

# أين أنت الآن

" إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته .. فأنت لا تتقدم

أبداً "

(رونالد. اسبورت)

**محمد حامد محمد**

**دار المحرر الأدبي**

## المقدمة

إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها .  
لكن السعادة ليست هدفاً في ذاتها . إنها نتاج عملك لما تحب ،  
وتواصلك مع الآخرين بصدق .

إن السعادة تكمن في أن تكون ذاتك ، أن تصنع قراراتك بنفسك ،  
أن تعمل ما تريد لأنك تريده ، أن تعيش حياتك مستمتعاً بكل لحظة فيها .  
إنها تكمن في تحقيقك استقلاليتك عن الآخرين وسماحك للآخرين أن  
يستمتعوا بحرياتهم ، أن تبحث عن الأفضل في نفسك وفي العالم من  
حولك .

إنه لمن السهل أن تسير في الاتجاه المضاد، أن تتشبث بفكرة أن  
الآخرين ينبغي أن يبدوا غاية اهتمامهم بك ، إن تلقي باللائمة على  
الآخرين وتحكمم فيهم عندما تسوء الأمور ، ألا تكون مخلصاً ، وتهمك -  
عبثاً - في العلاقات والأعمال بدلاً من الالتزام ، أن تثير حنق الآخرين  
بدلاً من الاستجابة ، أن تحيا على هامش حياة الآخرين ، لا في قلب  
أحداث حياتك الخاصة .

إنك في الواقع تعيش حياة غير سعيدة عندما لا تحيا حياتك على  
سجيتها ، حيث ينتابك إحساس بأن حياتك لا غاية منها ، ولا معنى لها ،  
وأن معناها الحقيقي يفقد مضمونه عندما تتفقد من قرب وبدقة .

إنه لمن المفترض -ضمناً- أن حياتك قد خلقت كي تكون لك .  
 إن حياتك قد وهبت لك كي تخلق لها معناها . وإن لم تسر حياتك  
 على النحو الذي ترغبه ، فلا تلوم إلا نفسك . فلا أحد مدين لك بأي  
 شيء . إنك الشخص الوحيد الذي يستطيع إحداث اختلاف في حياتك  
 له من القوة ما يبقيه راسخاً ، لأن الدعم الضئيل الذي قد تتلقاه من  
 هنا أو هناك لا يعني شيئاً ما لم تكن ملتزماً بأن تقطع كامل الطريق  
 بمفردك مهما واجهت من مصاعب .

إن أياً من العهود التي يقطعها لك الآخرون على أنفسهم ليس لها من  
 القوة ما يمكنها من إحداث ذلك الاختلاف الدائم . إن الخيانة  
 والاستسلام -على الرغم من شدة آثارهما - ليس لديهما القدرة على  
 تقييد مسيرة تطورك أو إعاقة نجاحك ما لم تكن أنت الذي يخلق  
 الأعذار كي تفشل هذا الفشل الذريع .

إن لديك القدرة أن تتغلب على كل العوائق تقريباً لو استطعت أن  
 تواجه الحياة بشكل مباشر . وأنت كإنسان يريد أن يحيى حياة هانئة  
 سيتحتم عليك أن تجتاز الكثير من مثل هذه العوائق طوال الوقت  
 إن أول شيء يلزمك التغلب عليه هو ذلك الاعتقاد السخيف بأن  
 هنالك من سيدخل حياتك كي يحدث لك كل التغييرات اللازمة .

لا تعتمد على أي شخص قد يأتي لينقذك ، ويمنحك الدفعة  
 الكبرى لكي تنطلق ، ومهزم أعدائك ، ويناصرك ، ويمنحك الدعم اللازم  
 لك ، ويدرك قيمتك ، ويفتح لك أبواب الحياة .

إنك الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يلعب دور المنقذ الذي سوف يحرر حياتك من قيودها ، و إلا فسوف تظل حياتك ترسف في أغلالها .  
 إنك تستحق السعادة ، ولكنك أيضاً تستحق أن تحصل على ما تريد .، لذا ، انظر إلى الأشياء التعيسة في حياتك ، سترى أنها عبارة عن سجل لعدد المرات التي فشلت فيها أن تكون ذاتك .

إن تعاستك -في الواقع - لا تعدو أن تكون سوى ناقوسٍ يدق لك كي تتذكر أن هناك ما ينبغي أن تفعله كي تسترد سعادتك .  
 ولأن الإحساس بالسعادة هو أن يحب المرء الطريقة التي يشعر بها ، فإن كونك غير سعيد يعني انك لا تحب الطريقة التي تشعر بها .  
 إنك الشخص الذي يفترض أن يفعل شيئاً حياً ذلك .

إن تحقيق السعادة يتطلب منك أن تخوض -دائماً - بعض المخاطر التي تكون صغيرة ، ولكنها هامة في ذات الوقت .  
 إنك في حاجة لأن تجعل الآخرين يقدرونك حق قدرك .تجنب المناورات ، والمجادلات التي لا هدف لها ، والمواجهات .  
 إنك في حاجة لأن تتفوه بالحقيقة وتصحح أكاذيبك .

إنك في حاجة للتوقف عن تمثيل دور الضحية حتى يمكنك الاستمتاع بنجاحك دون شعور بالذنب .

لكي تجد السعادة ، فأنت بحاجة لأن تكون ذاتك لا أن تتظاهر بما ليس فيك .

إنك في حاجة لأن تتحرر من توقعاتك الناتجة عن معتقداتك عما

يجب أن تكون عليه الحياة حتى لا تحكم على الآخرين -على غير أساس من الواقع - بأن لديهم قصوراً أو أنانية .

إنك بحاجة لأن تكف عن الحياة داخل ذكريات الماضي.

إنك بحاجة لأن تتعلم الصفح وعض الطرف كي تواصل مشوار الحياة .

إنك بحاجة لأن تكون مستمعاً جيداً حتى تستخلص أفضل ما لدى الآخرين من خبرة . إنك بحاجة لأن تأخذ نفسك على محمل الجد ، ولكن ليس لدرجة أن تلزم نفسك أن تكون كاملاً طوال الوقت ، أو ألا تستطيع التعرف على أخطائك وجوانب ضعفك .

إنك بحاجة لأن تدرك أنك في حالة نمو متواصل لذا فإنك لزاماً عليك دائماً إدراك الحلول الوسط التي تعوق تقدمك في الحياة ، وكذلك العلاقات التي تشعر أنك تقدم فيها الكثير من التنازلات . إنك في حاجة لهدف يوجه حياتك .

إنك بحاجة لأن تعلم لتحقيق هذا الهدف ، وأن تخلق الحياة التي تريدها ، لا أن تحيا على أمل الحرية الأجوف .

إن تحقيق السعادة يتطلب العمل ، عمل الحياة . وطالما أنك ستعيش حياتك الخاصة بك أنت ، فلعله يجدر بك أن تعيشها بأفضل طريقة ممكنة .

إن كل فصل من الفصول التالية يعالج موضوعاً محدداً له أهميته على طريقك أن تكون ذاتك وأن تجد السعادة ، وهي بالمناسبة نصائح

مباشرة لها من التوجيه والفترة مما جعلنا نزيكها لك .إنك تعرف معظم تلك النصائح بالفعل ، ولكنها مقدمة بتلك الطريقة توحى لك أن تقبل نفسك حتى تستطيع أن تعرف موهبتك وتعرف كيف تمنحها للآخرين .

إن هذا الكتيب ثري في المعرفة التي يحتويها ، وقد يسقط منك الكثير من المعاني الهامة أثناء قراءتك الأولى له . وسواء كنت تقرأ صفحة في كل يوم ، أم قرأته كله في جلسة واحدة ، فإن كل صفحة من صفحات هذا الكتيب تستحق أن تعاد قراءتها أكثر من مرة .

ستكتشف لاحقاً أن الطريقة التي ترى بها كل فصل من فصول هذا الكتاب على حدة سوف تتغير مع تقدمك في العمر أو مع تغير الموقف الذي يواجهك .

إحياناً ما يتطلب انفتاحك على فهم جديد أو سماحك لأن تدرج نصيحة على قائمة النصائح الهامة التي تتبعها في حياتك جهداً كبيراً .ولكن الرجوع لأحد فصول هذا الكتيب عند مواجهة أية مصاعب سوف يفتح آفاقك على أفكار جديدة قد تكون غفلت عنها من قبل .

إنني أحثك على أن تفكر في هذه النصائح بشكل جدي .فقد جمعتها على مدار عمر طويل من العمل مع الناس ، وكتبتها حتى تنفذ لقلب كل موضوع وتحدث إلى قلبك مباشرة .

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تفهم نفسك وتقبلها كما هي الآن .

إن تلك هي الحرية الحقيقية الوحيدة .

هذا هو الوقت المناسب لتحقيقها .

أنت الشخص الوحيد الذي يمكنه القيام بذلك .

obeyikah.com

## تحقيق السعادة

إن تحقيق السعادة يكمن في حب الطريقة التي تشعر بها وأن تكون منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف .

إن تحقيق السعادة هو أن تقبل ذاتك كما هي الآن .

إن تحقيق السعادة ليس في تحقيق الكمال ، أو الثراء ، أو الوقوع في الحب ، أو امتلاك سلطة ونفوذ ، أو معرفة الناس الذي تعتقد بوجود معرفتهم ، أو النجاح في مجال عملك .

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تحب نفسك بكل خصائصها الحالية -ربما ليس كل أجزاء نفسك تستحق أن تحبها - ولكن جوهرك يستحق ذلك.

إنك تستحق أن تحب نفسك بكل ما فيها الآن .

إذا كنت تعتقد أنه لك أن تكون أفضل مما أنت عليه كي تكون سعيداً وتحب نفسك ، فأنت بذلك تفرض شروطاً مستحيلة على نفسك .

إنك الوحيد الذي يعرف نفسه بالطريقة التي ترغب أن تعرفها بها . إنك تستطيع أن تجمع أطول قائمة لأقل أخطائك استثارة للتعاطف . ولكنك بتريديك لهذه القائمة ، سوف تكون قادراً على تقويض ساعاتك ، بصرف النظر عن النجاحات والإنجازات التي حققتها .

اعرف أخطائك ، لكن لا تسمح لوجودها أن يصبح عذراً تلتمسه



لعدم حبك لذاتك كما هي . هكذا تغيّر العالم

obeyikah.com

## هكذا تغير العالم

يحكى أن شخصاً عندما بلغ من العمر عتياً قال:

كنت أريد تغيير العالم بينما كان عمري ٢٠ سنة، وقد وجدت أنه من الصعب تغيير العالم، لذلك حاولت جاهداً أن أقوم بتغيير بلادي بينما كان عمري ٤٠ سنة، وعندما وجدت أن هذا أيضاً صعباً، عندها حاولت بكل ما أوتيت من قوة أن أغير مدينتي وقتها كان عمري ٦٠ سنة، وقد وجدت أن هذا كذلك صعباً، وبينما كان عمري ٨٠ سنة عندها حاولت أن أغير عائلتي ، والآن وبعد أن أصبحت رجلاً كهلاً... أدركت أن الشيء الوحيد الذي كان يمكنني أن أغيره هو "أنا"، إذ لو كنت قد فعلت ذلك بالماضي ... لاستطعت أن أغير عائلتي ومن بعدها مدينتي ومن ثم بلادي ... وأخيراً العالم ..

لا تستهن بالأمر البسيطة وتغفلها، وتحاول أن تنجز المهام البعيدة دون اتخاذ الخطوات المطلوبة .. و إذا أردت أن تعيش سعيدا في العالم فلا تحاول تغيير كل العالم بل اعمل على تغيير نفسك أولاً ومن ثم حاول تغيير العالم ما استطعت.

فلن تستطيع تغيير العالم من حولك ما لم تغير نفسك في المقام

الأول

قال الله سبحانه وتعالى:

" إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " صدق الله العظيم

## نفوس تتألم ولا تتكلم

دخل جراح الى المستشفى بعد ان تم استدعائه على عجل لاجراء عملية فورية لاحد المرضى لبي النداء بأسرع مايمكن وحضر الى المستشفى وبدل ثيابه واغتسل استعدادا لإجراء العملية .

قبل أن يدخل الى غرفة العمليات وجد والد المريض في حالة غير هادئة وعلامات الغضب باقية على وجهه وما أن رأى الطبيب حتى صرخ في وجهه قائلاً : علام كل التأخير ياكتور ؟ الا تدرك أن حياة ابني في خطر ؟ اليس لديك اي إحساس بالمسؤولية ؟

ابتسم الطبيب برفق وقال : أنا اسف يا أخي فلم اكن في المستشفى وقد حضرت حالما تلقيت النداء وبأسرع مايمكنني وألأن ارجو ان تهدأ وتدعني اقوم بعملتي وكن على ثقة ان ابنك سيكون في رعاية الله وأيدي امينة .

لم تهدأ ثورة الاب وقال للطبيب : أهذا ؟ ما أبردك يا أخي لو كانت حياة ابنك على المحك هل كنت ستهدأ ؟ سامحك الله . ماذا لو مات ولدك ما ستفعل ؟

ابتسم الطبيب وقال : اقول قوله تعالى الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون وهل للمؤمن غيرها ؟ يا أخي الطبيب لا يطيل عمرا ولا يقصرها والأعمار بيد الله ونحن سنبدل كل جهدنا لأنقاذه ولكن الوضع خطير جدا وأن حصل شئ فيجب ان تقول إنا لله وإنا إليه راجعون، اتق الله وأذهب الى مصلى المستشفى وصل وادع الله ان ينجي ولدك .

هز الاب كتفه ساخرا وقال : ما اسهل الموعظة عندما تمس شخصا اخر لايمت لك بصلة . دخل الطبيب الى غرفة العمليات واستغرقت العملية عدة ساعات خرج بعده الطبيب على عجل وقال لوالد المريض : ابشر يا أخي فقد نجحت العملية تماما والحمد لله وسيكون أبناك بخير وألآن اعذرني فيجب ان أسرع بالذهاب فورا وستشرح لك الممرضة الحالة بالتفصيل .

حاول الاب ان يوجه للطبيب أسئلة اخرى ولكنه انصرف على عجل انتظر الأب دقائق حتى خرج أبنا من غرفة العمليات ومعه الممرضة فقال لها الاب : ما بال هذا الطبيب المغرور لم ينتظر دقائق حتى أسأله عن تفاصيل حالة ولدي؟

فجأه !!

اجهشت الممرضة بالبكاء وقالت له : لقد توفي ابن الدكتور يوم  
امس على اثر حادثة وقد كان يستعد لمراسم الدفن عندما اتصلنا به  
للحضور فورا لأن ليس لدينا جراح غيره وها هو قد ذهب مسرعا لمراسم  
الدفن وهو قد ترك حزنه على ولده كي ينقذ حياة ولدك .

فאלلهم أرحم نفوس تتألم ولا تتكلم

هكذا الكلمات إن نطقت بها لن تستطيع استرجاعها ويبقى أثرها ،  
إن كان حسناً فحسن وإن كان سيئاً فسيئ.

بسم الله الرحمن الرحيم

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ"

صدق الله العظيم

## كن ذاتك

إن الناس الذين يقولون أنهم لا يستطيعون أن يكونوا ذاتهم عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك .

كيف يمكن لذلك أن يكون حقيقياً ؟ كيف يمكنك أن تكون أي شخص غير نفسك ؟

من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوض مخاطرة ما . لكنك حينئذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص سوف يقوم على حمايتك .

ولسوء الحظ ، فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يرى أن عليك التصرف بها . بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقاذك فقط كي تتبعها .

إذا كنت تخشى من أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك ترهب فكرة أن تعني بنفسك أو أن تمسك بزمام أمورك دون تدخل خارجي .

فإذا كان هناك من يريد مصادقتك - صحبتك - لا بأس ، ولكن لتجعل الغرض من اختيار طريقك في الحياة هو أن تحافظ على صحبة أفضل من يمكن صحبته (وهو نفسك بالطبع) ، لا أن تعتمد على قوة الآخرين .

تقبل استقلالك وكذلك إحساس العزلة الملازم له بأن تكون على

استعداد لأن تسلك طريقك بمفردك ، ليس كنوع من التحدي بل  
كاختيار

إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك تخشى إثارة  
غضبك .إنك تشعر بضرورة أن تضمر غضبك بداخلك ، وإلا فقد  
تُغضب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك وبقائك على قيد الحياة ،  
أو تخشى حرمانك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك .

لذلك فأنت تكظم غيظك ، وبعد فترة يتمركز في أعماقك .حينئذ  
سوف تكره نفسك لإحساسك بالضعف ، والدونية ، وبأنك لست ذاتك  
إنها حقاً دائرة مفرغة .

ولم تكن لتقع في شركها أبداً إذا كنت على سجيتك .

كلنا معرض للخطأ ، لكنك لديك الحرية كي تصحح أخطاءك .

قد تجرح الآخرين ، لكنك قادر على أن تعتذر لهم وتتعامل مع  
غضبهم .

قد يجرحك الآخرون ، لكنك تشعر بدرجة من القوة الداخلية  
كفيلة بأن تجعلك قادراً على الحب مرة أخرى .

أنقذ نفسك

افعل ما تراه في صالحك .

عبر عن ذاتك .

اعثر على حياتك وعشها بطريقتك وإن لم تستطع التصرف تجاه

مصالحك القصوى ، فإنك بكل تأكيد لن تستطيع أن تتصرف تجاه

مصالح أي شخص آخر.

obeyikah.com



## بعد انطلاق الكلمة

يحكى أن رجلاً ألحق الأذى بجاره بتوجيه كلمات بذيئة له فاستشار أحد الصالحين في ذلك، فطلب الرجل الصالح منه أن يأتي له بكيس مملوء بالريش الصغير وطلب منه أن ينثره في الهواء في يوم عاصف، ثم طلب منه أن يجمع له الريش مره أخرى ويعيده إلى الكيس، فعجز الرجل عن ذلك وأرجع الكيس له فارغاً .

فقال الرجل الصالح :

هكذا الكلمات إن نطقت بها لن تستطيع استرجاعها ويبقى أثرها ،  
إن كان حسناً فحسن وإن كان سيئاً فسيئ، ولا يزيل ضرر الكلام السيئ  
إلا طلب العفو ، اذهب إلى جارك واطلب منه العفو .

## إذا كانت الحياة لعبة فهذه هي قوانينها

تسعة قوانين من أجل إنسان أفضل.

القانون الأول :

ما تحتاجه من إجابات يكمن بداخلك ، كل ما عليك فعله هو أن تنظر بداخلك وتنصت بدقة وتثق بنفسك .

القانون الثاني :

قبول الذات

قد تعشق هذا الجسد أو تمقته ، لكنه لن يكون لك سواه في هذه الحياة

القانون الثالث :

ستظل تتعلم طوال حياتك

منذ لحظة ميلادك تلتحق بمدرسة لا تغلق أبوابها تدعى "الحياة" تتعلم فيها كل يوم دروس جديدة قد تعشقها أو تمقتها لكن لا غنى لك عنها في مشوار حياتك.

## القانون الرابع :

لا تفضي التجارب إلى أخطاء بل إلى دروس مستفادة  
ليس النمو إلا عملية تجريب وسلسلة من المحاولات والأخطاء  
والنجاحات الوقتية، ولا تقل الإخفاقات أهمية عن النجاح فكلاهما  
جزء من عملية النمو.

## القانون الخامس :

تكرار الدرس هو السبيل لتعلمه  
سوف تعاد لك الدروس في أشكال متنوعة إلى أن تتمكن من تعلمها،  
وعندما يمكنك ذلك فعليك الانتقال بعدها إلى الدرس التالي.

## القانون السادس :

لا حدود للمعرفة  
لا توجد مرحلة في حياتك بلا دروس، فهناك دروس تتعلمها،  
مادمت حيا.

## القانون السابع :

ما ترنو إليه أفضل مما حققته الآن  
كلما حققت هدفا كنت تنشده سعيت نحو ما هو أفضل منه.

## القانون الثامن :

الآخرون مرايا لك

ليس بإمكانك أن تحب أو تكره شيئاً يتعلق بشخص آخر إذا لم يعكس هذا الشيء ما تحبه أو تكرهه في شخصيتك.

القانون التاسع:

أنت حر في صنع حياتك الخاصة

لديك كل ما تحتاجه من أدوات وموارد؛ واستثمارها مآله إليك.

## راحة البال

إن راحة البال هي معرفة أنك قمت بعمل كان ينبغي عليك القيام به ، وأن تغفر لنفسك اللحظات التي لم تكن فيها بالقوة التي كنت تريد أن تكون عليها .

إن راحة البال ليست بالشيء العسير .

عندما يتوجب عليك العمل على إيجاد راحة البال ، فلن تدركها لأن راحة البال التي تحاول البحث عنها تكون هشة ومؤقتة للغاية .

إن راحة البال يجب أن توجد قبل العمل الجيد وليست نتيجة له . إذا كنت تتمتع بوجود نوايا حسنة لديك ، سيمكنك حينئذ أن تحظى براحة البال .

يمكنك أن تحظى براحة البال قبل أن تصفح عن الآخرين إذا كنت صادقاً ولديك نية في الصفح .

يمكنك أن تحظى براحة البال قبل أن تواجه موقفاً صعباً إذا ما كنت محددًا في نواياك تجاه مواجهته .

إن راحة البال تكمن في قبول الأشياء الجيدة لديك ، وعزمك أن تفعل الصواب .

إذا كان لزاماً عليك أن تنجز شيئاً كي تحظى براحة البال -حتى وإن كان هذا الشيء هو أن تقوم بعلم خيري لتصلح ضرراً قد تكون ألحقته بالآخرين أو أن تلتزم بوعدك- فإن راحة بالك حينئذ تتلاشى بسرعة

## البرق

إن راحة البال الحقيقية هي معرفة أنك ستفعل ما تحتاج فعله ،  
والإيمان بالجوانب الإيجابية لديك وقدرتك على تحقيق تلك الجوانب .

obeyikah.com

## الشيوخ الثلاثة

خرجت امرأه من منزلها فرأت ثلاثة شيوخ لهم لحى بيضاء طويلة وكانوا جالسين في فناء منزلها.. لم تعرفهم .. وقالت لا أظني اعرفكم ولكن لا بد أنكم جوعى ! أرجوكم تفضلوا بالدخول لتأكلوا.

سألوها: هل رب البيت موجود؟

فأجابت: لا، إنه بالخارج.

فردوا: إذن لا يمكننا الدخول.

وفي المساء وعندما عاد زوجها أخبرته بما حصل.

قال لها: إذهبي إليهم واطلبي منهم أن يدخلوا!

فخرجت المرأة وطلبت إليهم أن يدخلوا.

فردوا: نحن لا ندخل المنزل مجتمعين.

سألتهم: ولماذا؟

فأوضح لها أحدهم قائلا: هذا اسمه (الثروة) وهو يومئ نحو أحد

أصدقائه، وهذا (النجاح) وهو يومئ نحو الآخر وأنا (المحبة)، وأكمل

قائلا: والآن ادخلي وتناقشي مع زوجك من منا تريدان أن يدخل منزلكم!

دخلت المرأة وأخبرت زوجها ما قيل. فغمرت السعادة زوجها وقال:

ياله من شئ حسن، وطالما كان الأمر على هذا النحو فلندعوا (الثروة)!

دعاه يدخل و يملئ منزلنا بالثراء!

فخالفته زوجته قائلة: عزيزي، لم لا ندعو (النجاح)؟

كل ذلك كان على مسمع من زوجة ابنهم وهي في أحد زوايا المنزل ..  
فأسرعت باقتراحها قائلة: أليس من الأجدر أن ندعوا (المحبة)؟ فمزلنا  
حينها سيمتلئ بالحب!

فقال الزوج: دعونا نأخذ بنصيحة زوجة ابننا!

اخرجي وادعي (المحبة) ليحل ضيفا علينا!

فخرجت المرأة وسألت الشيوخ الثلاثة: أيكم (المحبة)؟ أرجو أن  
يتفضل بالدخول ليكون ضيفنا .

نهض (المحبة) وبدأ بالمشي نحو المنزل . فنهض الإثنان الآخران  
وتبعاه !. وهي مندهشة، سألت المرأة كلا من (الثروة) و(النجاح) قائلة:  
لقد دعوت (المحبة) فقط ، فلماذا تدخلان معه؟

فرد الشيخان: لو كنت دعوت (الثروة) أو (النجاح) لظل الإثنان  
الباقيان خارجاً، ولكن كونك دعوت (المحبة) فأينما يذهب نذهب معه ..  
أينما توجد المحبة، يوجد الثراء والنجاح.

ازرع المحبة في قلبك وفي قلوب من تعز ومن حولك تصل بحياتك

الى الشخصيه الناجحه واعلم ان المحبه التي تعامل بها الاخرين بمثابة  
مصباح في طريق مظلم يتجمع حولك الناس.



## العدسة الممّعة

هل جربت أن تجعل ضوء الشمس ينفذ عبر عدسة ممّعة للضوء؛ لكي يسقط على ورقة بيضاء؟

إن لم تكن قد جربت ذلك من قبل، فدعني أصف لك المشهد. ببساطة سيصبح ضوء الشمس، ذلك النجم الكبير، كأنه نقطة أو على الأكثر دائرة صغيرة على تلك الورقة البيضاء، ولو كانت تلك العدسة الممّعة ذات قوة عالية في التركيز والتجميع، فيمكنها أن تحرق تلك الورق أو أن تحدث فيها ثقبًا على الأقل!

ربما تقول وما علاقة نجاجي بتلك العدسة الممّعة وضوء الشمس، وتلك التجارب الفيزيائية، والنظريات العلمية المعقدة؟! وهذا ما قد يبدو لأول وهلة صحيحًا، ولكن ثمة علاقة لصيقة بينهما.

فالشمس في المثال السابق بمثابة الطاقات والإمكانات البشرية.. والعدسة الممّعة هي قدرة الذهن على التركيز..

والثقب الذي حدث في الورقة البيضاء هو نتاج تركيز الذهن على استثمار تلك الطاقات والإمكانات.

## تقبل ذاتك

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تصبح شديد الحساسية تجاه رفض الآخرين لك .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تفقد إيمانك بقدراتك الداخلية بها في كل مرة تحاول التغلب على جوانب ضعف مترسبة لديك .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تضيّع الوقت باحثاً عن حب الآخرين حتى تصبح متكاملأً .

عندما لا تقبل ذاتك ، تنحصر جهودك في محاولة قهر الآخرين وليس في البحث عن أفضل إمكانياتك .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تبالغ في تقدير قيمة الأشياء المادية .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تشعر دائماً بالوحدة ، وبأن وجودك مع الآخرين لا جدوى منه .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تعيش في الماضي .

إن قبول الذات ليس مستحيلاً ، إنه الوضع الوحيد الذي تستطيع تحقيق التطور من خلاله .

إذا تقبلت حياتك بكل ما فيها ، فلن تهدر إي جزء منها .

عندما لا تقبل ذاتك ، فإنك تخاف مما يمكن أن يكشفه كل يوم يمر بك من حقائق عنك .

عندما لا تقبل ذاتك ، تصبح الحقيقة ألد أعدائك .

عندما لا تقبل ذاتك فإنك لا تجد مكاناً تختبئ فيه عن العيون .  
إن قبولك لذاتك هو كل شيء . حينما تقبل ذاتك ، يمكنك قبول  
العالم كله .

## رأي الآخرين

إن رأي الآخرين هو ما يخص الآخرين .

إن الآخرين مثلك تماماً ، لديهم من الحيرة ، والشعور بعدم الأمان ، والخوف ما لديك . إنهم مثلك ، معرضون لارتكاب أخطاء ، لأن يكونوا حسودين ، أو غيورين ، لأن يخدعوا أنفسهم ، ولذلك فإنهم معرضون لتحريف ما يسمعون أو يرونه .

أولاً وقبل كل شيء ، فإن كل ما يعتقدونه الناس عنك ليس من شأنك أبداً .

تذكر ذلك .

ولكن إذا كان من الضروري أن تعرف رأي الناس فيك ، فيجدر بك أن تعرف أن آراءهم هذه تتصل بشعورهم تجاه أنفسهم أكثر من شعورهم تجاهك .

إن معظم الناس قد يتساءلون كذلك عن رأيك فيهم ، ضع هذا في اعتبارك .

## هل تستطـيع أن تصمت وأنت غاضب

المعروف ان الصمت من صفات الرجل التي تقلق المرأة وتزعجها كثيرا، وتقول أبحاث علم النفس أن الرجل يعتمد عادة الصمت لأنه بعكس المرأة، قليل الكلام ويشغل تفكيره أكثر من لسانه، لكن أحدث دراسة اجتماعية تؤكد ان المرأة صارت تعتمد مبدأ الصمت لكي تكون أكثر قوة وجاذبية.

السكوت من ذهب .. مقولة يكررها كثيرون، لكن لو أدركت المرأة قيمتها ومعناها لتسلحت بها في كل تصرفاتها وتعاملاتها مع الآخرين وأحرزت نجاحا ووطدت ثقة واحتراما بينها وبين الطرف الآخر.

حيث نصح عالم نفس بريطاني المرأة بقوله : اعتمدي الصمت الفعال، أي ان تكثفي بالتعبير عن غضبك واستيائك بنظرات حادة وثاقبة من عينيك فقط، عندها سترجم الآخرون صمتك على انه ثقة زائدة في النفس وقوة غامضة تجعلهم يحارون في رد فعلك، ويصعب عليهم توقع ما سيصدر عنك. عندها ستدركين ان للصمت قوة خارقة توقف الآخرين عند حدهم.

\* لكي لا تندمي: ان الصمت مرتبط بالحذر وكلاهما وسيلة قوية تساعد على النجاح في الحياة عامة ومع شريك العمر خاصة، بمعنى أنه عندما تكون المرأة حذرة في كل كلمة تقولها للآخرين تكسب احترامها لنفسها واحترامهم لها.

\* والمرأة التي تطبق أسلوب الصمت عندما تغضب، إنما تفكر مليا قبل حصول ردة فعلها المفاجئة، وهكذا تتحكم في نفسها وتركز أكثر في الحبكة المنطقية لمحور النقاش مع الطرف الآخر، لكن إذا بدأت بالكلام بطريقة انفعالية فستتثرثر بغير هدى وتقع في أخطاء وتصدر عنها ألفاظ قد تندم عليها لاحقا.

\* يبوح بأسراره: إن صمت المرأة يضع الطرف الآخر في موقف دفاعي، فعندما يصمت الرجل مثلا تقلق المرأة، ولكي تخرجه عن صمته تبدأ برمي الأحاديث واحدا تلو الآخر فتخرج كل ما لديها من أسرار أمامه. وهكذا على المرأة أن تعتمد الصمت كما الرجل لكي تضعه في موقف دفاعي فيضطر للكلام وإخراج كل ما لديه.

\* أكثر ذكاء .. عدا عن قوته، الصمت يضفي على المرأة هالة من النفوذ ويجعلها في نظر زوجها أكثر ذكاء وأعمق تفكيرا. فعندما يعود

الرجل من عمله متعبا ويكون سريع الاستثارة أو الغضب، عليها ان تتجاهله وتصمت لكي تتحكم هي في الموقف بدلا منه. فهو سيحاول ان يخفف من غضبه ليحقق التوازن بين شخصيته وشخصيتها، وفي الوقت نفسه يتأثر بأسلوب تعاملها مع غضبه فيقدر لها ذكاءها ويحترم موقفها وينجذب نحوها ويعتبرها إنسانة جديرة بالاعتماد عليها في المواقف الصعبة.

\* تثير انتباهه قيمة الصمت تتضح أكثر في ما تعطيه للمرأة من وقار واحترام، فالنساء عامة معروفات بحبهن لجلسات التسلية والدردشة والقبل والقال وإلقاء الشائعات، وهؤلاء في نظر الرجال محبات للثرثرة وغير جديرات بحب واحترام أزواجهن، بينما المرأة التي تستمع أكثر مما تتكلم وتجد فن الصمت والرد بكلمات مقتضبة ومتقنة، هي التي تثير انتباه الرجل ويجذبه غموضها ويحاول التقرب منها لفك غموضها واكتشاف أسرارها.

\* مستودع أمين والمرأة الغامضة يفضلها الرجل لأنها تخبي ما تشعر به ولا تدلي بأي معلومات عن نفسها أو عن الآخرين، فينجذب نحوها لأنه يجدها موضع ثقة وأكثر تأثيرا على الآخرين، ويرى فيها مستودعا أميناً لأسراره ومشاكله لأنها ستحتفظ بها لنفسها، بعكس المرأة كثيرة الكلام التي يصمت أمامها الرجل ويتهرب منها مخافة ان تفشي أسرارها

أمام الآخرين.

obeykahn.com



## هناك من يتلفظ الحب وهناك من يعيشه

سئل أحد الحكماء يوماً:

ما هو الفرق بين من يتلفظ بالحب ومن يعيشه؟

لم يجهم الحكيم لكنه دعاهم إلى وليمةٍ وبدأ بالذين لم تتجاوز كلمة المحبة شفاهم ولم ينزلوها بعد إلى قلوبهم.....  
وجلس للمائدة وهم جلسوا بعده ثم أحضر الحساء وسكبه وأحضر ملعقة بطول متر واشترط عليهم أن يحتسوه بهذه الملعقة العجيبة، حاولوا جاهدين لكنهم لم يفلحوا فكل واحد منهم لم يقدر أن يوصل الحساء إلى فمه دون أن يسكبه على الأرض وقاموا جائعين في ذلك اليوم ...

قال الحكيم حسناً والآن انظروا ودعا الذين يحملون الحب داخل قلوبهم إلى نفس المائدة، فأقبلوا والنور يتلألأ على وجوههم الوضيئة وقدم إليهم نفس الملاعق الطويلة، فأخذ كل واحد منهم ملعقةته وملاها بالحساء ثم مدّها إلى جاره الذي بجانبه وبذلك شبعوا جميعهم ثم حمدوا الله وقاموا شبعانين.

وقف الحكيم وقال في الجمع حكيمته والتي عايشوها عن قرب:

من يفكر على مائدة الحياة في نفسه فسيبقى جائعاً، ومن يفكر أن يشبع أخاه سيصبح الاثنان معاً، فمن يعطي هو الراح دوماً ... لامن يأخذ

ومن يعطي الحب يأخذ الحب ويعيش بالحب.

obeyikah.com

## ما أجمل أن ننتقى بدقة ما نقول

الإسلوب الذي يتعامل به كل منا مع الآخرين هو المكون الأساسي لشخصيتك حيث يعاملك الناس بانطباع مأخوذ من اسلوبك، وكمثال على ذلك هذه القصة التي تجسد لنا المعنى المقصود .

رأى احد الملوك بالمنام ( أن كل أسنانه تكسرت) فأتي باحد مفسرين الأحلام، فقال له الحلم ..

فقال المفسر: أمتأكد انت؟ فقال الملك نعم.

فقال له: لاحول ولا قوة الا بالله، هذا معناه أن كل اهلك يموتون

أمامك. !!

فتغير وجه الملك وغضب على الفور وسجن الرجل .

واتى بمفسر آخر فقال له نفس الكلام وأيضا سجنه!

فجاء مفسر ثالث، وقال الملك له الحلم ، فقال المفسر: أمتأكد أنك

حلمت هذا الحلم يا أيها الملك؟

مبروك يا أيها الملك مبروك. قال الملك لماذا؟!

فقال المفسر مسرورا: تأويل الحلم أنك ماشاء الله ستكون أطول

أهلك عمرا، فقال الملك مستغربا: أمتأكد؟ فقال: نعم.

ففرح الملك وأعطاه هدية!

سبحان الله لو كان أطول أهله عمرا، أليس من الطبيعي أن أهله  
سيموتون قبله؟

لكن أنظروا إلى مخرجات الكلام كيف تتكلم؟

obeyikah.com

## خمسة نصائح لتجذب الناس كالمغناطيس

### ١- كن متفائلاً

أول خطواتك لجذب الناس إليك والحصول على قريهم منك يتمثل في قدر التفاؤل الذي تتمتع به؛ فكلما كنت أكثر تفاؤلاً، تمكنت من جذب الناس أكثر إليك والحصول على ودهم، وكلما رآك المحيطون متفائلاً، اقتربوا منك أكثر، ورجبوا في البقاء بصحبتك لفترة أطول؛ فحاول أنت أن تضع نفسك في موضع المحيطين بك، وقارن حالتك النفسية إذا ما ارتبطت بصديق متفائل، وتخيل كيف ستكون بقربه، وإذا ما ارتبطت بصديق متشائم، وكيف ستكون حالتك النفسية وأداؤك في حياتك بشكل عام وتأثيره عليك.

فالناس جميعهم يحبون الشخص البشوش المتفائل الذي يزيد من إقبالهم على الحياة، ويحبون مصاحبته والبقاء طويلاً بقربه؛ لذلك أزل كل آثار التشاؤم من حياتك وتفاءل، تبتسم في وجهك الحياة والناس.

### ٢- فكّر من زاوية متحدثك

ثاني خطوات جذب الناس إليك هو أن تضع نفسك في مكانهم، وتحاول أن تنظر للأمور من نفس الزاوية التي ينظرون منها؛ فكلما وجدك الشخص المحيط بك أنك تفهمه وتفكر بطريقته وتنظر للأمور بعينه، اقترب منك وأحبك وأحب البقاء بقربك؛ فأنت بتصرفك هذا ستشعره

بالراحة والأمان، كما أنك ستُعطيهِ انطباعًا بأنك تُقدِّره وتشعر بما يشعُر به؛ وهو ما يقلل المسافات ويزيد من الروابط بينكما.

### ٣- انشر الابتسامات من حولك

حاول أن تتعامل مع جميع مَن حولك بابتسامة ودية؛ ولكن احذر من التصنُّع؛ لأن الابتسامة المصطنعة سريعًا ما يتم كشفها؛ ولكن درِّب نفسك خطوة خطوة أن تتعامل بودٍّ صادق نابع من قلبك مع جميع من حولك، وحتى إن قوبلت بردود أفعال غير متوقعة حاول أن تتمسك بودك وابتسامتك الصادقة مع المحيطين.. فابتسامتك النابعة من قلبك هي خطوتك الثالثة لتغمر بحبك قلوب الآخرين.

### ٤- كل الأشخاص مهمون

رابع خطوة في طريق كسب ودِّ الآخرين وحبهم هو أن تعامل الجميع بقدر كبير من الأهمية، وضع في اعتبارك دائمًا أن جميع الأشخاص مهمون؛ فعاملهم جميعًا من صغيرهم لكبيرهم، ومن أضعفهم لأقواهم على أنهم أهم الأشخاص الموجودين في حياتك؛ فاهتم بهم وبأمورهم، وراع مشاعرهم في جميع الأوقات، وعاملهم جميعًا كأنهم ملوك متوجون.

فتخيل أنك لو تعاملت مع البائع في المتجر أو مع زميلك في العمل أو مع أي شخص على أنه أهم شخص في حياتك، وجعلته يشعر بهذا الشعور

بالفعل؛ فكيف سيكون رد فعله تجاهك؟ بالتأكيد سيقدرك جدًّا،  
وسيشعر وقتها أنك من أقرب المقربين له.

##### ٥- تحدث بصدق

اجعل شعارك دائمًا عندما تتعامل مع الآخرين هو الصراحة وعدم  
الكذب؛ فعندما يشعر المتحدث معك أنك صادق؛ فستكون من أقرب  
الناس إليه لتمتعك بالمصداقية؛، فعندما يريد النصيحة أو المشورة في  
أمر ما، لن يتردد في اللجوء إليك، وعندما يريد الاعتراف بسرّ لن يخشى  
أن يقوله لك؛ فهذه هي الخطوة الخامسة لجذب الناس إليك؛ فحاول  
أن تبذل جهدًا لتسير وفق تلك الخطوات، وبإذن الله تجد نتيجة  
ملحوظة.

## اسعد نفسك

إنك تعرف جيداً أنه لن يموت أحد بدلاً منك . لذا فإنه يجدر بك أن تحيا حياتك بنفسك .

كلما حاولت إرضاء الآخرين ، فإنك بذلك تجعل مشاعرهم أهم من مشاعرك . إذا أجّلت سعادتك وقدمت عليها سعادة الآخرين - حتى لو كنت تعتقد أنك تفعل هذا بدافع من الحب - سينتهي بك الحال إلى الشعور بخيبة الأمل إزاء ردود أفعالهم تجاهك .

بطريقة أو بأخرى ، فإن محاولتك إسعاد الآخرين لن يكون كافية ابداً لتحقيق الغرض منها سواء بالنسبة لك أم بالنسبة للآخرين . سوف ينتهي بك الحال إلى أن تتوقع الكثير من الآخرين ، مما يؤدي بك إلى الاستياء الشديد .

وبعد قليل تفقد الحياة بهجتها ، لأنك تعتمد على الآخرين لتحقيق سعادتك ، بينما لا يعتقد أن أي شخص يمكنه ذلك بالفعل . إن أحداً لا يعرف الطريق إلى إسعادك سواك .



## تحيز لنفسك قليلاً

إذا كان باعتقادك أن آخر التضحيات التي تقدمها للآخرين ستكون ديناً لك عليهم ، فإنك ببساطة تخدع نفسك وتمنح الفرصة للآخرين كي يحبطوك .

إن لم تعمل لنفسك ما يجعلها تشعر بالسعادة ، فمن غيرك سيفعل ؟

إذا لم تكن سعيداً في حياتك ، وتنتظر وقوع شيء ما من شأنه أن يغير حياتك للأفضل ، فإنك بكل تأكيد ستنتظر طويلاً .

إن مهمتك في الحياة هي أن تجعلها سعيدة .

هناك شيء ما تريد أن تعمله وتستطيع عمله الآن .....

قم بعلمه حالاً !

اطمئن ، لن يظن بك الآخرون أنك أناني .

فربما لن يلاحظ الآخرون ذلك .

حتى لو لاحظوا ، فأغلب الظن أنهم سوف يغبطونك على هذا

العمل

إلى جانب ذلك ، فإنك لست مديناً بشيء لأحد حتى يجادلك في أمر

إسعادك نفسك .

إذا كان هناك شخص سوف يكرهك – بصرف النظر عما تفعله –

فقد يجدر بك حينئذ أيضاً أن تفعل كل ما يروق لك .

## أعد اكتشاف نفسك

في إحدى أركان مترو الأنفاق المهجورة.. كان هناك صبي هزيل الجسم.. شارد الذهن.. يبيع أقلام الرصاص.. ويشحن الناس الإحسان إليه

مرَّ عليه أحد رجال الأعمال .. فوضع دولاراً في كيسه ثم استقل المترو في عجلة من أمره ...

وبعد لحظة من التفكير خرج من المترو مرة أخرى ، وسار نحو الصبي و تناول بعض أقلام الرصاص ، وأوضح للشاب بلهجة يغلب عليها الاعتذار أنه نسي التقاط الأقلام التي أراد شراءها منه ... وقال: " إنك رجل أعمال مثلي ولديك بضاعة تبيعها وأسعارها مناسبة للغاية "

ثم استقل القطار التالي ...

بعد سنوات من هذا الموقف وفي إحدى المناسبات الاجتماعية تقدم شاب أنيق نحو رجل الأعمال وقدم نفسه له قائلاً: إنك لا تذكرني على الأرجح وأنا لا أعرف حتى اسمك ولكني لن أنساك ما حييت.

إنك أنت الرجل الذي أعاد إلي احترامي وتقديري لنفسي لقد كنت أظن أنني (شحاذاً) أبيع أقلام الرصاص إلى أن جئت أنت وأخبرتني أنني (رجل أعمال).

قال أحد الحكماء ذات مرة: إن كثيراً من الناس وصلوا إلى أبعد مما  
ظنوا أنفسهم قادرين عليه لأن شخصاً آخر ظن أنهم قادرون على ذلك...

obeyikah.com

## لا تنتظر الحب

لو أن هناك من سيحبك ، فاعلم أن هذا الشخص يحبك بالفعل ،  
وأنة ليس هناك ما ينبغي عليك عمله لتحظى بذلك الحب .

إذا أخبرك البعض أن سبب عدم حبهم لك هو أنك لا تفعل شيئاً ما  
من أجلهم مثل : الانصياع لهم ، أو تلبية مطالبهم ، فإن الحقيقة المؤلمة  
التي تنتظرك هي أنهم لن يحبوك حتى وإن نفذت أوامرهم ، أو لببت  
مطالبهم .

إن مثل هذا الحب مشروط .

إن من يقدمون لك حباً مشروطاً ليس لهم من غاية سوى السيطرة  
عليك ، ولحظة أن يمنحوك حبهم بدون شروط هي اللحظة التي تتحرر  
أنت فيها من هذا الحب .

وهذا ما لا يريدونه بالطبع .

لذا ، فإنك عندما تُرضي شخصاً حتى تحظى بحبه ، فإنك سوف  
تكتشف بعد قليل أن ذلك الحب ليس جديراً بك ، أو ستجد شروطاً  
جديدة يتعين عليك تنفيذها قبل أن يمنحك ذلك الشخص حبه .

عندما تريد أن تكون محبوباً ، فأنتك تهمل الاعتراف بالحب الموجود  
بالفعل .

## اعرف متى تكون محبوباً

إن الشخص الذي يحبك يحبك فقط لأنه يحبك ، وليس لشيء آخر هذه هي الحقيقة التي لا تحتاج إلى أي تفسيرات .  
على أيه حال فإنه ليست هناك أي تفسيرات من شأنها أن تجعل للحب سبباً معقولاً .

فعندما يكون الدافع وراء الحب سبباً قهرياً أو حاجة ملحة ، فإن ذلك الحب يكون غير قائم على أساس وطيء ، ويمكنه أن يخبو بشكل مفاجئ .

إن الذين يتوددون إليك قد يجعلونك تشعر بالأمان ، بل بالقوة في البداية ، ولكن جذوة حبهم هذه سوف تخبو إن أجلاً أم عاجلاً وسوف ترفض هذا الحب .

إن الذين يوفرون لك شعوراً بالأمان سينتهي بهم الحال إلى أن يتحكموا فيك ، وحينئذ ستكره نفسك حين تكتشف كم أنت ضعيفاً ، ورخيصاً في أعينهم .

إن الذين يتملقونك يتصرفون ولديهم اعتقاد راسخ أنك لا تستطيع التمييز بين الحب والنفاق . إنهم بذلك يستخفون بذكائك ولكنك تصدقهم عندما ينتابك شعور مفرط بعدم الأمان .

إن الحب الأعظم يوجد لذاته دون أسباب ، أو شروط ، أو أعذار .  
عندما تجد شخصاً يحبك لذاتك ، أو لطريقة أدائك للأشياء ، أو

لروحك الدعابية ، أو لشخصيتك ، أو لأنه يجد في صحبتك الشيء الذي يشعره بقيمته كن صادقاً مع هذا الشخص .  
إن هذا الشخص يعكس أفضل ما فيك .

## لا تسمح للآخرين أن يتلاعبوا بك

إن كل من تلاعب بهم الآخرون ينتابهم شعور واحد .  
 عندما يتلاعب بك الآخرون ، فإنك تشعر عادة بحاجتك لاختلاق  
 أعذار تبرر ما حدث بك .  
 إن تفسير ذلك غاية في البساطة . أنت عندما يتلاعب بك الآخرون ،  
 تشعر كأن ظلماً قد وقع عليك .  
 عندما يتلاعب بك الآخرون ، فإن هناك من يحاول التحكم فيك .  
 هناك من لا يريدك أن تكون حراً في إبداء آرائك ، أو أن تعبر عن  
 أحاسيسك أو قراراتك .  
 عندما يتلاعب بك الآخرون ، تشعر بأنك مُهدد .  
 إنك تشعر بالتردد تجاه ما تريد عمله ، ما كنت ستفعله لو كنت  
 على سجيتك وتتصرف كما يروق لك أي بالطريقة التي تتبعها عندما  
 تكون لحالك .  
 عندما تشعر بأنك تُستغل ، فقط افعل ما تريد فعله ، كن طبيعياً  
 تجاه هذا الوضع ولا تهول الأمر على نفسك .  
 فقط قل لنفسك : "إنني أفعل ما أريد . هل هناك خطأ في ذلك؟"  
 افعل ما يحلو لك دون أن تنظر خلفك أو تنتظر تصريحاً .  
 إذا كان هناك من لا يريدك أن تعيش حياتك بالطريقة التي تحلو  
 لك ، فلم يجب أن تكلف نفسك عناء الإنصات له .

## بائع الفراولة

تقدم رجل عاطل عن العمل لشغل وظيفة منظم مراحل لمقابلة  
مع مدير الشركة ..

قال المدير للعاطل عن العمل:

إنك قبلت في الوظيفة لكن نحتاج بريدك الإلكتروني لنرسل لك  
عقد العمل والشروط..

فردّ الرجل العاطل عن العمل :

انه لا يملك بريد الكتروني وليس لديه جهاز كمبيوتر في البيت..

فأجابه المدير : ...

ليس لديك جهاز كومبيوتر يعني انك غير موجود، وان كنت غير  
موجود يعني انك لا تستطيع العمل عندنا.

خرج الرجل العاطل عن العمل مستاء :

و بطريقه اشترى بكل ما يملك - وهو ١٠ دولارات - كيلو جرام من

الفراولة ، وبدأ بطرق الابواب ليبيعهها ..

في نهاية المطاف ربح الرجل ٢٠ دولارا ..

بعد هذا أدرك الرجل ان العمليه ليست بالصعبه..

فبدأ في اليوم التالي بتكرار العمليه ٣ مرات

وبعد فتره بدأ الرجل بالخروج في الصباح الباكر ليشتري

أربعة اضعاف كمية الفراوله ..



وبدأ دخله يزداد إلى أن استطاع الرجل شراء دراجه هوائي ، وبعد  
فترة من الزمن والعمل الجاد استطاع الرجل شراء شاحنة ، إلى أن  
أصبح الرجل يملك شركة صغيرة لبيع الفراوله..

بعد خمس سنوات .....

أصبح الرجل مالك أكبر مخزن للمواد الغذائية..بدأ الرجل يفكر  
بالمستقبل إلى أن قرر أن يؤمن الشركة عند أكبر شركات التأمين .  
وفي مقابلة مع موظف شركة التأمين ، قال الموظف : أنا موافق .  
ولكن احتاج بريدك الالكتروني لأرسل لك عقد التأمين ، فأجاب الرجل :  
بأنه لا يملك بريد الكتروني وحتى انه لا يملك كومبيوتر..  
رد موظف التأمين - مستغربا - :

لقد أسست أكبر شركة للمواد الغذائية وبخمس سنوات ولاتملك  
بريد الكتروني ماذا كان يحدث لو انك تملك بريد الكتروني !!  
رد الرجل عليه :

لو كنت أملك بريد الكتروني قبل خمس سنوات لكنت الآن أنظف  
مراحيض شركة مايكروسوفت !!

يمنع الله عنك امرا تحسبه انه الصالح لك ، ولكنه سبحانه وتعالى  
يخبئ لك الافضل ..واحيانا يمنع عنك ميزة او شيء تحسبه خير وقد  
يكون فيما بعد هذا الشيء سبب في تعاستك ، فحمدا لله على كل حال ،  
وارض بقضاء الله في كل الاحوال .

فوالله مهما دبرنا لأنفسنا لن يكون اجمل واكرم وأرحم من تدير الله

لنا .

obeykahn.com

## عندما ينجح أصدقاؤك

إننا جميعاً نتمنى الخير لأصدقائنا ، ولكن ليس لدرجة كبيرة .  
لا تجعل هذا الأمر يعوقك . لا تنس أنك في النهاية إنسان . إنك تريد  
لأصدقائك النجاح ، ولكنهم عندما ينجحون في حياتهم بينما لا تزال غير  
واثق من نجاحك ، فإنك تخشى أن تظهر تخلفك عنهم .  
عندما تكون نظرتك لذاتك نظرة متدنية ، حينئذ يصبح تحمل  
السماع عن إخفاقات أصدقائك أسهل عليك من تحمل نجاحاتهم .  
ولأن أصدقاءك هم أقرب الناس شياً لك ، فإن نجاحهم يجعلك  
تتسائل :

"ولماذا لا أنجح أنا ؟" إننا جميعاً ينتابنا ذلك الإحساس .  
لأشياء يجعل الناس يتنافرون مثل النجاح .

عندما ينجح الناس ، فإنهم يكتشفون حقيقة مؤلمة وغير متوقعة  
وهي :

شعور الإنسان بالعزلة عندما يعتلي القمة .

إن أصدقاءك في حاجة لأن يحتفلون بنجاحهم دون أن يشعروا أنهم  
يضايقونك ، كما أنهم بحاجة إلى مشاركتك الوجدانية حال إخفاقهم  
دون أن تظمر في نفسك شعوراً بالارتياح تجاه إخفاقهم هذا .  
دع أصدقاءك يفضون إليك بنجاح قد حققوه دون أن يكون لديك  
إحساس بالغيرة أو تطلب منهم أن تشاركهم هذا النجاح .

كل ما عليك قوله هو: "لا أحد يستحق ذلك أكثر منك".  
ربما يكون ما تقوله هو الحقيقة.  
ولكنك بالتأكيد تكون صديقاً حقيقياً.

## كيف تجعل نفسك محبوباً

(١) أبدأ الآخرين بالسلام والتحيه، ففي السلام تهيئة وتطمين لطرف الآخر

(٢) تبسم، فالابتسامه مفعولها سحري وفيها استماله للقلوب

(٣) أظهر الأهتمام والتقدير لطرف الآخر وعامل الناس كما تحب أن يعاملوك

(٤) للناس أفراح وأتراح فشاركهم في النفوس

(٥) اقض حاجات الآخرين تصل إلى قلوبهم.. فالنفوس تميل إلى من يقضي حاجاتها

(٦) عليك بالعفو عن الزلات وتغليب نفسيه التسامح

(٧) تفقد الغائب والسؤال عنه ضمان لكسب الود واستجذاب القلوب

(٨) لا تبخل بالهديه ولو قل سعرها.. فقيمتها معنويه أكثر من ماديه

(٩) تفنن في تقديم النصيحه ولا تجعلها فضيحه

(١٠) كن إيجابياً متفائلاً وابعث البشرى لمن حولك

(١١) امدح الآخرين إذا احسنوا فالمدح أثره في النفس ولكن لا تبالغ

(١٢) إذا قدمت معروفاً لشخص فلا تنتظر منه مقابل

(١٣) تواضع فالناس تنفر ممن يستعلي عليهم

(١٤) وسع دائرة معارفك واكسب في كل يوم صديق

obeykahn.com

## كن صديقاً

إن الأصدقاء ينتابهم نفس الشعور بسرعة التأثر .  
 إن الناس غالباً ما يصبحون أصدقاء عندما يعانون معاً موقفاً  
 عصبياً .  
 إن الناس يصبحون أصدقاء لأنهم يتقاسمون نفس الخسائر ،  
 ونفس درجة اليأس ونفس الشعور بعدم الاستقرار .  
 إن الأصدقاء يتشاركون في نفس المخاطر ، لأن الخوف يجعل الناس  
 على درجة من الترابط والتقارب .  
 إنها الحقيقة التي يسهل استيعابها . إن الإنسان قد يكون جريئاً أو  
 هيباباً في مواجهة الخطر .  
 فعندما يتعاضم الخوف ، فإن طبائع الناس تتجلى واضحة للعيان .  
 إنك عندما تعقد صداقات ، سوف تختار هؤلاء ممن تستطيع أن  
 تتفهم ردود أفعالهم العاطفية والانفعالية ، والذين تبدو لك مشاعرهم  
 وعواطفهم صادقة لا يشوبها أي زيف .  
 إذا لم تكن واثقاً من نفسك ، فقد تنبذ صداقاتك التي كونتها أثناء  
 مرورك بإحدى الشدائد لأنها تذكرك بضعفك أو بالرعب الذي كنت  
 تشعر به حينئذ .  
 عليك أن تعرف أن صداقاتك تجعل منك شخصاً حساساً ، وتعد  
 دليلاً على كونك إنساناً .

في الصداقة الحقيقية ، ليس هناك ما يدفعك لأن تختبئ كذلك لا يوجد مكان يمكن أن تختبئ فيه .

obeyikah.com



## أوجد شيئاً في حياتك تدين له بالعرفان

باستطاعتك أن تخلق من موضوع هامشي قضية كبيرة .  
 ربما سيكون جدالك صحيحاً في إحدى مراحلها ، ولكن ثق أن المنطق السلبي لا يظل صامداً على المدى البعيد .  
 إن المنطق السلبي غالباً ما يكون زائفاً ، حتى وإن كان باستطاعتك دائماً أن تبرهن على وجود شيء سيء يحدث لك دائماً .  
 فهناك -دائماً- شيء إيجابي يحدث لك كذلك .  
 إن رؤية هذا الشيء الجيد تتطلب منك قليلاً من العناء كي تراه عندما تكون مركزاً على الجانب السلبي فقط .  
 إن العالم ليس مكاناً جميلاً ، وكذلك ليس مكاناً سيئاً . إنه مكان مُحايد في أفضل الأحوال .  
 أنك تختلق الحالة التي تميلها عليك الأملك التي لم تجد حلاً لها .  
 فعندما تكون خائفاً ، تجد كل الأشياء حولك مُخيفة .  
 وعندما تكون مجروحاً ، فإنك لا ترى سوى المعاناة واليأس .  
 وعندما تكون غاضباً ، فإنك ترى المؤامرات والأعداء يتربصون بك في كل مكان .  
 وعندما تشعر بالذنب ، فإنك تبحث بنفسك عن الإحباط وتقبله على أنه العقاب الذي تستحقه ، ومن ثم تفقد رغبتك في التقدم .  
 بالطبع إن هناك شيء جيد يعق لك أثناء مرورك بكل تلك السلبيات

حاول أن توجد ذلك الشيء الجيد .  
اشعر بالامتنان لمن قادك إلى إيجاده .  
إن بحثك عن هذه الأشياء الجيدة هو أعظم شيء جيد ستجده .

obeyikah.com

## نصف الكوب الفارغ

القصه تحكى عن طفل عمره خمس سنوات اسمه تامر كان لا يحب المدرسة ولا الاستيقاظ مبكرا. واشتكت الأم للمدرسه وطلبت منها أن تساعدنا في هذه المشكله، وفي المدرسه تكلمت المدرسه عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكرا يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدعم المدرسه رأيها حكمت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ باكرا، ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى افطار اليوم ووجد دوده وأفطار وملاً بطنه تماما.

ونظرت الى تامر .. وسألته ما رأيك يا تامر في هذه القصه؟  
وبدون تردد رد تامر: الدوده ماتت لأنها استيقظت مبكرا.  
نحن لا نرى الحياه .... نحن نرى أنفسنا في الحياه

## فيتامينات للعقل

تكرار الخاطرة يحوّلها إلى فكرة .. تكرار الفكرة يحوّلها إلى خطة ..  
 الخطة تتحوّل إلى عمل .. تكرار العمل يحوّلها إلى عادة ! ..  
 عاداتك هي التي ستحدّد نجاحك من فشلك في الحياة ؛ لذلك راقب  
 كل خاطرة ! فالخاطر ستحدّد مصيرك ! ..  
 لا أحد يستطيع أن يُغضبك أو يُحزنك أو يُحبطك بدون إذنك ..  
 ما تشعره في داخلك ليس بسبب ما يحدث حولك ، وإنما بسبب  
 تحليلك "أنت" للأمر ..  
 غير طريقة تحليلك للحدث ، وستغيّر مشاعرك وانفعالاتك عن  
 نفس الحدث !  
 مثلاً : مُشادّة كلاميّة تؤدّي إلى أنّ الشّخص الذي أمامك يؤذي  
 مشاعرك بكلامٍ جارح .. :  
 - حلّل ما حدث بأنّه أهانك وانتقص من قدرك = سيكون شعورك  
 الغضب منه ! ..  
 - حلّل ما حدث على أنّ الشّخص يمرُّ بظروفٍ صعبةٍ في حياته  
 جعلته يقول هذا الكلام = فستشعر بالشفقة عليه ! .. !!

[ تحليل عقلك سيغيّر من مشاعرك تجاه نفس الموقف ] ..

تعلم أن تتقبل ما لا تستطيع تغييره ، وأن تركّز على ما تستطيع التأثير فيه .. :

فالكلام عن الحكومات وعن السياسة الدوليّة ... لن يفيد ! ، ،  
بينما الحديث عما تستطيع عمله لتطوير نفسك أو بيتك أو الحيّ  
الذي تعيش فيه .. هو المطلوب ، وهو الذي سيؤثر في حياتك إيجابياً .. !  
شيئان سيجعلانك أكثر حكمة :-  
- الكتب التي تقرؤها ..

- والأشخاص الذين تختلط بهم .. ( من أصدقاؤك ؟ ) !  
بين كل فعل وردّة فعل ، توجد مساحة .. في تلك المساحة تتحدّد  
شخصيتك ! .. :

بين زحمة السير وردّة فعلك .. مساحة ، ، ستقرّر فيها إن كنت  
ستغضب أو تصبر ...

بين كل سبّة أو شتمةٍ من شخص وردّة فعلك .. مساحة ، ، ستقرّر  
فيها إن كنت ستردّ السبّ أم ستحلم ...

لا تعش حياتك بنظام " أوتوماتيكي " ؛ بحيث تكون ردود فعلك هي  
نفسها التي تعودت عليها منذ الصّغر .. بل وسّع المساحة ( الزمنيّة ) بين  
ما يحدث حولك وبين ردّة فعلك ، واستغلّ تلك اللّحظات في التّفكير في  
ردّة الفعل ، واجعل قرارك مبنياً على مبادئك .. وليس على مزاجك .. !

## غض الطرف

لقد جُرحت .

جُرحت بشدة .

لقد خانك الشخص الذي أوليته ثقته .

لقد فشلت خططك .

لقد خضت مخاطرة ، لكنك خسرت .

ماذا ستفعل حيال ذلك ؟

أستبحث عن الانتقام ، ستعيش في وهم من الغضب ، ستمزق

قلبك ؟

إذا استطعت أن تجتاز أزماتك في سلام ، فلا تتردد ، ولكن ليس على

حساب إخفاك أملك أو تظاهرك بأن كل شيء على ما يرام .

إنك في حاجة إلى أن تصرف من ذهنك كل الأشياء التي لا جدوى من

التفكير فيها .

خاطر بالاعتراف بما تعرف أنه في قلبك بالفعل .

حاول أن تتعلم أي درس يمكنك تعلمه من خسارتك ، وتعلم الدرس

الذي يهيمك ، ومن شأنه أن يخلق لديك فارقاً .

أنقذ ما تستطيع إنقاذه .

لا تبد اهتماماً بما لن يحدث أبداً .

إن التمسك بالمستحيل هو مصدر كل الأملك تذكر أن المعاناة في

النهاية هي مجرد اختيار آخر .

obeyikah.com

## تحل بقدر من الشجاعة

إن الحقيقة هي أنك لست في حاجة لعمل الكثير كي تجعل حياتك أفضل .

بل أنك في حاجة فقط إلى القليل من الجهد .

إنك لست في حاجة لأن تتسلق قمة "إيفرست" ، حيث أن كل ما تحتاجه هو أن تتخذ خطوة إيجابية بسيطة للأمام .  
تحلّ بقليل من الشجاعة .

إن ما تكافح من أجله سوف يتم على أكمل وجه لو تحلّيت بقليل من الشجاعة .

إن العمل الذي أنت بصددده سيكون على ما يرام إذا ما عثرت على الشجاعة اللازمة لبذل المزيد من الجهد .

إن المهمة التي تخشاها ، والمستوى الذي تمنى أن تصل إليه ، والأوقات العصيبة التي ترغب في تجاوزها يمكنك أن تتعامل معها جميعاً لو تحلّيت بقليل من الشجاعة . إنك لست ملزماً أن تحل كل مشكلاتك .  
كل ما عليك هو أن تبدأ .

كل ما عليك أن تكون أكثر شجاعة .



## العادات السبع للناس الأكثر فاعلية

تتكون شخصيتنا جميعاً مما نعتاده حتى يصبح دالاً علينا، وهناك سبع عادات يؤدي اكتسابها -خطوة بخطوة- إلى نمو الشخصية نمواً فعالاً متوافقاً مع القانون الطبيعي للنمو انتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالنفس ثم الاعتماد المتبادل .  
هذه العادات هي :

### العادة الأولى: كن مبادراً

كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف ، أما السباقون المسيطرون فتحركهم القيم المنتقاة التي تنشرها نفوسهم وتصبح جزءاً من تكوينهم ، ولكي تكون سباقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك، لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف .

### العادة الثانية: ابدأ والمنال في ذهنك

هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن ؟ وتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح .

نحن جميعاً نلعب أدواراً متعددة في حياتنا لكن تحديد الهدف أو

الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح .

العادة الثالثة: ابدأ بالأهم قبل المهم

نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات.. الأهم ثم المهم. يجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس لمواجهتها.. ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات

العادة الرابعة: تفكير المنفعة للجميع

ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع، ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين .

العادة الخامسة: حاول أن تفهم أولاً، ليسهل فهمك

إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم، يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك .

العادة السادسة: التكاثر مع الآخرين

كن منتمياً للمجموع عاملاً من أجله.. المجموعة ليست مجرد الجماعية، لأن نتاج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضاء المجموعة .

### العادة السابعة: اشحذ المنشار

لكي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك متمثلةً في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية: الجسم، العقل، الروح، العاطفة.. وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة ، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحذاً لملكات الانتماء .

## لا تدع الكمال

إن أي شخص يعرفك يعرف أنك غير كامل .  
في الحقيقة ، لا يوجد شخص مثالي .

إن الأطفال فقط هم من يرون الناس كاملين . ربما كنت تعتقد أن أبويك كاملين حتى تقنع نفسك أن باستطاعتهم إنقاذك من أي خطر . إنه اكتشاف مؤلم أن تعرف أن أبويك ما هما إلا مجرد بشر . ربما راودتك رغبة في أن تكون كاملاً حتى تحظى بحب أبويك . إن من المعروف -على الرغم من أنه قد يكون من الصعب التسليم به - أن حب أبويك لم يكن كافياً لجعلك تشعر أنك محبوب لذاتك كما هي الآن . ربما ساورك شعور بأنك ما لم تكن كاملاً سينصرف البعض عن حبك تاركينك وحيداً .

إن الخوف الكامن داخل كل فرد يحاول أن يكون كاملاً ، وهو خوفه ألا يكون محبوباً .

ما أنت فعال حيال ذلك ؟

إنك لن تصل إلى حد الكمال أبداً ، لا أحد ممن كنت تعتقد أنهم كاملون كان كذلك أبداً

تخلّ عن فكرة أن تكون كاملاً .

ربما يكون من الأفضل لك أن تحب نفسك جملة وتفصيلاً .

إن اعترافك بصورك يجعلك محبوباً .

obeykahn.com

## انتبه ... انك تضع السلم على الجدار الخطأ

- ١- عندما ترسم خطة لا تخدم أهدافك الاساسية و لا تواكب طاقاتك و لا تأخذ بعين الاعتبار قدراتك.  
هنا نقول لك: انتبه ... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٢- عندما تريد النجاح بدون جهد و صبر و مثابرة ، معتمدا فقط على الظروف و الحظ .  
هنا نقول لك: انتبه ... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٣- عندما تريد تحقيق اهدافك دون ان تخطط للوصول اليها بشكل سليم و معتمدا على الارتجال.  
هنا نقول لك: انتبه ... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٤- عندما تنغمس في تحقيق هدف ما و عند تحقيقه تكتشف انك خسرت في جوانب اخرى من حياتك  
(خسرت صحتك ، خسرت علاقاتك مع اولادك او زوجتك...)  
هنا نقول لك: انتبه ... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٥- عندما تتخذ قراراتك بتسرع و بشكل غير مدروس و علمي مما يؤدي الى تفاقم المشكلة بدل معالجتها.  
هنا نقول لك: انتبه ... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٦- عندما تعتمد على خبرتك فقط للابداع في عملك و دون

التخصص.

- هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٧- عندما تريد القضاء على الفقر و تحقيق الثروة بالطرق الملتوية ( اخذ الرشوة، اكل اموال الناس بالباطل ... )
- هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٨- عندما لا تبادر الى حل المشاكل و الازمات الطارئة التي تواجهك في حياتك و متكلا على الوقت للتخلص منها.
- هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ٩- عندما تقوم بتفويض من هو غير مؤهل في أداء مهمة وكان يتعين عليك القيام بها لضمان انجازها على اكمل وجه.
- هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ١٠- عندما لا تجدول اعمالك و تضع مواعيد محددة للانتهاء منها و تغضب و تثور لانها لم تنجز و تراكمت.
- هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ١١- عندما تتمسك بالعقلية الضيقة و لاتفكر تحليليا و استراتيجيا باعتباره احد عناصر النجاح و التقدم.
- هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.
- ١٢- عندما تفضل انهاء الامور الصغيرة اولا و تاركا الامور الكبيرة فيما بعد اعتقادا منك ان العمل ذو الحجم الكبير يتطلب جهدا اكبر و

وقتا اكبر.

هنا نقول لك: انتبه... انك تضع السلم على الجدار الخطأ.

تذكر:

إذا وضعت سلمك على الجدار الخطأ فكل خطواتك ستؤدي بك الى المكان الذي لاترغب به.

لا تنس:

أن تتأكد جيدا في مشوار حياتك و قبل ان تباشر صعودك الى القمة انك تضع سلمك على الجدار الصحيح .

باختصار:

إنه من العجب ممن يضع سلمه على الجدار الخطأ و يتغافل عن وجود الجدار السليم و يصرع على عدم تغيير الوضع، معتقدا أنه على طريق النجاح و الارتقاء أو على قاب قوسين أو أدنى من مبتغاه....!

و إذا به يفاجأ بعد حين انه في مكان آخر لا علم له به.

فقف مع نفسك لحظة تأمل و حدد المسار الصواب في حياتك، وذلك بالتخطيط الجيد و وضع خطى ممنهجة نحو هدفك فهذا سيؤدي إلى تدبير جيد في حياتك لا محال.



## كن مخلصاً

إن عدم الإخلاص هو محاولة للهروب بكل ما تستطيع الحصول عليه .

إن معظم أشكال النفاق تنتج عن محاولة إسعاد الآخرين ، خصوصاً عندما يساورك الخوف من ألا تكون مقبولاً من الآخرين إذا ما قلت الحقيقة ، أو عبرت عن مشاعرك الحقيقية .

لا تتظاهر بأنك تهتم بشيء ما لست مهتماً به على الإطلاق فعلاً . فذلك من شأنه أن يبرئ الآخر لتوقع أشياء لا تنوي تنفيذها لهم . لا يعني هذا أن تتخلى عن طباعك ولكنه يعني تحري الصدق وعدم التحايل .

إن الآخرين يكرهون الشخص الذي يخدعهم ويضللهم أكثر من الشخص الذي يجرح مشاعرهم علانية .

عندما يدرك الناس أنك تضرهم ، فإنهم يستطيعون حينئذ حماية أنفسهم وتقليل وطأة الضرر الذي توقعه بهم .

عندما تخدعهم ، فإنك تسرب إليهم شعوراً خادعاً بالأمان ، ولذلك يقللون من دفاعاتهم . إن الضرر الذي يوقعه بهم يتعاضد تأثيره لأنه حينئذ يكون ملوثاً بخيانتك .

فل ما تعنيه فعلاً . ربما تخاطر بأن تصبح منبوذاً من قبل الآخرين لو فعلت ذلك ، لكن ذلك أفضل من أن تكره نفسك لاستغلالك الآخرين .

عندما تكون غير مخلص ، فإنك تفقد حساسيتك تجاه الآخرين ولا تعي متى تجرحهم او تستغلهم . والأسوأ هو أنك تحاول تبرير أفعالك بادعائك أنك فقط تفعل ما كان سيفعله الآخرون لو كانوا في مكانك .

عندما تحاول أن تقنع نفسك بأن جميع الناس سطحيون مثلك ، فإن جمال العالم يذبل ولا يبدو إي شيء بعد ذلك ذا قيمة أو معنى .

عندما يعتمد الآخرون على قوتك ، فإنهم بذلك يعتمدون على إخلاصك .

## افعل ما يحلو لك

إن التبير الوحيد لذي تحتاجه كي تعمل إي شيء تريده هو ببساطة : "أنا أريد أن أفعل ذلك " .

إن التبير الوحيد الذي تحتاجه لعدم فعلك شيء لا ترغب فيه هو ببساطة : "أنا لا أريد أن أفعل ذلك " .

سوف يفهم الذين يحبونك ذلك .

لن يفهم ذلك من لا يحبونك .

إنك ليست في حاجة لإقناع أي شخص بأي شيء . ففي الواقع إنك لا تستطيع أن تقنع أولئك الذي لا غاية لهم سوى السيطرة عليك بأي شيء .

حدد الأشياء المفضلة لك بشكل مباشر وواضح .

ثم فكر فيها لمدة دقيقة . إن الذين يعارضون قرارك يريدون فقط فرض آراءهم والأشياء التي يفضلونها . إذن لم تعبر آراءهم عن حياتك الخاصة أهمية أكبر من آرائك أنت عن حياتك ؟

إنك لن تعترض إذا قام الآخرون بعمل ما يرغبونه . قد لا تحب ذلك أو حتى توافق عليه ، ولكنك تؤمن بأن الآخرين لهم الحرية في أن يحيوا حياتهم بالطريقة التي تروق لهم . ومن العدل أن تكون مثلهم تماماً .

احفظ هذين المبررين عن ظهر قلب : " أنا أريد ذلك " و "أنا لا أريد ذلك " .

إنك لست في حاجة إلى مبررات أو أعذار لتكون ذاتك .

obeyikah.com

## تعلم كيف تحب الحياه

- ١ - لا تفكر بسلبية قبل أن تتكلم.. فكر فيما سوف تقوله بدقة وامنح نفسك الفرصة لذلك.. ولا تحكم علي نفسك بالفشل قبل أن تبدأ.. الثقة مهمة.
- ٢ - تكلم بالطريقة التي تناسبك وتجدها مريحة لك.. تكلم بطبيعتك.
- ٣ - لا تذهب بحديثك مع الآخرين إلي منطقة الملل.. اصمت قبل أن تجد من حولك في حالة ضجر.
- ٤ - الحديث الناجح اللافت هو الذي يكون غير مألوف ومفاجئاً ومشوقاً وبه حكايات ومعلومات جديدة وقصيرة ومركزة.
- ٥ - لا تخف من طرح أي سؤال أو استفسار يطرأ علي ذهنك.. وتذكر دائماً أن الناس تحب من يسأل.. لا من يحاول أن يبدو أنه يعرف كل شيء.
- ٦ - سيطر علي جلسة الحوار كأنك مدير عمل.. واجعل نفسك دائماً محور الجلسة ونقطة الجاذبية وتدخل في الوقت المناسب لطرح الجديد. أو تغيير مجري الحوار أو إلقاء رأيك.
- ٧ - لا تسأل أحداً سؤالاً تعرف إجابته، أو لا تلق بمعلومة تشك في أن محدثك يعرفها من قبل.

- ٨ - شجع الآخرين علي الكلام.. واهتم بما يقولون واطهر لهم ذلك.
- ٩ - لا تهاجم.. اطرح رأيك ببساطة وبراءة وبصوت معتدل.
- ١٠ - فكر في كل محادثة علي أنها فرصة قد لا تتكرر لتقديم نفسك للناس بصورة أفضل.
- ١١ - ضع لكلامك نهاية في الوقت المناسب بصورة تجعل الآخرين يشترقون للمزيد.
- تكلم...

فالكلام هو الوسيلة التي نعبر بها عن أنفسنا دائما.. وهي الخطوة التي معها نعلن عن احتياجاتنا وأحوالنا.

الكلام مصدر للسعادة، فتلك الحروف التي نتداولها في حياتنا اليومية هي التي تستطيع أن تبعث فينا وحولنا البهجة والحلم والتفاؤل.

بالكلمة.. تصنع المعجزات.

الكلمة التي كانت أرضا.. سار عليها الأنبياء يحملون رسالاتهم إلي البشر ويحلمون للبشر.. يحاورون.. ويتحاورون.. يقدمون ويتقدمون.. يقاتلون بها ويحاربون معها.. ويدافعون عنها.. ويموتون من أجلها، يدعون لربهم بالكلمة الطيبة.. وبالحوار الصالح.

الكلمة.. أقوى من السلاح، وأخطر من العادات والتقاليد، إنها الأهم في مواجهة الشر والكفر والشرك بالله.

الكلمة النور.. الكلمة الحق.. الكلمة الخير.. الكلمة السيف.. الكلمة

النكتة.. والكلمة القنبلة.

الكلمة التي تقهر المستحيل وتمهزم الخطر وتشطر الحجر.

فحوار الأنبياء: كلمة. وحر بهم: كلمة. وحريتهم: كلمة. وحلمهم: كلمة.

فهل جاء نبي بغير الكلمة؟

فالحياة كلمة. والنجاح: كلمة. والحب: كلمة.

إننا جميعا نعيش في فراغات نحاول أن نملأها بالكلمة، التي تصنع  
الفكرة والقمة واللقمة والنقمة والثروة والسلطة.. وتغني قصص  
العشاق، وتحمل عطور المحبين.

ويظل أصل الكون: كلمة. وبداية الدنيا: كلمة. ونهاية الحياة: كلمة.

كلمة يتبادلها الحاكم والمحكوم. الكبير والصغير. الأستاذ والتلميذ.

والأب والابن.

ننثرها حين نريد أن نصرخ.. ننشرها حين نبحت عن الحرية. نطلقها

عند الحزن وعند الفرح، عند الهزيمة وعند النصر. كلنا

## تحمل تبعات اختياراتك

إليك هذه الفكرة الرائعة . إنها تحوي بعض المزايا الهائلة .  
تحمل تبعات اختياراتك في حياتك . إنك بذلك لن تكون مديناً لأي  
شخص بأي شيء على الإطلاق .

لن تكون عرضة للخوف من أن تُخَيَّب ظن الآخرين . إن آمال  
وتوقعات الآخرين تكون ملكاً لهم فقط ، وليست التزامات عليك الوفاء  
بها .

إنك تستطيع ن تتخذ قراراتك بنفسك : إلى أين تذهب ؟ ماذا يجب  
أن تفعل ؟ أين تستطيع أن تستقر ؟ ماذا تأكل ؟ متى تغادر المكان ؟ إلى  
متى تظل في المنزل ؟ إنك تستطيع أن تقول " لا " دون شعور بالذنب ،  
أو تقول " نعم " دون إحساس بالأناية .

وإذا لم تكن تستطيع تحمل تبعات الأشياء التي تريد عملها بدون  
مساعدة شخص آخر ، فاجعل من ذلك علامة تعمل على تذكيرك  
بالحدود التي يجب الوقوف عندها وتشجيعك على توسيع آفاقك . إن  
الواقعية هي أفضل إلهام للإبداع .

إذا كانت لديك الرغبة في عمل شيء ما ، فسوف تفعله ، وسوف  
يكون بإمكانك أن تضع خطة أو تكتشف طريقة لعمل هذا الشيء . إنك  
تستطيع تنفيذ هذا الشيء إذا كنت تريد ذلك فعلاً .

وإن لم تكن لديك القدرة على اكتشاف طريقة تمكّنك من تنفيذ ما



تريد القيام به فوراً فلربما يكون لك من هذا الأمر أكثر من درس قيم تتعلم منه. ربما يكون لزاماً عليك أن تعيد التفكير في أسلوب حياتك والأشياء التي تجعلك سعيداً ، وما لذي تستطيع أو لا تستطيع تحمل تبعاته. ربما تكون في حاجة إلى إنجاز المزيد في مجال عملك ولذلك لا تشعر بالرغبة في أن تكافئ نفسك عن المعاناة التي تتكبدتها في عمل ممل.

إن الحياة السعيدة تقاس بمقياس الواقع الذي تحياه لا خيالك إن الموسر يمكنه اقتناء أي شيء يريده ، ولكن ليس كل شيء .

أما الفقير فيشعر أنه مدين للعالم كله .

## كيف تصبح تاجا على رأس كل الناس

١. استمع أكثر من أن تتكلم :  
فكلما كثر كلام الإنسان كانت هناك فرصة للخطأ .  
ولذلك حاول أن تكون صامتا' قدر المستطاع ، والناس سوف يفترضون انك أكثر ذكاء مما أنت عليه حقيقة .
٢. احتفظ بأسرارك الخاصة :  
كن محافظا' على معلوماتك الشخصية ولا تجعل حياتك كتابا' مفتوحا'  
فتعريتك لنفسك تجعل الآخرين يقللون من فكرتهم عنك .
٣. لا تقل من منجزاتك :  
فعندما تقول : إنني كنت محظوظا' فان ذلك يفقدك بعضا' من مكانتك ، وكن متواضعا' ولكن في فخر . وعندما يقول شخص ما هذا عظيم ، وافقه ثم قل : شكرا' ، لقد عملت بجد .
٤. اعترف بأخطائك بسرعة ولباقة :  
فالذين يتظاهرون بأنهم على حق دوما' يفقدون الاحترام، لان الناس تراهم على أنهم مخادعون .

٥. لا تقلل من شأنك :

فالإنسان يفقد احترام الآخرين عندما يقلل من شأنه وتوقف عن قول أشياء مثل : هذا قد يكون خطأ .

٦. ابتعد عن الاعتذار المتكرر :

فالاعتذار بمناسبة أمر جيد ، ولكن لا تبالغ في ذلك .

٧. لا تكن من محبي التأثير في الآخرين :

فلو حاولت جاهداً أن تؤثر في الآخرين فإن الناس سيشعرون بذلك وستفقد الاحترام.

٨. خذ أكثر القرارات بنفسك :

فإن عادة الإكثار من سؤال الناس عن رأيهم يعكس عدم تأكذك من قراراتك ، وهذا يقلل من احترامهم لك .

٩. دائماً قدر قيمة الوقت :

فالذين يتسكعون ويضيعون وقتهم يفقدون احترام الآخرين.

١٠. احتفظ بهدوئك :

فالذين يفعلون كثيراً بعواطفهم يفقدون الاحترام.

## كيف تفهم ما في نفوس الآخرين وأنت

### صامت ؟

سبع اشارات تعلمك لغة الجسد فهل تتقنها ؟

تمنحك هذه السطور واحدا من أكبر مفاتيح الشخصية التي تدلك بشكل حقيقي على ما يدور في عقل من أمامك.

١- ستعرف من خلال عينيه ما يفكر فيه حقيقة :

فإذا اتسع بؤبؤ العين وبدل للعيان فإن ذلك دليل على أنه سمع منك توا شيئا أسعده ، أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو الذي حدث ، وإذا ضاقت عيناه ربما يدل على أنك حدثته بشئ لا يصدقه وإذا اتجهت عينه إلى أعلى جهة اليمين فإنه ينشء صورة خيالية مستقبلية وأذا اتجه بعينه إلى أعلى اليسار فإنه يتذكر شيئا من الماضي له علاقة بالواقع الذي هو فيه وإذا نظر إلى أسفل فإنه يتحدث معاً حاسيسه وذاته حديثا خاصا ويشاور نفسه في موضوع ما.

٢- الحواجب :

إذا رفع المرء حاجبا واحدا فإن ذلك يدل على أنك قلت له شيئا إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلا ، أما رفع كلا الحاجبين فإن ذلك يدل على المفاجأة .

أما إذا قطب بين حاجبيه مع ابتسامة خفيفة فإنه يتعجب منك ولكنه لا يريد أن يكذبك واذا تكرر تحريك الحواجب فإنه مههور

ومتعجب من الكلام ،وموجات كلامك تدخل على دماغه بأكثر من شكل.

٣- الأنف والأذنان :

فإذا حك أنفه أو مرر يديه على أذنيه ساحبا إياهما بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده فهذا يعني أنه متحير بخصوص ما تقوله ومن المحتمل انه لا يعلم مطلقا ما تريد منه أن يفعله .

ووضع اليد أسف الأنف فوق الشفة العليا دليل أنه يخفي عنك شيئا ويخاف أن يظهر منه.

٤- جبين الشخص :

فإذا قطب جبينه وطأطأ رأسه للأرض في عبوس فإن ذلك يعني أنه متحير أو مرتبك أو أنه لا يحب سماع ما قلته توا ، أما إذا قطب جبينه ورفعته إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك .

٥- الأكتاف :

فعندما يهز الشخص كتفه فيعني انه لا يبالي بما تقول .

٦- الأصابع :

نقر الشخص بأصابعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو عدم الصبر.

٧- وعندما يربت الشخص بذراعيه على صدره :

فهذا يعني أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين أو يدل

على أنه خائف بالفعل منك .

هذه الإشارات السبع تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل وكيف  
يمكن استخدامها ليس فقط في إبراز قوة شخصيتك ولكن التعرف فيما  
يفكر الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك.

## اجعل حياتك أفضل

إن ذلك أمر مرجعه إليك .

فمن غيرك يعرف ما تريده ، أو يحتاجه

إذا كنت في انتظار وقوع شيء . أو مواجهة شخص يحبك حتى

تصبح حياتك أفضل ، فمن الأحرى بك أن تجد مقعداً مريحاً لتجلس عليه .

فلن يأتي أحد ولن يحدث شيء .

وذلك أفضل ، لأن الشخص الذي سيأتي إليك حاملاً لك الوعود

بأن يجعل حياتك أفضل ربما يجعلها تعسة أيضاً .

فإذا كان هناك ثمرة شيء سوف يتحسن ، فذلك هو الذي فعلت

شيءً حياله . لذلك لا تتوقع أي شيء آخر .

إن الآمال غير الواقعية وخيبة الأمل كالتوأمين يلازمان بعضهما

البعض

لقد جعلك القدر محور حياتك كي تتولى إدارتها . أما الآخرون فهم

مجرد مشاهدين عرضيين . فهم نادراً ما يلحظون أنك قمت بعمل شيء

جيد . فهم غالباً ما يمتدحون أخطاءك ، أو بالأحرى الأخطاء التي تكمن

فيها مصالحهم . كذلك فإن تعليقاتهم السلبية تتعلق أكثر ما تتعلق

بمصالحهم وليس بمصلحتك أنت ، لذلك فإن المديح لن يكون كافياً أبداً

ليجعل حياتك أفضل ، كذلك فإن النقد لن يكون ذا قيمة كبيرة لك .

شكل حياتك بالكيفية التي تمكنك من إتباع قدراتك وميولك

المفضلة

اجعل حياتك أفضل ، وكن أنت الحكم فيما تعنيه كلمة "أفضل" .

وكما أنه لا بد أن تعيش حياتك ، فقد يكون لزاماً عليك أن تحبها

أيضاً .



## عليك بهذا تكن أفضل الناس

هناك عشر خطوات إذا اتبعتها سوف تصبح أفضل الناس :

١- حاول تحطيم معنوياتك يوماً بعد يوم حتى ولو حفرك أحد الموجودين فقم بتحويل ذلك التحفيز نقداً في ذاتك فإن من حولك لا يحب الخير لك .

٢- قم بتمزيق جدولك اليومي ( إن وجد ) و حاول أن تسير بلا أهداف و لا حتى على المدى البعيد ، اجعل الفوضى في إدارة الوقت شعارك في الحياة واهتم كثيراً بعدم تقويم أعمالك و إنجازاتك يوماً بعد يوم.

٣- عامل الناس بما تكره أن يعاملوك به ، ناد هذا بأسوأ الأسماء . قابل هذا بعبوس الوجه ، وذلك بتقطيب الجبين ؛ بل أعمل جهدك على إدخال الحزن قدر الإمكان على من يجلس معك ، و حاول قدر المستطاع ألا تتيح لأحد المشاركة معك في الحوار ، فإنك قد ترتقي نوعاً ما في نفسه.

٤- عند قريبك من إنجاز عمل معهم لديك قم وفوضه مباشرة ، وإذا استطعت أن توكله لمن لا يستطيع إنجازه فأفعل ، ولا تنس أن تفويض

كل الأعمال و خاصة المهمة عندك يجعلك في راحة دائماً.

٥- ردد دائماً ( الفشل - التحطيم - الفوضوية - اليأس - النمطية ) لكي تتطبع عليها .

٦- أنظر للأشياء من حولك نظرة سلبية دائماً و حتى لو خيل إليك أنها رائعة عليك بطمس ذلك .

٧- لا تحاول أن تجعل لك خطة مالية أبداً . ما عندك من مال أنفقه مباشرة دون السؤال لماذا دفعته ؟ ولمن دفعته ؟ وكم سيبقى ؟

٨- قم بمصاحبة أي شخص يريد صحبتك ، بل وتعرف عليه بقرب وعن كتب ( دون السؤال عنن هو ؟ ولم صحبتته ؟ ) ، ولا تتردد في قبول أي دعوة أو وليمة أو رحلة . ولو حتى مشوار بسيط .

٩- إياك و النظرة المستقبلية ( الصقرية ) ، و عليك بالنظرة الحالية ( الدودية )

١٠- حاول أن تأكل كثيراً و أن تشرب كثيراً و تنام كثيراً ، ( فالعقل الكبير في الجسم الكبير ) .

obeykahn.com

## فن تجاهل الأفكار السلبية...

- ١- ثق بنفسك أو على الأقل تعايش مع نفسك بالثقة حتى تصبح حقيقة تقتل الأفكار السلبية وتزرع مكانها الأفكار الايجابية.
- ٢- لا تردد كلمة أنا فاشل تجاه ما لم تستطع إنجازه .
- ٣- لا تعط فرصة أبداً للوهم أن يخلخل عزيمتك وللوهن أن يثني إرادتك .
- ٤- اشغل نفسك بالتفكير في أي شيء نافع خوفاً من تسلق الأفكار الهدامة إلى مخيلتك...
- ٥- اشغل نفسك بالعمل لقتل كل وقت يمكن أن يأتيك فيه الإحساس بالفشل او فكرة سلبية.
- ٦- لا تنقل إخفاك للآخرين وحافظ على هدوئك .
- ٧- تذكر أن الشيطان حريص ليحزن المرء المسلم بأي شكل من الأشكال فإذا أحسست بهجماتك فاستعد بالله منه .
- ٨- اصرف نظر تماماً عن فكرة وقوعك تحت مراقبة الآخرين .
- ٩- لا تعطي الأشياء أكبر من حجمها وتهول الأمور فوق طبيعتها لئلاً تجعل فشلك أمر فيك لازم والخسارة حليف لك دائم .
- ١٠- تذكر أن الانغماس في التفكير بأنك لا تستطيع التغلب على مشاكلك يجعل فشلك أمر مسلم به في أي قضية تحاول علاجها ،وتصبح واقفاً على أرضية مهزوزة لا تثبت عليها وتملكك الأفكار

السلبية .

١١- شعورك بالضعف أو ترديدك لعبارة ( أنا سلمي ) يجعل ذلك

جزء من شخصيتك تنبني عليه أسباب مواقفك السلبية مستقبلاً .

١٢- خوفك من حصول موقف خلاف المعتاد ، يلومك عليه

الآخرون يشل قدرتك ويخدر طاقاتك .

١٣- لا تتذكر عبارات التوبيخ ، وكلمات النقد الجارحة ، والمواقف

السيئة في حياتك .

١٤- تجاهل المصادر الخارجية التي حولك واصنع أنت القرار .

١٥- اجعل لك هدفاً وغاية عظيمة لا تستوقفها توافه الأمور

وعوارض الحوادث .

١٦- أحب نفسك ولا تحتقرها ولا تجعل من نفسك جلاداً لنفسك !

١٧- أزل فكرة أنك مظلوم ، أو أنك مهمش ، أو أنك ناقص عن

غيرك ، بل أشعر نفسك بالاعتزاز والإرادة القوية والعزيمة الماضية .

١٨- لا تصنع لنفسك محيط عداوة ، وجو من الشكوك وسوء

الظن بالآخرين ، وترصد مكيدة ، وتحين انتقام ، بل غض الطرف و

تجاوز .

١٩- لا تقف عند التجربة الأولى ، وأعلم أنك على خير مادام أنك

تجاهد نفسك ، وأعلم أن النجاح على قدر التعب .

٢٠- أن لم تصل لهدفك فاجعل دأبك التحدي واتخذ طريقاً

يوصلك إليه .

٢١- كون لك لغتك الخاصة لبرمجة نفسك ايجابيا .

obeykahn.com

## وفاء .. بذكاء

كان بخيلاً طوال حياته وحتى لحظاته الاخيره، قبل أن تصعد روحه إلى السماء

قال لزوجته ... عندما أموت، أريد منك أن تأخذي كل أموالى وتضعيها في النعش معى، لأنى أريد أخذ أموالى إلى الآخره معى. وحصل على وعد من زوجته بذلك أنه عندما يتوفى، فإنها ستضع كل الأموال في النعش معه. عند وفاته .

كان ملقى في النعش، وزوجته كانت تجلس هناك بقربه تبكى والجميع يرتدون ملابس سوداء، وكانت صديقتها جالسه إلى جوارها.

وعندما انتهى العزاء، وقبل الاستعداد لإغلاق النعش قالت الزوجه، "انتظروا .. لحظه" .. وأخذت عليه معدنيه صغيره معها ووضعتها في النعش. ثم أغلقت النعش بانخفاض ورحل النعش بعيدا.

ثم قالت صديقتها: يا صديقتى، أنا أعلم أنك لست غيبه لتضعى كل المال مع زوجك. ردت الزوجه المخلصه ، اسمعى ، أنا متدينه ولذا لا يمكن أن أعود في كلمتى. وعدته أن أضع هذه الأموال في النعش معه.

فسألتها صديقتها باستغراب : هل تقصدين أنك وضعت الأموال كلها في النعش معه؟!؟!؟

ثم تابعت كلامها قائله: أنا متأكدة أنك لم تفعلى ؟

قالت الزوجه: "حصلت على كل شيء، ووضعتة في حسابي، وكتبت له شيك...وإذا كان يستطيع صرفه، يمكن أن ينفقه".  
أيها الزوج إنفق المال في حياتك وشاهد السعاده في عيون من حولك  
أيها الزوجه استمرى في وفائك لزوجك مهما كانت معاملته لك .



## المعلم و التلميذ

سأل المعلم تلميذه الذى يبلغ من العمر ٦ سنوات: ماذا يعمل والدك؟

صمّت التلميذ ولم يُجب والبراءه فى عينيه.

فسأله المعلم مرةً أخرى: ماذا يعمل والدك يا فلان؟

فاكتفى التلميذ بالصمت ولم يجب!

صرخ المعلم فى وجهه أمام التلاميذ وقال: ايها الغبي الا تعرف ماذا

يعمل والدك؟!

رفع التلميذ رأسه وقال: بلى، لا اعرف! إنه نائم فى قبره.

أحياناً نتسرع فى كلماتنا ونجرح من امامنا ..... فلا تتسرع بالكلام

هناك دائماً ٤ أشياء لا يمكن إصلاحها:

١- لا يمكنك استرجاع الحجر بعد إلقائه.

٢- لا يمكنك استرجاع الكلمات بعد نطقها.

٣- لا يمكن استرجاع الفرصة بعد ضياعها.

٤- لا يمكن استرجاع الشباب أو الوقت بعد أن يمضى.

لذلك اعرف كيف تتصرف، ولا تُضع الفرص من يدك، ولا تتسرع

بإصدار القرارات والأحكام على الآخرين.

## تعلم الصفح

لقد أن الأوان . فما هو هدفك من وراء إبقائك جرحك حياً؟؟؟  
 هل لتبرر غضبك وتشعر بنفسك بالرضا إزاء تخطيطك للانتقام ؟  
 ليس هناك من خير في عقل مليء بالكرهية .  
 عندما لا تصفح ، فإنك تتجمد من الكراهية .  
 لا تريد أن تصفح ؟ ربما يكون لديك قائمة طويلة من الأسباب  
 الوجهية لذلك . بدون الدخول في جدال حول حقيقة أنك قد جُرحت ،  
 فإن هناك سؤال لا بد أن يُطرح ألا وهو لماذا أنت الوحيد الذي مازال  
 يعاني ؟

إن الصفح هو الخطوة التالية والأخيرة أيضاً .  
 إن الصفح هو أن تتحرر من إحساسك بالجرح .  
 إذا كنت مستمراً في إلزام نفسك بالبقاء في قيد ألمك لأنك تريد أن  
 توضح لمن جرحك قدر الألم الذي سببه لك ، أو تتصرف على نحو  
 انهمزامي ، وتميل دائماً تجاه الإحساس بالفشل، وتدع النجاح يتسرب من  
 حياتك ، وتبرر ألمك بتمثيلك دور الشخص المدمر ، فأنت بذلك ترتكب  
 خطأ جسيماً .

فإذا كان الشخص الذي جرحك قد تأثر بمعاناتك حتى شعر  
 بالذنب والندم ، وسارع بإرضائك تعويضاً لك عما بدر منه تجاهك ،  
 فأغلب الظن أن هذا الشخص لم يكن ليقصد ابداً أن يجرحك في المقام

الأول .

إن الحياة دائماً ما تصبح معقدة عندما تخفي إحساسك بالألم في انتظار قدوم الآخرين كي تعتذروا ، إن كبحك ألمك يحول إلى غضب ويجعلك تشعر وكأنك ضحية .

إذا كنت تتوقع من الآخرين إصلاح ما أفسدوه ، فإن خيبة الأمل ستلازمك .

إنك بحاجة إلى أن تصفح عن الآخرين بالقدر التي تستحق إن تصفحوا به عنك .

## تحمل المسؤولية

قد يلومك الآخرون عندما تتطور الأمور للأسوأ ، لذا عليك تحمل المسؤولية الآن وجعل الأحداث تسير بالطريقة التي تريد أن تسير بها . فعندما لا تتولى مسؤولياتك ، فانك بذلك تسلم زمام أمورك للآخرين ، الذين لا يولون اهتمامك أية أهمية لأنهم لا يعرفونك حق المعرفة .

وإذا كانوا يعرفونك فعلاً ، فلماذا يتحتم عليهم أن يصنعوا لك ما لن تصنعه أنت لنفسك؟ اعرف اهتماماتك وابدأ في التحرك.

تحمل المسؤولية تجاه كل شي قمت به وكل شي تجنبت القيام به . إن هذه هي الخطوة الأولى نحو تحقيق الحرية. إن أعظم منحة تستطيع منحها للأطفال هي أن تجعلهم يتولون مسؤولية أنفسهم .

إنك عندما تتولى مسؤولية الآخرين ، فانك بذلك تقيد نموهم وتقدمهم .ربما يدينون لك بالامتنان في بادئ الأمر، لكن كلما زاد حجم المسؤولية التي تتحملها عنهم ، فسوف يزداد امتعاضهم واستياءهم.

تول مسؤولية كل شي حدث . أو ساعد على تشكيل شخصيتك . سواء كنت أنت من تسبب في حدوثه أم غيرك. إنك مسئول عن معاناتك .

إنك مسئول عن العيش في سعادة دائمة.

إن المسؤولية التي تقبلها لا تعد عبئاً .  
ربما لا تكون مسئولاً عما حدث لك ،  
لكنك مسئول عن إحساسك تجاه هذا الأمر ،  
وعن رد فعلك تجاهه .

## النساء كالماء

تكلم شاب قائلاً :

اثناء حوارني مع احد الشيوخ الكبار السن .. وما اقصده هو رجل  
عجوز طاعن في السن اثناء حوارني معه عن الحياة وعن الدنيا .. وعن  
ملذاتها تطرق الحديث الى النساء وعن الجمال فيهن وأخلاقهن .

هذا الشيخ .. له أكثر من زوجة ..

فقلت له حدثني عن خبرتك مع النساء.

قال لي :

انظر يا ابني .. النساء كالماء ..

فاستغربت .. قلت له النساء كالماء في نقاوته .. أم في عكازته وتكديره؟

نظر الي بعين الرحمة .. وقال لي .. انت لا زلت شاب صغير .

ولا تعرف ما قصدته .. قلت له : خبرني اذن ..

قال لي : اقترب مني .. وناولني هذا الإبريق من الماء ..

ف فعلت ما اراده

.. قال لي : افتح راحة يدك .. ف فعلت .. فصب فيها من الماء ..

قال لي : .. خلل اصابعك .. اي افتح اصابعك ..

( لتدع الماء ينزل من بينها ) .. ف فعلت ما اراد

قال لي : .. افتح راحة يدك مرة اخرى .. ف فعلت .. فصب فيها الماء

قال لي : .. اقبض على الماء بيدك .. فنظرت له باستغراب مستنكرا

ان اقبض على الماء

امسكني من أذني .. وقال : بل افعل ما أقول لك ..

ففعلت .. فهرب الماء من راحة يدي...

قال لي : هكذا النساء ..

نظرت اليه مستغربا .. ومعبرا عن عدم فهمي لما اراد توضيحه!!!! ...

قال لي : .. انظر ..

عندما خللت أصابعك نزل منها الماء وهرب ..

وعندما قبضت على الماء بيدك هرب الماء كذلك .

ما اردتك ان تفهمه .. ان النساء عندما تتركها تفعل ما تشاء . فانك

لن تسيطر عليها ، ولن تكون بينكما حياة أصلا لأنها تفعل ما تحلو لها ..

وحينما تقبض عليها ..اي انك تضيق عليها الخناق .. وتكدر عيشتها

..فستكون كذلك أيضا

وستكون ابعد ما يكون منك رغم كونها بين يديك.

نصيحتي لك يا بني ..

النساء تحتاج أن تحملها على راحة يدك .. وتخيل معي ذلك .

هذا ما قصدته لك .

عندما تحملها على راحة يدك .. فلن تهرب منك .. ولن تخرج منها ..

وستكون معك للأبد

اتمنى أن تعمل بنصيحتي .....

ابتسمت ابتسامه خفيفه ، وأومأت رأسي معبرا عن إعجابي بتحليله



وممتنا لنصيحته .

obeyikahn.com



## عندما تعاودنا الذكريات المؤلمة

لا تحاربها

اسمح لها أن تتطفل عليك دون أن تندم عليها .

دع فرصة للذكريات أو المشاعر القديمة كي تتخذ طريقا إليك.

إن الحزن على حب ضائع ، أو توبيخ ، أو خيانة ، أو جرح عميق في نفسك يترك بك ألما. إن هذا الألم يعود ، يحبس أنفاسك من الضيق ، ويمنحك وقفة مع نفسك .

قم بقياس عمق الألم ، ولكن من النقطة الآمنة التي يمنحها لك

الزمن .

عليك أن تعرف أن استيائك من هذا الألم سوف يهدأ لأنه يوما ما

سيصبح ذكرى ماضية .

لا تدفع الأحاسيس المؤلمة أو الذكريات بعيدا عنك .

إذا سمحت لها بالخروج دون أن تقاومها فإنها سوف تمر .

ادفعها للخارج وسوف تتراكم ، باحثة عن المنقذ الذي تحتاجه كي

تخفف من الضغوط القديمة .

تلك هي طريقة الآلام القديمة في التلاشي ، تضغط كي تطفو على

السطح حتى

تخبو وتنقشع . إن الآلام القديمة المتربصة تخرج في شكل موجات .

هل لك أن توقف موجة مندفعة ؟

حاول أن تجتاز عواطفك القديمة العائدة ، ولكن دون أن تحاول  
كبحها في أعماق نفسك .لأنك بذلك ستستهلك طاقتك ، وتفقد إيمانك  
بذاتك وتشك في قوتك وكمال ذاتك ، وتدمر حياتك .

دع الجروح القديمة تمر معترفا بمعناها ، وسوف تمر في فترة وجيزة

إن الجرح سوف يتضاءل ويتضاءل معه احتمال عودته .  
وأنت الذي تستطيع تحديد لحظة تلاشيه.

## صفقة التفاحة

بينما كان الرجل يسير بجانب البستان وجد تفاحة ملقاة على الارض....فتناول التفاحة....واكلها ، ثم حدثته نفسه بأنه اتى على شيء ليس من حقه....فأخذ يلوم نفسه....وقرر ان يرى صاحب هذا البستان فأما ان يسامحه في هذه التفاحة او ان يدفع له ثمنها.....

وذهب الرجل لصاحب البستان وحدثه بالامر....فأندش صاحب البستان.....لامانة الرجل..

وقال له : ما اسمك؟؟

قال له: ثابت.

قال له : لن اسامحك في هذه التفاحة الا بشرط...ان تتزوج ابنتي، واعلم انها خرساء عمياء صماء مشلوله...

اما ان تتزوجها واما لن اسامحك في هذه التفاحة.

فوجد ثابت نفسه مضطرا ...يوازي بين عذاب الدنيا وعذاب الآخرة.....فوجد نفسه يوافق على هذه الصفقة.

وحين حانت اللحظة التقى ثابت بتلك العروس...واذ بها آية في الجمال والعلم والتقى .

فأستغرب كثيرا ....لماذا وصفها ابوها بأنها صماء مشلوله خرساء عمياء....

فلما سألتها قالت : انا عمياء عن رؤية الحرام خرساء صماء عن قول

وسماع ما يغضب الله..ومشلوله عن السير في طريق الحرام.

وتزوج هذا ثابت بتلك المرأة....

وكان ثمرة هذا الزواج:

الامام ابى حنيفة النعمان ابن ثابت !!

obeynikah.com

## لا تكن كسولاً

لا أحد منا يريد أن يعمل ، كلنا نحب الكسل ، خاصة عندما يكون العمل لحساب شخص آخر يوجهك نحو أهداف لا علاقة لها بميسرة حياتك .

من السهل أن تشعر بالكسل عندما لا تجد فيما تقوم به هدفاً . إن المال سرعان ما يفقد قدرته على تحفيزك تلك هي طبيعة المال ، اقتفاء أثره يقودك للجنون .

حتى لو ربحت أكبر الجوائز وأقيمها ، فإنك بعد أن تفوز بأشياء رمزية عديمة المعنى ، تشعر بالغباء في بعض الأحيان عندما تكتشف أنك لازلت تدور في دوائر مفرغة ، تعمل على إسعاد الآخرين متجاهلاً نفسك .

ما المعنى الحقيقي لأي شيء إن لم تكن نابعاً من داخلك ؟ إنك لا تشعر مطلقاً بالكسل عندما تعلم ما تحب ، على الرغم من أنك في بعض الأحيان تخشى ذلك مما يدفعك إلى تجنب العمل الذي تحبه . إنك تخشى أداء العمل المناسب لك ، لأنك لا تريد أن تكتشف حقائق غير سارة عن ذاتك ، فأداؤك العمل المناسب لك يفصح عن ذاتك الحقيقية .

قد يظهر ك شخصاً غير ذي كفاءة أو مقدرة كما تحب أن تكون ، أو

شخصاً غير موهوب سوف يلتزم العمل فقط لتحقيق النجاح .  
أو قد يظهر ك شخصاً غير متميز ليس لديه شيء هام كي يقوله . أو  
قد يظهر ك شخصاً غير مبدع لا يزال أمامه الكثير من مراحل النضج  
عليه أن يجتازها .

الحق بالركب ، فإذا خاطرت بان تفعل ما هو مفروض عليك أن  
تفعله ، فربما تكتشف الحقيقة المؤلمة أنك ليست جيداً بالدرجة التي  
طلما تمنيتها ، ولكنك ستكتشف أيضاً أنك لست سيئاً بالدرجة التي كنت  
تخشها .

لقد بدأت حياتك منذ زمن طويل . فهل أنت على الطريق الصحيح ؟  
هل تفعل ما تريد أن تفعله في حياتك ؟ والآن لما كل هذا الكسل ؟

## الطريق السحري للسعادة

\*- استيقظ صباحا وأنت سعيد:

يطلع النهار على البعض فيقول "صباح الخير يا دنيا" بينما يقول البعض الآخر "ما هذا... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة!!" احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحا حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

\*- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك:

حتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار.

\*- كن البادئ بالتحية والسلام:

هناك حديث شريف يقول "وخيرهما الذي يبدأ بالسلام"... فلا تنتظر الغير وابدأ أنت.

\*- كن منصتا جيدا:

اعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائما، وربما يحتاج لبعض الوقت

حتى تتعود على ذلك، فابدأ من الآن... لا تقاطع أحدا أثناء حديثه...  
وعليك بإظهار الاهتمام... وكن منصتا جيدا...

\*- خاطب الناس بأسمائهم:

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا فخاطب الناس  
بأسمائهم.

\*- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود

:ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك، ولكن سيكون  
لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.

\*- ابدأ بالمجاملة:

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل.

\*- دون تواريخ ميلاد المحيطين بك:

بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل  
السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنئة  
وتتمنى لهم الصحة والسعادة.

\*- قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك:



يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقتلآخر، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر، وستجد أن هناك فرقا كبيرا في العلاقة الإيجابية بينكما.

\*- ضم منتحبه إلى صدرك:

قالت فيرجينا ساتير الاختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة "نحن نحتاج إلى ٤ ضمات مملوءة بالحب للبقاء، ٨ لصيانة كيان الأسرة، و١٢ ضمه للنمو"... فابدأ من اليوم باتباع ذلك يوميا وستندهش من قوة تأثيرالنتائج.

\*- كن السبب في أن يتسم أحد كل يوم:

ابعث رسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المختص بإصلاح سيارتك.

\*- كن دائم العطاء:

وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في دينفر بأمریکا نظر في وجوه الركاب، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علبة من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عادي، قال "أنا لم أقم بعمل شيء كي أجذب انتباه

الصحف، ولكني رأيت الكآبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم، فأنا أشعر بالسعادة عند العطاء، وماقمت به ليس إلا شيئاً بسيطاً في هذا الجانب". فكن دائم العطاء.

\*- سامح نفسك وسامح الآخرين:

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

\*- استعمل دائما كلمة "من فضلك" وكلمة "شكرا":

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مذهشة... فقم باتباع ذلك وسترى بنفسك ولا بد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أن تفهم بهذا الاختيار حتى تكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها.  
 من اليوم ابتسم للآخرين كما تحب أن يبتسموا لك.  
 من اليوم امدح الآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.  
 من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.  
 من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

obeykhan.com

## ضع الكأس وارتاح قليلا

في يوم من الأيام كان محاضر يلقي محاضرة عن التحكم بضغط وأعباء الحياة لطلابه ، فرفع كأساً من الماء وسأل المستمعين ما هو في اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟

وتراوحت الإجابات بين ٥٠ جم إلى ٥٠٠ جم ، فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس .

فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكاً فيها هذا الكأس فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء

ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون سيارة إسعاف.

الكأس له نفس الوزن تماماً، ولكن كلما طال مدة حملي له كلما زاد وزنه.

فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة.

فالأعباء سيزيد ثقلها. فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلا قبل أن نرفعه مرة أخرى فيجب علينا أن نضع أعباءنا بين الحين والآخر لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرة أخرى.

عندما تعود من العمل يجب أن تضع أعباء ومشاكل العمل ولا

تأخذها معك إلى البيت؛ لأنها ستكون بانتظارك غداً وتستطيع حملها.

obeyikah.com

## ثق بنفسك

حسناً ، لك أن تفهم الأمر كما تريد . لا تثق في نفسك .

إن لم يكن لديك ثقة بذاتك ، فستجد نفسك مجبراً على أن تثق في أي شخص من شأنه أن يعتني بك . أو يمكنك أن تمضي في حياتك لدرجة ألا تعترف بأي قصور أو جوانب ضعف أو أخطاء من جانبك . هناك بعض الناس إن لم يكن لديه ثقة مطلقة بأنفسهم لا يكون لديهم ثقة إطلاقاً . وفي الواقع إن الثقة المطلقة بالذات تعادل عدم الثقة على الإطلاق .

إنك بحاجة لأن تثق في نفسك لتحسن أداك ، لتكون لديك القدرة على العطاء ، لتقبل الناس والأشياء ، لتحب الآخرين ، ولتتحرر من قيودك . إن إيمانك بذاتك هو أعظم قوة لديك .

إن إيمانك بذاتك هو أهم دعم سوف تحظى به . فإذا كان الجميع يؤمنون بك دونك أنت ، فإنك لن تخوض المخاطرة اللازمة في سبيل إيجاد هدفك في الحياة ، أو إنجاز عملك ، أو إيجاد الحب الحقيقي .

إن ثقة الآخرين بك شيء هام ، ولكن مهمتهم الوحيدة هي تذكيرك بأن تثق بنفسك ، لأن ثقة الآخرين لا تعني شيئاً ما لم تكن واثقاً من نفسك .

قد تجد نفسك وحيداً في هذا الاتجاه ، حتى لو نظرت خلفك للأيام الخوالي ، تتذكر عندما وقف الناس إلى جانبك ، وامتدحوك واستحثوك

لتحقيق النصر .

قد تزداد صعوبة ثقتك بنفسك عندما لا تجد من حولك يولونك هذه الثقة ، ولكن ثقتك بذاتك هي – دائماً- من صنعك أنت ، إنها تصورك لأفضل ما فيك ، قبولك لذاتك ، حلمك . إنك لا زلت قادراً على خلق هذه الثقة . فطالما فعلت ذلك ، وطالما ستحتاج لفعل ذلك . إنك أفضل شاهد على خبراتك ، إنك غالباً ما تكون الشاهد الوحيد على ذلك السر ، سر تطويرك لذاتك و خبراتك الذي قد يُمكنك يوماً من تغيير العالم .

إن الذين يفعلون ذلك يؤمنون بأنفسهم برغم ما يواجهونه من

صعاب

لذلك كن على ثقة في عاطفتك .

كن على ثقة فيما وهبه الله لك . على ثقة في هدفك حتى عندما لا

يكون لديك هدف .

## ثمان مبادئ في القيادة الناجحة

المبدأ الأول:

الترم بمبدأ الاستقامة التامة في كل ما تعمل :  
لا تخلف وعداً أو عهداً ، أفعّل ما هو الصواب حتى لو كنت أنت  
الشخص الوحيد الذي يعلم أنك تفعله . دائماً أختار الأمر الصعب  
الصحيح ، بدلاً من السهل الخاطئ .

المبدأ الثاني:

كافح في أن تكون خبيراً في مجال عملك :  
لأن الخبرة مصدر هام من مصادر السلطة لدى القائد . ان الناس  
عادة ما يشعرون بالطمأنينة مع قادة يتمتعون بخبرة ومعرفة جيدة في  
مجال اختصاصهم .

المبدأ الثالث :

قل للآخرين ما تتوقعه ، استعمل لغة قوية للتأثير في نفوس الآخرين  
وفي توضيح الأهداف: وفي توضيح أهداف ورؤى وقيم المؤسسة أعد خطة  
لما تنوى الوصول إليه ثم ابدأ في تنفيذها ، وراقب رد الفعل على الخطة  
، وقرر هل هناك حاجة لتعديل في الاستراتيجيه



المبدأ الرابع :

كن ملتزماً وصادقاً في التزامك:

تقبل المخاطر في سبيل الاصرار والالتزام بمواقفك وحتى في أوقات

العسرة

المبدأ الخامس:

توقع الأفضل :

تعود على أن تكون لديك رؤية مبنية على الثقة بالنفس لما تود أن

تحققه (النجاح) ، وليس على نظرة سلبية لما لا ترغب في تحقيقه

(الغسل) . أن التفكير الإيجابي له قوة دافعة ، ولكن بشرط أن يتزود

بقوود من الحماس.

المبدأ السادس :

اهتم بشؤون من تقود:

حاجة من تقود في أعلى قائمة اسبقياتك

إذا اختلت الأمور تحمل شيئين المسؤولية والملامة .

المبدأ السابع :

ضع الآخرين في المقام الأول:

فكر في مجموعتك قبل أن تفكر في نفسك احتفل معهم بالنجاح  
بالأطراء عليهم أكثر ما يمكن . قاسمهم الألام حتى لو يسبب لك ذلك  
بعض المضايقات ، أو تجد في ذلك صعوبة ، أو يكون مكلفاً من حيث  
الوقت أو المال أو غير ذلك من الموارد .

المبدأ الثامن :

افعل ما تعنيه كلمة القيادة – أي كن في المقدمة: القائد الناجح  
يتألق نجمه في ميدان العمل اما القائد العاجز فيختبئ في مكتبه ويصدر  
الأوامر .

## إنك تستحق

إنك تستحق الأفضل . هذا حقيقي .  
 إنك تستحق الأفضل حتى لو كنت لا تعتقد ذلك .  
 ألا تعتقد أنك تستحق أن يعاملك الآخرون معاملة سيئة ؟ حسناً ،  
 هذا صحيح ، إنك لا تستحق معاملة سيئة .  
 لكن الحقيقة المؤلمة أنك لا تستحق سوى ما تقبله لذاتك .  
 إن لم تكن تحب ما يحدث لك ، فإن الأمر مرده إليك في أن تتقبل  
 أو تفعل شيئاً تجاه ذلك .  
 لا تكن كثير الشكوى . إنك تستحق تماماً كل ما تجبرك نفسك على  
 تحمله والتساهل معه .  
 لا تتوقع من الآخرين أن يغيروا ذواتهم .  
 إنك تستحق الأفضل .  
 إنك لا تختار الأقل سوى لأنك لا تعتقد أنك تستحق الأكثر والآن  
 يجب عليك أن تخطو نحو اكتساب الإيمان والثقة بأنك تستحق . إن  
 إيمانك بأنك تستحق يجعل الآخرين يعطونك ما تستحقه ، ويفتح لك  
 العالم ليعطيك ما تستحقه .  
 إنك تستحق أن تعطى أفضل ما لديك مثلما تستحق أن تنال  
 أفضل ما لدى الآخرين . إن العالم يستحق أن يصغي إليك . وفي  
 الحقيقة إن العالم " يحتاج " إلى أن يصغي إليك .

ربما يكون السبب في إحساسك بعدم استحقاقك أنك لا تمن  
الآخرين ما يكفي مما هو مقدر لك أن تمنحه لهم.

obeyikah.com

## ما تتوقعه يحصل لك

التوقع هو الطريق إلى الواقع نحن اليوم حيث أحضرتنا أفكارنا،  
وسنكون غداً حيث تأخذنا.

ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك.

كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً.

سافر الدكتور خارج البلاد ومعه عائلته، وفي خلفية عقله راودته  
فكرة سلبية أن بيته سيتم سرقة.

وفعلاً حدث ما توقعه الدكتور.

لقد أرسل عقله -دون إدراك منه - إشارة إيجابية للصوص بأن  
تفضلوا، وهكذا يفعل الكثيرون منا بقلقهم الزائد، فنحن غالباً ما  
نحصل على ما نتوقعه.

نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز من التراب ثم بعدها نشكو من  
عدم قدرتنا على الرؤية بوضوح.

عندما تبرمج عقلك على التوقعات الإيجابية فستبدأ ساعتها في  
استخدام قدراتك لتحقيق أحلامك.

عندما تضبط نفسك وهي تفكر بشكل سلبي قم على الفور بلسع  
نفسك بشكل يسبب لك الألم البسيط بشكل يجعلك تنفر من التفكير  
السلبي.

## ازرع عملاً تحصد مصيراً

في يومٍ من الأيام، وبينما كان مزارعٌ إسكتلنديٌّ فقيرٌ يعمل في الحقل، سمعَ صوتَ إستغاثَةٍ آتيةٍ من مُستنقعٍ قريبٍ...  
رمى المزارعُ ما في يديه من أدواتٍ، وجرى نحو المستنقع ليجدَ صبياً غارقاً حتى مُنتصفِ جسمِهِ، ويتخبَّطُ خائفاً في الطينِ الأسودِ.  
وبلا ترددٍ.. أنقذَ المزارع ذلك الصبيِّ مما كان من الممكن أن يكون نهايةً بطيئةً ومُرعبةً.

في صباحِ اليومِ التالي، توقفت عربةٌ أنيقةٌ عند كوخ المزارع البسيط، ونزلَ منها رجلٌ نبيلٌ وأنيق، قدّم نفسه للمزارع على إنه والدُ الصبيِّ الذي كان على وشك الغرق، وقال له:

" أرغبُ بمكافأتك على إنقاذِ ولدي "

أجاب المزارعُ مُشيحاً بيده ورافضاً للعرض بقوله:

" لا أريدُ مالاً مقابلَ ما فعلت "

في تلك اللحظة.. ظهر ابن المزارعِ من بابِ الكوخ، فسأله الرجلُ

النبيل: " أهذا ابنك؟؟ "

أجاب المزارعُ بفخرٍ: " نعم.. هو إبني "

فعرضَ الرجلُ النبيلُ على للفلاحِ أمراً قائلاً له: " إليك عرضي إذن..

دعني أُوقِرَ لإبنك نفسَ الفُرصِ التعليمية التي أُوقِرُها لإبني، فإذا كان

الولدُ يشبهُ أباه، سيكبرُ ويُصبحُ مصدرَ فخرٍ لكلينا "

وهذا ما فعله فعلاً، فقد كُبر الولد ودرسَ في أحسنِ المدارسِ،  
وتخرَّجَ من مدرسةٍ (مشفى سانت ماري) وأصبح مشهوراً في كلِّ بقاعِ  
العالم..ذلك لأنه العالمِ السير (ألكسندر فيلينغ) مكتشف البنسلين.  
بعد عدةِ سنواتٍ من ذلك، أُصيب الرجل الذي كان على وشكِ  
الغرق في المستنقع وهو صغير بمرضٍ (ذات الرئة)، والذي أنقذ حياته  
مرةً ثانية هو ..... البنسلين.

- النوايا الصادقة و المخلصة تمنح أصحابها أكثر مما يتمنون
- عامل الناس بمثل ما تحب ان يعاملوك
- "لا تحقرنَّ من المعروف شيئاً"
- كن طموحاً و لكن فكّر بالآخرين
- ردّ الجميل شيمة الاوفياء
- أفعل الخير في كل وقتٍ وحين، وإحتسب ذلك لله تعالى، وستجد أن  
الله سيجزيك عنه خيراً.... ولو بعد حين .

## لا تجادل

فلا جدوى من الجدل .

لقد شكّل الجميع أفكارهم .

فما هدفك من الصراخ للتعبير عن آرائك ؟

هل لتغيير نظرة الناس لك ؟

إنك لا تستطيع إقناع الآخرين بأنك شخص رائع . بالطبع بإمكانك أن تحاول ، ولكنك لن تجني من ذلك سوى إثارة أسئلة من شأنها أن تودي بك إلى إثارة شكوكك في ذاتك .

إذا كنت تعتقد أنك قد غيرت آراء الآخرين بصياحك في وجوههم ، فإنك تخدع نفسك . إنك لم تفعل شيئاً سوى أنك استأسدت عليهم .

إن الترهيب يولد الاستياء .

علاوة على ذلك ، فإنك لا تستطيع أن تجعل الجميع يحبونك .

إن محاولة كسب حب شخص ما من خلال الجدل شيء يدعو للسخرية إن لم يكن ضاراً بك . فعادة ما تصبح مجادلاتك لكسب حب الآخرين ضرراً يحيط بك . إنك عندما تحاول إقناع شخص ما بأن يمنحك حبه ، إنما تدعوه إلى استغلالك بل وتحدد له الثمن الذي ستدفعه مقابل استغلالك .

إنك عندما تجادل شخصاً تحبه . ينتهي بك الجدل بالشعور بالذنب والاحتياج في نفس الوقت ، ومحاولة إقناع نفسك بأنك



الشخص الذي جرحته يستحق منك ذلك .  
والأسوأ من ذلك ، أن كلاً منكما – أنت ومن تحب – تكونان في  
حاجة للعاطفة المتبادلة ، لكنكما غير قادرين على الاعتراف بذلك أو  
قبوله . إن ذلك الإحساس بالذنب قد يجعلك تشعر بأنك غير محبوب  
على الإطلاق .

إنك لا تحسم أي شيء على الإطلاق عندما تجادل شخصاً آخر .  
بأنك فقط تدفع نفسك ومن تحب لأقصى حدود الإحباط ، وتحولكما  
اللحظة إلى إبداء أسوأ ما لديكما .  
إن كان لا بد أن تصرخ ، فأطلق صرخاتك في الهواء . فعلى الأقل لن  
يجعلك ذلك محبطاً حينما تذهب جهودك هباءً .  
لن تشعر بالذنب لخروجك عن نطاق السيطرة على ذاتك .

## كيف نتعامل مع عثرات الحياه

كان الطبيب الساحر يسير مع تلميذه في غابه افريقية ورغم لياقته العاليه إلا أن الطبيب كان يسير بحذر ودقة شديدين بينما كان التلميذ يقع ويتعثر في الطريق..وكان كل مرة يقوم ليلعن الأرض والطريق ثم يحقد على معلمه.

وبعد مسيرة طويلة وصلا الي المكان المنشود. ...ودون أن يتوقف إلتفت الطبيب إلى التلميذ واستدار وبدأ في العودة .  
قال التلميذ: لم تعلمني اليوم شيئاً يا سيدي . قالها بعد أن وقع مرة أخرى .

قال الطبيب لقد كنت أعلمك أشياء ولكنك لم تتعلم،كنت أحاول أن أعلمك كيف تتعامل مع عثرات الحياة.

قال التلميذ: وكيف ذلك؟

قال: بالطريقة نفسها التي تتعامل بها مع عثرات الطريق .. فبدلاً من أن تلعن المكان الذي تقع فيه ..حاول أن تعرف سبب وقوعك أولاً.

## أسرار وطرق الحياة

الحياة معقدة؛ لكنها جميلة ! الحياة صعبة؛ لكن لا بد من العيش فيها! الحياة مملة؛ لكن عجلة التغير فيها سريعة!  
أرايتم مثل هذا التناقض!؟

كل إنسان له رؤيته في الحياة والتي من خلالها يمكن فهم سبب وصفه للحياة بأي صفة ، بيد أن الحياة لها أسرار من أدركها فهم كما يقال في الأمور المعقدة: أصول اللعبة !

الحياة لا يمكن أن تصفو لأحد بسرور ولا حزن ، كما أنها أم لجميع من فيها !

ومن أكثر مواضيع الحياة طرُقاً وبحناً السعادة ! ذلك الكنز المفقود !؟

المال لا يأتي بالسعادة فقد وجدنا فقراء سعداء !!  
الصحة لا تأتي بالسعادة فقد وجدنا مرضى سعداء !!  
المنصب لا يأتي بالسعادة فقد وجدنا بسطاء سعداء !!  
القوة لا تأتي بالسعادة فقد وجدنا ضعفاء سعداء !!  
الجاه لا يأتي بالسعادة فقد وجدنا وضعاء سعداء !!  
الشهرة لا تأتي بالسعادة فقد وجدنا مجهولين سعداء !!  
الجمال لا يأتي بالسعادة فقد وجدنا من دون ذلك سعداء !!

الراحة تأتي بالسعادة فقد وجدنا عمالاً سعداء !!

الزواج لا يأتي بالسعادة فقد وجدنا عزاباً سعداء !!

الذرية لا تأتي بالسعادة فقد وجدنا محرومين سعداء !!

وهكذا ..! إذن أين السعادة ؟ وما السبيل إليها ؟

تكمن السعادة في فهم أسرار الحياة ؛ أسرار الحياة كثيرة تخبرنا هي ببعضها ، فقد تعرف ما لا أعرف وقد أعرف ما لا تعرف ! بحسب بحثك ونباهتك تتكشف لك الأسرار ، وقد وُجد مَنْ عَلِمَ أسرار الحياة فعاش سعيداً !

أسرار الحياة لها طريق واحد لمعرفة ، وهو أن تسأل من تراه سعيداً : لماذا أنت سعيد ؟!

وبحسب معرفتك وذكائك تعرف هل سعادة حقيقة أم أنّ حاله كالحال الظمئان الذي رأى السراب فظنه شراباً واستبشر ، ونسي أن السراب لا نقاط فوق سينه !!

لاشك أنّ لحظات سعيدة مرّت بنا جميعاً ، فلنسترجع بعضاً من تلك اللحظات لننظر في سبب سعادتنا وانشرح صدورنا ، فإنها أسرار الحياة !

من أسرار الحياة :

( ١ ) أن تعلم الغاية والهدف من وجودك في هذه الحياة وتسير نحو تحقيق الهدف والغاية بجد وإخلاص !

٢ ) أن تعلم أنك تسير في طريق لا قُطاع فيه ، ليس له سواه وما فيه فهو لك !

٣ ) أن تعلم أن أمة عاشت قبلك وأمة ستعيش بعدك ، وأن الحياة قطار لا يتوقف إلا في محطته الأخيرة

٤ ) أن تعلم أن حياتك كغرفة مغلقة في وسط بيت كبير ، هو الحياة من حولك ! فبإمكانك أن تعيش أن تجعل غرفتك مضيئة وإن كان البيت مظلماً ، وبإمكانك أن تجعل غرفتك مظلمة وإن كان بالبيت مضيئاً !

٥ ) أن تعلم أنك لن تسلم من الأذى ، وسترمى كما يُرمى الذي يسير فوق سلم بالكور فإن استمر وثبت ولم يلتفت إلى ما يُرمى به وصل ، وإن انشغل بها سقط أو على الأقل توقف !

هذه خمس من أسرار الحياة وهناك غيرها ، أدعها خشية الإملال ، فإن كان لديك من أسرار الحياة فهاتها !

يكفي أن في كل سر من أسرار الحياة مفتاحاً يفتح لك باباً من أبواب السعادة فخذ به إن شئت أو اتركه وقف لا تفتح الباب ولا تدخل فقد تمطر السماء من غير سحب وقد يحجب الضوء من غير حجب !

## استمع للآخرين

إليك نصيحة رائعة: استمع للآخرين ، هذا كل شيء .

اسمع . فعندما يتحدث الآخرون ، دعهم يعبرون عن أفكارهم ، وأرائهم ، ومشاعرهم ، خاصة مشاعرهم . لا تكتف بمجرد منحهم فرصة كي يتحدثوا ، بل استمع لما يقولون . وكن منتبهاً لهم ، وحاول أن تفهم ما يقولونه .

استمع . ليس لزاماً عليك أن توافقهم في آرائهم . في الحقيقة إن اتفاقك أو عدم اتفاقك في الرأي مع الآخرين يجب أن يطرح جانباً وأن يبقى بعيداً عن النقطة الأساسية التي تناولها . لا تعبر عن آرائك أو أحاسيسك بينما يتحدث شخص آخر عن آرائه ومشاعره . هل يسبب لك هذا الأمر أية مشكلة ؟ هل تشعر بحاجة إلى التعبير عن آرائك أو أنك لا بد أن تعبر عن مشاعرك وتجعلها بارزة للآخرين ، فلن يسمعك أحد على أيه حال ، ولن تنال سوى ضياع فرصتك في التحدث .

استمع دون التبرص لفرصة كي تتحدث ، أو تنقض على الشخص الآخر ، أو تصحح أخطاءه . إن الحجج والمعلومات التي يأتي بها هذا الشخص الآخر لا بد أنها مليئة بالمغالطات والأخطاء ، وكذلك أنت .

استمع في صمت حقيقي ، فذلك لن يقتلك . فقط استمع . إن الجميع يعتقدون أن المستمع الجيد شخص ذكي .

استمع . إنك لست في حاجة لإقناع الآخرين ، فقط حاول أن

تستوعب ما يقولونه . وإن لم تستطع ، يمكنك حينئذ أن تسأل المتحدث ، " هل يمكنك أن تشرح لي هذا؟" أو " ماذا تعني بالضبط؟" لكن لا تطرح رأيك بينما يتحدث الآخرون فقط دع لهم الفرصة كي يتحدثوا . إن المستمع الجيد يستطيع سماع الأفكار غير الشفهية . لذا فحينما ينتهي الشخص الآخر من الحديث اذكر له تلك الفكرة الداخلية التي راودتك أثناء حديثه . حينئذ سيشعر المتحدث انك سمعت وفهمت ما يقول .

حينئذ سيصبح الموقف هادئاً لأن الشخص الآخر سينصت إلى ما سمعته . وهكذا سوف يتلاشى الضغط وتستطيع الانسجام مع إيقاع الحياة .

استمع . فلا شيء يعادل أن تكون مسموعاً .

## كن لبقاً

لا ينبغي عليك قياس العالم بمقياس الكمال ، فذلك أمر يبعث على الملل و الإحباط ، لأن الجميع سوف يرسبون في ذلك الاختبار .

حينما يخبرك شخص ما بأنك قد قمت بعمل جيد ، فقط قل له " أشكرك " لا توضح له كيف أنك فشلت في الوصول إلى أهدافك . أو عندما يبدي شخص ما إعجابه بملابسك أو أدائك لا تقلل من شأنك ، فإن ذلك ليس تواضعاً .

إن إقلالك من شأنك يجعلك في منزلة أعظم من منزلة الآخرين . فقد يظهر لك ذلك كأنك صياد للمجاملات . ولكن الأهم من ذلك أنك تحقر من شأن الآخرين حينما تقول " ما الذي أمكنك بالفعل أن تعرف ؟ " إنك بذلك تقلل من شأن آرائهم وذلك ليس من اللباقة في أو الكياسة على الإطلاق .

كن لبقاً في الاعتراف بأنك مدين للآخرين . أنت لم تخترع العجلة ، ومهما كان حجم تقديرك لما يستحقه عملك من ثناء ، فإن هذا لا ينفي معاونة الآخرين لك .

لقد عاونك الآخرون على طول طريقك نحو النجاح حتى أولئك الذين تعتقد أنهم كانوا يعترضون . وهؤلاء على الأخص لابد أن تكون لبقاً معهم .

كن سمحاً في الصفح عن الديون .



كن لبقاً في تعبيرك عن تقديرك للأفضال التي أسداها لك الآخرون  
 ن خاصة في المواقف التي أظهر كرمهم تجاهك فيها مدى ضعفك .  
 كن لبقاً عندما يتذكرك أحد .

كن قادراً على الصفح عن الأخطاء غير المقصودة . إن الآخرين  
 مغرقون بمشاغل الحياة ، لذلك فإنهم معرضون للنسيان . فلم تصنع  
 من تلك الهفوات مشكلة كبرى ؟ هل أنت بحاجة إلى إعادة التأكد من  
 مثل تلك الأخطاء إلى هذه الدرجة ؟

عندما تكون رحيماً يصبح الناس رحماً ، حيث يتذكرون عاداته  
 ويضعون الأشياء في منظورها الصحيح ، ويعتذرون ، ويصادقون  
 الآخرين .

كل ما يتطلبه الأمر هو أن تظهر تسامحك ولباقتك في موقف  
 عصب حتى تجتازه بشكل أفضل .

## ذكر نفسك دائماً بأن الحياة ليست حالة طوارئ

الحياة ليست حالة طوارئ دائمة كما يعتقد معظم الناس .. وعلى مدى سنوات عرفت العديد من المرضى الذين كان لديهم كل شئ الا انهم كانوا يهملون اسرهم واحلامهم في الحياة وذلك بسبب ميلهم للاعتقاد ان الحياة حالة طوارئ متواصلة وهم دائماً يعللون سلوكهم العصبي باعتقادهم انهم اذا لم يعملوا ثمانين ساعة اسبوعياً فإنهم لن يوفوا بكل ما عليهم وكنت احياناً اذكرهم انهم عندما يفارقون الحياة فإن جعبتهم لن تكون خالية.

احدى زبائني وهي ربة منزل وام لثلاثة اطفال قالت لي ذات مرة لا استطيع ابدا تنظيف المنزل بالطريقة التي اريدها قبل ان يخرجوا جميعاً في الصباح وقد كانت محبطة جداً لانها لا تستطيع اتمام كل ما عليها حتى ان الطبيب المعالج وصف لها ادوية مضادة للقلق ..

لقد كانت دائماً تتصرف كما لو ان هناك احداً يصبون مسدساً الى رأسها ويطلب منها الانتهاء من غسيل جميع الاطباق وتطبيق كل الفوط وإلا فإنه سيقتلها .. والموقف هنا يقول انها حالة طارئة ولكن الحقيقة هي انه ليس هناك احد سواها خلق لها هذا الضغط الذي تعيش فيه. لم اقابل في حياتي شخصاً لم يجعل من الامور البسيطة حالات

طوارئ بما في ذلك انا نفسي اننا نأخذ اهدافنا بجدية زائدة عن اللزوم وننسى ان نمرح قليلا او نعطي انفسنا بعض الراحة .. اننا ننظر الى الاشياء البسيطة التي نحبها ونعتبرها شرطا لتحقيق سعادتنا الشخصية وإلا فإننا نلوم ونعاقب انفسنا اذا لم نستطع تحقيق الاهداف التي خلقناها بانفسنا ..

ان اول خطوة لكي نصبح اشخاصا ننعم بالسلام الداخلي هي ان نعترف اننا في غالب الاحيان نحن الذين نخلق لأنفسنا حالات الطوارئ .. فإن الحياة سوف تسير بشكل طبيعي حتى ان لم تسر الامور حسب ما هو مخطط لها ويفيدنا كثيرا ان نُذكر انفسنا دائما بهذه العبارة: ( الحياة ليست طوارئ متواصله ).

## التردد وطرق التخلص منه

التردد هو عدم القدرة على اختيار السلوك والتصرف الصحيح، وغالباً سببه فقدان الثقة بالنفس أو عدم الإيمان بها، لأن المؤمن بنفسه وبقدراته سيكون قادراً على اتخاذ الاختيارات الصحيحة والقرارات الصائبة، فالثقة بالنفس تعين الإنسان على أن يكون جريئاً في كل ما يقدم عليه من تصرفات إيجابية لم يكن متعوداً عليها. بعض تصرفات المترددين:

١. التسويف: حيث نجد المتردد يخلق المبررات التي تساعد على التأجيل.

٢. الهرب: قد يؤدي التردد في بعض الحالات إلى الاستجابة السريعة لرد الفعل والاندفاع بسرعة دون تفكير في العواقب إذا ما نجح الآخرون في استثارته وإتهامه بالتردد.

٣. عدم القدرة على تحديد الهدف. أسلوب القضاء على التردد

١ - ان تؤمن بأفكارك وقدراتك وتقضي على الخوف.

٢ - لا تعتمد اعتماداً كلياً على رأي الآخرين في موضوع خاص بك وحدك، بل ضع كل الآراء في اعتبارك، وليكن اتخاذ القرار النهائي لك وحدك، وباقتناع تام دون ضغط.

٣ - تعود على تحمل المسؤولية، وابدأ بالمسؤوليات الصغيرة،

أوالبسيطة، واطلب ممن حولك أن يسندوا إليك بعض المسئوليات، حتى تستطيع التدريب على تحملها .

٤- للتخلص من التردد يجب تحديد الهدف بدقة.

وبإحراز النجاح والتشجيع ممن حولك ، تكون قد خطوت خطوة نحو الثقة وعدم التردد .

٥- استخدام الدعم الخارجي أو الاستشارة الخارجية أو ان تنظر إلى الذين استطاعوا التخلص من تصرفاتهم السلبية . والتحدي الحقيقي الذي يواجهه كل منا حيث يتحول من سيئ الى حسن هو معرفة الطريق الصحيح الذي يؤدي الى ذلك الهدف وعندما تعرف حقيقتك فستتمكن من معرفة طريقك الصحيح .

## خذ وقتك لتكون جميلاً

إن الأمر قد يستغرق وقتاً أطول لكي تقوم به على النحو الصحيح .  
عندما تتسرع ، فإنك تفقد مكانك في عقلك ، ويختل توازنك ،  
ويتبدد هدفك .

خذ وقتك لترى الجمال من حولك .  
خذ وقتك كي تتأمل الأحوال ، والخطئة القائمة ، وأسلوب تشييد  
المكان .

خذ وقتك لترى التوازن و اللاتوازن ، لترى النور والظلال ، لترى  
الأماكن المليئة والتي على وشك أن تخلو مما فيها ، والأماكن الخالية التي  
على وشك أن تمتلئ .

خذ وقتك لترى الاختلاف والتضاد ، المؤيدين والخصوم .  
خذ وقتك كي ترى مدى انسجامك مع حياتك .  
خذ وقتك لتجد الطريق الصحيح ، ومسار العاطفة ، والخير  
الأسسى .

خذ وقتك لتجد مكانك ، وتعرف قبل الشروع في ذلك أن هذا المكان  
دائماً ما يتغير . عليك أن تدرك ضرورة أن تواكب هذا التغير كي يتناغم  
إيقاعك مع إيقاع حياتك .

خذ وقتك كي تدرك نوايا الآخرين وتفهم اتجاه الريح ، وفترات  
انحسار المد .

خذ وقتك لتري الجمال .

خذ وقتك لتعرف طبيعة استجابتك .

خذ وقتك لتكون جميلاً .

إن الجمال الذي يهرب منك يخلف وراءه روحاً تواقه مُجدبة .

obeyikah.com

## يجب أن تخاطر

إن الشيء لا يحدث ما لم تتخذ خطوات للقيام به .

الحلم ، الخطة ، الدفاع عن طريق الانتصار ، الحب الذي يداوي كل ألم ، المناخ المنعش الذي تستطيع فيه أن تعيش في كسل بلا هموم ، الشيء الجديد الذي تريد تأسيسه ، التعليم ، مجال العمل ، المنزل ، السفر ، المكسب وكل المجد .

إن كل ما تريده ، كل ما يقلق بذهنك من آمال تعتز بها يعتمد على خوضك للمخاطرة .

إن كل شيء يحتوي على مخاطرة . كل شيء!

لا شيء في هذا العالم ساكن . لذا ينبغي أن تخاطر طوال الوقت . إنك تخاطر كي تنمو ، وتنمو كي تظل شاباً ، كي يكون لديك أمل ، كي تكون مؤمناً بالعالم حالما تصنعه بنفسك .

إن المخاطرة ليست بالعمل السهل . ولو كانت كذلك لم تكن لتصبح مخاطرة .

تُرى بأي شيء تُخاطر؟

إنك دائماً معرض لفقدان شيء ما تهتم به عندما تخاطر ، لأن المخاطرة ليست خطوة ، وإنما قفزة .

أتعتقد أنك في مأمن؟ إنك تكون سعيداً فقط وأنت أخذ في النمو . أتعتقد أنك قد أنجزت عملك؟ إن عملك دائماً يبدأ طالما بقيت حياً



إنك بحاجة لأن تخاطر كي تتوافق مع حياتك بكل ما فيها ، وتكتشف ، وتعرف ، وتتعلم ، وتستسلم ، وتتغاضى ، وتتولد لديك نظرة كاملة ، وتقبل العالم وما يمنحه لك .

إنك بحاجة للمخاطرة كي تجد نفسك .

إنك بحاجة للمخاطرة كي تحيا .

## لا تدع الصغائر تقتلك

يقول ديل كارنجي في كتابه الشهير دع القلق وابدأ الحياة :  
 غريب هو امر هذا الانسان في الوقت الذى يقلق لاتفة الاسباب  
 ويجزع لاقل المشاكل ويكبر ما هو صغير ويضخم ما هو كبير نرى ان هنا  
 شجرة عملاقة تقارب عمرها اربعمائة عام تحدث العواصف والاعاصير  
 والزلازل طوال هذه الفترة ولكن اجتمعت عليها بعض الهوام (حشرات  
 صغيرة) وحولتها الى ركام.  
 نخرت تلك الحشرات الصغيرة هذه الشجرة العملاقة وحولتها الى  
 انقاض.

تلك الشجرة التى صمدت امام اعنى الاعاصير و العواصف لم  
 تصمد اما جموع تلك الحشرات الصغيرة.

ومن هنا نقول لكل من يجزع لأتفه الاسباب ويقلق لأقل الامور :  
 لاتدع تلك الامور الصغيرة تجتمع عليك فتفنيك كما افنت  
 الحشرات الصغيرة الشجرة العملاقة واقول حاول جاهدا فى الامور التى  
 ليس بيدك فيها شئ ان ترضى بقضاء الله وتسلم به.

ما يجديك ان اقامت الدنيا ولم تقعدا فقضاء الله نافذ نافذ.  
 اما الامور التى تصيبنا ونستطيع ردها او تغييرها فالكسوت عليها  
 حماقة بل جريمة فى حق نفسك.

## الوصايا الذهبية لستيفن كوفى

- ١- الناس غير منطقيين و لا تهمهم إلا مصالحهم ، أحبهم على أية حال .
٢. إذا فعلت الخير سيتمك الناس بأن لك دوافع أنانية خفية ، افعل الخير على أية حال.
٣. إذا حققت النجاح سوف تكسب أصدقاء مزيفين و أعداء حقيقيين ، انجح على أية حال.
٤. الخير الذي تفعله اليوم سوف ينسى غداً ، افعل الخير على أية حال.
٥. إن الصدق و الصراحة يجعلانك عرضة للانتقاد ، كن صادقاً و صريحاً على أية حال.
٦. إن أعظم الرجال و النساء الذي يحملون أعظم الأفكار يمكن أن يوقفهم أصغر الرجال و النساء الذي يملكون أصغر العقول ، احمل أفكاراً عظيمة على أية حال.
٧. الناس يحبون المستضعفين لكنهم يتبعون المستكبرين ، جاهد من أجل المستضعفين على أية حال.
٨. ما تنفق سنوات في بنائه قد ينهار بين عشية و ضحاها ، ابن على أية حال.
٩. الناس في أمس الحاجة الى المساعدة لكنهم قد يهاجمونك إذا

ساعدتهم ، ساعدهم على أية حال.

١٠. إذا أعطيت العالم أفضل ما لديك سيرد عليك البعض بالإساءة ، أعط العالم أفضل ما لديك على أية حال.

تأمل قوله صلى الله عليه وسلم :

" إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها "

لم يقل أتركها وإسجد حتى تموت ساجداً بل قال إزرع وإبنى حتى آخر لحظة ، حتى آخر أمل حتى وإن لم يستفيد أحد من بنائك حتى لو هوى البنيان كله بعد لحظات "اي اعمل اي عمل اردت القيام به دون التفكير

او النظر لنتائجه وخصوصا اذا كان ذلك العمل انساني وجميل ويستحق تجربته اما اذا كان عدا ذلك فالتفكير بالنتائج اهم من العمل نفسه."

## عش حياتك الخاصة

إنك تعرف مسبقاً أن ذلك ضرورة لا اختيار .  
 إن تكريس حياتك للآخرين ما هو إلا هراء لا جدوى منه .  
 لابد أن يكون منظورك لهذا الأمر واضحاً .  
 إن الذي يفيدون الآخرين من حياتهم ، إنما يتبعون أحلامهم  
 الخاصة ، إن الأم "تريزا" لا تفعل ما تفعله لأنها تشعر بأن ذلك واجب  
 مفروض عليها ، ولكن لأنها تريد أن تفعله .  
 إن عطاءها قد اكتسب صفة التمييز لأنه نابع من قلبها ، وليس لكي  
 تسعد شخصاً آخر .

وكذلك الحال مع "موتسارت" و "أينشتاين" و "فان جوخ" .  
 فهناك فارق شاسع بين "ما يجب" و "ما أريد" .  
 عش حياتك وأنت فاعل لما ترغب في عمله .  
 إنك إذا فعلت ما تشعر أنه واجب عليك عمله ، فإن التزامك هذا  
 ينبغي أن يكون أمام ذاتك . إن قولك أشياء على هذا النحو : "لا بد أن  
 أحقق حلمي" أو "إنني بحاجة لأن أكون صادقاً مع نفسي" أو "لا بد أن  
 أنهي مهمتي في الحياة" قد يبدو معقولاً في هذه الحالة .  
 إن اتباع الرغبات الداخلية يجعلك سعيداً لنفسك وبنفسك ،  
 حيث تستمر في النمو وتصبح أفضل ما يجب أن تكون عليه .  
 عندما تجد نفسك ملزماً بفعل شيء أو ملزماً بأن تصبح شيئاً لا

علاقة له بحلمك فقط لكي تسعد الآخرين ، فإنك بذلك تهدر وقتك ،  
وإذا أهدرت وقتك فقد أهدرت حياتك ، ومن ثم ينتهي بك الحال  
بالشعور بالاستياء من أولئك الذين تشعر بالالتزام نحوهم ، وتحاول  
إسعادهم في نفس الوقت .

ليس هناك تقدير على الإطلاق يمكنه أن يعادل قدر تضحياتك من  
أجل الآخرين حينما تكون تضحيتك بنفسك .

وبعد فترة وجيزة ، تجد أن الذين تضحي من أجلهم يبدأون في ترقب  
ما سوف تفعله دائماً من أجلهم ، سواء كانوا أبويك ، أم شريك حياتك ،  
أم أطفالك . وعندما تعلم من أجل الآخرين ، فإنهم لا يتعلمون قيمة أن  
يعلموا من أجل أنفسهم ، وبذلك تحرمهم من تقديرهم لذاتهم .

تغير ، فقد تكتشف حينئذ أن الآخرين يشعرون تجاهك بالاستياء ،  
وأنهم يمنعون عنك حميمهم . ويضغطون عليك كي تستسلم وتكف عما  
تفعله . ربما سوف يعتقدون أنك غير عادل ، ولكن كيف تكون عادلاً مع  
نفسك بينما لا تعلم في صالحها ؟

إن حياتك ينبغي أن تحقق لك احتياجاتك ورغباتك ، وتسمح لك  
بأن تترك بصمتك المميزة عليها وتتبع اتجاهك الذي حددته لنفسك .

عليك أن تعرف منحتك التي وهبت إياها وتهبها للآخرين .  
هذا هو عملك .

هذا هو مصيرك .

إنك تستطيع أن تحقق ذلك بأن تكون صادقاً مع نفسك .

بالطبع إنك عندما تعيش حياتك ، سيظل لديك التزامات من شأنها ألا تبدو داعمة لأحلامك التي ترغب في تحقيقها مثل أعمال المنزل ، والذهاب لأداء بعض المهام ، ودفع الضرائب ، ولكن -على الأقل - سوف تقوم بواجباتك أنت لا واجبات الآخرين . وربما سيتوجب عليك العمل من أجل الاحتفاظ بوظيفتك كي تستطيع أن توفر احتياجات معيشتك . إن الأمر يتعلق بتحمل المسؤولية ، ولكن الرضا عن مسألة أن تعيش حياتك سوف يدعمك ويمدك بالطاقة اللازمة للنجاح . إن كل ما سبق لا يعني إلا تكون لطيفاً مع الآخرين . إنما يعني ضرورة أن تفعل شيئاً بجانب أن تكون لطيفاً مع الآخرين .

## قل الحقيقة

إن مصدر معظم مشاكلك هو عدم قولك الحقيقة .  
 ن الأكاذيب التي تتفوه بها ، حتى ولو كانت لغرض الحفاظ على  
 مشاعر الآخرين ، دائماً ما تصبح عادة لديك . فلو أنك أخبرت الناس  
 ببساطة بحقيقة ما تعنيه ، لأصبحت في حال أفضل ، وأكثر سعادة ،  
 ولتجنبت الوقوع في المواقف الاجتماعية السخيفة ، سيعرف الآخرون  
 مكانهم منك ، ومن ثم يصبحون أكثر صراحة وصدقاً معك .  
 سوف يكفون عن توقع أن تدعى ما ليس بك . فلن نكونوا في حاجة  
 لأن يختبروك لكي يكتشفوا نواياك . لن تكون في حاجة لخلف أعذارا  
 لعدم فعل الأشياء التي لم تكن ترغب في فعلها ، أو تقديم مبررات  
 لتفضيلك عمل تلك الأشياء التي ترغب في فعلها ، لأنهم جميعاً سوف  
 يعرفون تلك الأشياء  
 إن قولك الحقيقة وكونك ذاتك شيئان مترابطان على نحو لا يقبل  
 الانفصام .  
 فالشخص القوي يقول ما يعني . أما الشخص الضعيف ، فإنه  
 يكذب كي يرضي الآخرين .  
 إن الشخص القوي يجعل الحقيقة مشكلة تتعلق بالآخرين . أما  
 الشخص الضعيف . فإنه يُخفي الحقيقة داخله ويشكو من معاملته  
 على نحو جائر .



ولكن ماذا لو أن قول الحقيقة يجرح مشاعر الآخرين؟ ليس من المفترض أن تقول للآخرين أنهم يبدو بُدناء ، أو أغبياء ، أو قبيحي الشكل ، فإن ذلك لا يعدو كونه فظاظة منك .

إن قول الحقيقة المفترض البوح بها هي حقيقة شعورك بما تقوله ، ورغبتك فيه ، وحبك له ، ومقصدك منه . أما إذا أساءت الحقيقة لمشاعر الآخرين ، فإن المسؤولية تقع عليهم في التعامل مع ذلك . قد لا يعجبهم ما تقول ، ولكنهم سوف يحترمونك لصدقك ، وسيحيون بصورة أفضل مما لو كذبت عليهم .

إذا كذبت من أجل أن تُسعد الآخرين ، فإنهم لن يصدقوك . سوف تساورهم الريبة تجاه ما تقول ، ويعانون من التناقضات التي يجدونها في حديثك . حينئذ سوف يطالبك بعضهم بتحديد ادعائك ، والبعض الآخر سيقبل من شأنك ويحاولون الإيقاع بك . إن الناس يكرهون أن يُكذَّب عليهم ، لأن الكذب يجردهم من اختيارهم الحر وقدرتهم على الدفاع عن أنفسهم .

قل الحقيقة . إنها وإن جرحت فإنها تجرح لمرة واحدة .  
أما الأكاذيب فتجرح الجميع طوال الوقت .

## عبارات في التحفيز

جون مولتون :

( التفكير هو أصل كل فعل ).

ادموند سينسر :

( لا شيء يتغير بل نحن الذين نتغير ).

أرسطو :

( ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح ).

جورج برنارد شو :

( لتكن إجابتك ذكية حتى إن عوملت بغباء ).

لاوتسو تاوتيه كينج :

( لا تبحث عن الأخطاء ولكن ابحث عن العلاج ).

أرسطو :

( يجب أن تثق بنفسك، وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك

لاوتسو تاوتيه كينج :

(إن الشخص الذي يبالغ في التمسك بأرائه لا يجد من يتفق معه).

توماس هنري :

(ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد بل الشجاعة أن تعتقد كل

ما تقوله).

أرسطو :

(إن ما تحصل عليه دون جهد أو ثمن ليس له قيمه".

"إذا لم تفشل، فلن تعمل بجد).

لاوتسو تاوتيه كنج :

(إن الشيء لا يكتمل بمجرد الوصول إليه، وإنما يكتمل عندما

يصل إلى نهايته).

جبران خليل جبران :

النجاح الوحيد في الحياة هو أن تستطيع أن تحيا حياتك بالطريقة

التي تريدها).

أرسطو :

( الهروب هو السبب الوحيد في الفشل، ولذا فإنك لا تفشل ما دمت  
لم تتوقف عن المحاولة )

كريستوفر فرمورلي :

( إن التفكير أصعب الأعمال وهذا هو السبب في أن القليلين هم  
الذين يختارونه كعمل ).

إيفرت دايركسين :

( من تعلم كثيرا عن الآخرين قد يكون متعلما، أما من يفهم نفسه  
فهو أكثر ذكاء ،ومن يتحكم في الآخرين قد يكون قويا ،أما من ملك زمام  
نفسه فهو الأقوى ).

رومين رولاند :

( لكي تتخاطب مع الآخرين بطريقة فعالة يجب عليك أن تدرك أننا  
جميعا مختلفون في الطريقة التي نفهم بها العالم ، ونستخدم هذا الفهم  
كدليل يرشدنا إلى الاتصال بالآخرين

انتوني روبينز :

( بإمكان المرء أن يقول أي شيء وهو في حالة نفسية جيدة ،أما إن  
كان في حالة غير جيدة فلن يستطيع أن يقول أي شيء ، فالأهم شيء هو

أن يضع المرء نفسه في الحالة المناسبة).

obeyikah.com

## سأكون دائماً هناك

ضرب زلزال مدمر أرمينا في عام ١٩٨٩ وكان من اعنف زلازل القرن العشرين وقد اودى بحياة أكثر من خمسة و عشرين ألف شخص خلال عدة دقائق، ولقد شلت المنطقة التي ضربها تماماً وتحولت إلى خرائب متراكمة، وعلى طرف تلك المنطقة كان يسكن فلاح مع زوجته، تخلخل منزله ولكنه لم يسقط، وبعد أن اطمأن على زوجته تركها بالمنزل وانطلق راكضاً نحو المدرسة الابتدائية التي يدرس فيها ابنه والواقعة في وسط البلدة المنكوبة، وعندما وصل وإذا به يشاهد مبنى المدرسة وقد تحول إلى حطام، لحظتها وقف مذهولاً واجماً، لكن وبعد أن تلقى الصدمة الأولى ما هي إلا لحظة أخرى وتذكر جملته التي كان يرددتها دائماً لابنه ويقول له فيها: مهما كان (سأكون دائماً هناك إلى جانبك)، و بدأت الدموع تنهمر على وجنتيه، وما هي إلا لحظة ثالثة إلا وهو يستنهض قوة إرادته و يمسح الدموع بيديه ويركز تفكيره ونظره نحو كومة الأنقاض ليحدد موقع الفصل الدراسي لابنه وإذا به يتذكر أن الفصل كان يقع في الركن الخلفي ناحية اليمين من المبنى، و لم تمر غير لحظات إلا وهو ينطلق إلى هناك ويجثو على ركبتيه ويبدأ بالحفر، وسط يأس وذهول الآباء والناس العاجزين.

حاول أبوان أن يجراه بعيداً قائلين له: لقد فات الأوان، لقد ماتوا، فما كان منه إلا أن يقول لهما: هل ستساعداني؟!، واستمر يحفر ويزيل الأحجار حجراً وراء حجر، ثم أتاه رجل إطفاء يريد أن يتوقف لأنه بفعله هذا قد يتسبب بإشعال حريق، فرفع رأسه قائلاً: هل ستساعدني؟!، واستمر في محاولاته، وأتاه رجال الشرطة يعتقدون أنه قد جن، وقالوا له: إنك بحفرك هذا قد تسبب خطراً وهدماً أكثر، فصرخ بالجميع قائلاً: إما أن تساعدوني أو اتركوني، وفعلاً تركوه، ويقال أنه استمر يحفر ويزيح الأحجار بدون كلل أو ملل بيديه النازفتين لمدة (٣٧ ساعة)، وبعد أن أزاح حجراً كبيراً بانث له فجوة يستطيع أن يدخل منها فصاح ينادي: (ارماند)، فأتاه صوت ابنه يقول: أنا هنا يا أبي، لقد قلت لزملائي، لا تخافوا فأبي سوف يأتي لينقذني وينقذكم لأنه وعدني أنه مهما كان سوف يكون إلى جانبي.

مات من التلاميذ ١٤، وخرج ٣٣ كان آخر من خرج منهم (ارماند)، ولو أن إنقاذهم تأخر عدة ساعات أخرى لماتوا جميعاً، والذي ساعدهم على المكوث أن المبنى عندما انهار كان على شكل المثلث، نقل الوالد بعدها للمستشفى، وخرج بعد عدة أسابيع. والوالد اليوم متقاعد عن العمل يعيش مع زوجته وابنه المهندس، الذي أصبح هو الآن الذي يقول لوالده: مهما كان سأكون دائماً إلى جانبك...!

إن الرغبة والقدرة على تخطي الصعاب وتجاوز المحبطات والمثبطات إنما هي سمة الإداري الناجح، وعليه لا بد من التمسك

برغباتنا وطموحاتنا حتى تكمل بالتطبيق العملي في أرض الواقع ولو بعد حين، قال الإمام بن القيم الجوزية رحمه الله " لوأن رجلاً وقف أمام جبل وعزم على إزالته، لأزاله ".



## الحقيقة

عش حياتك كي تجعل من الحقيقة صديقاً لك .  
 إن الحقيقة هي بداية الحرية .  
 إن الحقيقة هي الحرية .  
 إن الحقيقة هي تفسير ذاتها .  
 إن حقيقة واحدة تفسح المجال لما سواها من حقائق .  
 إن الحقيقة تكمن بداخلك .  
 لا تصارعها واعلم أن الاعتراف بالحقيقة لا يجرح إلا عندما ينبغي  
 أن يكون ذلك .  
 إن حقيقة واحدة صغيرة كفيلة باختراق كل خداعاتك الزائفة ، بل  
 إن حقيقة واحدة قد تقوم حياتك بأسرها .  
 إن الحقيقة هي علاج الحيرة .  
 إن مجرد إخلاصك للحقيقة سوف يُشعرك بالراحة .  
 إن قدرتك على سماع الحقيقة تعني قدرتك على فهم خبايا حياتك  
 والتواصل معها .  
 إن الناس لن يقولوا لك الحقيقة التي تستطيع سماعها . إن  
 بمقدورك أن تنال حب الآخرين فقط عندما تستطيع سماع الحقيقة  
 التي ترد على ألسنتهم .  
 لو كان الحب شيئاً ، فإن ذلك الشيء هو الحقيقة .

أينما تجد الحقيقة في أوضح صورها ، تجد الضغط العصبي في أقل صورة .

إن الشجاعة تتولد عندما تبحث عن الحقيقة .

إن العلاج يبدأ عندما تقبلها .

قل الحقيقة حتى تتجنب الألم وتتمكن من محبة العالم مرة أخرى .

## اهتم بشئونك

إن الذين يتطفلون على شئون الآخرين ليس لديهم في حياتهم ما يشغلهم كثيراً .

ليس من شأنك أن تعرف من لديه علاقة عاطفية ، أو انهيار عصبي ، أو في حالة إفلاس ، أو تم طلاقه .

إن الذين لا يشعرون بالأمان دائماً ما ينظرون إلى ما يفعله الآخرون . إن مثل هؤلاء يمتلكهم الخوف خشية أن يلحق بهم ، ويتملكهم خوف شديد من أي شخص ، لدرجة أنهم يتوقفون عن التركيز على أهدافهم الخاصة .

إن ما يقوله أو يفعله الآخرون لا يعينك في شيء ما لم تكن طرفاً مباشراً في الموضوع .

ولكن إذا كنت تريد أن تعرف كيف تكون فضولياً تتطفل على أمور غيرك ، فإن الآخرين ممن هم مثلك يتفحصون جميع الحقائق المثيرة للتحير ، محاولين فصل ما هو حقيقي عما هو محرف وتحديد الخطوة التالية لذلك . وهناك آخرون يهدرون كثيراً من الوقت والقلق في محاولة تغطية أخطائهم .

إذا استطعت معرفة ما يدور بخلد الآخرين وكيفية التصرف حيال ذلك ، فإن حياتك تصبح ضرباً من الجنون . تأكد من ذلك .

ليس من شأن أن تعرف ما إذا كان أداء الآخرين أفضل أم أسوأ

منك . علاوة على ذلك ، كيف تستطيع أن توضح ما تقارن نفسك به ؟  
 أي شعور بالفخر يساورك عندما تكون أكثر إنتاجية من شخص  
 متسكع ، أو تكون أفضل من شخص متبجح غير أهل للمنافسة .  
 والأسوأ من ذلك أن الشكوك تساورك تجاه نفسك عندما تصدق  
 أن الآخرين متفوقون .

عليك ، إذا كنت تعتقد أنك متفوق على الآخرين ، فقد تصبح راض  
 عن فسك بشكل يفقدك قوتك الدافعة .  
 إذا كنت ممن يهتمون بشئون غيرهم . فإنك تتصرف وفقاً لفضولك  
 هذا وتقول أو تفعل شيئاً متطفاً يلزمك الاعتذار بعد ذلك إن عاجلاً أم  
 آجلاً .

ترى من يهتم بأمورك بينما أنت مهتم بأمور الآخرين ؟

## قواعد فى تنمية الذات

لكل انسان طموح ، وطموح الإنسان الايجابي التنمية المستمرة، حيث يبدأ بذاته ولا ينتهي منه ، لأنه ترسخ في لا شعوره ان التغيير يبدأ من الإنسان وبتغيره يتغير كل شئ .

لذا إذا ادرك المرء ذلك فلا يوقفة العوائق ولا تقدم في مراحل العمر ولا انعكاسات الواقع ، و يعمل ليل نهار لتطبيق القواعد لتنمية ذاته وايقاظ همته وتوظيف طاقاته ، حتى يصبح رمزا للايجابية وكتلة من الانتاجية وذلك باتباع القواعد التالية :-

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

٢- املاً فراغك بالخير والتزم ببرنامج متوازن ولا تنسى مصاحبة الخيرين من بني جلدتك ، وخالط باستمرار من يحبونك ويساهمون في تطويرك.

٣- من الضروري ان تحب نفسك ولكن بعيدا عن آفة العُجب ، واحترم ذاتك ولكن على ان لا تنسى قواعد التواضع وخفض الجناح.

٤- عبر عن مافي باطنك ولكن وفق خطوات مدروسة ومراعات للمواقع معرفة للآخر ، وإيّاك ان تقع في شباك الانفعال و التحامل.

٥- اشكر من أحسنَ اليك وقَدّر من اثنى اليك، ولكن لا تخادع بعدم معرفتك لذاتك ، ولا تتغنى مع انغام المديح.

٦- فليكن اكتشافك لذاتك من اكبر مشاريع حياتك لانك بذلك تعرف مدى صلاحيتك ، هل انت على مستوى الاداء ام عليك الالتزام الاكثر.

٧- حصن ذهنك من الافكار السلبية وقاوم الموجات السوداء وياك ان تستقبل رسائل ليست في صالحك.

٨- ان الله سبحانه و تعالى اكرمنا منذ ان خلقنا واكد في محكم تنزيله انه اكرمنا وقال (ولقد كرمنا بنى ادم) فلا تتنازل عن هذا التكريم بعقدة النقص وضعف الثقة بالنفس وعدم معرفة الواجب.

٩- فليكن عتابك لذاتك مراجعة له لا احباطاً ولوماً، تصحيحاً لا هزيمة ، ولا تتقمص في لباس (انا لست في المستوى المطلوب).

١٠- تأجيل الاعمال شئ طبيعي اذا كان مدروسا او ضمن مرونة الخطة، اما اذا كان كسلا او عشوائيا او وقعت في شباك اللامبالاة فالحذر الحذر لانك بذلك ستخسر نفسك و الواجب معا.

١١- عند كل صباح انوى على ان تعيش باستقامة لانها منبع الكرامة ، فاذا وقعت في خطأ فاسرع مراجعتها بتوبة نصوحة.

١٢- من الضروري ان تستفيد من تجارب الاخرين نجاحا وفشلا ، نجاحا للاقتداء وفشلا للالتقاء ، ولكن لا تنسى ان عندك تجارب ذاتية فاغتنمها واعدها وكررها اذا كان يسرك.

١٣- اجعل ما تقوم به من الاعمال والواجبات صغيرا كان او كبيرا وفي أي مجال كان، من ضمن حساباتك ، لذا لا تستهين بابتسامة والى القاء محاضرة ولا تستخف بجلسة استرخاء والى مكافأة الذات بسفرة سياحية.

١٤- واعلم ليس بإمكان احد ان يدخل في اغوار باطنك عقلا و نفسا و روحا دون موافقتك ، دائما راجع جهاز الاستقبال عندك ، ومدى تدقيقه في اختيار الامور و مدى دقته في التوافق مع الرغبات

١٥- ان الخطأ هو ان لاتبدأ وليس ان لا تخطأ، لأن الابداع لا يأتي دون تجارب فاشلة ، فلا تجعل في قاموسك كلمة اسمها فشل ولكن هو التواصل ومحطة من محطات المراجعة.

١٦- اقرأ هذه القواعد كل اسبوع مرة واحدة وفي انشط أوقاتك ، ولا تتركها في صفحات حساباتك النظرية ، فلا يأتي الإنتاج الا بالإتباع .



## أوجد طريقك في الحياة

إنك الفنان الذي يستطيع بريشته أن يرسم حياتك .  
 إنك عمل يتقدم باستمرار .  
 إن البحث هو هدفك أيضاً . وإن هويتك سوف تتضح من خلال  
 بحثك عن ذلك الهدف .  
 إن عملك أن تجد عملك دائماً .  
 إن إيمانك بذاتك يصبح حياتك .  
 تصرف وفقاً لما تراه صواباً ، أما باقي الأشياء فسوف تتولى أمر  
 العناية بنفسها .  
 أوجد شيئاً تمنحه للعالم ولا تستقر سوى على الأشياء التي تحمل  
 بين طياتها معنى ذلك .  
 لا تحاول أن تجعل من كل شيء أمراً ممكناً . ليكون لك هدف واحد  
 وسوف تتعلم منه كل شيء .  
 إنك دائماً تحيا الحياة التي تبتكرها .  
 وإن لم تكن حياتك تبدو في مسار صحيح ، ابتكر شيئاً أفضل .

## كلمات نحو تنمية الذات

شتم رجل أحد الصالحين.. فالتفت الصالح إلى الرجل وقال له: هي صحيفتك فاملأها بما شئت..

إذا قدت سيارتك وأذاك إنسان فلا تنزعج.. واستخدم القاعدة المكتوبة على المرأة الجانبية: "الأجسام التي تراها هي أصغر مما تبدو عليه في الواقع".

لا تخجل من أخطائك فأنت مصنف من ضمن البشر.. ولكن اخجل إذا كررتها وادعيت أنها من فعل القدر..

عندما تنمو أظفارنا.. نقوم بقص الأظافر.. ولا نقطع أصابعنا!! وكذلك عندما تزيد مشاكلنا بالأسرة.. يجب أن نقطع المشاكل.. لا أن نقطع علاقاتنا.

لوضربت طفلا ضربة خفيفة وأنت "توبخه" لبكى.. ولوضرته ضربة أقوى وأنت "تمازحه" لضحك.. لأن الألم النفسي أشد إيذاء من الألم الجسدي.. الكلمة تجرح .

من شجرة واحدة يمكنك أن تصنع مليون عود كبريت.. ويمكن لعود كبريت واحد أن يحرق مليون شجرة..

"لاتدع موقف غضب واحد يحرق صورتك أمام كل الناس"

انتبه!

إن الذي يمدحك بما ليس فيك وهو راض عنك.. سيدمك بما ليس فيك عندما يسخط عليك..

حاول أحد الموظفين إيهام من حوله أنه شخص مهم.. فلما طرق رجل عليه الباب سارع الموظف إلى حمل سماعة الهاتف متظاهرا بأنه يكلم شخصا مهما.. فلما دخل الرجل قال له الموظف: "تفضل اجلس ولكن انتظري لحظة فأنا أحاول حل بعض المشاكل.." وبدأ يتظاهر بأنه يتكلم بالهاتف لمدة دقائق.. ثم أغلق السماعة وقال للرجل: تفضل ماهو سبب زيارتك؟

فقال الرجل: "جئت لإصلاح الهاتف يا أستاذ!!"  
فلنقبل أنفسنا كما نحن.. فإن الناس تكره المتصنع..  
أحس رجل بأن عاملا فقيرا يمشي خلفه.. فقال الرجل في نفسه:  
"هؤلاء الشحاذيين دائما يلاحقوننا ليطلبوا مزيدا من المال!!"  
فقال العامل الفقير للرجل: عفوا ياسيدي.. محفظتك سقطت منك..

"فلنحسن الظن بالآخرين"

نحن نعلم أن للطاولة أرجل ولكننا نتقبل أنها لا تسير..  
نحن نعلم أن للقلم ريشة ولكننا نتفهم أنه لا يطير..  
نحن نعلم أن للساعة عقارب ولكننا متأكدون أنها لا تلسع..  
نحن نعلم أن للباب يدا ولكننا لا نريد منه أن يصفحنا..

"ونحن نعلم أن كثيرا ممن حولنا لهم قلوب ولكنهم لا يشعرون بنا..  
فلنتقبل ذلك.. أهم شي أن الله معنا.."

obeyikah.com

## لا تستسلم

اجعل القوى الإيجابية في حياتك هي السائدة .  
لا بد أن تخاطر بنبذ الآخرين لك كي تحقق ما تصبو إليه .  
لا بد أن تخاطر بالفشل كي تجد النجاح .  
تعلم أن تبتهج ، لا أن ترضي ما فقدت .  
أوجد الحليف ، لا العدو .  
تذكر أهدافك البعيدة طويلة المدى بينما تمر بمشكلاتك القصيرة .  
ابتكر أشياء إيجابية تملؤك إصراراً ، بدلاً من أن تتخيل أشياء  
سلبية تملؤك رعباً .  
لا تستسلم ، امنح المزيد .

## كيف تطفئ نار غضبك؟

الغضب مصدر جزء كبير من المشكلات التي يمكن أن ننظر إليها بعد وقت طويل ونندم عليها، لأنه يجعلنا أشخاصاً مختلفين لبعض الوقت، وربما غير مدركين لما نفعله، كما أن طاقته السلبية التي يبثها في النفس لا تتوقف على الموقف الذي ينشأ عنه فحسب بل تمتد لكل تفاصيل الحياة، لهذا فمن الحكمة أن يحاول الإنسان أن يتحكم في غضبه كلما أمكنه ذلك، وهذه نصائح يمكن اتباعها لتحقيق ذلك.

(١) عندما تغضب لا تقل أي شيء، لأننا عندما نتكلم أثناء الغضب نبالغ في تقييم المواقف، وربما نجرح مشاعر الآخرين بسهولة دون أن ندرك ذلك في لحظتها، والصمت يعطينا فرصة لكي نعيد تقييم الأمور بحكمة قبل أن نتصرف.

(٢) الترفع عن أولئك الذين يتلذذون بإغضابنا، فبعض الناس يستمتعون لمجرد أن يشاهدونا نشور غاضبين ويحاولون أن يصلون بنا لتلك الحالة، والأفضل هو تجاهل مثل أولئك الأشخاص، عندها لن نتأثر بكلماتهم المثيرة للحقن.

(٣) ادفع الغضب في بدايته، فعندما تشعر أن الغضب يقترب إليك،

خذ خطوة للوراء وقل لنفسك إن ذلك الغضب لن يفيدك في شيء، بل سيزيد من سوء الموقف، حتى لو ظل الغضب يطاردنا لكن الصوت الداخلي الهادئ الذي يحدثنا بحكمة يقلل من حدة الغضب.

(٤) انظر برفق للأشخاص الذين يثيرون غضبك، ويقول المتخصصون إنه يمكنك أن تتخيل من أمامك طفلاً في الخامسة، عندها ستزيد مساحة التعاطف والتسامح لديك، ويمكن من خلال ذلك أن تتجاوز الغضب بشكل أيسر، ويفضل أن يكون ذلك التمرين بين أفراد الأسرة الواحدة.

(٥) إذا عظمت من أهمية سلامة العقل وهدوء البال، ستجد أنك تتجنب الغضب.

(٦) لا تواجه النقد بالدفاع عن نفسك، والأفضل أن تحافظ على هدوئك، ربما بعد فترة وجيزة يشعر الآخرون بالذنب تجاه غضبهم ونقدهم لك، وربما يتعلمون من هدوئك أيضاً.

(٧) ركز على شيء مختلف تماماً عما يفترض أن تفكر فيه، فكر في الأشياء التي تسعدك بدلاً من الاستغراق في تلك الأشياء التي تثير غضبك.

٨) تنفس بعمق وهدوء، وهو تمرين شهير وفعال لمقاومة الغضب.

٩) حاول أن تتأمل كلما أمكنك ذلك، والانتظام في عادة التأمل يمنحك سلاماً داخلياً يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من سهولة تعرضك للغضب.

١٠) الابتسام علاج ساحر للكثير من نوبات الغضب، ويقلل من سلبية الكثير من المواقف المعقدة والسيئة.

١١) حاول أن تجد حلولاً للمشكلات التي تصيبك بالغضب وليس أن تركز فقط على محاولتك السيطرة عليه، وهذا هو الحل الجذري للأشياء التي تعكر صفو حياتك من حين لآخر.



## اتبع قلبك

اتبع قلبك وليكن لديك الشجاعة كي تحلم ، لأن ما تحلم به يصبح حياتك.

ولكن أي حلم ينبغي أن تحلم به ؟

إن أول إجابة لقلبك على هذا السؤال هي الإجابة الأصدق . عندما تبوح لنفسك بتلك الحقيقة ، فإنها تصبح واضحة للعالم .

اتبع ما تحب

فذلك هو الاتجاه الصحي دائماً .

فعندما تكون نيتك خالصة ، تجد الطريق أمامك مفتوحاً .

أوجد ذلك الطريق .

التزم به .

كن على يقين بذاتك .

وعندما تفقد اتجاهك، انظر داخلك كي تجد مرة أخرى .

## تصرف بدافع من الحب

إن التصرف بدافع من الحب هو أن تكون صريحاً ، وصادقاً ، وبسيطاً .

عندما تتصرف بدافع الحب ، فإنك تبدأ أعمالك من منطلق الاعتقاد بأنك تستحق أن الآخرين لديك عنصر الخير .

إن ذلك يخلق حساً مثالياً لديك .

ابحث عن المشكلة وسوف تجدها .

أسأل عن مكمّن الخطأ لديك ، وسوف يخبرك الناس به .

إن الخير يمكن أن يتلاشى سريعاً ويصبح محطماً على صخرة الشكوك وعدم الثقة بالذات . لذا ، اكتشف ما هو صواب واعمل على ترسيخه لدى الآخرين .

لا تقلق . فكل ما هو خاطئ ويمثل إشكالية سيظل موجوداً هناك عندما تعود إليه لاحقاً كي تعمل على تقويمه . إنك عندما تتصرف بدافع من الحب ، فإنك لا تؤدي دور الساذج أو الخاضع للظلم ، لأن التصرف بدافع الحب يعني أن تحب نفسك في المقام الأول وعندما تفعل ذلك يصبح من الصعب على الآخرين أن يخدعوك أو يستغلوك .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فإنك تكون الأكثر صراحة وصدقاً . إن ذلك يجعل أي خداع يقابلك يبدو جلياً أمامك ويشعرك بمزيد من الحرية في الإفصاح عن أي شيء دون خوف .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فإنك ببساطة تكون أفضل ما لديك .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فإنك تخلق الحب في كل مكان حولك .

عندما يكون الحب مصدر أفعالك ، فأنت تحيا في عالم يملأه الحب .

## لا تأخذ الأمور على محمل شخصي

إن الأنانية جزء من جوهرنا لبشر. إنهم محاصرون في عالمهم الخاص. فهم لا يلحظون معاناتك أو يحتفلون بنجاحك. لذا لا تأخذ الأمور على محمل شخصي.

إن عدم الاهتمام بالآخرين يبدو كأنه سنة العالم. وهذا ليس صحيحاً أو خاطئاً، جيد أو مشيناً. باختصار أنها طبيعة العالم. فكر كيف كان سيبدو الحال إن لاحظ الناس كل خطأ ترتكبه. لو كان الحال كذلك، لكشفوا لك عن كل أخطائك، ولأربكوك بالاقتراحات، وأزعجوك بتطفلهم. حينئذ، يصبح تقويم أخطائك والتقدم للأمام ضرباً من الصعب. لا تأخذ الأمور على محمل شخصي عندما يغضب منك شخص غريب عنك، افترض أن هذا الأمر ليس له أية علاقة بشخصك. فقد يكون ذلك الشخص يحمل داخله بعضاً من المشاعر المكبوتة قبل ظهورك في حياته بفترة طويلة.

لا تأخذ الأمر على محمل شخصي عندما يطرق رجال الضرائب بابك، أو عندما يشكو جارك من كلبك، أو تعطل مكابح سيارتك بعد إصلاحها مباشرة، أو يتوقف حاسوبك عن العمل وتفقد كثيراً من البيانات الموجودة عليه.

إن السلبية التي تختارها كرد فعل للأشياء هي مجرد انعكاس لم يدور داخلك من مشاعر. إن نفس هذا الأحداث كانت ستقع سواء كنت

موجوداً أم لم تكن موجوداً . إذا لم تكن قد شعرت بالاستياء تجاه نفسك فإنك إذا لم تكن تأخذ الأمور على محمل شخصي .

فالعالم الخارجي لا علاقة له بك .

إن العالم كله داخلك أنت .

إن كل العناية ، وكل الإلهامات السامية ، وكل الشكوك داخلك أنت

إن الطريقة التي تستجيب بها للعالم لا تعكس سوى ما تشعر به تجاه ذاتك .

## إذا سقطت فهذا لا يعني أنك فقدت قيمتك وانتهيت

في يوم من الايام رفع المحاضر في إحدى المحاضرات ١٠٠ دولار وقال  
من يريد هذه؟

رفع معظم الموجودين أيديهم وقال لهم: سوف أعطيها لواحد منكم  
لكن بعد ما أفعل هذا فقام بكرمشة الورقة ومن ثم سألهم: من  
يريدها؟

ومازالت الأيدي مرتفعة حسنا، ماذا لو فعلت هذا فرمي النقود على  
الأرض وقام بدعسها بحذائه .. من ثم رفعها وهي متسخة ومليئة بالتراب  
وسألهم: من منكم مازال يريدتها؟ فارتفعت الأيدي مرة ثالثة فقال:  
الآن يجب أن تكونوا تعلمتم درسا قيما مهما فعلت بالنقود فمازلتم  
تريدونها لأنها لم تنقص في قيمتها فهي مازالت ١٠٠ دولار.

في مرات عديدة من حياتنا نسقط على الأرض وننكمش على أنفسنا  
ونتراجع بسبب القرارات التي اتخذناها او بسبب الظروف التي تحيط بنا  
، فنشعر حينها بأنه لا قيمة لنا مهما حصل فانت لا تفقدك قيمتك لأنك  
شخص مميز حاول ان لا تنسى ذلك ابدا لا تدع خيبات آمال الأمس  
تلقي بظلالها على أحلام الغد .

قيمة الشيء هو ماتحدده أنت .. فاختر لنفسك أفضل القيم .

## أبحث عن الخير في الآخرين

إن هذا لا يعني أن تكون مصلحاً يدعو إلى الخير دون النظر إلى الواقع العملي بقدر ما يعني أن تكون فطناً ، وكفئاً ، ومنتجاً . إنه يعني أن تجعل حياتك أسهل .

عندما تبحث عن الخير في الآخرين ، فإنهم يظهرونه لك .  
عندما تقدر ما يستحقه الآخرون ، فإنهم يرون أنه من السهل أن يكونوا أفضل ما لديهم .

عندما تقبل الآخرين ، فإنهم لن يخشوا الرفض . وحينئذ يبدون جوانب القوة لديهم بدلاً من إخفاء جوانب الضعف ويتصرفون من منطلق الثقة وليس من منطلق الخوف .

وهناك آخرون بحاجة إلى شخص يلحظ المجتمع أنهم صالحون وذوو قيمة ، إنهم يريدون شعوراً بالانتماء إلى المجتمع ، بحاجة لأن يراهم الآخرون كأناس متميزين . إنهم بحاجة لمن يفهمهم ويؤمن بهم .  
إن البحث عن الخير هو ذلك الإيمان الذي يحتاجونه .

أبحث عن الخير في الآخرين ، خاصة في هؤلاء ممن كانوا يثيرون المشاكل ، أو يرتكبون أخطاءً ، أو خاضعين لاختبار صارم . لا تتجاهل مشكلاتهم ، بل استمر في تشجيع عنصر الخير لديهم .

إن أي شخص يعاني من الشكوك يكون عرضة للفشل .

إن إيجاد الخير يتطلب وجود إيمان .

عندما تستخرج الخير داخل شخص ما ، فأنت تكتشف حليفاً قوياً ،  
وعاملاً مخلصاً ، وصديقاً وقيماً.

إن البحث عن الخير هو مكافأة في حد ذاته .

إن اكتشاف مثل هذا الخير فضل لا ينسى أبداً.

إنك عندما تبحث عن الخير في الآخرين ، إنما غالباً ما تكتشف

افضل ما لديك أيضاً وتجد سبباً آخر كي تؤمن بنفسك .



## لا تشكو

فلا أحد يريد أن يسمع ذلك . فعندما تشكو ، فإن كل ما تفعله هو إثارة غضب الآخرين .

إن الشكوى دائماً مؤلمة لأنها تضيف مزيداً من الضغوط على موقف متأزم بالفعل .

إن هناك من لديهم رد فعل شجاع تجاه شكواك إنهم تثير أعصابهم ، ويودون لو يسكتونك ويلقون بك بعيداً .

إن الشاكين مثلهم مثل السافرين الذي يتساءلون من حين لآخر كالأطفال " ألم نصل بعد؟" إنهم يثيرون غضب الآخرين بزيادة الضغط والإحباط ، وبخلق استياء يثير التشتت ، والذي من شأنه أن يتدخل مع الإنتاجية .

ولا عجب في أن تجعلك الشكوى تبدو غير مقبول وتدمر مصداقيتك .

إن الناس غالباً ما يشكون مما لا يريدون علمه لأنفسهم . لذلك فإن الشكوى تظهرك شخصاً غير مسئول وتكشف عن قلة صبرك وعدم قدرتك على التصرف لصالح نفسك .

إن الشكوى تخلق المناخ غير الملائم لأحداث تغيير . قد يكون من الأفضل أن تطرح شكواك في سؤال مصاغ في أفاظ مساعدة ودافئة على نحو " هل هناك ايه طريقة يمكنني أن أستعين بها؟" إن أية شكوى

يمكن أن تصاغ بهذه الصورة . إذا كنت تشكو عندما يطلب منك شخص عمل شيء ما ، فإن ذلك من شأنه أن يفسد تأثير قيامك بما عهد به إليك .

عندما تشكو ، فإنك في الواقع تحتج على ضعفك وقلّة حيلتك . إن الضعف الذي لا يمكنك مواجهته في نفسك هو في الغالب ما تشكو من وجوده لدى الآخرين .

## اتجاهك في الحياة

إن تجاهك في الحياة يحدد شكل عالمك .

عندما تخيف الآخرين ، فإنك بذلك تعيش في عالم مخيف .

عندما تكون حزيناً ، فإنك تجلب للآخرين إحساس باليأس .

عندما تعبر عن دعمك للآخرين ، فإنك تعيش في وجدانهم .

عندما تتصرف كطفل ، فإنك تستدعي اتجاهاً أبويًا لدى الآخرين تجاهك . وعندما تتصرف كأب ، فإنك تثير مشاعر التمرد والعجز لديهم

عندما تتصرف بطريقة تدل على الاعتماد على الآخرين ، فإنك تدعوهم كي يسيئوا إليك ، سوف يستاءون منك لأنك تجعلهم يشعرون بالاختناق.

عندما يكون سلوكك دالاً على السيطرة ، فإنك تقود الآخرين لاستغلالك . فقد يعتقدون أنك تتصرف هكذا كي تعاملهم على نحو جائر .

عندما يكون سلوكك تنافسياً ، يرغب الآخرون في هزيمتك جزاءً لتقليلك من شأنهم .

إن اتجاهك يخلق عواقب ينبغي عليك أن تتغلب عليها . لا أحد يريد أن يساعد شخصاً متبجحاً ، وكل إنسان يريد أن يفي بدينه للشخص الذي يجعله يشعر بأنه شخص صالح .

إن الشخص الذي يجعلك تشعر بأنك إنسان صالح هو شخص

حر ، لا حاجة لديه لأن يتحكم فيك أو يملكك .  
شخص يمكنه أن يعجب بإنجازتك دون أن يملكه الحسد .  
شخص معطاء يعطي دون انتظار المقابل .  
إن نمط اختيارك يصبح اتجاهك في الحياة . فعندها تختار أن تكبح  
مشاعرك ، فإنك تصبح قاسياً . وعندما تجيد التعبير فإنك تصبح حراً .  
إن كونك حراً هو أن تدع للآخرين الفرصة لكي يكونوا أحراراً .  
إنك تأخذ في هذا العامل بقدر ما تعطي .

## اصدق من هدهد

تنازع الهدهد مع الغراب على حفرة بها ماء وأدعى كلا منهما ملكيته  
فتحاكما إلى قاضي الطير فطلب بينة ، ولما لم يكن لأحدهما بينه  
فحكّم بها للهدهد ، فقال له لما حكمت لي بها :  
فقال اشتهر عنك الصدق بين الناس فقالوا أصدق من هدهد  
فقال:

إن كان كما قلت فاني والله لست ممن يشتهر بصفة ويفعل خلافها،  
هذه الحفرة للغراب ولإن تبقى لي هذه الشهرة أفضل من ألف  
حفرة.

تصرف كما لوكنت جميلاً وواثقاً وستكون كذلك.

"ويليام جيمس"

طالما أنك ستفكر على أية حال، ففكر في أشياء كبيرة جداً.

"دونالد ترامب".

## اعترف بإنسانيتك

لقد أن الأوان لإلقاء نظرة على الواقع .  
 إنك مجرد إنسان قد يرتكب أخطاءً .  
 وعلى الرغم من صعوبة الاعتراف بذلك ، فإنك تجرح الآخرين عن  
 قصد ، وتزيد جراحهم عمقاً عندما تنكر ذلك .  
 إن أبويك لم يكونا مثاليين . فسمات الحكمة ، والعطاء ، والتفاهم  
 لم تكن ملازمة لهما دائماً .  
 إن أبويك لم يكونا في غاية السوء والشر أو في غاية الغباء لقد بذلا  
 أفضل ما لديهما من وجهة نظرهما الخاصة .  
 لعلك كنت مخطئاً لو بصورة جزئية في آخر خلاف نشب بينك وبين  
 شخص آخر ، حتى وإن لم تكن معترفاً بذلك .  
 وربما لم يكن الآخرون على حق في آخر مرة اعتقدوك في غاية في  
 الذكاء ، فما أقل ما يعرفوه عنك  
 يمكنك أن تكون تافهاً عندما تفقد إحساسك بالأمان ، منطوياً  
 عندما يساورك الشك في نفسك ، مفعماً بالكراهية وتوفاً للانتقام  
 عندما يتملكك اليأس .  
 ويمكنك أيضاً أن تكون شجاعاً ، معطاءً محباً ، متفاهماً ، رحيماً .  
 كيفما تكون ، لا عليك سوى أن تعترف بما أنت عليه .  
 اعترف بإنسانيتك ، فهي دليل على القوة .

اعترف بإنسانيتك وامنح الآخرين شيئاً يحبوه .

obeykahn.com

## صحح أكاذيبك

إن معظم الصعاب التي تواجهك يمكنك أن تتجنبها ببساطة بأن تقول الحقيقة .

من الصعب أن تصحح كذبة تفوهت بها ، خاصة إذا كنت قد أنكرتها

وكلما استمررت في إنكار كذبه ما ، كلما زاد تصديقك بها .

وعندما تكون مجبراً على تصديق كذبه ، فإنك لم تعد حراً .

وعندما تكذب ، فإن أفضل نواياك تفتقر إلى كل أدوات الإقناع .

إن الكذبة تستهلك طاقة كي تدوم ، وتولد قلقاً من اكتشافها ،

وتهدر وقتاً في إخفاء نفسها .

أما الحقيقة ، فتصنع طريقها .

قد تكون الحقيقة صعبة في البداية ، ولكنها تصحب أسهل الطرق

على المدى الطويل .

إنك في حاجة لأن تقبل حقيقة أنك مثلك مثل أي شخص آخر

تنتهك الحقيقة في بعض الأحيان .

إنك تشوه الحقائق كي تبدو على حق ، خاصة عندما تكون معتقداً

أنك مخطئ . إنك تخفي أخطاءك لتحجب نقائصك عن أعين الآخرين .

إنك تبالغ في الأرقام كي تؤثر في الآخرين ، وتُحرف الأحداث كي تحفظ

ماء وجهك ، وتُقلل من حجم الألام إلى أدنى حد كي تحمي نفسك

عندما تسمع نفسك تتفوه بكذبة ، حاول تصحيحها على الفور بان



تقول ببساطة " لقد أسأت التعبير " ثم أضف " إن ما أقصد هو حقيقةً هو..... " وأكمل فكرتك وأنت تقول الحقيقة . إذا ما أسرعت في عملك ذلك على نحو عملي ، فلن يلحظ آخر شيئاً .

وإذا أردت ، يمكن أن تشرح غموض جملتك غير المقصودة حيث أن كل التحريف قد ينطوي على غموض يؤدي إلى خيبة الأمل . بل ربما تستطيع حتى أن تشركهم معك في الحلم الذي لا يزال يراودك والذي كانت كذبتك تنطوي عليه .

إن صراحتك في تصحيح أخطائك تجرد الآخرين من أسلحة الهجوم ، وتعلن أمانتك وتكسبك أصدقاءً .

## عبر عن إحساسك بالألم

إن أنجح الطرق للوصول إلى التعاسة هو كتمانك إحساسك بالألم داخلك .

ولو كان هناك سراً للصحة النفسية ، فإن هذا السر هو : "أخبر من يجرحونك أنهم يجرحونك حينما يفعلون ذلك ."

إن الجرح هو إحساس بالألم لحظة التعرض له . إن الجرح يحدث الآن ؟ إن سببه أمامك مباشرة . إنه يتحدث عن نفسه ويحثك على وضع حد للألم .

إن القلق هو إحساس مستقبلي بالألم ، قد يحدث مرة وقد لا يحدث مرة أخرى .

إن القلق يلهمك الخروج من طريق الخطر .

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

عندما تكبح ألمك ، فإنك تعيد توجيه غضبك نحو ذاتك ، إن مثل هذا الغضب الداخلي يُسمى الإحساس بالذنب . إنه غضب لا غاية منه ولا هدف سوى توجيه تفكيرك نحو الانتقام ، وشحن رأسك بأفكار سيئة ، وزعزعة ثقتك في ذاتك ، حيث تبدأ في الشك في مدى صلاحك .

إن الغضب الوحيد الذي ينطوي على معنى لا يزال مرتبطاً بالألم لأذى الذي تسبب فيه .

إن إخبارك لمن يجرحك 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 أن إحساسك بالألم لا يعنيه ، ولم يأخذ أحاسيسك على محمل الجد ؟

إذا لم يهتم الشخص الآخر بأحاسيسك ، فإنه لا يهتم بك أيضاً .  
 وكلما كنت أسرع في اكتشاف ذلك ، كان ذلك أفضل . لم تهدر مزيداً من الوقت معه ؟

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

وماذا 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 يصعب على الآخرين إدراكه .

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

إن ذلك هو الشيء الصحيح الذي ينبغي أن تفعله في أي علاقة تمثل لك قيمة .

عبر عن ألمك بأكثر الطرق بساطة ومباشرة عندما تلحظه لأول مرة .  
 أخبر الآخرين أنك قد جُرحت . يمكنك أن تذكر أنك غاضب ، ولكن  
 لا توضح غضبك أو تبادر بالهجوم . فإن ذلك لن يجدي ، بل سوف  
 تجرح الشخص الآخر ، والذي لن يستطيع حينئذ أن يستمع ، مما  
 سيجعل الأمور أسوأ .

أيّاً كان ما ستفعله إزاء ألمك ، فلا تجعله يستمر لفترة طويلة .  
 إذا لم تستطع أن تعبر عن ألمك لشخص آخر ، فإنك إذن لا  
 تستطيع التعبير عن حبك له ، فالغضب المتراكم يقف عائق في سبيل  
 تدفق المشاعر الإيجابية .

إذا كنت تقدر حبك ، فأنت في حاجة لأن تعبر عن ألمك .  
 إن كبح الألم هو موت للحب .

## كن ذا حدود ولا تكن بلا قيود

أنت طيب .....؟

الكل كذلك ... يملكون طيبة وقلب كبير .....

طيبتى وضعت لها حد

أراها واسعة ... فهي أكبر حدودي .....

فرسمت حدودها بعيدة لأن هناك أناس ما زالوا

يستحقونها ولكن .....!!!!

لا اتعدى حدوداً رسمتها لها

أنت كريم .....؟

كريم بعطائك ..... لا مانع ..... كن كذلك ..... فهذه صفه رائعة

لا نريد زوالها من قلوب البشر ولكن ..... ضع حدوداً لكرمك

حتى لا يكتب بمكان مجلسك: (كان هنا مغفل) .

أنت كريم بلا حدود ستستغل من ذوي العقول الناقصة

و القلوب الميتة فأرسم حدود كرمك

و حددها حتى لا يستطيع أحد تعديها

أتحب نفسك .....؟

من منا لا يحب نفسه ..حتى من يقول انه فاقد ثقته بنفسه

تجد بداخله أنه يحبها .. مهما يكن كل منا يحب نفسه

ضع لـحب نفسك حدود ..... وانتبه أن تتعدها فأنت بذلك .....

ستسقط بدائرة الأنانية

فالأناي ..... أعى

أنا أراه كذلك ..... فهو أعى لأنه لا ينظر لغيره .....

جعل كل شي هو ..... وغيره ! لاشيء

فتجده ساعة يسرق البساط من غيره بكل خفة .....

لهبه لنفسه المدللة و ساعة تجده يسير بطريق كان آخر

أحق منه به فأحب نفسك و لكن لا تكن بحمها بلا قيود .....  
ضع حدود .

دمك خفيف .....؟

لن أقول من منا ليس كذلك ..... فهذه هبه ..... لا ينالها إلا

صنف من الناس وأنا أراها جذابة إذا تميز بها شخص .....  
و لكن جاذبيتها تُمحي و تُزال إذا تعدى حدودها

فيثقل هذا الدم .. وحتى يُسى من كان خفيف دم .....  
( أهبل ) لا يؤخذ بكلامه حتى وان أخذ طريق الجد تظل

كلمته مختلة أمام الآخرين .

لذَلِكَ.

كن ذا حدود .. ولا تكن بلا قيود .

## عوامل النجاح في الحياة

حتى يكون لدينا نظرة سليمة تجاه الاشياء يجب علينا ان نتفادى

المزالق الخمسة:

١/ اللوم.

كثير ما نسمع الناس يتلاومون يلومون ابآهم ورؤسائهم وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم واحساسهم فأبعد نهج اللوم من حياتك وابدأ بالبحث عن الطرق التي تستطيع ان تحسن بها ظروف حياتك.

٢/ المقارنه.

نحن نميل عادة بمقارنه انفسنا بالآخرين ونكون دائماً الخاسرين بتلك المقارنه حيث انا المقارنه تقوم على الاشياء التي نفتقدها واذا كان لابد من المقارنه فقم بها ولكن عليك ان تقارن بين حالتك الان وحالتك التي من الممكن ان تكون عليه في المستقبل وعليك ان تسال نفسك عن الطريقه التي يمكن بها تحسين ظروف حياتك وعليك بالتركيز على قدراتك الشخصيه وتطويرها. وتذكر ان كل شخص يمتاز عن الاخرين ولو بشئ واحد فقط.

٣/ النقد.

قبل ان تقوم بالنقد لاي شخص عليك ان تتنفس بعمق وتقوم بالعد العكسي من عشره الى واحد لاطلاق سراح أي توتر وعليك ان

تقوم بالتفكير في ثلاث مميزات لهذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوه فيه بدلا من نقاط الضعف وكن لطيفا في معاملته.

#### ٤/العيش مع الماضي.

إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ماستكون عليه حياتك تماما في الحاضر والمستقبل فالعيش مع الماضي هي سبب اساسي للفشل حيث إن الماضي قد انتهى الى الابد ويمكننا فقط ان نتعلم منه ونستفيد المعرفه التي اكتسبناها ومن الدروس التي مرت بنا وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا.

#### ٥/ظاهرة الأنا.

قامت إحدى شركات التلفزيون في نيويورك بدراسه لمعرفة اكثر كلمه متداوله في الاحاديث التلفزيونيه وتوصلت هذه الدراسه الى انه بين (٥٠٠٠) مكالمه كان هناك (٣٩٩٠) مكالمه استخدمت فيها مرات عديده كلمة انا مثل: انا نفسي ؛؛ انا شخصياً،، اذا اردت انا يسخر منك الاخرون او يتحاشو الحديث معك فعليك فقط ان تتحدث دائماً عن نفسك وهناك مثل قديم يقول: حدث الناس عن نفسك سيسمعون لك،، حدثهم عن انفسهم سيحبونك ،، لذلك عليك ان تقلل من استعمال كلمة انا وكن كريما في استعمال كلمة انت.



## كن صريحاً

أن تكون صريحاً يجب أن يكون لديك الرغبة في أن ترى وتُرى .  
 إن الصراحة تعتمد على قبول الذات والرغبة في النمو .  
 إن الصراحة والحرية توأمان متلازمان .  
 فالصحاء هم فقط من يشعرون بالحرية .  
 والكراهية والمعاناة هما دائماً ما يترعرعان في الخفاء .  
 إن المشاعر التي تحملها بداخلك هي التي تتولى زمام حياتك .  
 أفتح قلبك فإنك إذا كبحت الكثير من مشاعرك ، فقدت ذاتك .  
 إن الحقيقة المؤلمة ، تقال الآن أفضل كثيراً من الحياة التعيسة التي  
 تعيشها في صمت .  
 لقد آن لك أن تبوح بها .  
 إن المشاعر التي لا تعترف بها تتحكم في حياتك وتسجنك داخلها .  
 لقد آن لك أن تعترف بها .  
 عندما تكون صريحاً ، لا أسرار في الحياة .  
 إن الصراحة هي أن تحيا أفضل حياة يمكنك أن تحياها .  
 عندما تكون صريحاً ، تصبح حراً كي تترك الأثر الذي يفترض أن  
 تتركه على الآخرين .  
 عندما تكون صريحاً ، تدرك كل الإجابات .

## الأسرار

إن أعباءك تقدر بكم الأسرار التي تحملها بداخلك .  
عندما تكتتم سراً عن شخص آخر ، فإنك تسلب ذلك الشخص  
إرادته الحرة في التصرف وعمل أفضل ما يجب عمله .

عندما يُكتشف السر ، فإن كتمانك سيصبح موضع تساؤلات مثل :  
" لم أخفيته هذه الفترة؟ " ، " لماذا لم تأتمني عليه؟ " ، " لماذا لم تثق  
بي؟ "

قد يغفر لك الآخرون كتمانك السر ، ولكن الألم الناتج عن  
كتمانك له سوف يفسد علاقتك بهم .

إن ما بين السر والكذب أشبه بصلة قرابة حميمة .  
عندما تقصي الناس عن الحقيقة التي هم في أمس الحاجة إلي  
معرفة كي يحموا أنفسهم ، تجعلهم في موقف أضعف .  
عندما تكتتم سراً حتى تدع الفرصة لشخص ما كي يتجنب مصيره ،  
فإنك حينئذ تصب قوة مضادة له .

عندما تكتتم سراً ، تغلق جزءاً من نفسك . عندما يطلب منك  
شخص ما أن تحفظ له سراً ، فإنه يثقل علي قلبك ، ويسألك أن تعاني  
معه أيضاً .

إنك لا ترغب في معرفة معظم الأسرار .  
إنك لا تشكر أحداً لأنه أخبرك بسر .

عندما يخبرك شخص ما بسر ، فإنه يسلبك رد فعلك التلقائي تجاه شخص آخر .

طالما كانت الأسرار خفية دائماً ، لذا فإن بها جزءاً زائفاً أيضاً ، ولكن بما أن السر لا بد أن يظل سراً ، فإنك لا تستطيع أبداً أن تسأل أي جزء منه حقيقي .

إن حياة الأسرار هي ضرب من الجحيم .

إن الحب يموت حيثما تحيا الأسرار .

## ٢٥ كبسولة للأوقات العصيبة

- ١- في بعض الأحيان تقع لنا بعض الأحداث غير الطيبة، لكنها في الحقيقة تفسح المجال أمام الأحداث الطيبة لكي تأتي.
- ٢- البكاء لا يعني دائما أنك ضعيف، فعند ولادتك، كان البكاء علامة الحياة والقوة والمستقبل الواعد.
- ٣- ابن ثقتك بنفسك بشكل صحيح وحافظ على ذلك بعيدا عن المخاوف او التردد او الغرور.
- ٤- مهما كان عدد الأخطاء التي وقعت فيها، مهما كان تقدمك بطيئا، فأنت تسبق من لا يحاولون فعل أي شيء.
- ٥- ابتعد عن القناعات السلبية وغير الواقعية ولا تجعلها تؤثر على قراراتك بشكل سلبي او مبالغ فيه.
- ٦- في بعض الأحيان يجب عليك أن تبتعد حتى تتضح لك الرؤية والصورة.
- ٧- عشرة بالمائة من الحياة هو ما يحدث لك، و ٩٠% من الحياة هو كيف تتفاعل مع هذه العشرة الأولى.
- ٨- أحيانا نسمح دون قصد لصغير المشاكل كي يكبر ويسيطر على حياتنا. لا تدع الأشياء الصغيرة تفسد عليك يومك. مثل هذه المنغصات ستبقى في حياتنا دائما، والسر هو أن نعطيها القدر الضئيل من الاهتمام.

٩- انظر الى الامور من اعلى اي حاول ان ترى الصورة للاشياء او الاحداث شاملة ومتكاملة.

١٠- سل نفسك، هل علاقاتك الاجتماعية الحالية تعلق بك أم تهبط بك. أن تحيط نفسك بالايجابيين المحبين من الناس هو نصف الطريق إلى عيش حياة السعادة والنجاح.

١١- لا تدع النجاح يؤثر على عقلك، ولا تدع الفشل يصل إلى قلبك.

١٢- ابحث عن نقاط القوه لديك ونمها وابحث عن نقاط الضعف

وقوها.

واعلم ان اعظم الناس قدرا لهم نقاط ضعف ونقاط قوه ولكنهم يحسنون استخدام نقاط قوتهم، كما يحسنون معالجة نقاط ضعفهم.

١٣- في بعض الأحيان، يكون عدم حصولك على ما تطلبه هو هبة

من السماء تعرف قيمتها فيما بعد.

١٤- إذا استمررت في فعل الشيء ذاته الذي تفعله، فستحصل على

ذات النتائج التي تحصل عليها.

١٥- كن متفائلا حين تحيطك السلبية، ابتسم حين يقطب

الآخرون، فهذا هو الطريق الأسهل لتصنع فرقا.

١٦- الأخطاء تعلمك دروسا قيمة. كلما ارتكبت خطأ، دل ذلك على

اقترابك من هدفك الذي تريده. الخطأ الأعظم الذي سيضرك حقا هو

حين تختار ألا تفعل شيئا مخافة الوقوع في الخطأ.

١٧- سب اعدائك لك وشتم حسادك يساوي قيمتك لأنك أصبحت

شيئاً مذكوراً ورجلاً مهماً.

١٨- أبسط وجهك للناس تكسب ودهم ، وألن لهم الكلام يحبوك ،  
وتواضع لهم يجلوك.

١٩- لا تتخيل كل الناس ملائكة فتمهار أحلامك ولا تجعل ثقتك بهم  
عمياء لأنك ستبكي يوماً على سذاجتك.

٢٠- قال تعالى: (انما يوفى الصابرون اجرهم بغير حساب).

تذكر (فمن صبر ظفر).

٢١- إذا وقعت في أزمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها ،  
حينها تعلم أن من عافاك في الأولى سيعافيك في الأخرى.

٢٢- حين تقضي وقتك في القلق، فأنت فعلياً تستعمل مخيلتك في  
صنع أشياء لا تريدها.

٢٣- إذا وجهت ٨٠% من وقتك للتركيز على المشكلة ذاتها، و ٢٠%  
منه لحلها، فماذا ستكون النتيجة في ظنك؟

٢٤- تعلم من الزهرة البشاشة ، ومن الحمامة الوداعة ، ومن  
النحلة النظام ، ومن النملة العمل ، ومن الديك النهوض باكراً .

٢٥- إذا كنت تريد أن تشعر بأنك غني، قم بإحصاء كل الأشياء  
العظيمة التي تملكها ولا يمكن للمال شراءها.

## انضج

قد تبدو هذه الكلمات قاسية .

قد تكون سمعتها من قبل تقال لك في ساعات الغضب ، عندما تكون قد ارتكبت خطأ أو فعلت شيئاً لم يعجب الآخرين مثل :

" انضج وتحمل المسؤولية "

" انضج وتحمل مسؤولية اختياراتك "

" انضج واتخذ قراراتك الخاصة "

" انضج وتوقف عن إزعاجي "

لا أحد منا يريد أن يدفع الضرائب ، أو يذهب للعمل ، أو يواجه ما لا بد من مواجهته ، أو يحزن على ما لا يمكن تحقيقه ، أو يتوائم مع أحلام غير واقعية ، أو يتقبل الحدود المقررة له ، ولكن لتلك هي سنة الحياة .

إن أسعد الناس يحتفظون بروح المرح والبهجة في عملهم ، لأن عملهم هو امتداد لأفضل ما يتميزون به .

إنك تستطيع أن تفعل ذلك أيضاً . أما إذا لم تجد متعة في عملك ، فقد تبدو أمام الآخرين ناضجاً وجاداً ، ولكنك أمام نفسك تكون قد وصلت للشيخوخة . لكي تجد المتعة في عملك ، لا بد أن تجد ذاتك أولاً .

لا بد أن تنضج كي يتكون قادراً على تحمل مسؤولية الإيمان بذاتك ، وبأن لديك شيئاً متميزاً لتمنحه

وبمجرد أن يتولد لديك ذلك الإيمان ، سوف تبدأ في أخذ مسألة  
تميزك مأخذ الجد ، إن ذلك هو النضج ، خاصة إذا كان مجال عملك  
يبدو مرحاً طوال الوقت .

فلا شيء أكثر جدية أو نضج من هؤلاء الذين وجدوا أنفسهم لقد  
حان الوقت كي تنضج وتبدأ لعبتك الخاصة .



## انزع قناعك

ترقى شاب يفتقر إلى احترام الذات في المناصب إلى أن وصل لمنصب مدير تنفيذي ، ولكنه لم يستطع أن يقنع نفسه بالمكتب والمنصب الجديدين ، وذات يوم زاره أحدهم فأراد أن يبدو أمامه مهماً ومشغولاً فأمسك بسماعة الهاتف وتظاهر بأنه يتحدث مع شخص ما وطلب من الطارق الدخول ، وبينما انتظر الزائر المدير التنفيذي حتى ينتهي من المكالمة .

ظل الأخير يتحدث في الهاتف بين إيماءة وأخرى قائلاً : ( لا توجد مشكلة ، يمكنني أن أتعامل مع الموقف ) .  
وبعد دقائق معدودة أنهى الاتصال وسأل الزائر عن الغرض من زيارته .

فأجاب الزائر : ( لقد جئت لإصلاح الهاتف يا سيدي ) .  
كن نفسك وعش واقعك  
لتتمكن من تحقيق ذاتك .

## هل أنت ضفدعة...؟

أجرى بعض العلماء تجربة على ضفدعة فقاموا بوضعها في إناء به ماء يغلي فقفزت الضفدعة عدة قفزات سريعة تمكّنها من الخروج من هذا الجحيم التي وضعت فيه .....

لكن العلماء عندما وضعوا الضفدعة في إناء به ماء درجة حرارته عادية ثم اخذوا في رفع درجة حرارة الماء وتسخينه إلى أن وصل إلى درجة الغليان وجدوا أن الضفدعة ظلت في الماء حتى أتى عليها تماما وماتت دون أن تحاول أدنى محاولة للخروج من الماء المغلي ..

العلماء فسروا هذا بأن الجهاز العصبي للضفدعة لا يستجيب إلا للتغيرات الحادة ..... إما التغير البطيء على المدى الطويل ...فإن الجهاز العصبي للضفدعة لا يستجيب له .... هذا هو حال الحياة معنا دائما ..

التغيرات المحيطة بنا تغيرات بطيئة تكاد تكون مملة في مجملها ...ولكنها تغييرات مهمة حاسمة في معظمها ...

قارن بين حياتك منذ عامين وحالك الآن ...هل هناك تغيرات من حولك .

حقيقة ستدهش من حجم التغيرات التي حدثت من حولك لكن كيف كانت استجابة جهازك العصبي لها؟؟؟

هل شعرت بأن صغائر الأمور هي في حقيقتها أمور جلل .....وأن

معظم النار من مستصغر الشرر ..

هل كنت كالضفدعة التي تحركت الدنيا حولها وتغيرت وهي لم تفتن لهذا فلقيت حتفها ... أم أنك فطنت لما يجري حولك وسارعت جاهدا لتعايش التغيرات التي تجري حولك وتفكر في تطوير حياتك ...  
هل كان حالك مع نفسك ومع الله كحال الضفدعة .. فلم تفتن بالصدأ الذي يهبط على قلبك كل يوم وبعبدك عن الله خطوة بخطوة إلى أن فوجئت بالبعد السحيق .....

كيف كان حالك مع اهلك هل فوجئت أنك أصبحت شخصا بعيدا عن اهلك قاطعا لصلة رحمك ولم تفتن أن إهمالك في صلة رحمك وتسويفك لها قد أودى بك أنك قد أصبحت بعيدا عن اهلك ...  
كيف كان حالك عن نفسك هل سعت لتطوير نفسك وتعليمها ما جد من العلوم والكمبيوتر أم فوجئت أن الناس أصبحوا ينظرون لك على أنك جاهل متأخر لا تدري الكثير عما يدور حولك  
كيف كان حالك مع إخوانك ... هل فوجئت الآن أنك أصبحت بعيدا عنهم وأن مسافات شاسعة قد قامت بينك وبينهم من أمور استصغرتها أنت ...

في كل شئون حياتك قف مع نفسك و أسأل هل أنت ضفدعه ؟

## طالب بحريتك

إن الحرية ليست غاية ، إنها رحلة .  
 إنك في حاجة لأن تكون حراً كي تختار الطريق الصحيح لنفسك ،  
 وذلك الطريق هو الطريق الذي يقودك لأفضل شيء لديك .  
 إن كل ما يهم هو أن تصبح شخصاً حراً في تقرير الوجهة التي تريد  
 الذهاب إليها ، والطريقة بسيطة : تصرف بحرية وسوف تجد الحرية بين  
 يديك .  
 إن كونك حراً يعني كونك واقعياً ، فإذا أردت أن تكون حراً ، فأنت في  
 حاجة لأن تعقد صداقات مع الحقيقة .  
 ومهما كان مدى الوضوح الذي تستطيع به أن تكشف عن القوى  
 التي تقف في سبيلك ، فإن أهم العوائق التي تقف في طريق حريتك توجد  
 بداخلك .  
 إنك من يسمح للعقبات أن تسد عليك طريقك ، فبينما يقودك  
 بقاءك مقيداً إلى الإحباط ، فإنه أيضاً يجعلك في منأى عن المغامرة . وفي  
 مأمن من الفشل ومن اكتشاف نواحي ضعفك وقصورك .  
 ولكي تتحرر ، لا بد لك أن تتخلى عن أي أمان بقدمه لك أي قيد  
 تتقيد به .  
 لا بد أن يكون لديك القدرة على مواجهة الحاضر متحرراً من  
 مشاعر الماضي المتطفلة ، وفي النهاية إن ما يحدد مدى الحرية التي

تتمتع بها هو الحرية التي يتمتع بها قلبك .  
إن حريتك تكمن مباشرة وراء غفرانك .  
إنك عندما تحرر نفس ، تحرر العالم أيضا

## ما هو اهتمامك الأول؟؟

يحكي أن رجلا من سكان الغابات كان في زيارة لصديق له بإحدى المدن المزدهمة، وبينما كان سائرا معه في إحدى الشوارع التفت إليه .

وقال له " إنني أسمع صوت إحدى الحشرات "....

أجابه صديقه " كيف؟ ماذا تقول؟ كيف تسمع صوت الحشرات

وسط هذا الجو الصاخب؟".

قال له رجل الغابات " إنني أسمع صوتها .. وسأريك شيئا "...أخرج

الرجل من جيبه قطع نقود معدنية ثم ألقاها على الأرض..في الحال

التفتت مجموعة كبيرة من السائرين ليروا النقود الساقطة على

الأرض..واصل رجل الغابات حديثه فقال: "وسط الضجيج، لا ينتبه

الناس إلا إلى الصوت الذي ينسجم مع اهتماماتهم.. هؤلاء يهتمون بالمال

لذا ينتبهون لصوت العملة، أما أنا فأهتم بالأشجار والحشرات التي

تضرها..لذا يثير انتباهي صوتها.

حدد هدفك وركز عليه .. وستجد حواسك تطيعك نحوه

## أوجد مسارك الخاص

ليس هناك قواعد لذلك ، ولا مناهج تستطيع أن تدرسها في إحدى المدارس . إن كل المعلمين الذين تقابلهم طوال مرحلة الدراسة يشيرون إليك باتجاه معين ، ولكنه اتجاهاهم هم . وإنك تتبع هذا الاتجاه ، لأنه يبدو لك قوياً بينما أنت في مرحلة من حياتك يسود فيها لاشك وعدم وضوح الرؤية .

وإذا كنت محظوظاً ، فإنك تضل طريقك .

إن فقدانك الطريق دليل على أنك كنت مخطئاً ، ومن ثم فهو شيء يحثك على تصحيح أخطائك .

لا أحد يضل الطريق مثلما يضل من يتخذ قراراً خاطئاً في مرحلة مبكرة من حياته فقط ليكون لديه اتجاه في الحياة كي يتبعه .

كم هو رائع لو كنا جميعاً موهوبين بصورة كبيرة في مرحلة الطفولة ، لدرجة أن تحدد لنا مواهبنا المسار الذي نتبعه ، ولكن ذلك لا يحدث في الغالب .

ربما يقلل تعليمك من حماسك لما تحبه أكثر مما يدعمه . وربما كان والداك يؤيدان تعليمك على حساب مواهبك الفطرية ، إنه لمن الصعب \_ في أيامنا الحالية \_ ألا نشعر -ولو قليلاً- وكأنا قرود مدربة لكي نفي بمتطلبات شخص آخر ، بينما أحد لا ينظر إلى توجهاتنا بشكل جدي

وبما أنه - في البداية - لا يظهر إلا وميض خافت من الموهبة اللامعة ، فإنه من الصعب عليك في بادئ الأمر أن يكون لديك إيمان بذاتك وبتجاهاتك الحقيقية .

لا بد أن تحاول أولاً ، وحينما تجد أن مجهوداتك أقل من طموحاتك ، اهجر هذا الطريق إلى طريق آخر أكثر أمناً . فلا أحد يحب الفشل .

إن اتجاهك هو ذاتك . وكل ما ينبغي عليك عمله هو أن تُسخر أفضل نواياك . تمسك برغبتك الخاصة . اقبل نقاط قوتك وعجزك . وامنح الفرصة لأي موهبة لديك أن تقودك .

إن موهبتك تقدم نفسها في البداية كنوع من الحب . إن موهبتك تستحوذ على انتباهك وتجذبك تجاه التفاصيل . والعبقرية الكاملة تكمن في الاهتمام بالتفاصيل .

بمقدورك أن تسلك الطريق الذي تختار ، ولكن إذا لم يكن هذا الطريق الذي تختاره هو طريقك الخاص ، فغي فارق يحدثه اتباعك هذا الطريق ؟



## الخطأ القاتل

تقف أمام زجاجة .. بسمك ٨ مل .. وتلكمها بقوة .. مرة واثنان  
وثلاث ..

وفي كل مرة ... ترى خدشاً بسيطاً في جانبها .. يزداد هذا الخدش مع  
كل لكمة .. تصبح عليها بلكمة وتمسي بلكمة .. وأنت ترى تحملها لك  
وصبرها على لكماتك المتتالية .. وبعد أن أعيها الصبر!  
تأتي هكذا .. بطرف سبابتك .. وتطرقها طرقة واحدة .. فتفاجأ بها  
تمهاوى أمامك وتفتتت ..!

لم تكن الزجاجة أبداً رهن هذه الطريقة البسيطة بطرف السبابة ..  
لكنها كانت نتيجة حتمية لسلسلة من الطرقات التي كانت تحاول جهداً  
الصبر والتحمل والثبات .. حتى نفذ منها كل شيء!  
قد تختبر شخصاً يوماً أكثر من مرة .. لكنه في كل مرة .. يتجاوز  
الاختبار ويتحمل تبعات أخطائك أو يعتذر عن أخطائه ..

وقد تحاول أن تتعامل معه بكل أريحية .. وتأخذ راحتك "ع الآخر!"  
.. لكنك لم تصل بعد لنقطة الانكسار أو التفتت التي شرحناها للزجاجة  
أو ما تسمى بـ **Break Down** !

الصبر .. له حد وله نهاية .. مثله مثل أي قيمة أو عادة أو سجية  
موجودة عند الإنسان ...

موسى .. خالف الخضر ثلاث مرات .. فقال له الخضر " هذا فراق

بيني وبينك "

وحينما عصى آدم ربه .. أنزله من الجنة إلى الأرض ..

هناك أخطاء .. ربما تكون مميتة أو قاتلة أو مدمرة أو حتى تعمل

كعمل الكهرباء ... فخطأ الكهرباء هو الخطأ الأول والأخير .. هو الخطأ

المميت المنهي للحياة ...

هناك نقاط عميقة سحيقة حد الظلمة .. تصل لمنتهى لا يعلمه

أحد .. لكن ربما تصلها بكلمة منك .. فتخرجها للنور وتحييها في الإنسان ..

وربما تكون نهاية كل شيء حين تصل هناك !

وتخيل معي .. حينما تسخر بكرامة إنسان أو قيمته أو مكانته أو

تحاول الإسقاط منه على الملأ أو إهانته أو الكذب والتدجيل عليه أو

الاستذكاء أمامه ومحاولة إظهار أنك الأفضل والأحسن والأذكى .. أو

محاولة خداعه أو المكر به أو الضحك عليه .. أو أن تستهجنه أو تبصق

على وجهه أو تصفعه أو تخذله !

كل هذه .. نقاط سحيقة .. لن يسمح لك بعدها ولو تشفع من تشفع

وحاول من حاول !

احذر!

أن تظن بمن صبر كثيراً .. أنه سيستمر في صبره .. ربما تكون مخطئاً

.. فينتهي كل شيء في غمضة عين .

## ارتكب أخطاءك

لا تخش ارتكاب الأخطاء .

إنها الشيء الوحيد الذي تتعلم منه.

إن نجاحاتك لا تعلمك الكثير . فالحياة دائمة الغير ونجاحك قد يكون خطأً . إن فشلك محتوم إذا حاولت فقط أن تقلد النجاحات السابقة دون أن تخاطر مطلقاً بارتكاب أخطاء.

إن نجاحاتك المدوية تنشأ من خلال إخفاقاتك .

يمكنك أن تتعلم من أخطاء الآخرين ، لكنك لا تنضج إلا عندما ترتكب أخطاءك أنت.

إن أخطاءك تُظهر عيوبك ، وتعلمك اكتساب الثقة في قواك الداخلية والاحترام القوي لإنسانيتك .

إن أخطاءك تجعلك منفتحاً على ذاتك.

إن إعادة النظر في حياتك وإحداث تغيير قوي فيها يكون أسهل أثناء ارتكابك خطأً أكثر منه أثناء تحقيقك نجاحاً . فالنجاح يقودك إلى شرك الاعتقاد بأنك أفضل مما أنت عليه .

وبينما يكون لارتكاب الأخطاء أن يقلل من ذاتك ، فإنه أيضاً يعيد ارتباطك بوعدك الذي قطعته لنفسك . إنك تكون في أمس الحاجة لمن تحبهم عندما يتركونك ، وتكون في أمس الحاجة لموقعك في العمل عندما تفقده .

إن أهدافك تتضح أمامك أكثر عندما تُمنى بخيبة الأمل .  
ارتكب أخطاءك الخاصة وأنت على طريقك نحو تحقيق أهدافك .  
تحرر ، انتهِز الفرص ، خض المخاطرة للنمو مرة أخرى .  
إن الخطأ الذي ترتكبه قد لا يكون سوى البداية الجديدة التي  
تبحث عنها .

## قل "لا"

إذا لم ترغب في عمل شيء ما ، قل "لا".

هل يصعب عليك هذا ؟

إن الراحة التي تشعر بها عند قولك "لا" هي مقياس جيد لمدى

تمتعك بالحرية ، وهي قوة دافعة للسعادة .

فكر في ذلك . لماذا تجد مشكلة في توضيح أنك لن تفعل شيئاً لا

ترغب في فعله ؟ هل تخشى أن تجرح شخصاً ، أو تتسبب في غضب

الآخرين ، أو تختبر مشاعر شخص آخر ؟

عندما تقول "نعم" بدلاً "لا" ، فإنك تهيئ الفرصة للشخص الآخر

للاستمرار في قول "نعم" . وحينما تخاطر بقول "لا" في النهاية ، فإنك

سوف تخيب أمل هذا الشخص وتبدو وكأنك متردد ، وتفتح الباب للنزاع

يمكنك أن تقول "لا" . أبدأ بالممارسة أمام المرأة ، ولكن لا تكثُر من

عمل ذلك . إن عمل ذلك ليس بتلك الصعوبة التي تتخيلها ، كما ، أنه

من السهل أن تبالغ في عمله بسبب ما ينتابك من سلبية وضعف .

إنك لست مديناً لأحد كي تقول أنك تريد عمل شيء ما ليس لديك

الرغبة في عمله .

واظب على هذا العمل البسيط اليومي ، ولا تجعله سلوكاً ينم عن

الاستخفاف بالآخرين والتحدي لهم .

هل تشعر بعدم الراحة بينما تفكر في تطبيق ذلك؟

هل قول "لا" يبدو أمراً صعباً؟

إذا كان كذلك ، فقد يرجع ذلك لأنك بدافع من النفاق لدرجة أنك

الآن تشعر أن قول "لا" سيتطلب شرح خدعك السابقة وتصحيحها .

حتى لو أن ذلك حقيقي ، فإن هذا يعد مشكلة لن تنتهي إلا عندما

تبدأ في قول ما تعنيه بالفعل .

قل "لا" ولا تبال ، فإن ما ينجم عنها هو مشكلة الآخرين .

## قل "نعم"

نعم!

يا لها من قوة تلك التي تحويها هذا الكلمة!

"هل تحبني؟"

"نعم!"

"هل قمت بعمل جيد؟"

"نعم!"

هل أردت أن تسمع كلمة "نعم" ، فإنك بحاجة لأن تقول نعم .

إن قول "نعم" هو دليل على القوة ، والثقة ، والمعرفة ، والعطاء .

"نعم" هي جوهر الحب .

"نعم" هي التزام ومعرفة لقيمة الأشياء .

"نعم" تحمي وتطالب ، تغذي وتمنح حياة جديدة .

"نعم" هي ابتسامة ، ونظرة تشجيع ، وإيماءة بالموافقة عندما يعجز

الآخرون عن قولها .

"نعم" هي تربيئة على الكتف .

"نعم" هي الكرم بكامل معناه .

"نعم" هي أساس بناء الممالك ، وروح الأديان ، وجوهر النجاح في

العمل . يستطيع أي شخص أن يقول "لا" ، لكن الأمر يتطلب شخصاً

ذا قوة حقيقية ليقول "نعم" .

قل نعم ولا تخف .

قل نعم . إنك تستطيع ذلك .

قل " نعم " طالب بمكانك .

أوجد نفسك ، احتفل بالحب الدائم . كون عائلة أدر شركة . أكتب

رواية . تغلب على ضعفك . طور قوتك . اختر تميزك ، وكن سيد عالمك

الخاص .

نعم . نعم . نعم



## المهارة وتحقيق التميز

توقفت سيارة طبيب في طريق مقفر و تعذر عليه إصلاحها ، ظل حائرا لا يدري ماذا يفعل.

وفجأة مرت سيارة من أمامه و أشار عليها الطبيب بالتوقف للمساعدة.

استجاب سائق السيارة و هو شاب لطلب الطبيب بإصلاح مركبته المعطلة ، و فتح حقيبته الخاصة و اخرج منها مطرقة ، و بدأ يضرب في أماكن معينة من المحرك.

حتى وصل الى مكان صغير جدا ثم طرق بمطرقته طرقة واحدة ، ففهم سر عطل السيارة ثم ربط صامولة كانت تحتاج إلى تثبيت. و بعد مضي خمس دقائق أصلح السيارة إستغرب الطبيب و قال له أحسنت يا رجل و عندما سأله عن اتعابه؟

قال له الشاب مئة دولار!!!

قال له الطبيب مستغربا:لماذا؟؟؟؟؟

ثم استطرد تعمل خمس دقائق ثم تطلب مئة دولار، هذا ظلم !! فضحك الشاب و قال له:

أخذ دولار واحد نظير فحص سيارتك و استخدامي المطرقة ، لكن أين أضرب بالمطرقة أخذ ٩٩ دولار.

أرأيتم ماذا تفعل الخبرة!

يجب أن تكون لك مهارة و تخصص .فلا يوجد إنسان يفهم في كل

شيء و يعرف كل شيء .

والمثل الاجنبي يقول:

« الأستاذ في كل شيء أستاذ في لاشيء » .

و لكي تتقن صنعة و تتمكن من مهارة فإني أوصيك بعد أن أوصي

نفسي بهذه الامور الرئيسية:

- تفرغ لهذه الصنعة و اعطها جزءاً كبيراً من وقتك و تفكيرك.

- إقرأ كثيراً فيما يتعلق بهذه الصنعة أو بتلك المهارة.

- تابع ما يتم طرحه في هذه الصنعة و ابحث عن آخر مستجداتها في

هذا العالم.

- جالس خبراء هذه الصنعة و استفد من خبراتهم.

- إحرص على أن تبذل في هذه الصنعة و أن تضيف إليها شيئاً

جديداً.

تذكر دائماً:

كي تحقق التميز و النجاح .

ركز جهدك في مجال و تخصص واحد و أبدع فيه .

فتعرف عندها أين المكان الصحيح الذي يجب أن تطرق عليه

بمطرتك

## ابحث عن أفضل ما لديك

ابحث عن قوتك ، حتى عندما تشك في وجودها ، " خاصة " عندما تشك في وجودها .

إن قوتك تختفي في أوقات الضعف وتحتاج إلى إيمانك حتى تظهر نفسها .

اتبع ما تعتقد أنه حق . فليس لديك مرشد أقوى من ذلك الاعتقاد . أما كل النصائح الأخرى ، فليس لها نفس القوة .

إن إيمانك يصبح في وقت الشدة . إن ما يعتقده الآخرون لن يجعل الليلة الطويلة تبدو أقصر .

لا تجعل مواطن ضعفك التي تكتشفها في بحثك عن أفضل ما لديك تحبطك . إن معرفتك بنواحي قصورك هامة مثلها مثل معرفتك بنواحي قوتك . إنك عندما تعرف نواحي ضعفك إنما تعرف ما يجب أن تحذر منه ، وتعرف مدخلك إلى طريقك الخاص .

ابحث . لا تجلس فقط هناك في انتظار العالم ليقدّم لك الفرصة المناسبة . إن العالم متجاهل بطبيعته وتجاهله لك محتوم لو لم تعمل . اخلق الفرص بأن تؤمن بأفضل ما لديك .

إن الاهتمام الذي يبديه في تعقبك الأفضل ما لديك يخلق من حولك عاملاً يهتم بك .

اجعل لأفضل ما لديك مكاناً في حياتك . فإن لم يكن هناك مكاناً في

حياتك له ، عليك إذن أن تخلق هذا المكان . إن أفضل ما لديك يتمدد ويحتاج لأن يتنفس .

إن المشاعر هي متنفس الأرواح ، فاخلق للمشاعر مكاناً بداخلك بأن تتسم بالصدق والبساطة ، والحب .

تُرى أين ستجد أفضل ما لديك ؟ إنه أمامك مباشرة ، حيث تجده دائماً .

تري ماذا سوف يقول لك أفضل ما لديك عندما تجده ؟

"إنني جيد ، نعم ، إنني جيد ."