في النجاح وتحقيق النجاح. إنها عالمان مختلفان.

نجاح «ت. هارف إيكر»، مؤلف هذا الكتاب، في الصعود من نقطة الصفر ليصبح مليونيراً خلال عامين ونصف العام فحسب. ويعمل إيكر رئيساً لشركة (بيك بوتنشالز) للتدريب وهي واحدة من أسرع شركات التدريب نجاحاً في أميركا الشمالية.