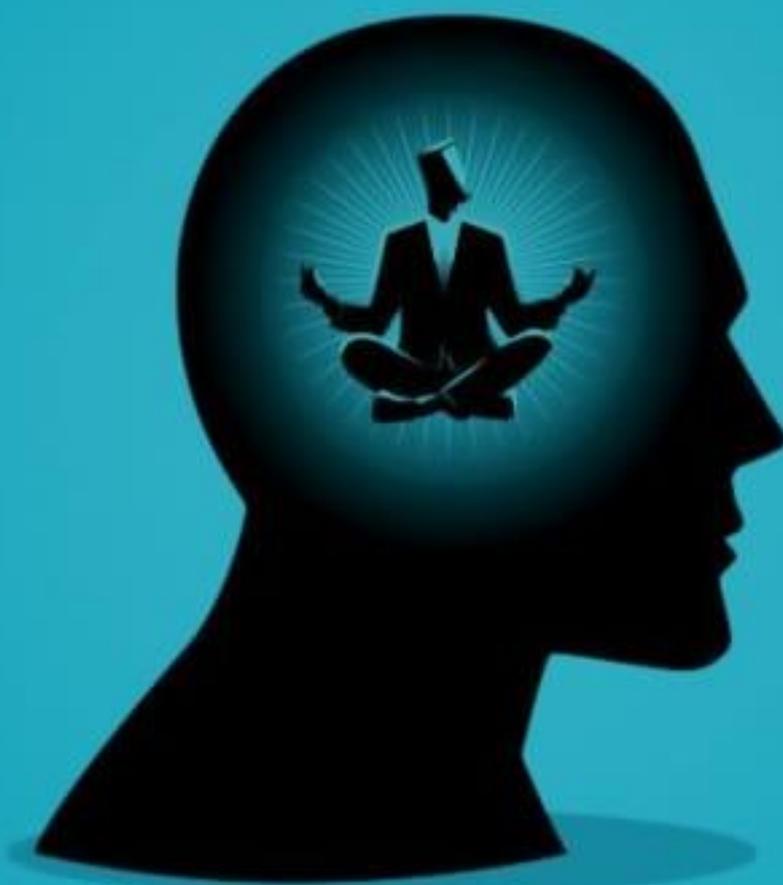


# إجعل الإيجابية سجية



كيف نترك بصمة نافعة ؟

أسامة سيد

### إهداء

إلى كل من ساهم في بناء هذا الكتاب من معلمين وعلماء وأشخاص  
إلى أمي وأبي أطال الله في عمرهما وأسكنهم الفردوس الأعلى  
إلى زوجتي الغالية وإبني العزيز  
إلى كل فرد مؤمن إيجابي يسعى نحو التغيير للأفضل



## الفهرس

م	موضوع	صفحة
١	المقدمة	٥
٢	مفهوم الإيجابية	٦
٣	مقياس الإيجابية	٩
٤	المحطة الأولى: التوكل والأسباب	١١
٥	المحطة الثانية: الوعي الذاتي	١٧
٦	المحطة الثالثة: العقل الباطن	٢٤
٧	المحطة الرابعة: التفكير الإيجابي	٣٠
٨	المحطة الخامسة: الوراثة والبيئة والإختيار	٣٦
٩	المحطة السادسة: تقدير الذات	٤١
١٠	المحطة السابعة: الحماس	٤٥
١١	المحطة الثامنة: القرارات	٥١
١٢	المحطة التاسعة: العادات	٥٥
١٣	المحطة العاشرة: مقومات الإيجابية	٥٩
١٤	المحطة الحادية عشر: المبادرة	٦٣
١٥	المحطة الثانية عشر: الشجاعة	٦٧
١٦	المحطة الثالثة عشر: التسامح	٧١
١٧	المحطة الرابعة عشر: الطموح	٧٥
١٨	المحطة الخامسة عشر: إستخدام القدرات	٨٠
١٩	المحطة السادسة عشر: الإستقلالية	٨٤
٢٠	المحطة السابعة عشر: المرونة	٨٩



صفحة	موضوع	م
٩٤	المحطة الثامنة عشر: الحكمة	٢١
٩٨	المحطة التاسعة عشر: الصبر	٢٢
١٠٣	المحطة العشرون: البساطة	٢٣
١٠٧	المحطة الحادية والعشرون: الحب	٢٤
١١١	المحطة الثانية والعشرون: الإنضباط	٢٥
١١٥	المحطة الثالثة والعشرون: عيش اللحظة	٢٦
١١٩	المحطة الرابعة والعشرون: ترك بصمة نافعة	٢٧



## المقدمة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله نحمد الله ونشكره على إنجاز هذا العمل وهدايتنا إليه، ونرجو من الله أن يجعل لنا به النفع في الدنيا والآخرة، فالأمة القوية هي التي تهتم ببناء الإنسان وصناعة النفوس القوية الإيجابية، من خلال غرس الصفات والقيم والقناعات والمفاهيم والتصورات الإيجابية التي نستطيع أن نحولها إلى سلوكيات وعادات ومهارات إيجابية ثم نشكل واقع ومجتمع إيجابي من خلال التغيير والتعمير والتأثير، فكل فرد مسئول عن غرس الإيجابية في داخله ليكون أكثر سعادة وصحة نفسية بجانب عندما يعامل الآباء والأمهات والأبناء والمديرين والأطباء والمدرسين كل من حولهم بإيجابية يساهمون في جعل من حولهم أكثر إيجابية وصحة نفسية وبالتالي تنتشر السعادة والعافية فأرجو أن تقرأ مستعيناً بالله وسائلاً إياه أن يهديك.

"اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً"

أسامة سيد محمد زكي

٢٠٢٢/٥/١



**مفهوم الإيجابية:**

عزيزي القارئ الإنسان هو نقطة البداية لتحقيق ما نريده في الحياة من حضارة وأمة مستنيرة تعمر وتقود وتصنع التغيير، من هنا ننطلق نحو بناء الإنسان الإيجابي الخير والإيجابية تشمل من المعاني الكثير، بينما عكس الإيجابية: السلبية وتعني: التشاؤم والإخفاق والكسل والجهل والضعف والتمركز حول الذات والرغبات فقط بجانب عدم السعي لأي هدف بل البحث عن الميزات فقط والشكوى من المجتمع والحظ السيء والقدر في معظم الوقت على الظروف السيئة، فالفرد السلبي كلماته، وتفكيره، وقناعاته، وشعوره وسلوكياته سيئة محبطة تشاؤمية تعبر عما بداخله من ألم وضيق وتعاسة.

**بينما الإيجابية:** نقصد بها الخروج من قوقعة الذات والرغبة الحقيقية نحو الآخر وشعور المؤمن بالمسؤولية الفردية نحو الإصلاح للفرد والمجتمع وتغيير واقعه وتحقيق غاياته وتتضمن الإيجابية التفكير، والشعور، والتوقع الخير، والنظر إلى الجانب الجيد في الحياة والتوكل، والوعي، والمرونة، والعطاء، والشجاعة، والصبر، والبساطة، واتخاذ القرارات الحاسمة، وصناعة الفرص بجانب التمسك بالقيم والمبادئ النافعة، فالإيجابي يصنع من حامض الليمون شرابًا لذيذًا.

**الفرد الإيجابي** تفكيره، شعوره، أقواله، وأفعاله وفق بصيرة ووعي لديه قدرة على تخطي الفشل والمحن والصعاب ليخرج من كل ذلك فائزًا محققًا الفوز لنفسه وللآخرين لديه إيمان داخلي أنه يستطيع تغيير واقعه، يركز على الحلول والبدائل لحل مشكلاته صاحب عقلية نامية متطورة، يرى دائمًا في العمل أمل يتطلع لما هو ممكن ويصنع المستقبل.

يقول "ألبرت أينشتاين": الإيجابيون يرون حل لكل مشكلة، بينما السلبيون يرون مشكلة في كل حل يرى أن ظروفه وقدراته ومهاراته قابلة للتحسين وتحت سيطرته، وكل ذلك ينعكس على الفرد بطمأنينة الروح وتحقيق الذات والسعادة.



الإيجابية لها إعتقاد نبوي قال: **صلى الله عليه وسلم: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليفعل"** بمعنى الهمة نحو المسارعة في العمل مهما كانت التحديات والظروف الموجودة واستثمار الواقع.

ومن هنا ننطلق أن ما نحمله بداخلنا من صفات وقناعات إيجابية أو سلبية ينعكس علينا في الخارج لذلك نحتاج إلى زرع وغرس صفات ومعاني ومفاهيم الإيجابية في داخلنا لتنعكس على شخصياتنا وواقعنا، وهنا إشارة قرآنية قال تعالى: **(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)** بمعنى أن الله لا يغير ما بداخل أنفسنا من إنحراف وشقاء وخلل إلى سعادة وطمأنينة وسلام إلا إذا غيرنا ما بداخل أنفسنا من قناعات وتصورات ومفاهيم وأفكار ومشاعر ورغبات خاطئة، فالتغيير الحقيقي للشخصية الإنسانية يبدأ من الداخل.

يقول **"الحكيم العربي"**: لا يوجد قيود في العالم الخارجي، القيود دائماً تجدها في الداخل، فالزاوية الوحيدة التي يمكنك أن تغيرها في الكون هي أنت، **وقال تعالى: (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ)** بمعنى أن الإنسان يمتلك الوعي والإدراك بنفسه بجانب السلطة عليها ومن هنا يسعى لتغيير نفسه من خلال فهم وبصيرة.

في يوم من الأيام سأل تلميذ حكيم **وقال له: لماذا يشعر الجميع هنا بالسعادة والبهجة إلا أنا؟ قال له الحكيم: لأنهم تعلموا كيف يرون الخير والجمال في كل شيء، قال التلميذ: ولما لا أرى الخير والجمال في كل شيء؟ قال الحكيم: يا بني؛ إن الشيء الذي تعجز عن رؤيته بداخل نفسك تعجز عن رؤيته خارجها، ما نعجز عن رؤيته بداخل أنفسنا ما هو إلا نتيجة للطريقة التي قررنا أن نتعامل بها مع الأشياء والآخرين والحياة في هذا العالم لذلك أشار "سقراط" من الآف السنين ويقول: نحن لا نرى الأشياء كما هي بل نراها كما نحن، نرى الحياة والناس من خلال أنفسنا وما نحمله في داخلنا، لذلك هدف وهمي أن نسعى في تغيير العالم من حولنا ونترك الفوضى والعشوائية بداخل أنفسنا، لنتوقف عن ضياع الطاقة والوقت والجهد في محاولة تغيير الآخرين، لأننا لدينا القدرة فقط للعمل على تغيير وتطوير أنفسنا.**



ومن هنا قد نؤثر على من حولنا فيسعى الآخر أيضاً نحو التغيير الإيجابي  
قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ)، فالتغيير الحقيقي يكون بالإنشغال بالنفس  
أولاً وبصفاء الباطن ودوافع دينية صادقة وتصورات ذهنية وقناعات صحيحة بجانب  
الصفات والمهارات العقلية والنفسية والاجتماعية التي نمتلكها لنسعد في الدنيا والآخرة  
ويقول "جيم رون": إن لم يعجبك مكانك قم بتغييره فأنت لست شجرة.

أجرى بعض العلماء تجربة على ضفدعة قاموا بوضع هذه الضفدعة في إناء به ماء  
شديد الغليان ثم لاحظوا أنها تقفز عدة قفزات سريعة لكي تتمكن من الخروج من هذا  
الجحيم التي وضعت فيه، ثم قام العلماء بعد ذلك بوضعها في إناء درجة حرارته عادية ثم  
تتصاعد درجة الحرارة تدريجياً إلى درجة الغليان، وجدوا هنا أن الضفدعة ظلت في الماء  
حتى ماتت دون أن تحاول الخروج، من هنا فسر العلماء بأن الجهاز العصبي للضفدع لا  
يستجيب إلا للتغيرات الحادة أما التغيير البطيء على المدى البعيد لا يستجيب، وهكذا حال  
الإنسان عندما تتراكم السلبيات في داخله ولا يراقب أو يلاحظ وبعد فترة يبدأ الشقاء  
والمعاناة والضيق فيصبح فاقد للتفكير والمهارات؛ لذلك ضوء الوعي يبدد الظلام في  
داخلنا، ويجعلنا نسلك طريق الإيجابية، وعندما تتراكم الإيجابية في داخلنا نبدأ نحيا بسعادة  
وسلام وطمأنينة وفي رضا الخالق.

ومن خلال ذلك سنطرح بعض المعارف النظرية والتطبيقية التي تساعدنا على جعل  
الإيجابية سجية، بمعنى يبدأ الفرد في الوعي والتعلم ثم الممارسة لأول مرة بهمة عالية  
نحو غرس الصفات والمفاهيم والقناعات في شخصيته بجانب إتقان المهارات والسلوكيات  
والعادات، قد لا يحسنها في البداية ولكن مع الرغبة المستمرة في التغيير يكون التعلم  
أسرع وكلما زاد التطبيق والممارسة يصل الفرد إلى نتائج واضحة ومن هنا يتشجع أكثر  
في الإستمرارية فيجد نفسه يمارس معاني الإيجابية بتلقائية ودون جهد وتصبح جزء من  
شخصيته وأسلوب حياته.

**الإيجابية تقودك إلى طريق جديد وحياة مليئة بالخير والمعنى وترك بصمة نافعة**



تعرف على مستوى الإيجابية في شخصيتك

من خلال الإجابة على هذه الأسئلة بصدق تستطيع التعرف على مستوى الإيجابية في شخصيتك من خلال إختيار إجابة واحدة على كل سؤال من الثلاثون، ولا تحتاج إلى أن تخدم نفسك في الإجابة بل أجب بكل موضوعية وأمانة لتحسن نفسك.

م	العبرة	غالبًا	أحيانًا	أبدًا
١	أتوقع النجاح في المهام التي تواجهني في حياتي؟			
٢	أشعر بالأهمية والقيمة وأني ذو كفاءة عالية؟			
٣	أعي جيدًا قدراتي وإمكانياتي وأسعى نحو تنميتها؟			
٤	نظرتي متفائلة عندما أتعرض لمشكلة أو موقف مؤلم؟			
٥	أعتقد أنني متوكل على الله في جميع أمور حياتي؟			
٦	أشعر بالرضا عن نفسي وحياتي؟			
٧	أستمتع بحالة تصالح وسلام مع نفسي؟			
٨	أستمتع بأفكار ومشاعر طيبة طوال الوقت؟			
٩	أؤمن بأن تحديات حياتي لها حكمة وفي صالحني؟			
١٠	أستشعر الحماس والحيوية بشكل مستمر؟			
١١	لدي القدرة على الإسترخاء وعيش اللحظة الحاضرة؟			
١٢	مستمتع بوجود علاقات طيبة مع الناس؟			
١٣	حياتي لها معنى وتستحق العيش؟			
١٤	لدي فكرة وتصرف بديل دائمًا نحو أهدافي؟			
١٥	أتخيل حدوث أشياء مبهجة وممتعة؟			
١٦	أستطيع إقناع الآخرين بأرائي ووجهة نظري؟			
١٧	لدي القدرة على تحقيق أهدافي بهمة عالية؟			
١٨	أحب العطاء مما أمتلك من مال وعلم وجهد؟			
١٩	أستخدم قدراتي ومهاراتي بأقصى حد؟			



م	العبارة	غالبًا	أحيانًا	أبدًا
٢٠	أستطيع إتخاذ القرار الحاسم لتغيير شيء ما في حياتي؟			
٢١	لدى القدرة على الإستقلال في أمور حياتي؟			
٢٢	لدى إرادة عالية ومبادرة نحو أهدافي؟			
٢٣	أستطيع قول (لا) في الأشياء التي لا تناسبني؟			
٢٤	أحب مسامحة نفسي والآخرين عند الخطأ؟			
٢٥	أحاول تكوين عادات إيجابية في جميع جوانب حياتي؟			
٢٦	أحب الإنضباط المستمر نحو أعمالي وإنجازاتي؟			
٢٧	لدى القدرة على التحكم في غضبي؟			
٢٨	أعتقد أن المقارنة والمنافسة من الأشياء الخاطئة؟			
٢٩	أميل إلى ممارسة الرياضة والغذاء الصحي المنتظم؟			
٣٠	لدى حكمة في التصرف أثناء مواجهة ضغوط الحياة؟			

بعد الإجابة على الثلاثون سؤال بصدق جمع درجاتك من خلال إعطاء (١) للإجابة بأبدًا و(٢) للإجابة بأحيانًا و(٣) للإجابة بغالبًا، ثم اجمع درجاتك كلها في جميع الأسئلة.

- وإذا كانت الدرجة أقل من (٣٠) يعني مستوى الإيجابية ضعيف لديك.
- وإذا كانت الدرجة فوق (٥٠) يعني مستوى الإيجابية متوسط لديك.
- وإذا كانت الدرجة فوق (٨٠) يعني مستوى الإيجابية قوي لديك.



# المحطة الأولى

## التوكل

« وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ »

(سورة الطلاق : ٣)



التوكل على الله وحسن الظن به مفتاح لبوابة الإيجابية والتغيير نحو الأفضل وترك بصمة نافعة، من هنا نحتاج إلى ممارسة التوكل بطريقة فعلية عملية وليست شعارات وإدعاءات وكلمات كاذبة إذا أردنا التغيير الإيجابي بصدق، نمارس التسليم لله ونتوقف عن المقاومة والسخط والإعتراض نحو المواقف والتحديات، المتوكل تتيسر له الوسائل بجانب أنه مستمتع نحو سعيه في الحياة، بمعنى أنه يمتلك درجة عالية من اليقين، من هنا نستمد القوة والتأييد والطمأنينة والمنح، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله، ومن أحب أن يكون أغنى الناس فليكن بما في يد الله أوثق منه بما في يده، ومن أحب أن يكون أكرم الناس فليثق بالله".

ويقول "ابن القيم": إذا توكل العبد على الله حق توكله كفاه الله همه، وأراحه مما أهمله، وأنزل عليه السكينة فاطمأن إلى حكمه، ورضي بقضائه وقدره، ومن ناحية نفسية الذي يتوكل يشبع حاجاته الروحية التي تشمل الإستعانة بالله والحمد والشكر والرجاء والدعاء والقرب إلى الله والذي يشبع الجانب الروحي في الشخصية المؤمنة الإيجابية التي تعرف غايتها الحقيقية من عباده وتعمير له تأييد وطمأنينة في الدنيا، المؤمن المتوكل ظنونه، خيالاته، تفكيره، مشاعره، توقعاته في السراء والضراء والعسر واليسر وتكون إيجابية راضية.

التوكل له فوائد عظيمة على حالة الفرد النفسية نحو طرد الوسوس والتفكير السلبي الزائد والقلق والتوتر والهـم والضيق واستمرار كل ذلك يسبب ضعف في الشخصية والأمراض النفسية والجسدية، قال تعالى: (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) ربك يشجعك على ممارسة التوكل بسجية ويقين تام، لإكتساب السلام الداخلي وحب الله لك والتخلص من التصادم مع الأحداث،

وتشير دراسة "عبدالفتاح القرشي" على الكويتين بأن العبادات والدعاء والتوكل كانت من أهم العوامل لدى الأفراد على تخفيف مشاعر الخوف والحزن والإكتئاب وغيرها من الأعراض، فطوبى لكل متوكل.

في يوم من الأيام سُئل حكيم: بماذا تتغذى في هذه الحياة عندما تواجه تحدياتك؟.



قال الحكيم: (أتغذى بثلاث وبعدها أنام قريراً).

الأولى: إيماني أن كل شيء في الدنيا يجري بقضاء الله وحكمه.

الثانية: قولي لنفسي إن لم أحتمل فماذا أصنع؟

الثالثة: قولي لعل الفرج واليسر قريب وأنا لا أعلم.

التوكل على الله وحسن الظن به، من أرقى درجات الإيمان، أحسن الظن بالله يعطيك بدون حساب، واعلم أن الله عز وجل قادر على جعلك إيجابياً قوياً غنياً مغيراً معمر صاحب بصمة نافعة، لا تتشكك في حسن ظنك بالله لا تدع أفكارك أو كلمات الآخرين أو التجارب الفاشلة تززع حسن ظنك بالله

وهنا ندرك بأن المتوكل ليس بدرويش بل يدرس ويدعو الله، يسعى ويسأل الله، يعمل ويسلم النتائج على الله، يتحرك نحو التغيير للأفضل ويسأل الله التيسير، وهنا يثار تساؤل: هل التوكل يعني الرضا بالأوضاع السلبية دون التدخل بالحركة والسعي والعمل منك؟

بالطبع لا، وهنا نحتاج إلى الأخذ بالأسباب والحركة نحو الإصلاح وتغيير أنفسنا وهنا عزيزي القارئ إعتقاد خاطئ عند بعض الأشخاص بأن الله جعلني شخصية سلبية ضعيفة فقيرة تعاني، ولكن الدين لا يأمر بالإخفاق، والشخصية الضعيفة، والتعاسة والمعاناة، جعل الله عز وجل النتائج في الحياة وفق قانون السببية وفهمك لهذه السنة الكونية يسهل عليك الطريق، لأن السنن الكونية تعمل معك ومع غيرك سواء تعرفها أو لا، وهنا إشارة إلى أن النتائج الصحيحة في علم الرياضيات والكيمياء والفيزياء بالعقل والسببية وليس بالعاطفة والعشوائية، فإنته لا تعلق كل أمور حياتك على القدر أو الأسرة أو البيئة فتدخل في دائرة لا تنتهي من الأعداء.

وهنا إشارة واعية يقول "أبيكتنوس": أن الرجل غير الحكيم هو الذي يلوم الآخرين على أحواله السيئة، بينما الرجل الذي بدأ أن يكتسب الحكمة هو من يلوم نفسه بينما الرجل الذي صار حكيمًا بالفعل هو الذي لا يلوم الآخرين ولا يلوم نفسه، فأنت تصبح حكيمًا



بالفعل عندما تعيش حياة خالية من الإسقاطات والأعذار، ومن علامات ذلك تكرار بعض الكلمات التي تدل على أنك تُسقط مشكلاتك على الخارج.

- لا تقول قدر الله أنني شخصية سلبية.
- لا تقول قدر الله أنني تعيس .
- لا تقول قدر الله أنني في معاناة.
- لا تقول قدر الله أنني في إخفاق.
- لا تقول أسرتي وبيئتي هي السبب في أحوالي السيئة.

جميع الإسقاطات والأعذار التي نفكر بها تمنعنا عن العمل الحقيقي بجانب أنها تقيد قدراتنا وملكاتنا وإمكانياتنا نحو الوصول إلى ما نريد، وبما أن سر تكليف الإنسان هو العقل فكن عاقلًا آخذًا بالأسباب يغير يعمر يصنع الأحداث، قال تعالى: (وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى \* وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى)، وعد لكل فرد إيجابي يسعى في الحياة أوجد الله الأرزاق والوفرة من كل شيء وجعلها لمن يسعى ويتحرك.

يقول "ستيفن كوفي": رجلاً لدغه ثعبان بدلاً من أن يبادر ليبطل مفعول السم في جسده بدأ أن يجري هذا الرجل خلف الثعبان لينتقم منه، وكانت النتيجة عزيزي القارئ بأنه لم يقتل الثعبان بل قتل نفسه، هكذا الحياة عندما ننطلق من خرافات وعاطفة وعشوائية وأعذار تضيع الحياة دون فائدة ولكن عندما نواجه الحياة من خلال السبب والنتيجة والبحث خلف المسببات نعالج المشكلات من جذورها نسعى خلف أهدافنا من الطريق الصحيح .

التوكل داخلي قلبي فلا تتشكك.	الأسباب خارجية عملية فلا تتوقف.
------------------------------	---------------------------------

ومن هنا إعلم بأن العقل البشري قائم على قانون السببية بمعنى أنه لا يفهم شيء أو يفسر حدث من دون سبب والسببية لها إعتقاد قرآني قال تعالى: (فَاتَّبِعْ سَبَبًا) ولولا هذا القانون لما انتفع الإنسان بعقله ولما كان هناك علوم تجريبية أو أبحاث علمية لأنها قائمة على السبب والنتيجة وكل شيء يحدث في الحياة بقدر الله ولكنها وفق أسباب ومسببات،



ببساطة عندما يخرج فرد من بيته ثم يعود بعد ساعة وفجأة يجد كرسي الأنتريه إنتقل من مكانه هنا سيضطرب العقل، لماذا؟ لأن العقل يقول لا يمكن تحريك شيء من دون سبب أو بفعل فاعل، فالسببية مبدأ فطري بعقل الإنسان، وهكذا السبب والنتيجة قانون جعله الله من سنن الكون.

في يوم من الأيام كان هناك حكيم يأتي إليه الناس من كل مكان لإستشارته في بعض الأمور الحياتية، لاحظ الحكيم أن الناس تعاني من نفس المشاكل والمصاعب والتحديات التي تواجههم في كل مرة، وهنا أراد الحكيم أن يغير تفكير الناس، بدأ الحكيم بجمع الناس ثم حكى لهم نكتة طريفة هنا ضحك الناس جميعهم واستمر في الكلام وبعد دقائق كرر الحكيم نفس النكتة الطريفة، وهنا ابتسم عدد قليل منهم واستمر في الكلام وبعد دقائق كرر النكتة الطريفة لثالث مرة فلم يبتسم أحد منهم، هنا سأل الحكيم الجميع وقال: هل يمكنكم أن تضحكوا على نفس النكتة في كل مرة؟ بالطبع لا، فلماذا تستمرون بالشكوى والتذمر على نفس مشاكلكم وتحدياتكم؟

**\*الشاهد من القصة:** أنهم لم يدركوا مسببات الأشياء التي توصلهم لنتيجة مختلفة في الحياة بدلاً من الشكوى المستمرة التي لن نصل من خلالها إلى شيء، من هنا نعي أن المشكلات والنزاعات والكرهية سببها مسببات عندما نتعرف عليها نستطيع تغييرها بطريقة جذرية، بل كل الإنجازات والنجاحات والقدرات البشرية العبقريّة هي نتيجة مباشرة أو غير مباشرة لأسباب وأفعال محددة.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على جعل التوكل والأسباب جزء من شخصياتنا؟**

### ١ - مارس التوكل بقلبك:

بمعنى التسليم لله وحسن الظن به في جميع أمور حياتك، واعلم أن ربك عظيم وقادر على منحك ما تريد، فقط عليك بحسن الظن دون تشكك بجانب عدم المقاومة نحو أي تحدي من تحديات حياتك، إجعل إستجابتك للإيجاب والسلب بها قبول وإستسلام ورضا.



## ٢ - إتخاذ المسؤولية:

بمعنى أنك المسئول الوحيد عن تغيير ذاتك نحو الأفضل، لديك القدرة على القرار والإختيار نحو تغيير حياتك وصناعة واقع إيجابي، لديك القدرة على السعي والحركة والعمل والعبادة والدعاء والتعمير والتأثير في الحياة بالخير، لقد أعطاك الله هذه الميزة لك حق الإختيار.

## ٣ - إدراك مسببات الأشياء:

بمعنى البحث عن الأسباب الجذرية لتغيير شخصيتك أو لحل مشكلتك أو لبناء مشروعك أو تحسين واقعك، السببية سنة كونية تعمل معك دائماً فكن على وعي بذلك حتى لا تتصادم مع النتائج الخاطئة، وهنا نتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم: "إعقلها وتوكل".

**على سبيل المثال:** إسأل نفسك ما هي الأشياء التي لو أتقنتها أصبحت أفضل؟ ما هي العيوب التي لو تخلصت منها تخلصت من تعاستي؟ ما العادات التي لو التزمت بها حققت الإنجازات التي أريدها وهكذا البحث عن مسببات الأشياء، وهنا إشارة تُعرف كلمة(الجنون) في "القاموس الصيني" بأنه تكرار نفس الشيء مع إنتظار نتائج مختلفة لا تستمر على فكرة أو سلوك أو معتقد أو وسيلة معينة، لا تؤدي إلى نتائج إيجابية في واقعك.

ببساطة أن يستمر الفرد على مستوى العلم الضئيل ونفس العادات السلبية ونفس الصفات والمهارات ثم ينتظر محصلة مختلفة أو ينتظر سعادة أو نجاح، إدراك مسببات الأشياء يجعلك تعمل وفق قانون كوني لا يتغير، إزرع وسوف تحصد، سير في الطريق وسوف تصل، أحسن الظن وسوف ترى، إعمل وسوف تنجز، إسعى وسوف تجد.

## معادلة النتائج الإيجابية:

التوكل	الأسباب	الإستمرارية	تحصيل النتائج
--------	---------	-------------	---------------



# المحطة الثانية

## الوعي الذاتي

«إن أول شيء يجب أن تعرفه هو نفسك، لأنك إذا عرفت نفسك يمكنك النظر لأفعالك  
بموضوعية كمراقب محايد»

آدم سميث



رحلة التغيير الإيجابي تبدأ بالوعي الذاتي أن تفهم عالمك الداخلي بشكل عميق بجانب ما يحيط بك في الواقع والحياة، الوعي: بمعنى أن تصبح على صلة بما أنت عليه وما تفكر فيه وما تشعر به وتفعله، وعندما يصبح الفرد واعياً بما هو عليه وما يفعله في الحاضر فإن أفاق البحث والحلول تنتشر وتظهر النتائج الإيجابية، من هنا التعامل مع الواقع بموضوعية، بالمعرفة المباشرة للنشاط النفسي، بجانب رصد الواقع والأحداث ذات الأهمية بهدف تصحيح مسار الحياة، يقول "إيكهارت تول": من أهم أمور الحياة معرفتك بنفسك ومعرفتك عن نفسك.

ببساطة أن تفهم نفسك ويكون لديك معلومات دقيقة عنها، كثيراً من الناس لا يستطيع فهم أفكاره أو مشاعره أو دوافعه لا يعرف قناعاته أو قيمه العليا، ولكن عندما نعرف أنفسنا بصدق نعالج الكثير من مشكلات حياتنا نستطيع التطور والنمو، والوعي الذاتي يتضمن أن نعرف ما هي نقاط قوتنا، وما هي نقاط ضعفنا، نتعرف على قدراتنا ومواهبنا، نتعرف على رغباتنا وإنفعالاتنا ودوافعنا، نتعرف على الأشياء التي نحبها والأشياء التي نبغضها، نتعرف على الأشياء التي تغضبنا، نتعرف على قيمنا العليا ومعتقداتنا، نتعرف على مستوى جهلنا والقصور ومخاوفنا، نتعرف على طموحاتنا وأهدافنا ورؤيتنا، نتعرف على ما يناسبنا في الحياة وما لا يناسبنا، الوعي بسلوكياتنا وعاداتنا وعواقبها على مستقبلنا.

نتعرف على إحتياجاتنا الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية التي تجعلنا في حالة إشباع تام، الوعي برغباتنا الدفينة، هل نحب المدح والظهور؟ هل نحب جمع المال؟ هل نحب الجلوس بمفردنا؟ هل نحب الإنشغال بكثرة الكلام؟ الوعي يضيء النور بداخلك ويجعلنا نستيقظ، يقول "أرسطو" معرفة نفسك هي بداية كل حكمة، ولكن لنعلم بأن مراحل الوعي لا تنتهي، بشكل يومي نستطيع تحسين وعينا ووضع أنفسنا على الطريق الصحيح.

يقول "الإمام الغزالي": مفتاح سعادة الإنسان معرفته بربه، ومفتاح معرفته بربه معرفته بنفسه والوقوف على حقيقتها ومعرفة ما يسعدها وما يشقيها فيعمل على ما يسعدها ويبتعد عن ما يشقيها، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أعرفكم بنفسه أعرّفكم



بربه"، من هنا نفهم أن الوعي من أهم الأمور المعينة للفرد لفهم نفسه وأفكاره ومشاعره وقناعاته وقيمه وما يريد تحقيقه في الحياة، وما يناسبه من أعمال وإنجازات ليترك بصمة نافعة.

**مثال للتوضيح:** لا تستطيع استخدام الهاتف الخاص بكفاءة دون فهم النظام والإمكانيات وكيف تقوم ببعض المهام التي تحتاجها في هذا الهاتف، بجانب معرفة ما هي الأمور التي قد تعرضه للتلف والإفساد، وكلما تعلمت معلومات دقيقة وصحيحة عنه كلما كان استخدامك له بكفاءة بجانب المحافظة عليه، هكذا الوعي لدى الفرد كلما سعى لفهم ذاته والإستبصار بها ومعرفة المعلومات الدقيقة عنها كلما إنطلق في الحياة من نقاط قوته وسعى خلف غايته، وإصلاح عيوبه وابتعد عن المغريات التي تجلب له الصراعات والأزمات.

### من فوائد الوعي الذاتي:

- ستتعرف من أنت بدون أقنعة مكتسبة منذ الطفولة أو أشياء زائفة تغطي حقيقتك أو تعرف نفسك من خلالها.
- ستتعرف على حقيقتك بأنك كائن روحي وفي تجربة مادية بشرية، ستتعرف لماذا جئت إلى الحياة وما هي غايتك ورسالتك؟
- ستضع نفسك على أول سلم التغيير الإيجابي، وتنطلق في الحياة من خلال طبيعتك ونقاط قوتك وميولك وما يناسبك لكي تستمتع برحلتك.
- ستتوقف عن رؤية الواقع والحياة والمجتمع من خلال ذاتك وعيوبك، بمعنى إسقاط ما بداخلك من مفاهيم خاطئة وعيوب ونواقص على الواقع والمجتمع.
- يساعدك على تفكيك البرمجة العقلية السلبية التي تراكمت منذ طفولتك ولكنك مستمر عليها بتلقائية فتأثر على شخصيتك وتطورك في الحياة.
- يساعدك على الإعراف بالمسئولية وتدريب نفسك عليها، فأنت المسئول عن أهدافك وعلاقاتك وقراراتك وخياراتك ومواهبك ومهاراتك وأسرتك، أنت المسئول



عن جسدك ووقتتك وحالتك المادية وعلاقاتك الروحانية الإيمانية، أغلب الأمور أنت المسئول عنها وليس الآخرين.

في يوم من الأيام قرر صبي في سن العشر سنوات أن يتعلم الجودو وبالرغم من أنه فقد ذراعه الأيسر في حادث أليم، ولكن بدأ الصبي التدريب مع مدرب ياباني خبير، ثم قام المدرب بتعليمه حركة واحدة فقط طول مدة التدريب وبعد فترة شارك الصبي في أول بطولة رسمية، وهنا مفاجأة بأنه فاز في جميع المباريات حتى وصل إلى المباراة النهائية، ولكن كان المنافس له أقوى وأكثر خبرة وبالرغم من ذلك فاز الصبي بالبطولة، وهنا سأل الصبي: المدرب كيف استطعت أن أفوز بالبطولة بيد واحدة وحركة واحدة فقط؟

قال المدرب: لقد فزت لسببين، أما الأول: فقد أتقنت أصعب الحركات وأخطرها وأقواهم، وأما السبب الثاني: أن الحركة الدافعة هي أن يقوم الخصم بالإمساك والسيطرة على ذراعك المفقود، عندما ننمي الوعي الذاتي ونتعرف على نقاط ضعفنا نستطيع تحويلها إلى نقاط قوة، ونستطيع قلب الموازين وتجاوز العقبات والتحديات بوضع أنفسنا في المكان والطريق المناسب.

\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على تنمية الوعي الذاتي؟

#### ١ - التأمل الذاتي الصادق:

يساعدك على معرفة معلومات عميقة عن نفسك، بمعنى تتجاوز أفكارك ومشاعرك وتتأمل خلفها ستجد قناعات معيقة أو مشاعر مكبوتة بها إحباط وكرهية، تأمل بصدق وتمعن في دوافعك عندما تتصرف في بعض المواقف الحياتية أو في بعض المواقف العائلية أو الإجتماعية، لاحظ واكتشف الأشياء العميقة الجوهرية بداخلك فهي جذور السلوكيات والمشاعر وردود الأفعال والهجوم والإنسحاب والغضب الذي تتصرف به في الخارج.



## ٢- التساؤل عن الذات:

بمعنى إسأل نفسك لماذا تتصرف بهذه الطريقة؟ لماذا تشعر بهذه المشاعر في بعض المواقف؟ لماذا تعتقد بهذه المعتقدات؟ لماذا تحكم على الآخرين والواقع والحياة بهذه الطريقة؟ إمتلك دائماً الفضول نحو ذاتك.

٣- يقسم "رونالد ليفي" الذات إلى أربعة نوافذ: من خلالها نستطيع تجميع معلومات عن أنفسنا، ونكون أكثر وعياً بذواتنا.

أ- **النافذة المفتوحة:** بمعنى جزء من الذات به أشياء وصفات تعرفها عن نفسك ويعرفها الآخرون عنك، مثل: الإسم والميلاد والوالدين وخلفيته التربوية، بعض الصفات الظاهرة مثل: الخلق والدراسة، هنا أكتب بعض الصفات والمشاعر والسلوكيات الأساسية التي تعرفها عن نفسك ويعرفها الآخرون عنك.

ب- **النافذة المقنعة:** بمعنى جزء من الذات يعرفه الفرد فقط عن نفسه ولا يعرفها الآخرون، مثل: بعض الصفات والقدرات والمهارات والإنفعالات وأشياء أنت تخفيها عن الآخرون وقد تكون بعض العيوب أو قدرات إيجابية تحتاج منك إظهارها للآخرين، وهنا أكتب بشجاعة بعض الصفات والقدرات والمشاعر والأهداف والميول التي تعرفها عن نفسك وتخفيها عن الآخرين.

ج- **النافذة الخفية:** بمعنى جزء من الذات يعرفه الآخرون فقط عنك، قد تكون بعض الصفات الإيجابية وقد تكون بعض الصفات سلبية، أو مشاعر بُغض أو سلوكيات سيئة يلاحظها الآخرون فيك ولكن أنت لا تدركها، وهنا نحتاج الشجاعة إلى سؤال من حولنا من المقربين والأصدقاء عن بعض العيوب والمميزات، أكتب كل ذلك بدقة والصفة التي يجتمع عليها عدد كبير ممن حولك إعتبرها حقيقة وتعامل معها على أنها موجودة بالفعل.

د- **النافذة المجهولة:** بمعنى جزء من الذات لا تعرفه عن نفسك ولا يعرفه الآخرون، هذا الجزء تكتشفه عن ذاتك من خلال التجريب للأشياء الجديدة والمواقف الجديدة والظروف المختلفة حتى تتعرف عليها، بمعنى شاب صغير توفى والده فأخذ مسؤولية البيت واعتمد



على ذاته وتفوق في الدراسة والعمل فهذه الصفة كان الشاب لا يعرفها عن نفسه ولا يعرفها الآخرين عنه، وهنا تحتاج ممارسة أشياء مختلفة دون خوف حتى تكتشف هذا الجزء من ذاتك.

إبدأ الآن بفهم نفسك واكتشاف ذاتك لتنمي وعيك وتنطلق نحو الإيجابية، إليك بعض الأسئلة التي تساعدك؟

- ما هي أهم الجوانب التي تميزك عن غيرك؟
- ما هي القدرات التي تمتلكها منذ الطفولة؟
- ما هي الأعمال التي تفعلها بشكل أفضل من غيرك؟
- ما هي الأعمال التي تستمتع بها وأنت تمارسها؟
- إبحث في ذكرياتك عن أهم الإنجازات والأعمال؟
- إسأل من حولك عن المميزات التي يعتقدون أنك تؤديها بشكل رائع؟
- قم بتجريب أشياء وأعمال وهوايات جديدة ولاحظ نفسك.
- أخيراً هناك الإختبارات العلمية الكثيرة على الإنترنت التي قد تساعدك في إكتشاف بعض الجوانب القوية والضعيفة في شخصيتك.

#### ٤- الإنفتاح على الواقع:

بمعنى السعي لأن تكون مُلم بما في الواقع من خلال القراءة والسماع والمشاهدة والمتابعة المستمرة لفهم الواقع وما يحيط بك، وكيف سيكون المستقبل، لنكون على وعي بالإمكانيات والفرص المتاحة وفهم القضايا العلمية والثقافية المعاصرة الدارجة في الحاضر، الإنفتاح يعطينا وعي للواقع الذي نعيش فيه لنسلك الطريق الصحيح.

#### ٥- الإنطلاق من نقاط قوتك:

بمعنى أن تنطلق في الحياة من خلال نقاط القوة في شخصيتك، وما تستطيع أن تخدم به من حولك وإظهار الصفات الإيجابية وإستثمارها، بجانب إخفاء وتعطيل نقاط الضعف مع معالجتها، إعرف نفسك من خلال ما تستطيع إتقانه وتعامل مع الآخرين



والحياة من خلال الجانب الإيجابي النافع حتى تغذي الإيجابية وتبني صورة داخلية إيجابية  
لنفسك فتنعكس على الخارج وتدفع نفسك نحو الخير والصالح والإيجابي، والسعي  
المستمر لفهم الحياة والواقع والطرق المختصرة والبعد عن البرمجيات الإجتماعية  
الدمرة.



## المحطة الثالثة

### العقل الباطن

« هو المعجزة الثانية بعد خلق السموات والأرض »  
المؤلف



يعد تغيير التصورات والقناعات التي يحملها الفرد عن ذاته والحياة جزء أساسي من تغيير الفرد نحو الإيجابية والسعادة، ومن هنا نحتاج إلى برمجة العقل الباطن إيجابياً لإحداث التغيير لكي يعمل معنا، ولكن نتعرف في البداية على وظائفه وعملياته وتأثيره على سلوكياتنا وشخصياتنا.

### فما الفرق بين العقل الظاهر والعقل الباطن؟

**العقل الظاهر أو الواعي:** مسئول عن الإدراك والتفكير بحرية وعن الأعمال التي تحتاج إلى المنطق والحساب والتحليل، أما **العقل الباطن:** فهو مسئول عن العمليات الحيوية للإنسان كالهضم والتنفس والمشاعر والأحلام ويشكل (٩٠%) من سلوكيات الفرد وإنفعالاته، وهذا العقل يتفاعل بطريقة تلقائية وردود أفعال سلوكية مخزنة فهو المسئول أيضاً عن العادات والطباع والأخلاق والمعتقدات وهو أقوى وأسرع من العقل الظاهر، **فاكتشف العلماء في معهد ماكس بلانك** بأن قرارات الفرد تُصنع في العقل الباطن قبل أن يقرر الفرد بعقله الظاهر بسبع ثواني .

ويشير "جوزيف ميرفي" في كتاب (قوة عقلك الباطن): بأن الأفكار عندما تنتقل إلى العقل الباطن فإنها تحدث إنطباعات في خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبلها العقل الباطن يبدأ في الشروع عليها ووضعها موضع التنفيذ، وتعمل من خلال ربط الأفكار بإستخدام كل معرفة إكتسبها في مراحل الحياة، العقل الباطن لا يمتنع الأشياء مثل العقل الواعي ولا يجادل فيها أيضاً، بل يقبلها كالترربة التي تتفاعل مع كل البذور، ومن القناعات السلبية المنتشرة **على سبيل المثال:** أن الحياة كدح أو أن الأمور تزداد سوء أو الحياة حطوط، أو لا أستحق السعادة، أو لا أستطيع العيش بإيجابية، ومن هنا تنشئ بذور الضعف، وعندما تكون القناعات إيجابية تنشئ بذور الثقة والقوة.

**وتقول الحكاية الإفريقية الشهيرة:** ذهب رجل إلى الغابة باحثاً عن طيور وهناك وجد نسرًا صغيراً فحملة إلى المنزل ووضع مع الدجاج والبط، مع أن النسر ملك الطيور يعيش في بيئة مختلفة، إلا أن هذا الرجل وضعه وأطعمه طعام الدجاج والبط البسيط وعامله كما يعامل الدواجن، وبعد فترة أتى إلى منزل هذا الرجل عالم بالطبيعة وعندما



دخل هذا العالم لرؤية الدواجن إلتصدم بوجود نسر بين الدجاج، يغفل عن طبيعته وقوته وفرصة الحرية التي يستطيع أن يحصل عليها برفرفة بسيطة من أجنحته، وهنا أمسك العالم بالنسر وقال له: أنت نسر ملك الطيور هدفك أن تطير وتسود حدود السماء، وهنا نظر النسر إلى السماء وقال له عالم الطبيعة طبيعتك أن تطير عاليًا.

وفجأة طار النسر عاليًا في السماء ولم يعد بعدها إلى الأرض مرة أخرى، هذا النسر تم تدريبه وإستئناسه كي يبقى مجرد دجاجة، وهكذا الإنسان يتبرمج عقله الباطن وتدريبه على بعض المعاني، والمفاهيم، والسلوكيات، والعادات رغم أن هذا الإنسان يمتلك القدرة على القرار والإختيار والمسئولية، ومن هنا يستطيع تغيير وتحسين حياته فيسعد ويستمتع، يقول "محمد على كلاي": لكي تكون بطل عليك أن تعتقد بأنك الأفضل فأنت يمكنك فقط أن تحصل على ما تعتقده أنك قادر على الحصول عليه.

ومن هنا نتعرف على **قانون التطابق**: أن العقل لا بد أن يتطابق مع التصورات والقناعات التي يحملها الفرد، بمعنى إذا كانت القناعات بأن الحياة معاناة وأني ضعيف وفاشل وسلبى، يتطابق العقل مع هذه القناعات ويرسل أوامر إلى الجهاز العصبي طبعًا لهذه الأوامر وسينتج عن ذلك ضعف وعدم ثقة في الشخصية وشعور بعدم الرضا، أما إذا كانت هذه القناعات عن النفس والحياة إيجابية وتمثل قوة، وإصرار، ونجاح، ونشاط وذكاء سيحدث تطابق أيضًا وسينتج عن ذلك شخصية قوية تستخدم جميع قدراتها في تحقيق ما تريد ويستجيب للمواقف والتحديات بقوة.

يقول "وليام جيمس": أمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع، لذلك القناعات السلبية الراسخة تجعله يعيش بلا معنى فاقد الأمل في قدراته ومواهبه التي إذا استعنا بالله واعتقدنا بها لأصبحنا أفضل، لذلك لا تعيش في الحياة يقيني لقناعاتك وإتجاهاتك وأفكارك وتصوراتك وأفعالك حتى لا تندم في نهاية رحلة حياتك، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "نحن أحق بالشك من إبراهيم".



\* ما هي أهمية برمجة العقل الباطن إيجابياً؟

- ١- تغيير القناعات السلبية عن الذات.
- ٢- تغيير ردود الأفعال السلوكية التلقائية السلبية.
- ٣- إدارة حسنة لطريقة التفكير وتنشيط الإبداع.
- ٤- تنمية الذكاء العاطفي والشعور بالسعادة وهناك فوائد عظيمة كثيرة.

\* ما هي المصادر التي من خلالها يتم برمجة العقل الباطن؟

- ١- مصادر خارجية: بمعنى منذ أن يولد الطفل حتى سن (سبع سنوات) وهو في حالة برمجة دون إرادة من الأسرة، والأصدقاء، والمدرسة، والمجتمع، ووسائل الإعلام فما نسمح لأنفسنا أن نشاهده أو نسمعه يخزن في العقل الباطن ويصبح جزء من تجاربنا، عندما يكبر الإنسان لديه القرار والاختيار، إما أن يستمر في نفس الدائرة، وإما أن يغيرها ويستجيب للخير والإيجاب فقط .
- ٢- مصادر داخلية: وذلك عن طريق الحوار الداخلي مع النفس، والتفكير القوي الشديد السلبي الذي قد يؤدي إلى الإكتئاب، بجانب الحوار مع النفس حول أفكار ومواقف وأحداث سلبية وكل ذلك يتم تخزينه في العقل الباطن مع التكرار، والمشاعر الجياشة التي تصاحب تلك الأفكار ويؤثر على الفرد نفسياً وعقلياً وجسدياً.

تأمل هذه القصة للتبسيط: في يوم من الأيام سألت امرأة "توماس إديسون" مخترع المصباح الكهربائي فقالت له المرأة: ما هي الكهرباء يا سيد إديسون؟ فقال لها: أن الكهرباء هي إسم نطلقه على قوة خفية لا نفهمها بشكل مطلق ولكن نستخدمها في مجالات لا حصر لها، فقد لا نفهم مكنون العقل الباطن بشكل جيد ولكن يمكننا إستخدامه لتغيير البرنامج الداخلي ليساعدنا على تغيير العادات وتحسين العلاقات وإكتساب الثقة وتغيير الطباع فالعقل هو سيد الصفات الإنسانية.



ما هي التوصيات التي تساعدنا بإذن الله في برمجة العقل الباطن إيجابياً وخرس القناعات الإيجابية؟

١- **حدد القناعات السلبية:** بمعنى إجلس مع نفسك وحاول أن تكتب بعض القناعات السلبية عن ذاتك وعن الحياة، ثم إستشعر مدى الألم الذي تسببه لك هذه القناعات، قد تكون هذه القناعات أنك عاجز عن التغيير للأفضل، أو لا تمتلك الثقة في قدراتك، ثم قم بزراعة هذه القناعة بالشك فيها وجمع الأدلة والبراهين التي تثبت بها لنفسك أنها غير صحيحة، ثم ناقش هذه القناعة وأخرجها من دائرة القداسة لا تغذيها بالتفكير السلبي المدمر، ثم إختار قناعة إيجابية معاكسة لها، واستشعر كم الفوائد وأنت تحمل القناعة الجديدة عن نفسك، ثم دعمها بالحقائق والبراهين والعمل اليومي المستمر.

٢- **التصور الإبداعي:** بمعنى تدريب خيالك على التصورات الإيجابية يقول "ألبرت أينشتاين": "بأن التخيل أهم من المعرفة وأفضل من الذكاء، فيشير العلماء بأن الصورة الذهنية تساوي (١٠٠٠ كلمة) والتخيل يدفع العقل الباطن إلى جعل الصورة الذهنية إنجاز في أرض الواقع ملموس، مارس التصور والخيال قبل النوم وشوف نفسك شخص إيجابي يمتلك جميع الصفات التي تحب أن تكتسبها وتغرسها في شخصيتك، يقول "جوزيف ميرفي": "ما تتخيله قبل نومك يُخزن في عقلك، ومن هنا يساعدك عقلك الباطن على تحقيق ذلك الشيء في الواقع.

٣- **التأكيدات الإيجابية:** وذلك بإستخدام الصوت الداخلي والخارجي بتكرار جمل إيجابية عن نفسك، ولكن تكون هذه الجمل في الحاضر بمعنى لا تقول: أنا لا أقلق، أو أنا لست ضعيف الشخصية، ولكن قل: أنا أمتلك الشجاعة – أنا راضي عن نفسي – أنا متميز في حل المشكلات – أنا واثق من نفسي، حول كلامك في كل الموضوعات إلى إيجابي وتكرار هذه الجمل الآف المرات والمرات مع الشعور بالحماس أثناء التكرار بهذه الطريقة يُشكل قناعات إيجابية في عقلك الباطن.

٤- **تغيير البيئة السلبية:** الإبتعاد عن السلبيين، والمحبطين، وأصحاب الكلاكع والمتشائمين، واليائسين، يقول "سيغموند فرويد": الإيجابية معدية فأصدقائك السلبيين سيزيدونك تشاؤماً، والإيجابيين سيزيدونك تفاؤلاً، وكون بينتك الصالحة النافعة التي



تدفعك نحو الخير والعمل والتطوير، وهكذا على مستوى عالمك الافتراضي في وسائل التواصل الإجتماعي، تابع الصالح والنافع وشكل عالم مفيد لك يدفعك إلى الأمام واحذف كل شيء سلبي لا تريده في عالمك، وهكذا في بيتك شكل البيئة النافعة، ولا تترك العشوائية في منزلك، بل إجعله مكان مفيد لك يغذي أهدافك.

**٥- مدخلات العقل:** ما نسمح لأنفسنا بأن نشاهده ونسمعه يؤثر سلبيًا أو إيجابيًا على عقلنا الباطن، لأن مدخلات العقل ينتج عنها مخرجات من نفس نوع المدخلات، فعندما نشاهد أفلام وثائقية علمية، عندما نسمع خطبة إيمانية، عندما نقرأ قصة رجل ناجح، أو معلومات ثقافية، كل ذلك يترجمه العقل الباطن من نفس النوع وستجد شعور حماس وأفكار ناضجة وكلام قائم على الموضوعية فنتطور وننمو، بينما عندما نصنع العكس ونسمح للأشياء السلبية أن تملئ عقولنا، نجد أفكارنا خرافية وشخصياتنا كسولة تحب الخمول، وأعمالنا روتينية دون إبداع، علينا بالحذر من مدخلات العقل، فالعقل الباطن لا يتغير بالمنطق؛ لأنه بمثابة جهاز تسجيل ينتج ما يطبعه بكل دقة ولكن نستطيع تغيير مدخلاته.



## المحطة الرابعة

### التفكير الإيجابي

« الإنسان كما يفكر يكون »

جيمس الآن



يشير العلماء بأن الفيروسات لها ثلاث وظائف مهما كان نوع هذه الفيروسات، أن الفيروسات تتضاعف وتنقسم بشكل مستمر، أن الفيروسات تحترق في أي مكان، أن الفيروسات تنتشر في كل مكان، وهكذا تعمل الأفكار السلبية بطريقة تلقائية تنتشر بداخل العقل وتفسد مشاعر الفرد وأحاسيسه وتظهر في صورة سلوكيات خاطئة ومع التكرار تصبح جزء من شخصية الفرد، ومن هنا يدخل في السلبية والشكوى والمقارنة والسخط وعيش دور الضحية، فالتفكير السلبي يجلب لنا سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات والنتائج السلبية، يعيق الفرد عن البناء والتقدم والتطور وإستهلاك للطاقة الذهنية والجسدية.

وتشير الدراسات بأنه يسبب الكثير من الأمراض النفسية والجسدية بجانب ضعف الثقة، التفكير السلبي عزيزي القارئ مثل: عضة الثعبان فهي لا تقتل في حد ذاتها ولكن الذي يقتل هو السم، هكذا الفكرة السلبية ما يجعلها خطرة تكرر هذه الفكرة، من علامات التفكير السلبي التشاؤم في رؤية الأشياء، المبالغة في تقييم الظروف، تذكر أحداث الماضي السلبية، تكرر جمل تعبر عن تكرار التفكير السلبي مثل: أنا عاجز، أنا كسول، أنا لا أستطيع، أنا غير محبوب، التعميم في الحكم على الذات، التصلب الفكري وعدم القدرة على تغيير رأيه، التوجس وتوقع الخطر.

ويقول "مصطفى محمود": على طريق الحياة نواجه ما نتوقعه، وتشير بعض الدراسات الأخرى بأن الإضرابات النفسية والعقلية ليست ناشئة من المواقف الصعبة وإنما هي إفتراضات الفرد نحو المشكلة أو التحدي، وهنا إشارة يقول "بيكتينوس" لا يضطرب الناس من الأشياء بل من النظرة التي يكونونها عنها، التفكير القائم على التخمينات الغير منطقية، والتعميم، والتهويل، والمبالغة، والمثالية، والتوجس، والتشاؤم والرؤية المعتمدة، والقرءاء السلبية لكل حدث، ويشير "الباحثين" بأن هناك علاقة بين التفكير السلبي والمزاج المكتئب.



ومن هنا تعتمد الإيجابية والصحة النفسية على طريقة تفكير الفرد ومشاعره في جميع المواقف، فإذا كان التفكير والمشاعر إيجابية ومبهجة، كان الفرد سعيد ومستمر نحو الإنجاز والخير، وإذا كان التفكير والمشاعر سلبية وكئيبة، كان الفرد تعيساً شقيماً، ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة التفاؤل والتفكير الإيجابي حتى في الظروف الصعبة، فيقول "دیل كارنيجی": إكتشفت أن (٩٠%) من عوامل تشاؤمي لن تحدث فتفائلت من خلال إستخدام "قانون الإحتمالات"، وهذا القانون يستخدمه المرشدين في أمريكا بمعنى يستعد الفرد لأسوء إحتمال قد يحدث ثم يحاول إيجاد حل لهذا الإحتمال بتعقل وهدوء.

بمعنى أنه يقول: كنت أخشى أن أموت بصعق البرق فتعلمت من هذا القانون أن إحتمال موتي بسببه (١) من (٣٥٠٠٠)، وكنت أخشى أن أأفد حياً فوجدت أن إحتمال حدوث ذلك (١) من (١٠٠٠٠٠٠٠٠)، وهكذا تطبيق قانون الإحتمالات يجعل الفرد في تفاؤل وتفكير إيجابي مستمر، وهنا إشارة قرآنية قال تعالى: (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا) جعل الإسلام التفاؤل مرتبط بالثقة في الله، من هنا قناعة لن يصيبنا من شر ومصائب إلا ما كتبه الله لنا، ودائمًا يرسل لنا الله الخير بحكمة، فيقول النبي صلى الله عليه وسلم: "أنا عند حسن ظن عبدي بي إن كان خيرًا فله وإن كان شرًا فله".

ويعني هذا حسب درجة تفاؤلك وحسن ظنك بالله ستجد في الحياة من خير وبركة ووفرة ونجاح، لذلك الإنسان كما يفكر يصبح، بمعنى أن الفرد يستقبل يومياً الكثير من الأفكار بطريقة تلقائية، وكل فكرة تترك أثر لأنها كالبذور في عقل الإنسان يمكنها أن تنتج نبات نافع، ويمكنها أن تنتج نبات ضار، عندما تكون الأفكار إيجابية تكون المشاعر هكذا وتكون السلوكيات والعادات والطباع أيضاً إيجابية فتشكل واقع إيجابي من خلال تفكيرك وحسن ظنك ومشاعرك الإيجابية المستمرة.

ويؤكد كاتب كتاب (الدماغ الذي يغير نفسه) بأن الدماغ يعيد تغيير وتنظيم وتجديد وتكوين روابط عصبية جديدة على قدر تدريبه بالتكرار والتفكير الإيجابي والتفاؤل ومن خلال ذلك يتغير الدماغ بطريقة فعلية فسيولوجية مادية، وتسمى هذه الخاصية ليونة الدماغ ببساطة الأفكار التي تفكر بها تستطيع تغيير عمل الدماغ، ومن هنا ندقق أن الأفكار



تسيطر على العواطف بمعنى أن الفكر السلبية تولد مشاعر وإنفعالات سلبية، وبالتالي تؤدي إلى سلوكيات سلبية ومن هنا مواقف وواقع سلبي.

وعلى العكس الفكرة الإيجابية تولد مشاعر وسلوكيات إيجابية، سلسلة كاملة تبدأ بفكرة ونحصد النتائج من نفس نوع هذه الفكرة سواء بالسلب أو بالإيجاب، التفكير الإيجابي والتفاؤل وتوقع الخير يجعل الفرد يخطط بينما يتمنى الآخرون، يجعل الفرد يبحث ويتعلم بينما يلعب ويتكاسل الآخرون، يجعل الفرد يغير من نفسه بينما يشتكي الآخرون، يجعل الفرد يطور من معارفه ومهاراته بينما يماطل الآخرون يجعل الفرد مستعد لإستقبال فرص الحياة.

أراد علماء النفس إكتشاف المزيد عن التوقعات السلبية والتوقعات الإيجابية لدى الفرد وكيف أنها تؤثر على تغيير السلوك، بدأ البحث بأن إدارة مدرسة أرسلت درجات مستويات ذكاء الطلاب للمدرسين وكانت هذه الأرقام وهمية وليست حقيقية، ومستويات ذكاء مرتفعة عن مستوى الطلاب، وهنا توقعات المعلم هي التي حددت من سيفشل ومن سينجح وبالفعل كانت نتيجة الطلاب وفق توقعات المعلم، لذلك عندما نتوقع الخير من أنفسنا نستطيع بناء مستقبل إيجابي، يقول "إبراهيم الفقى": توقع الأفضل دائماً واستعد للأسوء.

#### \*فوائد التفكير الإيجابي:

- يقوي جهاز المناعة لدى الأفراد.
- تغيير الدماغ بطريقة فعلية.
- تحسين الصحة النفسية والجسدية.
- إزالة الحزن والقلق والتوتر.
- إستمرار بذور الشخصية الإيجابية.
- تحسين جودة المشاعر.
- تقوية الصلة بالله.
- رؤية الأحداث والحياة والمستقبل بشكل إيجابي.



- إكتساب سلوكيات نافعة.
- عندما تتغير الأفكار التي نحملها في عقولنا تتغير حياتنا ويشكل واقع مختلف.

يشير العلماء بأن الجهاز العصبي لا يستطيع أن يفرق بين الحقيقة والخيال، بمعنى تتفاعل وظائف الإنسان مع الأفكار والصور والتحدث الذاتي الداخلي، بنفس الدرجة التي تتفاعل معها من خلال الواقع والتجربة، وهنا إكتشاف عظيم بأن ما نحمله في المخيلة يتعامل معه جهازنا العصبي كأنه حقيقة وليس خيال، عندما نملئ عقولنا بالصور والأفكار والتوقعات والمشاهد الإيجابية نستطيع تحسين الحالة الجسدية والنفسية والإنجاز والعمل والتركيز على الأهداف ورؤية الفرص في الحياة وإقتناصها.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على التخلص من التفكير السلبي؟**

١- **تدرب على وقف تيار الأفكار التلقائية:** بمعنى عندما تواجه مشكلة أو تحدي شيء يسبب لك القلق وستجد نفسك تفكر بطريقة سلبية، هذه الأفكار لا تعني أنك مدرك المشكلة بشكل كامل عليك أن تعرض المشكلة أو التحدي خارجياً، **على سبيل المثال:** أكتب هذه المشكلة وتعرف على أسوأ الأمور التي قد تحدث وتعامل معها بشكل إيجابي.

٢- **الحوار مع النفس:** تدرب على الحوار الداخلي البناء عندما تجد الصوت الداخلي يكرر أنا عاجز أو أنا غير محبوب، أنا لا أستطيع إنجاز عمل معين درب نفسك على الحوار مع النفس بطريقة إيجابية منطقية، غالباً تكون الجمل السلبية والحكم على النفس بطريقة سلبية يسبب مشاعر الرفض اتجاه ذاتك، فابدأ من الآن تقبل نفسك كما هي ووجه مشاعر الحب والإحترام اتجاه نفسك، وعندما تلاحظ حوار سلبي حول هذا الحوار إلى كلمات تحفزك وتدعمك وتغير من البرمجة العقلية.

٣- **مراقبة الأفكار:** بأن تقوم بتسجيل وتدوين جميع الأفكار السلبية التي تسيطر على ذهنك فهي تسبب انخفاض في معدل السلوكيات الإيجابية، قم بدحض التفسيرات المتشائمة: بمعنى عندما تواجه موقف أو تحدي ينتج عنه إستسلام أو حزن إبدأ بجمع الأحكام والأفكار والصور الذهنية السلبية، قم بجمع الأدلة والبراهين التي تبين أن فكرتك خطأ حتى لا تعمم فكرتك وتفكر في كوارث بإستمرار هذه الفكرة في ذهنك فقط.



٤- **إشغل تفكيرك:** بمعنى التفكير بالإنجازات والأهداف التي نريد تحقيقها، الفراغ يجعلنا ن فكر بطريقة سلبية، عدم وجود أهداف يجعلنا ن فكر بطريقة سلبية بجانب ألا نستغرق في التفكير في نكسات الماضي، نبدأ بالتفكير فيما نريد الوصول إليه في الحياة فلا نتأثر بكلام الآخرين ونشعر بالدونية نحو ذواتنا بل نتعامل مع الأمور بمنطقية بدون تعميم أو مبالغة وتوجس.

٥- **تقيم جودة الأفكار:** بمعنى قم بتقييم ما تفكر فيه بشكل متكرر في اليوم وإذا وجدت أن أفكارك سلبية بشكل أساسي حاول إيجاد طريقة لوضع لمسة إيجابية عليها، لاحظ التعميم والمبالغة والتوقعات التشاؤمية وحاول التقليل منها لأنك أصبحت واعي لطرق التفكير الخاطئة.

٦- **إدفع نفسك للضحك والإبتسامة:** الضحك يؤدي إلى تغيير حالتك المزاجية والكميائية، وعندما تجبر نفسك على الضحك ستضع نفسك في حالة تفكير أفضل، قد تشعر بالسخرية من نفسك في البداية ولكن ممارسة الضحك لها مفعول سحري في تعديل تفكيرك وتركيزك، لذلك حث الإسلام على الإبتسامة، فيقول **صلى الله عليه وسلم: "تبسمك في وجه أخيك صدقة"**.

٧- **التركيز على التنفس:** هذا التمرين يساعد لوقف الأفكار السلبية تلاحظ طريقة تنفسك وتحاول أن تأخذ شهيق إلى ارتفاع المعدة وشهيق بكل هدوء، هنا يتوقف التفكير عن السرحان في المقلمات والإحباطات وكلمات الآخرين.

٨- **سامح نفسك:** عندما تخطئ فأحياناً ستفوز وتتقدم وأحياناً ستتعلم، سامح نفسك على كل الأمور، إجعل التسامح تلقائي نحو تصرفاتك التي ترى أنها خاطئة ولا تدخل نفسك في دائرة الشعور بالتأنيب الذي يجلب الكثير من المتاعب ويعيق استخدام قدراتك بكفاءة.



## المحطة الخامسة

### الوراثة والبيئة والإختيار

« الرياح قدر من الله بينما توجيه الشراع من عمل يدك »  
ستيفن كوفى



يشير علماء النفس بأن نمو شخصية الفرد مرتبط ببعض العوامل المختلفة منها: **العوامل الوراثية:** وهى التي تنتقل للفرد من آباءه وأجداده كالموروثات أو الصفات الوراثية التي تحدد الصفات الأساسية للإنسان مثل: الطول، والعرض، ولون البشرة والشعر، وملامح الوجه، ولون العينين، بجانب **الأعضاء الداخلية** مثل: الغدد الصماء التي تفرز بعض الهرمونات التي تؤثر على سرعة نمو الفرد، بجانب **البيئة** التي يعيش فيها الفرد ومستوى التعلم، والخبرات، والعلاقات العائلية، والأسرية، والأصدقاء، وبيئته والعمل، كل ذلك يؤثر على نمو الشخصية، مثل: الأخلاق، والقناعات، والقيم، والمهارات والمعايير، والمعرفة، والإبداع.

**وهنا سؤال هل الإنسان سجين العوامل الوراثية أم أنه سجين البيئة التي يعيش فيها؟**

في القرن العشرين كان هناك إعتقاد راسخ عند علماء الوراثة، بأننا مجبولون على مظهر معين وإستعداد لأمراض معينة وتصرفات معينة، وبأن الفرد مجبول على تصرفات وقدرات معينة حسب الوراثة، ببساطة حسب الحمض النووي الذي يحمله الإنسان بأن الجين يتكون من الحمض النووي، ويتمثل في سلسلة من المعلومات الكيميائية لصنع جميع البروتينات مع العلم أن نصف الجينات يكون من الأم والنصف الآخر يكون من الأب فإن كل جين ينتج عنه بروتين واحد، ومن هنا كان الإعتقاد السابق بأن الإنسان أثير الجينات.

ولكن حديثاً إكتشف العلماء من خلال علم ما فوق الجينات، وهو العلم الذي يدرس العوامل التي تنشط أو تثبط عمل الجينات بأن كل جين ينتج عنه بروتين واحد ولكن من (٣٠٠٠) خيار محتمل، ويعنى ذلك أن العوامل البيئية، وأفكار الإنسان، ومشاعره وطريقة رؤيته للعالم هى التي تحدد خيار هذا البروتين فالجينات في حالة متغيرة يومياً والجينات الوراثية ليست وحدها التي تحدد حياتنا، وإنما البيئة التي نحيا فيها أيضاً وتؤثر على تغيير نشاط الجينات، وأفكار، ومشاعر، وسلوك الفرد، وطريقة رؤيته للعالم وإختياراته.



وتؤكد الكاتبة في كتاب (علم النفس في القرن الواحد وعشرون)، بأن النمو الإنساني ليس مرتبط بالوراثة فقط، بل هو نتيجة البيئة والوراثة بمعنى أنها علاقة تفاعل وتأثير متبادل، لذلك كل صفة لدى الفرد سواء جسمية، أو عقلية، أو إنفعالية، أو إجتماعية تعتمد على الوراثة والبيئة معًا، في كتابات علم النفس هذا المثال للتوضيح: لو كان هناك توأم ويوجد بداخلهم نفس الجينات ووضعنا كل فرد في بيئة مختلفة، فالأول قد يصاب بمرض الفصام بينما الآخر(لا)، بسبب أن الأول بيئته، وخياراته، ورؤيته للعالم ساعدت على تفعيل وتنشيط المرض.

بينما الآخر الذي يحمل نفس الجينات لا يصاب بسبب بيئته وإختياراته الإيجابية، فأنت قادر على صنع مصير إيجابي من خلال تغيير جيناتك الوراثة، فكل خاطر وفكرة وشعور يتواصل مع جينات الإنسان ويتحكم في نشاطها إما سلبيًا وإما إيجابيًا، فقيمة القوة: هي الإيجابية فيها يقرر الإنسان ما الذي يريد أن يشعر به ويفعله، وقيمة الضعف: هي السلبية مجموعة أفكار ومشاعر تقود الإنسان وتجعله مستعبد في سجن داخلي.

ومن هنا الفرد ليس سجين العوامل الوراثة والبيئة فقط، بل يستطيع إختيار تشكيل بيئة سوية وإستخدام القوة الداخلية على الإختيار الدائم في كل شيء، فالوراثة تعطينا إستعداد لبعض الصفات، بينما البيئة تعين الفرد على تنمية شخصيته ومن خلال القدرة على الإختيار الدائم يستطيع الفرد تغيير قدراته ومهاراته، من خلال الوعي وحسن الإختيار في كل أمور الحياة بين الجيد والسيء، بين ما يناسبك وما لا يناسبك، وبين أن تكون أنت وليس نسخة رديئة من أحد، وبين أن تختار التركيز على سفايف الأمور أو معالي الأمور، وبين العلاقات السيئة أو العلاقات الجيدة الإيجابية البنائة، وبين العمل والخمول.

يقول "بنيجامين ديزرائيل": الإنسان ليس وليد البيئة والظروف، بل الظروف من صنع الإنسان ولا شيء يمكن أن يقف أمام إرادة الإنسان التي تفرض وجودها حتى على هدفها المحدد.



الشيء الذي منحه الله للجميع والذي نستطيع من خلاله تغيير حياتنا للأفضل مهما كانت الجينات أو البيئة التي نحيا بها هي **قوة الإختيار**، فالسعادة والتعاسة إختيار، القوة والضعف إختيار، السلبية والإيجابية إختيار، النجاح والفشل إختيار، العمل لدخول الجنة إختيار، الجسم الرشيق أو السمين إختيار، العلاقات الإيجابية أو السلبية إختيار، أن يكون الإنسان متفرد أو تابع يقلد الآخرين إختيار، تحقيق الأهداف أو التنازل عنها إختيار.

دائمًا وبشكل يومي لدينا الإختيار بين العمل والكسل، بين التخطيط والتواكل، بين التفكير والسطحية، بين البحث والإستجابة لقناعات المجتمع، بين الغذاء الصحي والغير صحي بين الحب والكرهية، بين العطاء والأخذ، بين الإنجاز والتراخي، بين الغضب والسلام، بين الإيجابية والسلبية، فالكثير من أمورنا في الحياة نستطيع تغييرها من خلال إستخدام قوة الإختيار ثم إتخاذ قرارات تشكل حياة مختلفة، وهنا يثار تساؤل لماذا أكون إيجابي؟ لماذا أجبر نفسي على العمل الجاد؟ لماذا أجبر نفسي على الإنضباط على بعض التكاليف والمهام والعادات النافعة؟ نحتاج ذلك لكي نحقق ذواتنا ونترك بصمة نافعة لنسعد في الدنيا ونصبح أفضل ونغير ونعمر ونسعد في الآخرة.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على إستخدام قوة الإختيار؟**

### ١- نمي عضلة الإختيار:

بمعنى إجعل الخيار دائمًا بين يديك مع كسر البرمجة التي تجعلنا نتصرف بتلقائية دون خيار، إجعل خياراتك إيجابية على قدر ما تستطيع ومع التدريب ستتصاعد في خياراتك، ومن هنا تجد النتائج بعد فترة وتعيش حياة من خلال خيارك أنت، لذلك نحن نتاج خياراتنا.

### ٢- التوقف عن الشكوى:

عندما نختر بعمل ما نريد نعلم أن الأمور تحت سيطرة إرداتنا وليست مرتبطة بالبيئة والناس والظروف، لذلك نتوقف عن سرطان المشاعر وإستخدام الشكوى وسرد القصص الحزينة ونتحمل مسؤولية إختيارنا في الحياة لأنها هي السبب في هذه النتائج.



### ٣- تحمل مسؤولية حياتنا:

تحمل المسؤولية مؤشر للصحة النفسية وللشخصية الناضجة، لذلك عندما نتحمل مسؤولية خياراتنا ننضج ونكتسب الخبرة ونستمر في المحاولة ونمتلك الحماس والدوافع التي تجعلنا نحسن من حياتنا بشكل يومي، المسؤول لا ينتظر العائلة، أو الدولة، أو البيئة تصبح إيجابية لكي يكون أفضل بل يختار، ثم يتخذ القرار، ثم يتحمل مسؤولية خياراته من هنا تتحسن جودة حياته.



## المحطة السادسة

### تقدير الذات

« جوهر الشخصية هو تقدير الذات ويعني مقدار حب المرء لنفسه وما يشعر

به من أهمية وقيمة اتجاه نفسه في أي لحظة»

بريان تريسي



يعد تقدير الذات من أهم الموضوعات الخاصة بالوجدان الإيجابي لدى الفرد فهي تساعده على الإنجاز والعطاء والشعور بالقيمة الذاتية، **فالتقدير الذاتي**: يعني التقييم والحكم، أو القيمة التي تعطىها لنفسك سلباً أو إيجاباً، ببساطة أن تعتبر نفسك ذو قيمة وأهمية في الحياة، أن تحترم ذاتك وتتقبلها كما هي بغض النظر عن مستوى التعليم، أو المال، أو الحسب، أو النسب، أو الوظيفة لا تحتقر ذاتك أو توجه لها مشاعر الرفض والدونية، فعندما نعمل ذلك نفقد الثقة بأنفسنا، نفقد القدرة على تحقيق التغيير لأننا لا نعطي لأنفسنا الإحترام اللازم بل علينا أن نعطيها قيمة وأهمية بدون إحتقار لأنفسنا أو إحتقار الآخرين.

ويشير "كريستوفر" عالم النفس بأن المشاعر الأولية لتقدير الذات تبدأ في الأسبوع السادس بعد الولادة وعندما تتكون إتجاهات إيجابية لدى الفرد يكون تقدير الذات مرتفع وعندما تتكون إتجاهات سلبية لدى الفرد يكون تقدير الذات منخفض، تشير بعض الدراسات الأخرى بأن (٩٥%) من الناس يقللون من قيمة ذواتهم، ومن هنا يدفعون الثمن في الحياة لأنهم يعتقدون أن الآخرون أفضل منهم بجانب الشعور بالدونية وتحقير الذات، ومن هنا يرون أنفسهم لا يستطيعون تحقيق أهدافهم ولا يستطيعون القدرة على التغيير أو التعمير والتأثير في الحياة.

ويشير "راينر مارتنز" بناء على كتاباته أربعة أنماط من الناس لكيفية تقييم نفسه والآخرين:

**النمط الأول:** هو الذي لا يقدر ذاته ولا يقدر الآخرين، لا يعطي قيمة وإحترام لنفسه ولا للآخرين، فيقول: أنا لست جيد والآخرين ليسوا جيدين.

**النمط الثاني:** هو الذي يقدر ذاته ولا يقدر الآخرين، يعطي قيمة وإحترام لنفسه في حين لا يقدر إحترام الآخرين، فيقول: أنا جيد بينما الآخرون ليسوا جيدين.

**النمط الثالث:** هو الذي لا يقدر ذاته ويقدر الآخرين، لا يعطي قيمة وإحترام إيجابي لنفسه في حين يقدر ويحترم الآخرين، فيقول: أنا لست جيد بينما الآخرون جيدين.



**النمط الرابع:** هو الذي يقدر ذاته ويقدر الآخرين، يعطي قيمة وإحترام إيجابي لنفسه ويقدر ويحترم الآخرين، فيقول: أنا جيد والآخرين جيّدون.

من هنا نحتاج إلى تقدير ذاتي إيجابي لأنفسنا نحترمها، ونختار لها أفضل الكلمات والسلوكيات، والقناعات، وإعطائها قيمة وأهمية بدون شروط، وأن نقدر أيضًا الآخرين ونحترمهم، وإعطائهم قيمة وأهمية دون كبير، أو غرور أو أن نرى أنفسنا أفضل، من هنا نصل إلى الرضا عن النفس والشعور بالكفاءة.

**التقدير الذاتي الإيجابي** يجعلك تحكم على ذاتك بطريقة موضوعية بدون وضع معايير عالية حتى تشعر بقيمتك في الحياة وأن تعبر عن مطالبك وحقوقك في عملك وعلاقاتك وعائلتك، عزيزي القارئ تشير بعض الدراسات بأن (٩٥ بالمئة) من الناس يقللون من قيمة ذواتهم، ومن هنا يدفعون الثمن في الحياة لأنهم يعتقدون أن الآخرون أفضل منهم ولأنهم يحتقرون ذواتهم ويرون أنفسهم بأنهم لا يستحقون الإحترام وينشغلون بإنجازات الماضي، فعندما يكون تقدير الذات مرتفع ينعكس على سلوكياتنا وأفعالنا وشعورنا ونظرتنا لأنفسنا ونظرة الآخرين لنا ونحيا أن الإيجابية بسجية.

**\*الآن ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على تنمية تقدير الذات؟**

### ١- ترسيخ هذه القواعد في داخلنا:

- أعلم أن آراء الآخرين فيك ليست حقائق مطلقة، فلا تقل من قيمتك وإحترامك لنفسك فالكلام صفة المتكلم.
- أعلم أن أفكارك ومشاعرك السلبية إتجاه ذاتك ناشئة عن معتقدات خاطئة فصح بشكل مستمر معتقداتك.
- أعلم أن قيمتك ليست مرتبطة بالمال، أو شهادات، أو علاقات، أو أى شروط خارجية، لا تستنقص ذاتك ولا تراها أيضًا أكبر من الآخرين.

٢- أكتب عشر صفات إيجابية عن نفسك: سواء كانت صفات عقلية، أو إجتماعية، أو إنفعالية، أو جسدية، مثل: الذكاء، والملاحظة، والذاكرة القوية، والتحليل، والقدرة الحسابية



وصفة الود، والإيثار، والإحسان، والتسامح، والجمال، والوسامة، بعد ذلك تقبل ذاتك كما هي بعيوبك، وأخطائك، وشكلك، وقدراتك، ووجه لذاتك مشاعر الحب والود، وعرف نفسك من خلال الإيجابيات، كان "النبي صلى الله عليه وسلم" يلقب أصحابه من خلال الصفات الإيجابية ونقاط قوتهم مثل: سيف الله وأسد الله وكان هذا اللقب يؤثر في نفوس الصحابة فعرف نفسك من خلال الإيجابيات.

٣- **عبر عن مطالبك:** بمعنى نتعلم أن نطلب من الآخرين حقوقنا الشخصية ولا تنتظر من الآخرين أن يفهموك، تعلم قول(لا) عندما تكون مطالب الآخرين غير مناسبة لك، عبر عن مطالبك في العمل، بلغ أصدقائك بالأشياء التي تريدها إذا كنت تريد الإحترام، بلغ الناس إذا كنت تريد عدم الإنزعاج بلغ الناس، إذا كنت تريد الخصوصية بلغ الناس المهم أن تعبر عن مطالبك.

٤- **ساعد الآخرين ولو بشيء بسيط:** هذه الخطوة مهمة، ساعد بكلمة، ساعد بوقتك، ساعد بمجهودك، درب نفسك على مساعدة غيرك بأي عمل تتقنه.

٥- **نمي مهاراتك كل فترة:** ركز على مهارة معينة تريد أن تكتسبها ودرب نفسك عليها بهذه الطريقة أنت تغير نظرتك إتجاه ذاتك ونظرة الآخرين لك وستجد إحترام من نفسك ومن الآخرين، نمي مهاراتك الحياتية أو مهارات خاصة بعملك أو مهارات إدارية.

أخيراً إعطي قيمة لنفسك بدون شروط، تقبل ذاتك مهما كانت الأخطاء والعيوب، مهما كان أداك جيد أو سيء، لا تتضع فروض لكي تتقبل ذاتك، فأنت كائن مؤمن حي فريد من هنا تغذي شعورك بالسعادة، ثم وجه مشاعر الحب والقبول لنفسك إختار أفضل الكلمات والأفعال لنفسك، لا تحتقر ذاتك أو ترى نفسك أفضل من الآخرين، فيقول النبي صلى الله عليه وسلم: "لا يحقرن أحدكم نفسه".



## المحطة السابعة

### الحماس

« سر العبقرية هو أن تحمل روح الطفولة إلى الشيخوخة ما يعني عدم فقدان

الحماس أبداً»

فكتور هوجو



يعد درجة حماس الفرد مقياس مهم عند علماء النفس للإستمرار على الإيجابية والأعمال الصالحة والإنجاز، فالحماس ليس له حجم أو شكل، بل هو قوة معنوية يحتاج إليها الإنسان حتى يستخدم قدراته بحيوية ويتمكن من إنجاز المهام والأعمال بطريقة سريعة، الحماس قوة تقاوم الخمول والضعف والكسل والإحباط، بجانب مستوى طاقة الإنسان الجسدية مؤثر هام أيضًا نحو إستمرار الحماس، من هنا تعزيز طاقتنا بشكل منتظم أمر هام فبدونها لن نستطيع المواصلة في الأعمال والإنجازات الكبيرة لأنها تحتاج إلى مستوى عالي من الطاقة الجسدية.

وبالتالي تتأثر النفس البشرية بحيوية الجسد وطاقته وكلما تحسنت طاقتنا الجسدية كلما زاد إنتاجنا و عملنا ونصبح أكثر حيوية ونشاط ورضا عن الذات، فالإستثمار في تعزيز صحتنا يساعد على إرتفاع طاقتنا ونكون قادرين على إنجاز الأعمال والإستمتاع بالحياة، فالحماس مرتبط بالنفس والجسد معًا، لذلك الصحة البدنية لها أهمية هائلة نحو طرد الخمول والكسل وضعف الهمة، وتساعدنا على نمط حياة يهدف إلى الإستمتاع بالحياة والرفاهية، وهنا إشارة نبوية في حديث "إن لبدنك عليك حق".

#### \*فوائد الحماس:

- ١- يجعل الفرد متفاعل مع تحديات الحياة.
  - ٢- يجعل الفرد يحب المواجهة نحو تحقيق الأهداف.
  - ٣- يعطى الفرد وقود مستمر على مدار اليوم.
  - ٤- يُمكن الإنسان من تحقيق نجاح كبير بمجرد أنه يمتلك حماس غير محدود.
- أما الفرد الذي ليس لديه حماس يدخل في التفكير السلبي المستمر نحو ذاته ونحو أعماله ونحو الحياة بشكل عام، ومن هنا يحدث الإحباط، والخوف، والضياع، والتسويق والشكوى، والوحدة، والتعب، والإكتئاب، وضياع الفرص، والخمول.



## الآن من أين يأتي الحماس؟

- يأتي من القيم العليا التي يمتلكها الفرد.
- يأتي من النية الواضحة التي بداخل الفرد.
- يأتي من إعتقاد ودافع الفرد نحو تحقيق رؤية.
- يأتي من جسد شيق حيوي.

### \*يشير إبراهيم الفقي في محاضرة إلى أنواع الحماس:

١- **الحماس الروحاني:** هو الحماس الذي ينشأ في النفس نتيجة للعبادات والأعمال التي يتقرب بها الإنسان إلى الله، والقوة الروحانية هي المصدر الدائم لهذا النوع من الحماس، لذلك كلما كان الفرد أقرب إلى الله تجد حماسة نحو الأعمال مستمر.

٢- **الحماس الذهني:** ويتمثل في إنتاج الأفكار القوية التي تصيغر على ذهن الفرد لكي يتخذ قرار ويمتلك رغبة ويخطط لكي يصل إلى شيء ما، فكرة إيجابية قوية واحدة قد تدفع صاحبها أيام وأسابيع حتى يحققها.

٣- **الحماس العاطفي:** وهو من أقوى أنواع الحماس وينبع من عاطفة الحب اتجاه الآخر ويزود الفرد بقوة تساعد على التفاعل الصحي والسليم مع كل من حوله من أشخاص وعلاقات وأعمال، فيقول الكاتب "زيج زيغلار": في كتاب (قمة الأداء) ينتج عن الحماس قوة هائلة إذا تم تسخير هذه القوة تمكنا من تخطي العديد من العقبات، فهو قوة لا تقاوم والحماس التلقائي يجعل السعادة شيئاً واقعياً.

### ماهي التوصيات العملية التي تساعدك بإذن الله على تنمية الحماس؟

١- **التركيز على ما تريد إنجازه:** بمعنى إنشغال الذهن باستمرار بالمهام والأعمال التي تريد إنجازها خلال اليوم، إسحب نفسك بهدوء نحو التركيز التام على ما تريد إنجازه وستجد شعلة الحماس تمدك بالوقود المستمر.



٢- **إجعل الحماس واضحًا في مظهرك:** بمعنى يجب أن تحافظ على توازنك في الحياة من خلال التكلم بحماس وبشكل أسرع، تجنب التراخي والكسل، حرك ذراعيك أثناء المشي تنفس بقوة وحماس، تصنع الحماس في البداية من خلال حركات جسدك حتى تتأثر النفس ويصبح الحماس شعلة مستمرة.

٣- **كن مبتهجًا دائمًا:** بمعنى لا تعقد الأمور بل بسط وسهل، تخلص من حالة اليأس لأنها لا تعالج شيء، بل تجني من خلالها التعاطف من الآخرين فقط فلا تعقد أمور حياتك بالكلام مع نفسك بطريقة سلبية والكلام مع الآخرين بشكوى.

٤- **التنفس:** وهو من أهم الخطوات لتوليد الطاقة الجسمانية، ومن هنا نؤكد على هذه المعلومة أن مستوى صحة جسدنا تكون على مستوى صحة الخلايا التي يتكون منها الجسد، معظمنا يستخدم ثلث الرئتين فقط أثناء عملية التنفس، وهنا علينا أن نعي بأن التنفس بطريقة سليمة ينظف أجهزة الجسم بطريقة فعالة ويجعل طاقتنا خلال اليوم تتضاعف بدون مبالغة.

يشير دكتور "ووبر" الحاصل على (جائزة نوبل في علم وظائف الخلايا) أن الأكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة، ونوعية حياتنا تحددها نوعية خلايا جسدنا، من هنا علينا بإمداد الجسم بأقصى كمية من الأكسجين لتوليد كمية كبيرة من الطاقة، تحديد فترة يومية للتنفس السليم هو أن تستنشق الهواء من الأنف في مدة (خمس عدات) ثم أخرج الهواء من الأنف في (خمس عدات) لاحظ أن الحجاب الحاجز يتحرك أثناء عملية التنفس حتى تتأكد من أن عملية التنفس عميقة، ثم زود إلى (ثمانية عدات) وهكذا، تنفس بطريقة سليمة ولاحظ ارتفاع مستوى طاقتك الجسدية، وهنا معلومة هامة المخ يزن أقل من (٢ كيلو جرام) ويمثل ما بين (١%) أو (٣%) من الوزن الكلي للجسد ولكن المخ يستهلك (٢٠%) من الأكسجين الداخل إلى الجسم الذي يمدك بطاقة وينشط جميع الأجهزة الداخلية.



٥- ممارسة الرياضة: عمل برنامج أسبوعي مثل: الجري، أو المشي، أو السباحة، أو ركوب الدراجات، أو الإسكواش، أو القفز بالحبل، أو رياضة مناسبة لك، عزيزي القارئ الرياضة تعزز الجهاز العصبي ووظائف الإدراك وزيادة تدفق الدم إلى الدماغ المليء بالأكسجين، والعلاج بالرياضة لا يقل فاعلية عن العلاج النفسي أو الدوائي لذلك إنتبه لهذه المعلومة، فنحن نحتاج إلى ممارسة أي رياضة تجعل القلب يستمر في النبض لما يقرب من (١٢٠ نبضة في الدقيقة) ومن هنا نحتاج على الأقل (٢٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعيًا) من ممارسة الرياضة، ومن هنا وقاية لجسدنا بجانب نمد الجسد بإرتفاع طاقته.

**هل تعلم:** أن القلب ينبض في المتوسط (٣٦ مليون مرة كل عام) ويضخ (٦٠٠ ألف جالون) من الدم عبر (٦٠ ألف ميل) من الشرايين والأوعية والشعيرات الدموية كل عام، ومن فوائد الرياضة تقليل هرمونات القلق والتوتر، بجانب زيادة في القدرة على التحمل والصبر والشعور العام بالتحسن، عندما يكون جسدك مرن فإن الطاقة والحيوية ستتدفق بحرية تامة، وبمجرد أن تمارس الرياضة ستكون الفوائد والمتعة وستصبح مدمناً ولكن إيمان إيجابي.

٦- **الغذاء الصحي:** الغذاء مهم جداً عندما يكون متوازن لطاقتنا الجسدية، بعكس عادة الأكل بشراهة التي تسبب أخطر الأمراض مثل: السمنة وتشير بعض الدراسات أن المصابين بالسمنة حول العالم (٥٠٠ مليون) إنسان والسمنة كانت من الأمراض النادرة قبل القرن العشرين، لذلك نحتاج إختيار الغذاء بعناية أولاً، والبعد عن السموم البيضاء فإنها مدمرة لصحة الإنسان (الملح- السكر المعالج- الدقيق والمخبوزات) بجانب الكولا، ونستبدل كل ذلك ببديل صحي أفضل مثل: خضروات، فاكهة، مكسرات، مشروبات، أعشاب، والإختيار دائماً بيدك بين الأكل الصحي الذي يمدك بالطاقة السليمة ونجعل الغذاء الصحي سجية وتلقائية، بدون مقاومة للنفس أو البحث عن لذة الطعام المستمرة، تعرف على وزنك المثالي وحافظ على الغذاء الصحي بما يناسبك.

٧- **المياه:** شرب المياه بكميات كبيرة وصفة سحرية لتعزيز طاقتنا، تشير بعض الدراسات أن الكثير من الأمراض هي صرخة إستغاثة من الجسم بسبب نقص الماء



ويمكن المعالجة فقط من خلال شرب المياه، الماء هو المسؤول عن تحقيق التوازن وتنظيم وظائف الجسم، هل تعلم: أن (٣٧%) من الناس يكون لديهم حاسة العطش ضعيفة فلا نعتمد على الشعور بالعطش لكي نشرب، بينما الشعور بالعطش يدل على أن الفرد وصل لحالة الجفاف، هل تعلم: أن (٨٠%) من الجسم ماء، لذلك على الأقل تدرب وتعود على شرب (٢ لتر) ماء على فترات في الطقس المعتدل، وسترى بنفسك تعزيز في طاقتك الجسدية والعقلية.

٨- توقف عن الأفكار والمشاعر السلبية: وصفة مدمرة تسلب منا كم هائل من الطاقة دون شعور على مر اليوم، سمعت من أحد العلماء بأن (٥ دقائق) فقط من المشاعر السلبية المليئة بالغيظ والغضب قادرة على تعطيل جهاز المناعة لمدة (٦ ساعات) ومن هنا نفقد ونستهلك طاقتنا الجسدية والذهنية بجانب تسلل الكثير من الأمراض، فإحذر من الإستمرار بالتفكير والمشاعر المدمرة.



# المحطة الثامنة

## القرارات

« في لحظة القرار يتشكل المصير »

أنتوني روبنز



يعد القرار في الحياة من أهم الأمور التي تحول حياتك من سلبية عشوائية إلى إيجابية فعالة، أهمية إتخاذ القرار الجيد تجعل الفرد يستغل الفرص في الحياة، تساعد في رسم مستقبل إيجابي، فالسعادة قرار والانتقام قرار والغضب قرار والتسامح قرار حتى اللامبالاة هي إتخاذ قرار في حد ذاته فمن أهم الخطوات الإيجابية أن تمارس وتدريب نفسك على إتخاذ القرار الفعال.

### ماهو تعريف القرار؟

القرار هو عملية إختيار من بدائل لتحقيق غرض أو هدف معين فلقد أعطى الله الإنسان القدرة على الإختيار فهو يتصرف بمطلق الإرادة الخاصة ولكن عملية إتخاذ القرار تحتاج إلى قدر كبير من الجراءة والمغامرة في بعض الحالات فالقرارات الباردة أو الروتينية لا تؤدي إلى إحداث نقلة إيجابية في حياة الإنسان، فهناك من الناس من يتخذ القرارات معتمد على الخبرة الشخصية، وهناك من الناس من يقلد قرارات الآخرين في حل المشكلات التي لا تناسبه إطلاقاً، وهناك من الناس من يتخذ قرارات عن طريق المحاولة والخطأ، وهناك من الناس من يتخذ قرارات حسب إنحيازه ومشاعره ورغباته، يقول "زيج زيجلر": في كتاب (فوق القمة) بأن القرار الذي نكرره بإنتظام ونعززه بالتشجيع والتدريب يصبح إلتزاماً، والإلتزام هو الطريق المباشر للإنجاز وللحرية في نهاية المطاف.

فتعلم أن القرار الذي يتخذه الإنسان في شأن مصيره لا تنقضه الأيام إذا كان نابع من إرادة وإيمان، بعض المفاهيم الخاطئة لدى بعض الناس المرتبطة بالقرار، الإيمان بمبدأ الصدفة، وهناك من يؤمن بمبدأ الحظ، وهناك من يفهم القضاء والقدر بطريقة سلبية، بمعنى أن الأمور تحدث بطريقة إجبارية لا خيار له فيها، فانتبه بأن **الحظ تعريفه**: هو لحظة إستعداد زائد فرصة، فلا يوجد حظ في الحياة دون قرار وعمل وإلتزام، إعلم أن الحظ يساند من هم في حالة سعي وإستعداد وحركة فعليك أن تتخذ القرار بأن تحدث تغيير في حياتك بدلاً من الإستمرار في حالة اللاتقرار فكل عالم، أو مفكر، أو مبدع، أو بطل، أو صاحب إنجاز بدأ بقرار ما في يوم من الأيام.



فنحن نحتاج أن نتخذ قرار قاطع بالمسؤولية في الحياة، قرار قاطع للعمل وترك الشكوى، قرار قاطع للشجاعة وترك التردد، قرار قاطع للإيجابية وترك السلبية والعشوائية، قرار قاطع للرجوع إلى الخالق بدلاً من التفكير التبريري، وهنا يقول "مارك توين": القرارات الجيدة تأتي من الخبرة، والخبرة تأتي من إتخاذ القرارات السيئة.

**ما هي التوصيات التي تساعدنا بإذن الله في إتخاذ قرارات واضحة وفعالة؟**

١- **تحديد الحالة:** بمعنى المشكلة التي نريد أن نتخذ فيها قرار معين بعد ذلك عليك أن تعي وتدرك بتوسيع خياراتك في الحياة، فغالبًا يوجد أكثر من قرار لحل مشكلة أو لتغيير وضع معين، فهناك أشخاص يعتقدون أنهم لا يمتلكوا إلا خيار واحد فقط رغم أن هناك مئات الخيارات والقرارات فإذا كنت تعتقد ذلك ستحصل على ذلك.

٢- **التفكير في الحالة:** بمعنى المشكلة من جميع أبعادها، ثم جمع المعلومات وإستشارة من لديه معرفة، فالقرار المنطقي: هو الذي يكون مبني على المعلومات والبدائل وليس التجارب الشخصية أو المشاعر.

٣- **وضع الحلول:** بمعنى تحديد الإحتمالات بعد جمع المعلومات أو الحلول المتاحة لنا لكي نعالج مشكلة لدينا، وفي وضع الإحتمالات لا نضع قيود نجمع فقط، وبعد ذلك تقيم هذه الحلول .

٤- **إختيار أفضل الحلول:** بمعنى التفكير في الحلول المتاحة بالنسبة لك والتي يمكنك إستخدامها في حل هذه المشكلة، فلكي نتخذ القرار الصحيح لابد من وجود بدائل وخيارات وجمع الحلول التي نختار منها، وبعد ذلك تقيم البدائل المختلفة عن طريق معرفة فوائد كل بديل وإحتمال حدوثه ثم إختيار البديل المناسب.

٥- **تنفيذ القرار المناسب في التوقيت المناسب:** بمعنى ينقل الفرد الحل الذي تم إختياره إلى أرض الواقع، ويتبع النتائج، ثم تقيم النتائج، ثم التعديل من فترة إلى أخرى، والتقييم يجعلنا نغير القرار إذا تطلب الأمر، المهم وضع القرار موضع التنفيذ لنتحقق من نتائجه.



أخيرًا مارس إتخاذ القرارات الإيجابية بشكل يومي لتحقق نتائج في حياتك، فتحقيق النتائج يكون بسبب قرارات صائبة، والقرارات الصائبة نتيجة للقرارات الخاطئة في الماضي فمارس إتخاذ القرار.



# المحطة التاسعة

## العادات

« نحن ما نكرر فعله، لذا فالتفوق ليس فعلاً بل عادة »

أرسطو



تعد نوعية عادات الفرد اليومية مقياس هام لأنفسنا نحو ممارسة الإيجابية بتلقائية وعفوية دون مقاومة أو معاناة، يشير "وليم جميس": بأن حياتنا كلها عبارة عن كتلة من العادات التي من خلالها نصل إلى الإنجازات الكبيرة والشخصية المتوازنة والعلاقات الطيبة والرضى عن الذات، فعندما تكون العادات متوافقة مع معتقداتنا نشعر بالإنسجام، **العادة ببساطة:** هي سلوك يتم تكراره بطريقة أوتوماتيكية وتلقائية في أحوال معينة وبأقل قدر من التفكير والجهد، ومن هنا يتحول السلوك مع التكرار إلى عادة، والعادات مع الإستمرارية تحدد مستوى صحتنا الجسدية، أو النفسية، أو الإجتماعية، أو الدينية، فعندما تكون معظم عاداتنا اليومية سلبية، من هنا نحصد نتائج وخيمة ونشعر بعدم الرضا عن الذات والحياة وعندما تكون عاداتنا إيجابية نحصد نتائج مُرضية.

**\* هنا يثار تساؤل: ما الفرق بين تكوين العادات السلبية وتكوين العادات الإيجابية؟**

**العادة السلبية:** لا تحتاج إلى إرادة لكي نفعها فنحن نمارسها بتلقائية، بل نحتاج إلى إرادة لكي نقاومها ونتوقف عنها، ومثال على ذلك: الذي يريد أن يتوقف عن التدخين سوف يجد أنه يدخل دون إحتياج إلى إرادة، ولكن حتى يتوقف ويبتعد عن هذه العادة يحتاج إلى إرادة وعزيمة قوية، لذلك العادة السلبية سهلة التكوين بينما صعبة في التخلص منها.

**بينما العادة الإيجابية:** تحتاج إلى إرادة لكي نفعها ونستمر عليها، ولكن عندما نريد التوقف عنها لا نحتاج إلى إرادة فقط عندما نتوقف عن الممارسة ستتلاشى، مثال على ذلك: الذي يريد الإلتزام على الصلاة يحتاج إلى إرادة قوية لكي يصلي ويلتزم بشكل يومي على الصلاة، ولكن إذا أراد التوقف عن الصلاة لا يحتاج إلى إرادة فقط سيتوقف عن الصلاة.

لذلك جودة صحتنا مرتبطة بنوعية العادات من طعام، ونظام غذائي، وحركة وتعامل جيد مع الجسد، وجودة علاقتنا مع الله مرتبطة بالإلتزام على العبادات القلبية والسلوكية، وجودة صحتنا النفسية مرتبطة بنوعية العادات العقلية والإنفعالية والسلوكية التي نمارسها بشكل يومي، وجودة علاقتنا الإجتماعية مرتبطة بالعادات التي نسلكها



ونستمر عليها في التعامل مع الآخرين، وهكذا نوعية عاداتنا تجعلنا سعداء أو تعساء، يقول "نابليون هيل": ضع يدك على عجلة قيادة حياتك ولا تنظر للخلف، عليك بالوعي والإدراك إلى جميع روتين يومك لكي تدرك عواقب عاداتك، لذلك نحتاج إلى الوعي للعادات المتكررة.

عندما تكون عادات إيجابية روحانية كالصلاة، والإستغفار، والصيام، والعطاء والمساعدة لمن حولك، وقراءة القرآن ستقودك هذه العادات إلى علاقة روحانية أفضل، وعندما تكون عادات إيجابية صحية كالرياضة، والتنفس الصحيح، والغذاء الصحي وشرب المياه بكثرة ستقودك هذه العادات إلى حالة جسدية صحية أفضل، وعندما تكون عادات إيجابية إجتماعية كالإبتسامة، والمسامحة، والمصافحة، والكرم، والمساندة ستقودك هذه العادات إلى علاقات إجتماعية أفضل، وعندما تكون عادات إيجابية كالقراءة، ومتابعة العلماء، ومشاهدة الأفلام الوثائقية، والتعلم الذاتي المستمر ستقودك هذه العادات إلى مستوى من الوعي والثقافة والعلم.

**\*ما هي التوصيات العلمية التي تساعدنا بإذن الله على تكوين عادات إيجابية في جميع أبعاد حياتنا لنمارس الحياة الإيجابية بسجية؟**

### ١ - المراقبة والانتباه:

بمعنى مراقبة عاداتك بشكل واعي تأملي مع تحديد العادات السلبية التي تمارسها، ثم ضع بديل عادات إيجابية، راجع يومك واكتب ما تمارسه من عادات وتعرف عليها، مثال ذلك: إستبدال التدخين بالسواك، إستبدال المشروبات الغازية بالأعشاب، إستبدال كثرة الكلام بالإستغفار والذكر، إستبدال التصفح على السوشيال ميديا بالقراءة، إستبدال الطعام الغير الصحي بطعام صحي، إستبدال الكلمة السلبية بغيرها إيجابية، عاداتنا تقودنا إلى نتائج إما سلبية أو إيجابية.



**٢ - القرار الحاسم:**

إتخاذ القرار الصادق نحو إستبدال العادات التي تم تحديدها ولكي يكون القرار قوى أكتب لنفسك أسباب قوية على تغيير عاداتك، مثل: سأكون أقرب إلى الله عندما أكتسب عادات الصلاة والإستغفار والدعاء، سأكون أكثر صحة عندما أكتسب عادات الطعام الصحي، والتنفس الصحيح، وشرب الأعشاب، والمشى المستمر، سأكون أفضل في عملي، أو دراستي، عندما أكتسب عادات إنهاء المهام في الموعد المناسب، تطوير مهاراتي ومتابعة مجالي وهكذا.

**٣ - أخبر من حولك:**

بمعنى عرف من حولك من أقارب وأصدقاء بعاداتك الإيجابية الجديدة حتى تساعد نفسك على الإلتزام، بجانب لا يقاومك الآخرين في الرجوع إلى عاداتك القديمة.

**٤ - الممارسة:**

إبدأ بالممارسة اليومية بالتدرج، بمعنى لا تبدأ في تحديد عادات كثيرة من البداية حتى لا تصاب بالإحباط، بل غير عاداتك بالتدرج، ومن خلال الممارسة اليومية تترسخ هذه العادة وتصبح جزء من روتينك ومن خلالها تقودك للأفضل.

**٥ - شجع نفسك:**

بمعنى إعطى لنفسك مكافئة أو هدية كل فترة حتى تصل بالعادة الجديدة إلى مرحلة السجية والتلقائية، ولكن هنا ستكون تلقائية مع عادات إيجابية تقود لحياة أفضل.



## المحطة العاشرة

### مقومات الإيجابية

« أصعب معركة في الحياة عندما يدفعك الناس إلى أن تكون شخصاً آخر »

وليم شكسبير



شخصية الفرد هي نقطة البداية نحو الإستجابة للإيجابيات أو السلبيات، نقصد بالشخصية مجموعة سمات وصفات الإنسان العقلية، والوجدانية، والإجتماعية، والخلقية والجسمية التي تميز شخص عن آخر وخلف هذه الصفات قيم، ومعتقدات، وتصورات ذهنية، وأفكار، ودوافع، ومشاعر فهي نظام متكامل ينتج عنه سلوكيات وأفعال، ولكن المتأمل في واقع حياة الناس يجد أن لكل واحد منهم شخصية مختلفة عن غيره ولكل منهم أسلوبه في التعامل مع الأشياء، وعندما نغير ما بداخلنا ينعكس على خارجنا، لذلك شخصية الفرد هي نقطة بداية التغيير، نحو التدريب على المقومات التي تحمي الفرد خلال رحلة حياته من الكثير من السلبيات بسبب عدم الوعي ببعض الأشياء أو بسبب القصور في إستخدام هذه المقومات.

**المقوم الأول: تحمل المخاطر أمام الآخرين بمعنى الجهر بما تؤمن به:** بمعنى القدرة على التعبير عما بداخلنا من أفكار وقناعات وما نؤمن به من آراء بكل وضوح وأمانة وإيجابية، بجانب تحمل المسؤولية والمخاطر من نقد الآخرين أو رفض الآخرين أو إقناع الآخرين بما نؤمن به، وتحمل عواقب ذلك.

**المقوم الثاني: المطالبة بما نريد من الآخرين:** نحن نميل إلى الإعتقاد بأن الآخرين يجب أن يقرأوا أفكارنا، ولكن هذه الطريقة تدفعنا نحو السلبية من خلال إحباط أنفسنا، لذلك من مقومات الإيجابية أن نبلغ الآخرين بما نريد وماذا نريد بالتحديد ونعلن عن ذلك، دون إنتظار المبادرة من الآخرين لكي يفهموا ما نريد، أو نعتمد على الفهم التلقائي منهم.

**المقوم الثالث: وضع حدود في التعامل مع الآخرين:** أحياناً نصادف مواقف في تفاعل مع أشخاص عدائيين أو إنتهازين، وهنا نحتاج إلى وضع حدود في التعامل حتى لا نخرط مهم في السلبية، بجانب أننا نعرفهم كيف نريد أن يعاملونا، ومن هنا نفتح مسار لإكتساب الإحترام وحفظ مسافة بيننا وبين الآخرين، حينما لا نضع حدود نسمح للآخرين بأن يزعجوننا في كل وقت ويستهلكو طاقتنا دون فائدة.



**المقوم الرابع: القدرة على قول (لا):** بمعنى أن تقول لا للآخرين أمام المهام التي لا تريدها والمفروضة عليك من زملائك أو الأفراد الأعلى منزلة منك فبدون هذه القدرة تتهالك عليك المهام التي لست مسئولاً عنها، وبالتالي تحرم نفسك من الوقت الذي تحتاجه لأداء المهام الأكثر فعالية في حياتك الشخصية، تفتقد أغلب الناس الشجاعة لقول كلمة (لا) تعلم قول لا أمام محاولات الآخرين للتحايل من أجل الحصول إلى مصالحهم، ما الذي يحدث إن لم تكن قادر على قول لا، ستجد من يستغلك من خلال أسلوب الإستعطاف أو من خلال أسلوب المدح.

تدرب على قول لا بشكل حازم وهادئ، ولا يجب أن تضيف أنا أسف إذا لم يتطلب الموقف هذا، قل لا واتبعها بتفسير صريح دون الحاجة إلى الشعور بالذنب، قل لا وبعدها من الممكن أن تعطي خياراً بديلاً مناسباً، تعلم أن تقول لا دون الشعور بالذنب أن تفكر في الموضوع وليس في الشخص الذي يطلب منك هذا الأمر، لا ترضي الناس على حساب نفسك بقول نعم في كل شيء لا في الوقت الغير مناسب لا عندما تلاحظ إستغلال الآخرين لك لا في الأشياء الخطأ، هذا هو مبدأ مهم لكي تكون شخصية حاسمة تدرب على ذلك.

**المقوم الخامس: كيفية إعطاء تقييم إيجابي للآخرين:** يستجيب الناس في الغالب إلى الطريقة التي يقال بها النقد، فقد يكون النقد عقيم وسلبى وقد يكون معين ومدعم يقوم أغلب الناس بتصيد أخطاء من حولهم وحين يعبرون عن ذلك يكون عن طريق إصدار الأحكام السريعة، وبالمقابل إن الفرد الذي سيستقبل هذا النقد قد يقوم بردات فعل سلبية وغضب أو يدافع عن نفسه بعنف، ولكن ما هو التقييم البناء لأي موقف أو حدث أن يكون بكلمات محددة وليس بكلمات غامضة، وأن يكون التقييم نحو السلوكيات وليس الشخصيات، ويكون قائم على رصد الأحداث وليس إصدار الأحكام على الآخرين، وأن يركز هذا التقييم على تحسين أداء الآخرين وليس التقليل من شأنهم ويسمح للمتلقى بحل مشكلته، من هنا يكون إيجابي فعال في إعطاء تقييمات نافعة للآخرين تدل على حسم شخصيتك.



**المقوم السادس: فن الإنصات للآخرين:** لا يمتلك أغلب الناس قدرة الإنصات الفعالة، بل هو حدث نادر بين البشر نحن لا نستطيع الإنصات لكل كلمة ينطقها الشخص الآخر إذا كنا مشغولين بمظهرنا، أو نريد إبهار الآخر، أو نحاول نحدد ما الذي سنقله عندما يتوقف الشخص الآخر عن الكلام أو الإنشغال إذا ما كان يقال صحيحًا أو خطأ، الإنصات للآخر هو فعل أولي للحب يعطي فيه الإنسان نفسه لكلام الفرد الآخر بإنفتاح إلى حاجات وأفكار ومشاعر الآخرين، فدرب نفسك على الإنصات لا تفكر أثناء التواصل مع شخص عندما تفعل ذلك يتم تحريف المعلومات وإساءة تفسيرها، وهذا يؤدي إلى سوء الفهم والإحباط والفشل في التواصل، نمي عادات الإستماع الجيد ولا تقاطع من يتكلم حتى تكون أكثر حسماً، يقول "ابن خلدون": "قمة الأدب أن تنصت إلى شخص يحدثك في أمر أنت تعرفه جيداً".

**المقوم السابع: التواصل بالعينين أثناء الكلام مع الآخرين:** بمعنى التفاعل بين الناس يكون عملية ذات إتجاهين والكلمات وحدها مهما كانت دقيقة لا تعطينا المعنى كاملاً أن ندرك المعاني المقصودة، ولهذا السبب نحتاج الإتصال بالعينين أثناء الكلام، يشير عالم النفس "ألبرت مهربان" إلى قائمة بالنسبة لثلاث عوامل في التواصل مع الآخر وهي (أ) عوامل كلامية (٧%) من التواصل قائم على المعنى الحرفي للكلمات التي تقال (ب) عوامل صوتية (٣٨%) من التواصل مع الآخرين قائمة على الطريقة التي قيلت بها بمعنى نبرة الصوت وقوة الصوت وحدته، (ج) عوامل جسدية وحركية (٥٥%) من التواصل ليست لها علاقة بالكلمات، ولكن قائمة على التفاعلات الشخصية وحركات الجسد التي تعطي المعنى والقوة للكلام والنقاش، علينا أن نضع في الإعتبار العوامل التي بإمكانها أن تعيننا في إبراز شخصيتنا بشكل أكثر إيجابية، مثل: المظهر والتواصل بالعينين، علينا بالتدريب على هذه الخطوات العملية حتى تصبح سجية لدينا ونصبح أكثر حسماً، عندما نتدرب على هذه المقومات نحمي أنفسنا بجانب لا تتحطم شخصيتنا بسبب الآخرين.



# المحطة الحادية عشر

## المبادرة

« من أكبر أسرار النجاح أن تخوض الحياة بلا كلل »  
ألبيرت شفايتزر



تعد المبادرة سمة لدى الأفراد الإيجابيين فهي سمة وعادة وخلق مهم فقد يكون المبادر غير ذكي، وقد يكون غير موهوب ولكنه صاحب إرادة ومثابرة وإجتهاد وتركيز على الفرص المتاحة يتبع فلسفة التطبيق والتنفيذ وليس التنظير، ومن هنا نحتاج إلى الخروج من دائرة الأمان والراحة إلى دائرة النمو والتطور الإيجابي، ونقصد بدائرة الأمان أن يتحرك الفرد وفق ما اعتاد عليه من روتين يومي ونشاطات معينة وعلاقات معينة، التمسك بهذه الدائرة تجعلنا نخشى البحث عن فرص جديدة وتعلم خبرات جديدة.

وهنا مبدأ هام للتوضيح الإنسان يتمسك بهذه الدائرة، لأن العقل قائم على آلية تجنب الألم رغم أن القليل من التوتر والألم والإنزعاج في تعلم شيء جديد أو الحصول على فرصة جديدة أو تحقيق هدف جديد يشكل النمو والتطور الإيجابي، لذلك المبادر يجتهد ويبحث عن فرص جديدة لا يميل إلى الراحة والأمان التي اعتاد عليها، قد تكون غير سعيد في عملك ولكنك تخشى المبادرة بسبب آراء الآخرين، قد تكون غير سعيد في علاقاتك ولكنك تخشى التعرف على أشخاص جديدة، قد يكون لديك أهداف تريد تحقيقها ولكنك تخشى تغيير بيئتك وعاداتك التي اعتادت عليها، فالتدريب على المبادرة يساعدنا على تجاوز كل ذلك، يقول "علي بن أبي طالب": للكرم فضيلة وهي المبادرة إلى فعل المعروف وإسداء الصنائع.

للتبسيط تعرف على قصة حقيقية وهي قصة "نيلز بور" أغبى طالب في الفيزياء حدثت هذه القصة في جامعة بالدنمارك في إمتحان الفيزياء وضمن أسئلة هذا الإمتحان سؤال كالتالي: كيف تحدد إرتفاع ناطحة سحاب بإستخدام الباروميتر؟ مع العلم أن الباروميتر هو جهاز لقياس الضغط الجوي، فالإجابة الصحيحة لهذا السؤال بديهية وهي قياس الضغط الجوي على مستوى الأرض وقياس الضغط الجوي على مستوى ناطحة السحاب ثم الفرق بينهم، ولكن إجابة هذا الطالب كانت مستفزة لأستاذ الفيزياء لدرجة أنه أعطاه صفر دون إكمال باقي الأجوبة ثم أوصى الأستاذ برسوبه لعدم قدرته المطلقة على النجاح، يا ترى ماهى إجابة الطالب؟ وهي أن يربط الباروميتر بخيط طويل ثم يدلي من



أعلى ناطحة سحاب حتى يلمس الأرض ثم نقيس طول الخيط وعلى هذه الإجابة ذهب الطالب يتظلم لإدارة الجامعة مؤكداً أن إجابته صحيحة مئة بالمئة.

وحسب قوانين الجامعة عُين خبير لإعادة التصحيح ثم تحديد لجنة للطالب لإختباره شفويًا وفي وقت الإمتحان طرح الخبير نفس السؤال على الطالب، كيف نحدد إرتفاع ناطحة سحاب بإستخدام الباروميتر؟ قال الطالب لدى إجابات كثيرة، ثم رد الخبير أجب بما لديك فأجاب الطالب وقال: يمكن إلقاء الباروميتر من أعلى الناطحة ثم نقيس الوقت الذي إستغرقه حتى يصل إلى الأرض، أما إذا كانت الشمس مشرقة يمكن قياس طول ظل الباروميتر وطول ظل ناطحة السحاب ثم نتعرف على طول الناطحة من قانون التناسب بين الطولين والظلين، أما إذا أردت تعقيد الأمور نحسب الضغط الجوي على الأرض ثم نحسبه على مستوى الناطحة ثم الفرق بينهم بإستخدام الباروميتر، قال له الخبير إحتفظ بهذه الإجابة أيها الطالب وأضمن لك النجاح.

عزيزي القارئ إسم هذا الطالب هو "نيلز بور"، الرجل الوحيد الدنماركي الذي حصل على جائزة نوبل في الفيزياء فبالأمل إستمر نيلز بور حتى صار فيزيائي عالمي من خلال المبادرة بتفكير خارج الصندوق وتحدي الصعوبات والمعوقات، علينا بالمبادرة فمعظم التحديات إما أن تعيننا وإما أن تحيننا.

**\*ماهى التوصيات العملية التي تساعدنا على إكتساب سمة وعادة وخلق المبادرة؟**

يشير "نابليون هيل" إلى ثلاثة عشر خطوة عملية وفعالة لإكتساب المبادرة:

**أولاً:** لديه غرض محدد في الحياة يعرف ماذا يريد، يمتلك خطة واضحة لما يريد، يسعى في التطبيق والتنفيذ ليحقق ما يريد، ينطلق من نطاق قوته وشغفه وميوله.

**ثانياً:** لديه إرادة قوية على الإستمرارية والمواصلة في التنفيذ بغض النظر عن كم العقبات والتحديات التي تواجهه، فهو لا ييأس أو يستسلم يصنع الفرص كلما أغلق الباب أمامه يبحث عن طريق آخر فهو قادر على تحويل فكرته إلى واقع ملموس.



**ثالثاً:** لديه عادة التحالف العقلي مع الأشخاص الذين يساعدونه للوصول إلى هدفه الرئيسي يبحث عن الأشخاص المفيدون ويحدث معهم مشاركة لكي يصل إلى ما يريد.

**رابعاً:** يستجيب للأحداث بطريقة إيجابية، لا يتبع عادة ردات الفعل السلبية إتجاه المواقف والأحداث، سلوكه العقلي يكون إيجابي في معظم الأوقات وعندما يتواصل مع الآخرين أيضاً.

**خامساً:** يقوم بإتخاذ القرارات الصائبة عندما يكون لديه الحقائق الصحيحة التي يبني عليها قراراته، فهو لديه المرونة في تغيير هذه القرارات إذا تطلب الأمر لذلك.

**سادساً:** يتقبل المسؤولية الكاملة لكل شيء يتولاه ولا يتخلى عن المسؤولية، عندما تسير الأمور بشكل خاطئ يستمر ويغير خطته وعاداته وأساليبه.

**سابعاً:** لديه عادة التركيز بشكل كامل على شيء واحد فقط إذا أراد أن ينجز شيء يركز على هذا الشيء بكل طاقاته وقدراته وإمكانياته.

**ثامناً:** يعلم ما هي الحوافز التي تلهم جميع الطاقات البشرية ولا يطلب من أي شخص أن يفعل شيء من أجله بدون إعطاء ذلك الشخص حافز مناسب لما فعل.

**تاسعاً:** لديه حس قوي لمراقبة الأشياء ذات التفاصيل الصغيرة المفيدة القادرة على تحويل الأعمال الصغيرة إلى أعمال عظيمة.

**عاشراً:** لا يعبر عن آرائه في المواقف والموضوعات إلا إذا أعد للموضوع جيداً كي يبدي رأيه فيه.

**الحادية عشر:** عندما تطرح عليه سؤال معين يعطيك إجابة مباشرة.

**الثانية عشر:** لا يؤجل أي عمل إلى الغد، فهو يعلم أن التأجيل من أهم أسباب الفشل.

**الثالثة عشر:** يتبع عادة الإستماع والإنصات أكثر مما يتحدث وحين يكون لديه شيء يفيد به الآخرين دون تردد أو منفعة.



# المحطة الثانية عشر

## الشجاعة

« الشجاعة أهم الصفات الإنسانية لأنها الصفة التي تضمن باقي الصفات »

أرسطو



تعد الشجاعة وامتعة مواجهة المخاطر علامة من علامات الإيجابية، ببساطة لا يمكن أن تكون صادق إن لم تكن شجاعاً، لا يمكن أن تكون واثق إن لم تكن شجاعاً، لا يمكن أن تتحرى الواقع وتعيشه إن لم تكن شجاعاً، لذلك عزيزى القارئ الشجاعة تأتي أولاً وكل شيء آخر يأتي بعدها، فهي ضبط النفس والثبات عند كل خطر أو أثناء مواجهة محنة، الشجاعة فضيلة وصفة ووسط بين طرفين بين الشخص الجبان والشخص المتهور، الشجاع هو الذي يُقدم على الفعل من أجل ما هو نبيل، قلب الشخص الشجاع مستعد دائماً على أن يخاطر، مستعد دائماً على أن يغامر فالنجاح يتطلب شجاعة، كلام الناس يتطلب شجاعة، الحكمة تتطلب شجاعة، فسأل نفسك هل لديك سمة الشجاعة؟ هل تواجه المخاطر والمجهول بشجاعة؟ هل تمتلك الجراءة في التفكير والتنفيذ بشجاعة؟ هل تتقبل الإخفاق وتحاول بشجاعة؟

#### \*ما هي خصائص الشخص الجبان الخائف:

هو شخص ضعيف القدرة على مواجهة الأحداث، هو تابع بطريقة مطلقة للآخرين فكرياً وعاطفياً، لديه شعور بالعجز والدونية والخوف، ضعيف الإرادة يمارس الكذب بكثرة، الجبان لا يجد إلا خيمة الكذب لكي يختبأ تحتها كي يخفي ذاته داخلها، الآن نتعلم قاعدة أساسية.

ويشير علماء النفس: بأن جميع أنواع المخاوف هي مكتسبة ويولد الطفل بنوعين فقط من أنواع الخوف وهما: الخوف من الأصوات العالية، والخوف من السقوط من أعلى، ومن هنا نتعلم أن جميع المخاوف هي مكتسبة قد تكون بسبب خبرة مخيفة حدثت في الطفولة، أو قد يكون إنطلق لك عن طريق العائلة، أو قد يكون بسبب تربية خاطئة وعنف أسري، أو يكون بسبب تكوين مفاهيم خاطئة، ولكن يوجد خوف طبيعي وإيجابي لدى جميع الناس مثل: الخوف من الله، أو الخوف الذي يدفع الإنسان نحو التفوق.

وهنا ننظر إلى شجاعة "إبراهام لينكولن" في مواجهة الفشل بشجاعة وقوة، لقد أخفق في الأعمال الحرة عندما كان عمره ٢١ سنة، ثم خسر في الانتخابات عندما كان



عمره (٣٢) سنة، وأخفق مرة أخرى في الأعمال الحرة عندما كان عمره (٣٤) سنة، وتوفيت خطيبته عندما كان عمره (٣٥) سنة، وأصيب بالإهيار العصبي عندما كان عمره (٣٦) سنة، ثم أخفق في الإنتخابات مرة أخرى عندما كان عمره (٣٨) سنة، وخسر مرة أخرى إنتخابات الكونجرس عندما كان عمره (٤٣) سنة، وبالرغم من كل ذلك ومع الإستمرار بشجاعة على المحاولات المستمرة أصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، الشجاعة تدفعنا إلى الأمام، لا يمكن أن نكون صادقين بدون شجاعة، لا يمكن أن نكون واثقين بدون شجاعة، لا يمكن أن نتحرى الواقع ونعيشه بدون شجاعة، لا يمكن أن نحقق أهدافنا بدون شجاعة، لذا الشجاعة تأتي أولاً وكل شيء آخر يأتي بعدها.

### فوائد إكتساب الشجاعة:

- إدراك العلاقات بين الأشياء والمواقف.
- الرؤية الحادة نحو المستقبل.
- التعبير عن الأفكار بسهولة.
- الإعتراف بالأخطاء وإكتساب الإقدام والمواجهة.
- الفوز بكثير من النجاحات.

\*ما التوصيات العلمية التي تساعدنا بإذن الله على إكتساب سمة الشجاعة؟

١- الإعتراف بالمخاوف وتقبلها: بمعنى لا ينبغي أن نخجل من مخاوفنا بل على العكس عندما نكون واضحين مع أنفسنا بشأن المخاوف يسهل علينا تخطيها، فقد يكون الخوف من آراء الناس، وقد يكون من مواجهة مواقف معينة، وقد يكون خوف من المجهول، وقد يكون خوف من الفشل، فتوقف عن إخفاء ما أنت خائف منه واعترف بمخاوفك وتقبلها حتى تستطيع إكتساب الشجاعة، فحدد ما تخاف منه، ثم إعترف بما تخاف منه، ثم تقبل ما تخاف منه.

٢- أخرج مخاوفك إلى الضوء: يقول عالم النفس "كارل يونج": أن ما تقاومه سوف يستمر، الأشياء التي نفشل في إمتلاكها والإعتراف بها أمام أنفسنا نجدها في نهاية



المطاف، فتوقف عن مقاومة مشاعر الخوف واسمح له أن يتواجد لأن المقاومة تجعله يزداد.

٣- **مواجهة المخاوف:** عندما تفعل ما يخيفك من هنا تزيل الخوف، إقنع نفسك في الداخل أن تعب المواجهة أفضل بكثير من الإستمرار والعيش في الخوف، فإذا أردت الشجاعة عليك بالتدريب على المواجهة مع تضخيم مشاعر الشجاعة، عَرِّض نفسك بالتدريج نحو مخاوفك.

٤- **كسر الخوف عن طريق الخيال أولاً:** تدريب العقل عن طريق الخيال والتدريب الذهني فهناك قاعدة نفسية تقول بأن الجهاز العصبي لا يفرق بين الحقيقة والخيال، بمعنى يتفاعل مع الخيال كما يتفاعل مع الواقع، تخيل الموقف الذي يخيفك ودرب نفسك عليه ذهنيًا ومن هنا أنت تكسر حدة الخوف.

٥- **تعلم الشجاعة من خلال البيئة السليمة:** بمعنى مصاحبة الشخصيات الشجاعة حتى تصبح مُقدِّمًا تواجه الخطر فهي كتدريب العضلات مع الوقت وبالتدريب تجد الشجاعة جزء من شخصيتك مثل جميع المهارات.



# المحطة الثالثة عشر

## التسامح

« الغفران شيمة الشجعان »

أنديرا غاندي



يعد التسامح مع الذات والآخرين مؤشر للإيجابية وصفاء الباطن وتأكيد على تجاوز الأنا السلبية لدى الفرد، التسامح فضيلة وسمة ومهارة لها إعتقاد قرآني وتأييد علمي وأهمية كبيرة للحالة النفسية للفرد، ببساطة **التسامح**: هو التجاوز والتغافل عن أخطاء وإساءة الآخرين، وينظر **الفلاسفة** إلى التسامح على أنه إحترام تبادلي بين الأفراد والآراء وإظهار اللطف والأدب فيما يعبر عنه الناس لفظيًا أو سلوكيًا، لذلك جزء كبير من العيش بإيجابية يتطلب التسامح نحو الذات والآخرين حتى نتخطى مشاعر الإنتقام والكرهية والعدوان والإنتصار وكل ذلك سلبي ويستهلك طاقتنا الذهنية والعاطفية والجسدية في الإنشغال بالصراعات.

- المتسامح لديه قدرة على التحكم في إنفعالاته.
- المتسامح لديه إهتمام مستمر في علاقاته مع الآخرين.
- المتسامح لديه تهاون وحلم ورفق.
- المتسامح يمتلك سلام داخلي وطمأنينة ونوم عميق.

ويشير علماء النفس على أن التسامح يحمي الفرد من الإصابة بالإكتئاب بجانب زيادة التفاؤل وتقبل الذات وإنخفاض العدوانية، وإرتباط التسامح إرتباط إيجابي بالرضا عن الحياة وشعور ذاتي بحسن الحال، أشار إلى التسامح الفلاسفة وكافة الديانات وعلماء النفس وأصبح اليوم من أول العلاجات النفسية التي تساعد على منع حدوث مشاكل مستقبلية بجانب أنه له دور هام في العلاقات الأسرية، وهو من أعمق الصفات التي نحتاج إلى التدريب عليها وإلا سنجد أنفسنا لدينا طاقة مدمرة إتجاه مئات الأشخاص.

**\*ما هي أنواع التسامح؟**

**يصنف العلماء التسامح إلى عدة أنواع وهي:**

١- **تسامح سطحي**: وهذا التسامح يكون على المستوى السلوكي فقط، بمعنى عندما يتصرف معك شخص بسوء أنت تسامحه على المستوى السلوكي، بينما في الداخل تستمر بعض الإنفعالات والأفكار.



٢- **تسامح أحادي:** وهذا التسامح يكون من خلال طرف واحد فقط، بينما الشخص الآخر لا يسامح، بمعنى شخص تجاوز أفكار ومشاعر الانتقام والعدوان بجانب مشاعر العفو بينما الشخص الآخر كما هو.

٣- **تسامح مع الذات:** وهو الميل إلى الإعتراف بالأخطاء أمام النفس، ثم تعزيز المشاعر الإيجابية والتقبل ومسامحة النفس عندما تتصرف بطريقة غير لائقة مع الإعتراف بأن كل إنسان يخطئ ويصيب.

٤- **تسامح حقيقي:** وهذا التسامح يحدث معه تغيير في الإدراك والأفكار، وتغيير في الوجدان، وتغيير في السلوك، وهنا ينصرف الذهن عن رد الإساءة ثم يتنازل وهذا من أهم أنواع التسامح ونريد أن ننمي بداخل أنفسنا مع مشاعر التعاطف والرحمة والحنان لمن يسيء إلينا، التسامح دون مبالغة هو الطريق إلى الشعور بالسلام والسعادة وسبيلنا إلى الطمأنينة.

**\*ما هي التوصيات التي تساعدنا بإذن الله على التدريب على سمة التسامح؟**

١- **قبول الإنفعالات الشديدة مثل الحزن والغضب:** ببساطة عندما تقع في أي موقف فيه تصادم مع الآخرين، تقبل جميع الإنفعالات ولا تجعلها تقودك نحو العدوان أو الانتقام إتجاه الآخر تسمى هذه المشاعر (الغير مكتملة)، بمعنى يكون الفرد في حالة طوارئ من أفكار ومشاعر وانتقام وعدوان، ومن هنا نحتاج إلى التركيز على الشهيق والزفير بعمق وهدوء مع تقبل المشاعر دون مقاومتها.

٢- **تغيير إدراكك إتجاه المواقف المسيئة بالنسبة لك:** بمعنى تغيير إدراكك من سلبي إلى إيجابي، بمعنى التركيز على رسائل الآخرين أثناء الغضب ولا تركز على سلوكيات وردود أفعال سلبية، ركز على ما خلف السلوك يوجد رسالة تعرف عليها حتى لا تتصادم مع من حولك، تعاطف مع غضب الآخرين فهو ناتج عن صرخة داخلية من الألم والخوف.



٣- بناء قصة جديدة عن الذات والآخرين: لكي نعيش بسلام ومحبة مع الآخرين وبلا طاقة إنتقام وعدوان لأنك تؤذي نفسك من خلال حالة الغليان الداخلية قبل أن تؤذي الآخرين، على سبيل المثال: أنت تسير في الشارع وفجأة وجدت شخص أصابك بضربة قوية من خلفك، هنا أنت تمتلئ بمشاعر الإنتقام والعدوان وعندما تنظر خلفك تجد أن من ضربك بقوة هو رجل أعمى ضرير، وهنا تتحول طاقة الإنتقام إلى طاقة إحسان نحو هذا الرجل، يقول "زيج زيغلار": أي رد فعل كريبه هو صرخة إستغاثة داخلية.

٤- أقوى إستراتيجية علمية تساعدك على التسامح: هذه الإستراتيجية قائمة على التفكير في الشخص أو التفكير في التجربة المؤلمة، ثم تخيل نفسك وأنت جالس على كرسي مع الإسترخاء التام عن طريق تنفسات عميقة وأمامك الشخص الذي بينك وبينه نزاع، ثم عبر عن مشاعرك وإنفعالاتك المكبوتة إتجاه هذا الشخص تكلم وعبر كما تشاء وقم بتفريغ ما بداخلك من شحنات سلبية، ثم في النهاية بلغ هذا الشخص أنك تسامحه في الله وتخلص من الطاقة الداخلية المدمرة بسبب عدم التسامح، من هنا يكون التسامح على مستوى الأفكار والإنفعالات.

٥- التعلم من التجربة: بمعنى الإستفادة منها حتى لا نقع في نفس الأخطاء مع نفس الأشخاص بنفس الطريقة، لذلك التعلم من التجربة يجعل مشاعرنا تهدأ في الداخل وهذا يساعدنا على القبول والراحة والسلام، مع سرعة الإستجابة للتغافل والتسامح والغفران.

أخيراً يبدأ التسامح مع النفس على جميع المواقف التي تصرفت فيها بطريقة غير مُرضية لأنك ستتعلم بإستمرار، ثم سامح أهلك وأسرتك مهما كانت أفعالهم معك، ثم سامح أصدقائك وسامح الجميع، أخي القارئ إنطلق في الحياة من خلال قوة داخلية وشفافية تدرب على هذه السمة والمهارة والفضيلة.



## المحطة الرابعة عشر

### الطموح

«الطموح هو إجابات اليوم عن إسئلة الغد»

إدغار كايس



يعد طموح الفرد علامة نحو الإيجابية وعلامة نحو علو الهمة والإرادة والرغبة في تحقيق الإنجازات، فالطموح هو الرؤية النبيلة التي يسعى الفرد لتحقيقها في المستقبل ومن هنا يأخذ الإنسان قوة وحماسة ورغبة لكي يصل إلى غايته، فالطموح يعمل على تجديد طاقة الفرد ويجعله ينظر إلى عوامل الفلاح والنجاح، لذلك غرس الطموح بداخل أنفسنا وبداخل أبنائنا ومن حولنا يجعل الفرد في تطور ونمو مستمر، فإطمح إلى أمر ما وواصل السعي إلى أن تصل، وإسأل نفسك؟ إلى متى السكون والضعف والضياع؟ إلى متى الإستسلام والمعاناة والإخفاق؟ يقول "ليس بروان": إنطلق بإتجاه القمر وحتى إن فشلت فإنك ستستقر بين النجوم.

في يوم من الأيام قام أستاذ جامعي بإلقاء محاضرة، ولكن أراد أن يعلمهم شيء بطريقة عملية، فأحضر هذا الأستاذ الجامعي وعاء فارغ ووضع على الطاولة، ثم أحضر عدد من الصخور الكبيرة وقام بوضعها في هذا الوعاء واحدة تلو الأخرى، حتى إمتلئ الوعاء، فسأل الأستاذ الجامعي الطلاب هل إمتلئ هذا الوعاء؟ قال بعض الطلاب: نعم، فقال: هل أنتم متأكدين؟ ثم قام بسحب كيس مليئ بالحصى الصغير وقام بتفريغه في نفس الوعاء، حتى امتلأت الفراغات الموجودة بين الصخور الكبيرة، ثم سأل مرة أخرى هل إمتلئ هذا الوعاء؟ فأجاب أحدهم ربما لا، ثم أخرج كيس من الرمل ثم صب الرمل حتى إمتلأت جميع الفراغات الموجودة، وبعد ذلك أحضر إناء به ماء وصب الماء في الوعاء أيضاً حتى إمتلئ.

قال الأستاذ: الجامعي للطلاب ما هي الفكرة من هذه التجربة؟ ثم أجاب وقال ولو لم نضع الصخور الكبيرة في الوعاء من البداية ما كان بإمكاننا وضعها أبداً، والصخور الكبيرة في حياتنا هي أهدافنا وطموحاتنا وأحلامنا، لذلك غرس الطموح يزيد الإيجابية لدينا ويجعلنا نتحرك نحو أهدافنا وإنجازاتنا، يقول "جورج برنارد شو": الطموح هو أن تعيش بضع سنوات من حياتك بشكل يستهزئ به أغلب الناس كي تعيش بقية حياتك بشكل لا يستطيعه أكثر الناس.



## \*ما هي خصائص الشخص الطموح؟

- لا يقنع بالقليل ولا بمستواه الراهن.
- يعمل على النهوض ولا يرى أن وضعه الحاضر هو أفضل ما يمكن.
- لا يؤمن بالحظ ولا يعتقد بأن مستقبله محدود .
- لا يترك الأمور للظروف ولا يخشى المغامرة أو المنافسة.
- لا يجزع إذا لم تظهر نتائج جهوده سريعًا.
- يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى غايته.
- يؤمن بأن الجهد والمثابرة كفيلا لتخطي الصعاب.

فالطموح سمة أساسية للشخصية القوية الإيجابية التي تحب أن تترك أثر، فمن لا طموح له لا يستطيع تحقيق ذاته، من لا طموح له لا يحقق معنى لحياته، من لا طموح له لا يستطيع بناء مستقبل باهر، من لا طموح له كيف ينمو، كيف يتقدم، كيف يتفوق، إنجازات الفرد سواء كانت كبيرة أم صغيرة لن تتجاوز طموحه في النهاية، ببساطة لن يتمكن الفرد من تحقيق أشياء كبيرة إذا كان تفكيره غير طموح.

أنظر إلى طموح صيدلي كان يحاول أن يركب دواء لمعالجة سوء الهضم وإذا به يكتشف شرابًا لذيذًا لا يتشابه مع أي شراب موجود في العالم، ثم ترك عمله وقرر بإنشاء شركة من خلالها ينشر هذا المشروب ليعالج الناس من سوء الهضم وإسم هذه الشركة بيبسي كولا وإستطاع أن يصل إلى (١٩٥ دولة) في مختلف أنحاء الأرض فكرة بسيطة مع طموح وإرادة، وتقدم ببراءة إختراع ليسجل إختراعه كماركة مسجلة، وكانت دعايته لبيع البيبسي تقول منعش، مقوي، مهضم، ثم إستطاع التعبئة في زجاجات وزادت مبيعات الشركة (١٠٠٠٠٠٠ جالون) من الشراب، واجهه الكثير من الصعوبات بعد الحرب العالمية وإرتفاع الأسعار وتفليس الشركة إلا أنه بدأ من جديد وإرادة قوية في خلال ٣ سنوات عادت الشركة بشكل جديد، هذا الشاب الطموح صاحب إكتشاف مشروب الكولا هو "براد هام".



\* ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على تنمية الطموح؟

١- إجلس مع ذاتك وسمي هذه الجلسة بالتفكير الطموح: بمعنى مجرد تفكير لا تحليل ولا تفكير في العواقب، إطلاق العنان لتفكيرك وخيالك وما تتمنى الحصول عليه في حياتك ثم تعرف في هذه الجلسة على أحلامك الكبيرة حتى ولو كانت مجرد صور، تعرف على غايتك ورؤيتك ورسالتك التي تريد أن تصل إليها قبل مماتك، ثم أكتب هذه الأحلام والغايات حتى ولو كانت بالنسبة لك وللمجتمع وللبيئة ساذجة أكتب وتعرف عليها دون تقييم أو تحليل أو حكم.

٢- لا تدع آراء الآخرين تهدمك من الداخل:

بمعنى كل فرد يعطى رأياً مبني على تصوراته وقدراته وليس قدراتك أنت، إجعل أفكارك وتركيزك دائماً على هذه الأهداف والأحلام بإيجابية فالذي ألهمك هذه الأحلام قادر على تجليها كحقيقة وواقع.

٣- كن واثق بالله ثم في قدراتك على تحقيق طموحك:

بمعنى إمتلاك همة عالية وكن على قناعة أن معظم الإنجازات الكبيرة هي من صناعة الأميون، فواصل العمل حتى تصل إلى طموحك مثل: بربطاني يقول "لا تتوقف عندما تتعب بل توقف عندما تنتهي".

٤- لا تنتظر الفرصة المثالية لكي تبدأ:

بمعنى ليس هناك فرصة مثالية على الإطلاق، لأن كل شيء يعتمد على الظروف فعندما تأتي الظروف المناسبة تقول: سأبدأ، فتجد أنها لن تأتي أبداً ولكن عندما تبدأ الآن تكون على استعداد لإقتناص الفرص.

٥- كن شجاعاً في مواجهة تحدياتك:

بمعنى في مواجهة آراء وفلسفة المجتمع لا تجعلها معيقة لك، كن شجاعاً ولا تتوقف عن العمل والسعي والإجتهد ولا تلتفت لمن يستهزأ بأهدافك أو ينتقدك.



## ٦- لترسيخ الطموح في داخلك تحتاج إلى قوة المعرفة:

بمعنى تحتاج إلى أن تكون مطلع وتقرأ باستمرار، تحتاج إلى أن تستشير من حولك وتجمع الكثير من المعلومات والمعرفة الخاصة بطموحاتك، قوة العلم والمعرفة خطوة مهمة لغرس الطموح وعدم اليأس والإستسلام، فعندما تحقق طموحك ستسعد وتستخدم من حولك.

## ٧- إجعل طموحاتك مكتوبة:

بمعنى كتابة الأهداف تجعلها واضحة في ذهنك، ومعرفة الطرق والخطوات والوسائل التي ستحتاجها في الطريق، عدم كتابتها تجعل محاولة سعيك لها مؤقتة.



## المحطة الخامسة عشر

### إستخدام القدرات

« إن البقاء لا يخضع لعنصر القوة وإنما يخضع لعنصر القدرة »

الشعراوي



يعد استخدام القدرات الشخصية بأقصى حد علامة واضحة للإيجابية، لأن الشيء الذي لا نستخدمه سنفقد، ببساطة العقل الذي لا يفكر، لا يخطط، لا يتأمل، لا يقرأ، لا يبحث عن بدائل يتدهور حتى لو كان من أذكى العقول، وهكذا القدرات الجسدية الغير مستخدمة ستفقد وتتلشى بعد فترة، وهكذا الإيمان الغير مستخدم يتناقص، الطموح الغير مستخدم يتدهور.

وهنا تخيل معي أن أمامك كأس من الشاي مُر، ثم أضف إليه السكر ولكن دون تحريك أو تقليب السكر، ثم جرب وتذوق الشاي هل ستجد طعم السكر في الشاي؟ بالتأكيد لا، ثم فكر وأمعن النظر في كأس الشاي لمدة دقيقة هل سيتغير شيء؟ بالطبع لا، حاول أن تقوم وتدور حول كأس الشاي هل سيتغير شيء؟ بالتأكيد لا، جرب محاولة أخيرة وتمنى في نفسك بأن يصبح كأس الشاي حلو، ثم تذوق الشاي هل سيتغير شيء؟ بالطبع لا، هكذا الحياة مثل: كأس الشاي بينما قدراتك ومهاراتك وملكاتك التي وهبها الله لك هي السكر، لن تتذوق طعم النجاح والإنجاز دون إستغلال قدراتك، لذلك عليك أن تعمل لكي تصل، عليك أن تستخدم قدراتك لكي تحقق، عليك أن تنمي مهاراتك لكي ترتقي.

فعلينا بالتعامل مع هذه الحقيقة بذكاء ونستخدم قدراتنا وعقولنا بدلاً من الخمول الذهني والإستسلام للمتاع بدلاً من أن نستعير عقول غيرنا في كل شيء في الحياة، يشير العلماء بأن الإنسان يستخدم أقل من (5%) من قدراته العقلية رغم أنه يمتلك (200 بليون) خلية عقلية لا يستخدم منهم إلا القليل، الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يستطيع أن يفكر في تفكيره.

قصة جميلة للمحاضر "جيم رون" وهي قصة الموهبة، في يوم من الأيام كان هناك ملك جمع ثلاثة من الخدم وقال لهم: إنى أملك بعض المواهب وسأعطيكم هذه المواهب، وفي ذلك العصر كانت الموهبة توزن بالذهب، ثم قال لهم الملك: وبعد العودة من رحلتي سنجتمع ونرى ماذا فعلتم بهذه المواهب؟ فأشار الملك إلى الخادم الأول وقال له: أما أنت فلك خمس مواهب، ثم أشار إلى الخادم الثاني وقال له: أما أنت فلك موهبتان، ثم أشار إلى الخادم الثالث وقال له: أما أنت فلك موهبة واحدة، ثم قال لهم: سنجتمع بعد رحلتي مرة



أخرى ونرى ماذا فعلتم؟ وبعد فترة عاد الملك وجمع الثلاث خدام وقال لهم: كيف صار الأمر معكم، ثم أشار إلى الخادم الأول وقال له: أعطيتك خمس مواهب ماذا فعلت؟ قال له: بذلت جهدي ووضعتهم في الفعل والعمل، في البداية كانت مواهب ضعيفة ولكن بعد فترة أصبحت قوية ومن خمس مواهب أصبحوا عشرة مواهب لقد ضاعفت مواهبي أيها الملك.

قال الملك: رائع، ثم أشار إلى الخادم الثاني وقال له: أعطيتك موهبتين ماذا فعلت؟ قال الخادم: بذلت جهدي ووضعتهم في الفعل حتى نمت مواهبي بدلاً من موهبتين أصبحوا أربعة مواهب، فقال الملك: ممتاز، ثم أشار الملك إلى الخادم الثالث وقال له: أعطيتك موهبة واحدة ماذا فعلت؟ قال الخادم أخذت الموهبة وغلفتها بطريقة جيدة ثم حفرت ووضعتها في الأرض ودفنتها حتى لا يسرقها أحد، قال الملك: خذوا منه هذه الموهبة وأعطوها لمن يمتلك عشرة مواهب.

**\*الشاهد من القصة:** قد تقول أنها قصة غير منطقية ولكن نتعلم بأن الشيء الذي لا نستخدمه سنفقد هذا يحدث مع جميع القدرات الجسدية والعقلية.

لذلك نحتاج باستخدام قدراتنا وما وهبنا الله بأقصى حد من خلال إستغلال العقل في التفكير، والتخطيط، والتأمل، والإبداع، والإبتكار وإستخدام القدرات الجسدية في السعي والعمل، والجهد، وممارسة الرياضة والحركة التي تساعدنا على الحفاظ على هذه القدرات والمهارات، ونستخدم حواسنا في التعلم الذاتي وإكتساب مهارات جديدة تساعدنا على الإرتقاء والتعمير، ويقول "نابليون": كنت أدير الجيوش بثلاث كلمات، من قال لي لا أستطيع قولت له حاول، ومن قال لي لا أعرف قولت له تعلم، ومن قال لي مستحيل قولت له جرب، من هنا نستخدم قدراتنا دون أعذار.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على إستغلال القدرات؟**

١- القراءة: تساعدك على تغيير تفكيرك وفهمك وحُكمك على الأشياء، يشير بعض الباحثين على أن القراءة تجعل المخ ينشط وتندفع الآلاف من خلايا الدماغ للعمل، فبعض الخلايا ينشط ويعزز وبعضها خلايا جديدة، لذلك القراءة تعطينا كم هائل من المعلومات والتصورات والحقائق والتعلم من خبرات الآخرين، فابدأ بالقراءة يوميًا لمدة (٢٠) دقيقة



في المجالات التي تتوافق مع ميولك أو الجانب الديني لترتقي أخلاقياً ودينياً أو في التنمية الذاتية لتصبح شخصية نامية ناضجة.

٢- **إستخدام مهارات العقل والجسد والحواس:** بمعنى بناء عالم إفتراضي يغذي عقلك من الداخل بطريقة صحيحة من جميع المعلومات والصور والكلمات والأفكار التي تصل إلى عقلك عن طريق الحواس، لأنها تؤثر على نوعية عقليتك ودوافعك، بجانب وضع برنامج عملي لكل المهارات العقلية والجسدية والإجتماعية مع تقويتها، ودفع النفس بحماس نحو الإستمرارية لتحافظ عليها وتستفاد منها وتبدع، بجانب جعل الحواس في حالة يقظة دائماً، لا تفسد أذنيك بتعويدها على سماع الأشياء بصوت عالي جداً، لا تفسد عينك ببعض العادات الخطأ إنتبه جداً لهذه الامور.

٣- **قم بتنشيط خيالك:** عزز الإبداع فقد ذكرنا سابقاً أن الجهاز العصبي يتفاعل مع الخيال كأنه واقع حقيقي لذلك نحتاج لتدريب خيالنا، تخيل أنك تعيش في أماكن غريبة قد تكون تحت الماء كيف ستكون الحياة، أو فوق السحاب كيف ستكون الحياة، أو في كوكب آخر كيف ستكون الحياة، مرن خيالك وستجد أفكار وتصورات إبداعية خلاقة.

٤- **التفكر:** دعا القرآن والعلم إلى ذلك، تفكر في الأشياء والمواقف والكون والخلق، إستخدام التفكير العميق في المواقف والتحديات وما يحدث حولك، واتخذ قرار بإستخدام قدراتك العقلية، فكل إنسان مكلف بعقله وليس بعقول الآخرين.

٥- **تنمية ما تمتلك من نقاط قوة:** عندما تستخدم نقاط القوة في شخصيتك وتنميتها وتثقلها من خلال التدريب المستمر مع معرفة المهارات المعينة والمساعدة لهذه القدرات التي تجعلها ظاهرة تفيد بها نفسك وتساعد من خلال الآخرين.



## المحطة السادسة عشر

### الإستقلالية

« إتباع التقاليد لا يعني أن الأموات أحياء، بل أن الأحياء أموات »

ابن خلدون



يحتاج الفرد في ذلك العصر إلى قدر ممتاز من الإستقلالية والتفرد ليكون هو المسيطر على حياته يُفضل الإعتماد على ذاته في التفكير والتصرف، ببساطة يستمع إلى آراء الآخرين لكنه يختار ويتخذ القرار ويتحمل مسؤولية جودة حياته دون تقليد الآخرين فما يناسب الناس قد لا يناسبنا، المتفرد يعتمد على الله ثم على قدراته وإمكانياته ليدير حياته بدون إتكالية أو إتباعية من الآخرين فإذا لم يجد من يساعده ويساعده يتحرك بما هو متاح، لديه حرية إبداء الرأي بقوة ولكن بما يتناسب مع الموقف يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته لا تعطله كلمات الآخرين، المتفرد يمنح ذاته فرصة ليتدرب على التدبير الذاتي للأمور سواء على مستوى إدراكه أو المحيط المادي والإجتماعي والنفسي والسلوك، يقول **"المنفلوطي"**: الناس يعيشون في نفوس الناس أكثر مما يعيشون في نفوس أنفسهم، أي أنهم لا يتحركون ولا يسكنون إلا لأن الناس هكذا.

تشير نتائج بعض الدراسات النفسية إلى أنه كلما كان الفرد أكثر إستقلالية كان أكثر سعادة بمعنى عندما نتولى زمام أمور حياتنا نشعر بالراحة والحرية والسعادة، نعيش وفق خيارتنا التي ننسجم معها وليس كما يريد الآخرون أو البيئة المحيطة التي تفرض علينا حياة بنمط معين مكبلين بالسير في الحياة بالآخرين.

من معيقات الإعتمادية أن يفقد الفرد القدرة على التفكير والتحليل والمناقشة، لأننا نعتقد بأن الجماعة دائماً على صواب رغم أن الحقيقة قد تكون عكس ذلك فيكون الإنسان كناقاة عمياء فنكرر ما يقوم به المجتمع سواء في الزواج، أو العمل، أو الأهداف يقول: **"ابن حزم"**: لا فرق بين مقلد وبهيمة تقاد، فلقد ثار النبي صلى الله عليه وسلم على قيم ومعتقدات وسلوكيات مجتمعه حتى أحدث تغيير فكري وثقافي وحضاري، ومن المعيقات أيضاً صعوبة التجديد والإبداع، لأن الخروج من المألوف والتقليدي والمعتاد أو أن يسلك الفرد طريق جديد يعود عليه بالإستهزاء والنقد، وهنا يكون مصير الفرد كمصير الجماعة والمجتمع.



**عزيزي القارئ** عكس الإستقلالية الإعتماضية والإتكالية، بمعنى يتخذ الفرد قراراته من خلال أشخاص آخرين وقد تكون غير مناسبة له إطلاقاً ولكنه لا يمتلك جرأة في التعبير عن أفكاره ومشاعره، تابع للآخرين يسير في الحياة وفق ثقافة القطيع، بينما الإستقلالي والمتفرد يتمتع بدرجة عالية من المسؤولية والحرية والإختيارات والقرارات وهو المسيطر على حياته، لديه علاقات قوية وممتازة ولكنه يعمل إذا وجد الدعم من الآخرين أو لا.

لذلك لكي نكون إيجابيين نحتاج إلى تحرير عقولنا من التبعية والأنا الجماعية وثقافة القطيع في خيارتنا، وقراراتنا، وقناعاتنا، وسلوكياتنا، وعاداتنا، إتباع الآخرين أو الإعتماض على آرائهم يفقدك طريقك المناسب لك، يفقدك رؤيتك وما تريد تحقيقه، يفقدك ملكاتك التي وهبها الله لك، لأنك ستتحرك وفق قيود ما اعتاد عليه المجتمع وما يحمله من قناعات ومفاهيم وثقافة، ومن هنا قد تدخل في الخرافات، والسلبية، والبرمجة الدينية والإعلامية، والتعليمية التي تقود إلى إستهلاك نفسك بعيد عن جوهرك بعيد عن أن تكون أنت بسجية وقرار وإختيار، **قال تعالى: (وَإِنْ تُطِعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ)**

وقال صلى الله عليه وسلم: **"لا تكونوا إمعة تقولون إن أحسن الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساؤوا فلا تظلموا"** ومن هنا أهمية الإستقلالية تجعلنا أكثر إيجابية وطبيعية بعيداً عن سلبية من حولنا بل نراقب ونقيم ونتحقق وننتبه فيما هو صواب وخطأ فيما يناسبنا أو لا يناسبنا، بجانب إدارة أمور حياتنا بالشكل الذي يجعلنا أكثر سعادة وإستمتاع وأقرب إلى الله، بل تجعلنا الإستقلالية مستمرين في طريقنا بغض النظر عن آراء المجتمع.



## أنواع الإستقلال:

١- **الإستقلال العقلي:** هنا يبتعد الفرد عن إستحواذ آراء وقرارات وخيارات وتوجهات الآخرين في حياته، إلا عندما يفكر ويتحقق منها ويدرك إذا كانت مناسبة أو لا.

٢- **الإستقلال العاطفي:** هنا يبتعد الفرد عن الدعم العاطفي بل يحفز ذاته من الداخل لأنه يعي أن الناس لا تهتم به طوال الوقت، بجانب أن المؤمن القوي لا يستمر في العمل من خلال مدح الآخرين.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على إكتساب الإستقلالية؟**

١- **التدريب على ممارسة إتخاذ القرار:** بشكل يومي في أمور حياتك البسيطة قد تسأل الآخرين أو تستشير من حولك ولكن تتخذ أنت القرار من أشياء بسيطة وبالتدريج إلى أشياء كبيرة لا تقبل من أحد أن يقرر لك أو يختار لك.

٢- **إفعل شيء لنفسك وبنفسك كل أسبوع:**

بمعنى أن تختار شيء كنت تريده بشدة ولكنك تخشى أن تفعله بنفسك، على سبيل المثال: إذا كنت تريد ممارسة الرياضة ولكن لم تجد أحد يذهب معك، إذا كنت تريد تعلم مادة معينة ولكن تخشى الذهاب بمفردك، إذا كنت تريد مواجهة موقف معين في حياتك ولكن تخشى الذهاب وحدك إفعل ذلك فوراً.

٣- **تعلم أن تكون متفرد في آرائك:**

بمعنى عندما تكون في جماعة أو مع أصدقائك، عبر عن أفكارك وآرائك حتى وإن كانت مختلفة مع الآخرين، لا تكون تابعاً وتسير دون تفكير مع القطيع وابتعد عن التوجيهات السائدة في الجماعة.

٤- **جرب الإستقلال في بعض الأمور بعيداً عن الآخرين:**

على سبيل المثال: إذا كنت تخرج دائماً مع جماعة جرب في بعض الأحيان واذهب وحدك، إذا كنت تفكر دائماً وأنت مع الآخرين جرب وفكر وحدك في أمور حياتك.



## ٥ - جلسة تفكر وفحص التغييرات التي تريد أن تغيرها في حياتك:

في هذه الجلسة كن صادقًا ومتصالح مع نفسك واكتب قائمة فيها بعض التغييرات التي تريد أن تحدثها ثم إسعى لذلك، ثم كافئ نفسك عندما تحقق كل تغيير، وأخيرًا تذكر بأن الإعتدال على الذات في بعض الأحيان هو الطريقة الوحيدة للحرية في الحياة، أدر أمورك دون إتكالية.



# المحطة السابعة عشر

## المرونة

« الذكاء هو القدرة على التكيف مع التغير »

ستيفن هوكينج



المرونة الشخصية تجعل إيجابيتك متسعة فهي سمة وعادة ومهارة تساعد على التفاعل الإيجابي المستمر، الشخص المرن لديه بدائل في التفكير وقدرة على حل المشكلات ومرونة في التعامل مع الأزمات والشدائد مع تحقيق الأهداف والغايات مع علاقته مع الناس والمحيط، الفرد المرن يتكيف يكافح، يدرك الأمر بشكل غير مشوه لا يستسلم أبدًا مهما كانت العقبات، لديه حلول بديلة يتعامل مع الضغوط على أنها تحديات لديه قدرة على الصمود والوقوف من جديد بعد السقوط، يكرر المحاولة دون كلل أو ملل حتى يحقق ما يريد، الفرد المرن أكثر الناس نضجًا بمعنى يلتزم بالأهداف والرؤية وحالة التوازن ولكنه مرن في الأسلوب والتفكير والأساليب التي يسلكها.

**عزيزي القارئ المرونة قوة وعكسها الجمود وهنا يكون الفرد متحجر نمطي، فتقول الحكمة "لا تكن صلبًا فتتكسر" بل إفتح لنفسك عدة أبواب بل إوجد لنفسك بدائل بإستمرار بل تكيف مع الأحداث والمواقف واجعلها تحديات لتنمو وتزدهر.**

نحن نحتاج إلى هذه الصفة أو العادة أو المهارة في جميع أركان الحياة، ففي الضغوط والأزمات نحتاج إلى المرونة، في العلاقات مع الآخرين نحتاج إلى المرونة في تحقيق الرؤى والأهداف نحتاج إليها، فلا يصح لفرد أن يكون معلم مع الجميع بدونها.

#### \*ماهي العادات التي يتبعها الشخص المرن؟

- يتقبل النقد بصدق ورحب ويتعلم من الأخطاء ويسلك طرق بديلة لتخطي تحديات حياته.
- يكون علاقات طيبة لديه القدرة على التعامل الإجتماعي والعقلي والنفسي مع المحيطين به.
- لا يجلس وينتظر الأمور الإيجابية أن تحدث ولكنه يسعى لإيجاد فرص وتحديات وجعل حياته وحياة الآخرين أفضل.
- عندما يتعرض إلى صدمات يتكيف يستطيع إعادة حالة التوازن الداخلي، يقول "دينيس واتلى": إن العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذي حدث للديناصور ولكنهم متفقون



على أنه غير مرن لم يستطع التأقلم مع تغيرات البيئة وهكذا عكس مايقولون عن الخرتيت فهو موجود منذ سبع ملايين سنة بسبب قدرته الممتازة على المرونة والتأقلم والتعامل مع التغيرات.

الجميع يعرف وكالة ناسا الفضائية ذلك الصرح الشامخ، عندما صعد العلماء لأول مرة إلى الفضاء أرادوا أن يدونوا أو يكتبوا ملاحظاتهم، ولكن كانت هناك مشكلة وهى أنه في الفضاء الخارجي وبسبب إنعدام الجاذبية تمامًا يستحيل الكتابة، لأن الحبر الموجود بالقلم يصعد لأعلى فمهما حاولوا الكتابة لا يستطيعون، مما دعاهم هنا لدراسة هذا الموضوع وظلوا طوال عشر سنوات يبحثون ويدرسون وكيف يكتبون في الفضاء الخارجي، حتى وفقهم الله لإختراع القلم الذي يمكنهم الكتابة به في الفضاء.

وبعد وقت، وجهد، ومال، وأبحاث، ودراسات تتخطى الملايين حقوا ما يريدون ولكن عزيزي القارئ بينما الروس واجهوا هذه المشكلة بعد خروجهم للفضاء الخارجي ماذا فعلوا؟ ببساطة جدًا استطاعوا أن يدونوا الملاحظات بالقلم الرصاص، نعم بالقلم الرصاص هذه المرونة ألا تركز تفكيرك أمام مشكلة لتبحث لها عن حل واحد فهناك العديد من الحلول ولكن عندما تكون مرناً أولاً فمن الواضح أن وكالة ناسا والروس وصلوا لنفس الهدف ولكن علينا أن ندقق إلى الفترة الزمنية والتكلفة المادية والجهد.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على جعل المرونة سمة شخصية؟**

١- **التدريب على المرونة في التفكير:** لا تكن متحجر التفكير تنظر إلى الأمور بطريقة أحادية بل قم بإعداد قائمة لأهدافك وحدد الهدف الأول حسب الأولوية، ثم قم بتدوين ثلاث خطط من الممكن أن تساعدك على تحقيق ذلك الهدف فمن هنا أنت تمتلك بدائل للوصول وتصبح مرناً في التفكير يصبح لديك أفكار كثيرة تساعدك على الوصول.

٢- **التدريب على المرونة في التصرف:** أعلم أنه ليس أسلوب واحد يناسب جميع الناس وليس أسلوب واحد يناسب جميع المواقف، بل تعلم أن تستخدم لأكثر من طريقة للوصول وإذا فشلت في طريقة استخدم طريقة أخرى لا تيأس أو تفقد الحماس أمام الأزمات أو



التحديات فعندما تتصرف بطريقة مرنة تتفادى العقبات فالمرونة هي جهاز مناعي للشخصية.

تشير الرابطة النفسية الأمريكية إلى عشر طرق فعالة في تنمية المرونة لدى الأفراد.

٣- إقامة علاقات جيدة مع الآخرين: بمعنى السعي نحو إقامة علاقات إيجابية مع أعضاء أسرتك وزملاء العمل والدراسة والجيران، وتقبل المساعدة والدعم من الآخرين ، وساعد أنت أيضاً الآخرين وقت إحتياجاتهم مع المشاركة في الأعمال التطوعية والخيرية، فهي مصدر مهم للراحة النفسية.

٤- تقبل التغيير لأنه جزء من الحياة: تقبل الظروف والأوضاع التي لا يمكن تغييرها وتعاش معها، ثم التركيز على الأمور والظروف التي لك التأثير فيها وتغييرها، مثل: تنمية شخصيتك وعلاقتك بالله، تغيير قناعاتك وعاداتك وأعمالك، السعي بطريقة مختلفة.

٥- التوقف عن رؤية الأزمات على أنها يستحيل التغلب عليها: لا يوجد حياة بلا ضغوط ومسؤوليات، ولكن تستطيع تغيير الطريقة التي تدرك وتفسر وتستجيب بها للمواقف والتحديات التي تواجهك، ثم محاولة تجاوزها مع التطلع نحو مستقبل أفضل.

٦- معرفة أهدافك والسعي نحو تحقيقها: ضع أهداف واقعية لنفسك، وتكون مبنية على قراءة دقيقة لقدراتك وإمكانياتك، وللواقع المحيط بك، مع الإلتزام في المهام والعمل عليها حتى تحققها تدريجياً.

٧- إتخاذ قرارات حاسمة: بمعنى التعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة، مع إتخاذ قرار حاسم يدفعك نحو المواجهة والتصدي والنشاط الإيجابي والعمل، بدلاً من الإستسلام للمشكلات والضغوط.

٨- ملاحظة الفرص التي تدفعك نحو إكتشاف ذاتك: بمعنى عندما تمر بظروف ضاعطة أو مواقف صعبة، لاحظ قد تكتشف نقاط قوة في شخصيتك، مثل: الثقة أو الإستقلالية أو الإلتجاء إلى القوة الإيمانية.



٩- **النظرة الإيجابية إتجاه الذات:** بمعنى الثقة في قدراتك على حل المشكلات، وتخطي التحديات والأزمات، من هنا تضع نفسك على بداية المرونة الشخصية عندما تؤمن في قدراتك على تحطي الضغوط.

١٠- **وضع الأمور في حجمها الطبيعي:** بمعنى عندما تواجه مواقف مؤلمة حاول أن تقيم الموقف في سياق واسع وانظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف وتجنب التفكير التضخيمي.

١١- **عدم فقدان الأمل:** بمعنى النظرة الإيجابية والموضوعية، وتوقع الأشياء الجيدة التي ستحدث لك في حياتك، بجانب تخيل ما تريد تحقيقه، بدلاً من الحذر والخوف والتشاؤم.

١٢- **إعتني بنفسك بشكل مستمر:** بمعنى الإهتمام بالذات وتقدير حاجاتك ومشاعرك، بجانب الإندماج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها وتزيد من راحتك، وإسترخائك لأن إهتمامك بنفسك يساعدك في الإستعداد لأي حدث طارئ.



## المحطة الثامنة عشر

### الحكمة

« إن الحكمة هي النظر في الأشياء بحسب ما تقتضيه طبيعة البرهان »

ابن رشد



تعد الحكمة من أعلى مراتب الإيجابية وهي لا تختص بالنبوة بل هي أعم فقال: ابن عباس رضى الله عنه: "ضمنى رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى صدره وقال: "اللهم علمه الحكمة"، وتنمية الحكمة كأي مهارة مثل: الذكاء وبعض المهارات الإجتماعية قابلة للنمو والتدريب وهي ليست سمة موروثة بالفطرة ولكن بإمكان الفرد أن يكتسبها بالخبرة، هذه السمة لها اعتماد ديني وقرآني قال تعالى: (وَمَنْ يُؤْتَى الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا)، عندما يكتسب الفرد الحكمة تعود عليه بالخير في الدنيا والآخرة.

وهي أيضًا لها اعتماد علمي وفلسفي، ببساطة إختلف عليها الجميع في التعريف ولكن إتفق عليها الجميع في الأهمية، فهي تساعد على تشريف الإنسان ورفع مكانته بين من حوله تجعل الفرد على صواب في أقواله وأفعاله، تساعد على علو شأن صاحبها وإكمال عقله، تعمل على إتصاف صاحبها بالهيبة والوقار تجعل الفرد نافع وإيجابي في أي مكان يذهب إليه فهي أفضل شيء يمنحه الخالق للعبد بعد الإيمان ومكارم الأخلاق، فهي من صفات الأنبياء والعلماء والصالحين.

### \*ما هو تعريف الحكمة؟

يعرفها "ابن القيم": بأنها فعل ما ينبغي على الوجه الذي ينبغي في الوقت الذي ينبغي، ويعرفها "القدماء": بأنها وضع الشيء في موضعه، وقيل بأن الحكمة في اللغة: هي العلم والعمل، يعرفها بعض علماء النفس: بأنها قدرة الفرد على فهم الطبيعة البشرية والخبرة في الحياة والإستبصار بالوسائل والغايات التي تؤدي إلى النجاح، ويعرفها "ابن سينا": الحكمة صناعة نظر يستفيد بها الإنسان تحصيل ما عليه الوجود كله في نفسه، ببساطة الحكمة تعين صاحبها على إدراك الغايات والأسباب فيحسن بذلك تقدير الأمور وفق بصيرة مستنيرة تجعله يتجه نحو الأعمال الصالحة والصائبة، وعندما تعلو الحكمة بداخل الإنسان يتغير إتجاهه نحو المسار الأفضل ويصبح أكثر إستبصار بنفسه والآخرين والحياة.



**\*ما هي فوائد تنمية الحكمة؟**

- تجعل الفرد قويًا في علاقته الروحانية مع خالقه.

- تجعل الفرد يميل إلى الخير والحق.

- تجعل الفرد نجمًا إجتماعيًا فالناس تثق وتتجذب إلى أصحاب العقول الراجحة.

- تجعل الفرد صاحب بصيرة ثاقبة يركز على الغايات.

**الآن تعالى معي عزيزي القارئ لننتعرف على بعض سلوكيات من يمتلك الحكمة:**

الحكيم قادر على إدراك المعاني والأسئلة العميقة في الحياة، يفكر ويتمهل قبل أن يتكلم، ينصت كثير ويتكلم قليل، يحاول فهم الآخرين لا يصدر أحكام يحاول البحث عن سبب يفسر به تصرفات الآخرين، يتقبل البشر كما هم لا يحاول تغيير أحد، لا يتسرع في التصرف يعلم أن التسرع يؤدي إلى الندم، في النهاية لا يقارن نفسه بأحد يتصرف حسب مبادئه متواضع، فضولي، منفتح الأفق يقرأ على قدر ما يستطيع، يجرب أشياء جديدة حتى يكتسب الخبرة.

اسأل نفسك عندما تحكم على شخص بأنه حكيم لماذا تعتقد أنه حكيم؟ هل لأنه مثقف أم لأنه حل لغز الحياة، أم لأنه رجل صالح، أم لأنه صاحب خبرة في الحياة؟

يقول "جيم رون" البحث عن الحكمة هو أحد الخطط للوصول إلى السعادة، لذلك أن جزء كبير من الحكمة يكتسب ويستطيع الفرد منا أن يتمثلها في سلوكه وفي ردود أفعاله فالحكمة ليست مرتبطة بعمر معين.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله في تنمية الحكمة؟**

١- ممارسة التفكير التأملي: تشير بعض الدراسات النفسية بأن التفكير التأملي ينمي الحكمة، ووظيفة التفكير التأملي تحويل موقف مليئ بالغموض والشك والإلتباس إلى موقف واضح مستقر، إذا علينا بممارسة التفكير التأملي في أحوالنا وأمورنا وسلوكياتنا



ورؤيتنا ومراقبة أنفسنا مع التمعن بعمق في الأمور كل هذا بهدف تحسين حياتنا، ببساطة لا تعود نفسك على التفكير السطحي مارس التفكير العميق في شؤون الكون والخلق، ومن هنا يصبح العقل أكثر قدرة على تحليل الأحداث وفهمها بصورة واضحة.

٢- **خالط وجالس أصحاب الحكمة:** بمعنى تابع الأماكن التي يترددون عليها مع الإنصات الجيد لهم ولكن تحلى بالصبر على تأملاتهم فمنهم تستمد بذور الحكمة.

٣- **سر على خطى الأنبياء:** بمعنى معرفة سير الأنبياء وجمع التفاصيل الدقيقة، ثم التدبر والتمعن والتفكر في جميع الأقوال والأفعال، ومحاولة إكتساب كل ذلك بجانب الإقتداء بهم وهذا يلخص لنا الكثير من محاولات التجريب الخطأ.

٤- **تدرب على تحمل الغموض:** بمعنى لا تلجأ لأسهل التفسيرات المتاحة لموقف معين لمجرد أنك ليس لديك قدرة على تحمل الغموض، فالحكيم شغوف بالمعرفة منفتح على الآراء المتنوعة لا يدع الأحداث الغامضة تمر عليه دون أن يعمل فيها تفكيره.

٥- **العلم والمعرفة والثقافة:** بمعنى التعلم المستمر وإكتساب المعرفة يغذي ينابيع الحكمة لدينا بجانب الثقافة والإطلاع على أفكار الآخرين، وهضم ما نتعلمه حتى لا يكون العلم مجرد معرفة عقلية ساكنة.

٦- **تنمية الذات من مؤشرات نضج الشخص الحكيم:** بمعنى الذي ينمو ويتطور بطبع تزداد لديه الحكمة، بينما الذي يتوقف عن تنمية ذاته تتلاشى منه معرفته وحكمته بالتدرج، هكذا حال العلماء والأبطال وأصحاب المواهب، والإهتمام بتنمية شخصية الفرد في جميع الأبعاد الحياتية ينميها، وإكتساب الحكمة لا علاقة له بالعمر ولكن بمحاولات الفرد نحو تطوير نفسه من خلال الوعي والمعرفة والمفاهيم والتصورات والتوازن في الحياة والتعلم من الحياة، من هنا تزداد حكمتك.



# المحطة التاسعة عشر

## الصبر

« إن صبرت جرى عليك القلم وأنت مأجور وإن جزعت جرى عليك القلم وأنت

مأزور»

على بن أبي طالب



يعد الصبر سمة عظيمة من سمات الإيجابيين تعين أصحابها على التحمل والتكيف والإستمرارية أمام التحديات وأمام الأشياء التي تقع خارج إرادته، الصبر ليس فطري بل هو من المهارات والسلوكيات التي كلما تعمدت فعلها وعملت عليها حققت قدرًا أكبر منه، ففي عام (١٨٨٠) أصيبت "هلين كلير" بعد عامان بمرض الحمة الشوكية وفقدت أعظم الحواس وهي السمع والبصر فأصبحت عمياء وصماء وبكماء، وفي سن العشرين من عمرها تربت في دار أيتام، ثم تعلمت لغة برايل بالإنجليزية والألمانية والفرنسية واليونانية واللاتينية، ثم أكملت دراساتها حتى نالت الدكتوراة في العلوم والفلسفة وكتبت ثمانية عشر كتاب ترجم إلى خمسون لغة، بجانب أنها لقت برمز الإرادة الإنسانية كل ذلك بسبب سمة الصبر.

الصبر من أهم الصفات التي يمتلكها الإنسان لأنه أكثر الأسلحة فاعلية في مواجهة المواقف والأحداث غير المتوقعة وبدونه لا تحقق الإنجازات، تأمل معي كم مرة تستسلم أمام تغيير شيء في شخصيتك أو حياتك بسبب عدم الصبر، تأمل معي كم مرة تغضب وتنفجر في خلافات مع الآخرين بسبب عدم الصبر، تأمل معي كم مرة تخليت عن تحقيق أهداف لك بسبب عدم الصبر، لذلك نحتاج جميعًا إلى تقوية عضلة الصبر في أنفسنا للعمل والتحدي والتغيير والتعمير.

من هنا راجع سير الأنبياء والعظماء والناجحين وستجد أن جميعهم يمتلكون صفة الصبر الإيجابي على العمل، والحياة، وعلى رسالتهم، والناس، لقب "عمر المختار" بشيخ الشهداء وأسد الصحراء وهو معلم القرآن الذي تحول إلى قائد ضدد الإحتلال الإيطالي بقوة وصبر وثبات لمدة عشرون عامًا، لقب "توماس إديسون" برجل الألفية بسبب ممارسة الصبر على تجاربه في الكهرباء حتى وصل وأضاء العالم، ألقن "إسحاق نيوتن" الصبر في التعامل مع نظرياته حتى غير مجرى العالم الرياضي، فالصبر خلق وسلوك مكتسب وينشئ من خلال قدرة الفرد على التحمل والتكيف في ظل ظروف صعبة وقاسية، من هنا نعي أن مقامات الدين كلها إرتبطت بفضيلة الصبر، لذلك الصابرين



محبوبين من الله، الصابرين يصلون إلى أهدافهم، الصابرين يتحملون الأزمات والصعاب دون إنفجار أو تهور أو سخط.

هنا **الصبر السلبي**: بمعنى السكون والخمول والكسل وترك العمل، وهناك **الصبر الإيجابي**: بمعنى السعي المستمر مع القدرة على التحمل وعدم الإستعجال مع المدح وحسن الظن بالله، وينصح علماء النفس بأن الإنسان يستطيع أن يساعد نفسه على تحمل الوقت والهموم والمصاعب وكل ما لا تطيقه النفس البشرية وتضعف أمامه وهذا يعمل على تقوية الإنسان وجعله أكثر قدرة وعزيمة وتحمل وتكيف.

وهنا نتذكر صاحب النموذج العظيم في الصبر، وعدم اليأس من رحمة الله تعالى، تلك الفضيلة التي تظهر ساعة المحن، نبي الله أيوب يضرب به المثل في الصبر عند تعرضه لبلاء شديد، وأعطانا درسًا عظيمًا في الصبر والإحتساب والرضا بقضاء الله تعالى، حتى يصفه الله عزه وجل: **(إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ)**.

يشير "بيرسال" إلى أربعة أنماط من الناس في ممارسة الصبر:

١- **النمط الغضوب**: في هذا النمط تسيطر أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعجلة والعداوة والحسد والحقد وهذا نمط سلبي.

٢- **النمط اليئوس**: في هذا النمط تسيطر أفكار ومشاعر الذنب والعجز والإنهزامية والدونية واليأس وهذا نمط سلبي أيضًا.

٣- **النمط الودود**: في هذا النمط تسيطر أفكار التسامح والرضا والثقة والتفاؤل والمودة وهذا نمط إيجابي.

٤- **النمط الصبور**: في هذا النمط تسيطر أفكار التحمل، والصبر، والشجاعة، والعفة والحكمة وهذا نمط صبور على تحديات الحياة وإيجابي، من هنا تدريب النفس على التحكم وتحويل الأفكار والمشاعر من نمط الغضوب إلى الصبور، ومن نمط اليئوس إلى الودود في هذا التدريب تطعيمات نفسية.



وفي عام (١٨٠٩) ولد "لويس برايل" وكان طفلاً ذا عينين جميلتين، يحسده كل من رآه وكان شديد الذكاء، بجانب أنه يساعد والده في عمله الذي هو عبارة عن تصنيع سرج الخيل واللجام، وذات مرة وهو يساعد والده أخذ إبرة كبيرة ومطرقة وقطعة من الجلد وعندما كان يطرق على الإبرة أفلتت من يده وللأسف جرحت عينه جرحاً عميقاً، وأصيب بالتهاب العصب البصري، ثم فقد البصر بعينه اليسرى وبعد فترة أصيبت عينه الأخرى بالتهاب وفقد عينه الأخرى، شعر بالحزن والألم والوحدة الشديدة على فقدان البصر، ثم أرسله والده لتعلم البيانو وأصبح شغوف بالعزف عليه وماهراً في ذلك بجانب إكتساب شهرة واسعة في المعهد القومي للمكفوفين في باريس.

ومن هنا لاحظ لويس أن طريقة التدريس في المعهد هي بلمس حروف كبيرة من المعدن كانت تقطع وتلصق على الورق، وكان الأطفال يتعلمون بهذه الطريقة من خلال التعرف على أشكال الأحرف باللمس، وفي إعتقاد لويس هذه الطريقة غير عملية لأن طول الأحروف كان حوالي (٣) بوصات، بدأ يفكر مع نفسه لا بد أن هناك طريقة أفضل من ذلك، وحين بلغ سن العشرين تم تعيينه مدرساً في المعهد وفي (١٨٢٩) نجح في تكوين حروف الكتابة بإستخدام ست نقاط فقط وبدأ في تجربتها وإستخدامها في المعهد.

وفي عام (١٨٣٩) نشر طريقته حتى يطلع العالم على إكتشافه، ولكنه واجه مقاومة كبيرة من الجميع، ولكن مع قوة الصبر ألف أول كتاب له يحتوي على قصائد الشاعر الإنجليزي الأعمى "جون ميلتون"، حتى يتمكن من إستخدام إبرة كبيرة متشابهة لتلك التي أصابته بالعمى، وكلما حاول تقديم طريقة حديثة كان يواجه رفض، وفي يوم من الأيام كانت إحدى تلميذاته تقوم بالعزف في أحد المسارح الكبيرة في باريس، وهنا صفق لها الحاضرون بإعجاب شديد معبرين عن تقديرهم لهذا الأداء، إقتربت التلميذة من الجمهور وقالت لست أنا الذي يستحق هذا التقدير ولكن معلمي الذي علمني طريقة إكتشافه الخارقة وهو الآن يرقد مريض.



ومن هنا بدأت المجالات والجرايد حملة قومية إتجاه لويس برايل وتؤيد وتدعم طريقته العظيمة، ومن هنا إعترفت الحكومة الفرنسية بإكتشافه، وتوفى عام (١٨٥٢) حارب ورفض الآخرون إكتشافه ولكن ننظر إلى قوة الصبر التي جعلت إكتشافه يخرج إلى النور ويستخدم طريقته الآف من البشر.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على إكتساب الصبر الإيجابي الفعال؟**

١- **القرار:** بمعنى إتخاذ القرار الفوري بالعمل والمثابرة والتحدي والتغيير وجعل الصبر فضيلة بداخلك، ثم وضع مخطط لإكتساب هذه الفضلية التي تجعلنا نستمر في الحياة ونمارس الصبر مع الأهداف والتحديات والأشخاص والمواقف.

٢- **القدوة:** بمعنى التفكير في قدوة بالنسبة لك ونموذج ممتاز في ممارسة الصبر نحو الحياة والعمل والأزمات، ومحاولة الإقتداء بها وتقليدها في المواقف التي تحتاج إلى صبر لأن الصبر يأتي بالتصبر.

٣- **اليقظة:** بمعنى كن منتبهاً كيف يتصرف ذلك القدوة في المواقف، وكيف يفكر وكيف يشعر، وكيف يتحرك، وكيف يتنفس، وكيف يمارس الصبر التام، ثم تخيل نفسك وأنت في حالة إسترخاء وممارسة الصبر أمام مواقف صعبة في مخيلتك ودرب خيالك على ذلك وتدريب على الصبر مع التحديات ومع الناس، تدريب على الصبر في العمل ومع تربية الأبناء، تدريب على الصبر مع أهدافك وغاياتك.

٤- **الممارسة والتدريب:** بمعنى ممارسة الصبر في حياتك بطريقة فعلية عندما تحزن تصبر وقول أنا من الصابرين عندما تكون في مكان يحتاج إلى الإنتظار تدريب على الصبر، عندما تواجه تحدي تصبر واستعن بالله دون تهور أو إنفجار، عندما تريد تحقيق هدف تصبر واعلم أن أركان الصبر في القرار، والتصبر، والتدريب يقول "عنتر ابن شداد": لولا الصبر لما أصبحت عنتر.



# المحطة العشرون

## البساطة

«للسعادة رافدان أذليان البساطة والطيبة»

كونفوشيوس



تعد البساطة والبعد عن التعقيد سر من أسرار الإيجابية والحياة السلسة، البساطة تجعل الفرد سعيد مستمتع بدون شروط مادية، وهي تعني الإكتفاء الذاتي والرضا بما هو موجود بعيداً عن الإستهلاك وطلب المزيد من تملك الأشياء بجانب التقليل من وضع تعقيدات وإفتراضات وشروط لكي نستمتع بالحياة، مفهوم **البساطة**: يشير إلى البعد عن التعلق بالأشياء المادية والإستهلاك المبالغ فيه، البعد عن العلاقات الزائدة السلبية، التقليل من الإهتمام بأراء الآخرين والمقارنات والمنافسات، البعد عن وضع إفتراضات وشروط لكي نحيا بسعادة .

من هنا غرس فضيلة البساطة يساعدنا على التعامل مع أنفسنا والآخرين والحياة بسهولة ويسر وهناك **مثل لاتيني** يقول: البساطة هي أم الفضائل ويقول **"ستيف جوبز"** صاحب الجهاز المعروف والبسيط القائم على زر واحد فقط وهذه بساطة في صناعة الأجهزة قال: **إجعل البساطة هي التي تتحكم في حياتك، عزيزي القارئ** هناك دراسة تحليلية تؤكد أن النظرة المادية للحياة والتعلق بالأشياء يؤثر سلباً على صحة الإنسان الجسدية والنفسية والعقلية، من هنا نتوقف عن تقليد الناس في الإستهلاك المبالغ فيه، نتوقف عن تنافس الآخرين في شراء أشياء غير مهمة بالنسبة لنا، البرمجة الإجتماعية تدفعنا بشكل غير مباشر نحو حياة مليئة بالتعقيد والفروض والشروط، يقول **"جلال الدين الرومي"**: تبرد نار النفس بالإستغناء إستغن يا ولدي فمن ترك ملك.

**كان النبي الكريم صلى الله عليه وسلم** يأكل القليل والبسيط من الطعام وينام على فراش متواضع، هنا ندقق في البساطة قال النبي: **"من قال سبحان الله وبحمده غرست له نخلة في الجنة"** تبسيط أيضاً في القول وتشجيع للذكر دون تعقيد وقال أيضاً: **"المؤمن هين لين سهل"**، سهل في التعامل مع نفسه وفي التعامل مع الناس لا يعقد الأمور يعتذر بسهولة يشكر ويمدح من حوله بسهولة، لا يضع تعقيدات ليكون مبتهج مع الناس، وهنا نعي أن البسيط إيجابي مبتهج يؤثر في الناس، أنظر إلى **"نيوتن"** بسط الفهم العلمي للعامة حتى أصبح الجميع يكرر مصطلح الجاذبية الأرضية.



**\*ما هي فوائد سمة البساطة؟**

- ١- تقليل الزوائد في الحياة وتوفير المال.
- ٢- تقليل الضغوط النفسية بجانب الصفاء الذهني.
- ٣- التركيز على الضروريات وترتيب الأولويات.
- ٤- توفير الجهد والعيش بتوازن بين العمل والحياة الشخصية والأسرية.
- ٥- زيادة في الإنجاز والإستمتاع بالحياة.
- ٦- الوعي بأن السعادة داخلية ولا تتطلب شروط مادية أو تملك الأشياء.

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا على جعل البساطة جزء من شخصياتنا؟**

- ١- تعويد النفس كل فترة على التخلص من الأشياء غير الضرورية: بمعنى إذا كان لديك ملابس أو أشياء لا تستعملها بسبب الحصول على المزيد، تخلص منها بالبيع أو التبرع وإجعل شراء الأشياء وقت الحاجة فقط، تشير بعض الدراسات أن الناس الأكثر إستهلاك في هذا العصر أكثر تعاسة.
- ٢- نظم أولوياتك: بمعنى وقت لذاتك، وقت لعملك، وقت لأسرتك، وقت لهواياتك، وقت لربك، واسعى لتحقيق التوازن في حياتك والإتزان.
- ٣- قلل من الزوائد في حياتك: بمعنى قلل من الكلام غير الهادف، قلل من الأكل، قلل من النوم المبالغ واضبط يومك، قلل من التفكير السلبي المقلق الزائد وأعد تشكيل عادات تساعدك على البساطة في الحياة واعلم أننا نمتلك ضعف ما كان يمتلكون منذ خمسين سنة.
- ٤- ممارسة سمة البساطة: بمعنى كن سلس في التعامل مع نفسك بعيد عن التأنيب الدائم والشعور بالذنب هون على نفسك، كن سلس في التعامل مع الآخرين أشكر، إمدح، إعتذر، إبتسم بسهولة وتخلص من الكلاكيع الداخلية، البسيط والسهل يحبه الناس.



٥- مارس الإمتنان يومياً: الشعور بالإمتنان خطوة مهمة، أكتب الأشياء الجميلة والنعم التي أنعم الله عليك بها، ثم استشعر هذه النعم وما تمتلك من أشياء مادية أو معنوية وقم بتغيير تركيزك على ما هو موجود حتى يزداد ولا تركز على ما هو مفقود، أشكر ربك على ما منحك من نعم قال تعالى: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ).



## المحطة الحادية والعشرون

# الحب

« أجمل ما في الحب أنه يجعل البشر أكثر أناقة وجاذبية »

نيكولا تسلا



يعد مستوى الحب الذي يحمله الفرد لنفسه وللحياة والآخرين طريق متدفق نحو الإيجابية، إسأل نفسك هل الحب متجدد في داخلك؟ هل ترى العالم من منطلق الحب؟ عزيزي القارئ الحب ليس مجموعة من المشاعر فقط، بل مشروع يتم صناعته وتنميته، الحب قيمة ومهارة وفن نستطيع تعزيزها.

**الحب** من الإحتياجات الأساسية للفرد يحتاج إليه منذ الطفولة حتى مماته، أنظر إلى طفل لم يستشعر الحب ولاحظ مستقبله، أنظر إلى علاقة صداقة فاقدة للحب ولاحظ مستقبلها، أنظر إلى أسرة كاملة فاقدة للتواصل بحب مع بعضهم البعض ولاحظ مستقبلها، أنظر إلى إيمانك بالله دون حب خالص لله ولرسول الله، الحب هو أقيم ما في الحياة منه أتينا وبه نؤمن ونحيا ونستمر.

يشير عالم النفس "إريك فروم" في كتاب (فن الحب)، هذا الكتاب هو إحدى المراجع الأساسية لفهم قضية الحب، يقول: بأن الحب نشاط وليس شعور، الحب هو الوقوف وليس الوقوع، الحب عطاء غير مشروط وليس تنفيس عن غرائز.

ويرى العديد من "علماء النفس" بأن كراهية الآخرين هي إنعكاس سلوكي لما يوجد داخل النفس البشرية وما تحمله من مشاعر بغض وكراهية اتجاه الآخر، بمعنى أن الفرد يكره صفات معينة أو سلوكيات معينة في ذاته، ثم يسقطها على المجتمع والآخرين، لذلك تبدأ مشاعر البغض والكراهية من الداخل، من هنا أسباب إنتشار الكراهية بين الأفراد والأزواج والأصدقاء، قد تكون بسبب الحسد أو الحقد أو عدم قناعة الفرد بما لديه.

وقد تكون بسبب عدم المساواة بين الأبناء فيحدث ضغينة بين الأخوة، أو بسبب الغيرة المفرطة أو الخيانة والقسوة، أو بسبب رفض عقيدة الآخرين أو صفات وسلوكيات معينة، أو بسبب الأحكام المسبقة بمعنى نحكم على الآخرين بالسلب لمجرد إنطباع معين ثم نوجه لهم الكراهية، وهنا نتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه".



## \*ما هي أنواع الحب بشكل عام؟

١- **الحب المشروط:** بمعنى أنه قائم على شروط معينة وإذا لم تحدث هذه الشروط ينتهي الحب، شخص يحب شخص لإهتمام، أو مصلحة، أو مساعدة وعندما يتوقف الآخر عن فعل ذلك ينتهي الحب.

٢- **الحب الناضج:** بمعنى أنه حب قائم على توافق المبادئ والقيم والمعاني والرؤية المشتركة، إثنين بينهم قيم مشتركة ورؤية مشتركة من هنا يكون الحب ناضج أي الطرفين في حالة توافق وإنسجام.

٢- **الحب الروحاني:** بمعنى أنه حب الإنسان كما هو، حب ذاته الداخلية دون شكليات وإعتبارات، حب خالي من الشروط وهو قائم على حب الجوهر كما هو ولكنه قليل.

في يوم من الأيام سأل شاب حكيم ما معنى الحب الحقيقي؟ أراد الحكيم أن يعلمه الحب بطريقة عملية فقال له: غدًا تعالي وسأريك، بدأ الحكيم بتقسيم التلاميذ إلى مجموعتين وقال لهم: علينا بتناول الطعام مع بعضنا البعض، ثم أدخل المجموعة الأولى في غرفة ووضع لهم إناء كبير وضخم به طعام وأعطاهم ملاعق خشبية طولها متر والمجموعة الثانية في غرفة مختلفة وأعطاهم نفس الإناء والملاعق الكبيرة وجعل التلميذ صاحب السؤال يلاحظ كيف يتصرف المجموعتين أثناء الطعام.

دخل الحكيم مع الشاب لكي يلاحظوا المجموعة الأولى وجد أنهم لم يستطيعوا أن يأكلوا الطعام بالملاعق الكبيرة بجانب أن الطعام يتساقط منهم على الأرض، ثم ذهبوا إلى الغرفة الثانية وجدوا أن المجموعة الثانية يضحكون ويأكلون ولكن من خلال الملاعق الكبيرة، بدأ كل فرد يستخدمها في إطعام الفرد الآخر فأكل الجميع وهم مستمتعون، وهنا قال الحكيم: هذا هو الحب الحقيقي يا بني أن تفكر وتعطي غيرك دون شروط، يعود عليك بالحب والسعادة دون قيود.

لكي نمارس الحب مع من حولنا جميعًا علينا في البداية أن نحب أنفسنا، لأن فاقده الشيء لا يعطيه إن لم نستطع حب أنفسنا حقًا دون كراهية لا نستطيع إعطاء الحب لمن



حولنا، ولنعي بأن كراهية من حولنا دليل على كراهية الذات، وهنا تسائل ما العلاقة بين حب الذات والأنانية؟ وهى علاقة عكسية، فالأناني لا يحب ذاته حقاً بل هو إعجاب مفرط قائم على حب المديح والأفضلية.

\*ما هى التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على تعزيز قيمة الحب؟

١- **العطاء:** بمعنى العطاء من نفسك ومن أثنى ما تمتلك، تعطي من شغفك، وحياتك وعملك، وفهمك، ومشاعرك للآخر دون إنتظار أو مقابل ولاحظ ما يعود عليك من حب وإستمتاع وسعادة جرب واختبر هذه الخطوة وانتظر المزيد من الخير.

٢- **المسئولية:** وهى فعل إرادي تام وفيها يستجيب إنسان لإحتياجات إنسان آخر سواء عبر عنها ذلك الإنسان أو لم يعبر عنها، جرب تطبيق إستجابة مساعدة الآخر في تلبية حاجاته.

٣- **الإحترام:** بمعنى القدرة على رؤية الشخص كما هو والإهتمام بشخصه لينمو كما يريد وليس لغرض محدد، مهما اختلفت السلوكيات والكلمات والأشكال إحترم الإنسان كما هو بقبول تام.

عندما نمارس الحب مع أنفسنا والآخرين والحياة ويكون هذا الحب حقيقياً نكون في أعلى مستوى من الإيجابية ونسعد ونستمتع، فلنسقي الحب بدل الكراهية، ونعي أن طريق الإيمان والإيجابية الحقيقي ينطلق من الحب.



# المحطة الثانية والعشرون

## الإنضباط الذاتي

« القادة العظماء لديهم دائماً الإنضباط الذاتي »

جون سي ماكسويل



يعد الإنضباط الذاتي والسيطرة على النفس من أهم الأمور نحو الإستمرار على الشخصية الإيجابية يقول "الحكيم الصيني": البعض يعبر الحياة كالطفل قلب صفحات الحياة مقتنع أنه يقرأ عبور سطحي دون أن يواجه أو يتفاعل، قلب مرتجف عن تحمل المسؤولية وعقل لا يغوص في أعماق التجارب يريد عبور الأزمات دون أن يتعايشها، كيف ننمي الإنضباط الذاتي؟ نحن غالبًا منضبطين في تكوين العادات السلبية، مثل: التدخين والأكل بشراهة والغضب ولكن هناك آخرون إيجابيون يستخدمون قوة الإنضباط في تحسين العلاقة مع الله وتحسين مستوى المعيشة أو تحقيق الأهداف وجعل الحياة أسعد وأفضل، يقول "زيج زيغلر" يفشل الناس كثيرًا ليس بسبب نقص القدرات وإنما بسبب نقص في الإلتزام والإنضباط.

### \*ما هو تعريف الإنضباط الذاتي؟

هو التدريب والسيطرة على النفس وعلى التصرفات غالبًا، بهدف التحسين والتطوير الشخصي، ويتكون الإنضباط الذاتي من ثلاث مهارات فعندما ترتفع هذه المهارات لديك ترتفع قدرة الفرد على المسؤولية، فهناك شخصيات إتكالية على الآخرين بسبب عدم القدرة على إتخاذ القرار أو أنه كسول أو أنه مزاجي أو قلق أو تبريري، فالإنضباط يزيل ويعدل أخطائنا ويستبدلها بعادات إيجابية نافعة.

في يوم من الأيام سئل "اسكندر هاملتون" وهو من الأدباء المعروفين، هل تعتقد أنك عبقرى كما يقول الناس عنك؟، فأجاب هاملتون: تتلخص العبقرية التي ينسبها البعض لي في أنني حينما أصادف مشكلة أتعلم في دراستها وتحليلها، ثم أجعلها مماثلة أمامي ليلاً نهاراً حتى يستوعبها ذهني، ومن خلال الإنضباط والإستمرارية، أكتشف عن نواحيها الغامضة ثم يعجب الناس بالنتائج التي وصلت إليها ويقولون إنها ثمرة العبقرية، بينما الحقيقة أن العبقرية ثمرة الجهد الشاق المنضبط والتفكير العميق، ويقول "توماس أديسون": أن العبقرية (1%) إلهام و(99%) تعرق وجه منضبط، الجميع يمتلك في داخله هذه القدرة وبالتدريج في بناء عضلة الإنضباط سنجد أنفسنا متجهين لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح، يقول "كونفوشيوس": الرجل السامي يتواضع في كلامه



ويكثر في الفعل، فالإنضباط هو الطريق إلى ظهور النتائج، الإنضباط يساعدنا على وضع قدراتنا وخبراتنا ومهاراتنا بشكل يومي في خدمة أهدافنا.

**عزيزي القارئ** جعل الله البشر متساوون في أشياء أساسية، مثل: اليوم (١٤٤٠) دقيقة الجميع يمتلكها، الحواس الخمسة لدى الجميع ومن لديه فقدان لحاسة معينة عوضه الله بالمضاعفة في حاسة أخرى يدركها القليل، الفكر بمعنى القدرة على التفكير مع تفاوت العقول، والحركة والطاقة بمعنى القدرة على الحركة والسعي وإستهلاك الوقت مع الحواس والفكر نحو رؤيتنا في الحياة بإصرار وإنضباط، وهناك من الناس من يستخدم كل ذلك نحو السلبية والعشوائية، ومن خلال التقييم الجيد وتعديل مسار كل فرد والعمل الدؤوب والإنضباط الذاتي يستطيع الفرد تحقيق ما يريد، والإستمرار على طريق الخير والإيجابية كما يريد.

يقول "جوته" المعرفة وحدها لا تكفي لابد أن يصاحبها التطبيق والفعل وبذل الجهد، **مثال على ذلك:** رجل يمتلك بيت جميل بداخل هذا البيت أفضل الأجهزة الكهربائية، ولكن بداخل هذا البيت خلل لا يوجد به تيار كهربائي، **فكر معي** ما قيمة هذه الأجهزة بدون كهرباء؟، هكذا الإنسان لا فائدة عندما يمتلك أعظم المعلومات ويتعلم أفضل العلوم بدون تطبيق وعمل وإنضباط على ذلك ليحقق أعلى الإنجازات ويصل إلى ما يريد، لذلك يقول "ابن القيم" **أجمع عقلاء كل أمة أن النعيم لا يدرك بالنعيم، نحتاج إلى جهد وعمل وإنضباط.**

**\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله في تنمية عضلة الإنضباط الذاتي؟**

١ - **مراقبة الذات:** وهي عملية إنتباه مقصود ومتعمد من الفرد لجوانب سلوكه، ببساطة أن يكون يقظ لجميع سلوكياته وأن يكون مراقب لنتائجه وإلى أين يصل وأن ينمي التفكير ما وراء المعرفي وهو نوع من أنواع التفكير العليا لدى الإنسان يعرفه علماء النفس بأنه: قدرة الفرد على أن يفكر في تفكيره ومراقبته وأن يوجه هذا التفكير وأن يسأل نفسه هل لدى فهم واضح لما أفعله؟ هل حققت جزء من أهدافي التي أريد أن أصل إليها؟ هل يجب علي إدخال بعض التغييرات؟



٢- **تقويم الذات:** أن يقيم الإنسان تقدمه كل فترة وأن يتأكد كل يوم على أنه قام بأفضل ما لديه، ثم وضع الخطوات الجديدة لإحراز التقدم الذي يريده.

٣- **تعزيز الذات:** أن نعطي مكافأة لأنفسنا من حين لآخر عندما نجد أنفسنا أكثر إنضباط وإستمرارية، وتكون المكافأة عن طريق شيء أنت تحبه كترفيه معين أو تدليل الذات فهذا يساعد على تعزيز السلوكيات والأفعال التي يريد الإلتزام عليها.

أخيرًا المنضبط يصل ولو بعد حين، المستمر يصل وينتصر، في النهاية الإنضباط الذاتي مقوم هام للإستمرار على الإيجابية.



# المحطة الثالثة والعشرون

## عيش اللحظة

« السعادة ليست شيئاً تريد تأجيله للمستقبل، السعادة هي شيء تريد أن تشعر

به الآن»

جيم رون



يعد عيش اللحظة والحاضر والتركيز عليه إضاءة مستمرة لممارسة العيش الإيجابي المثمر، عندما نستطيع الخروج من وهم الزمن بجانب عيش اللحظة الحاضرة التي تجعلنا مستمتعين ومنجزين، ومن هنا نقوم بإزالة حزن الماضي وهم المستقبل ونحيا الحاضر ونتفاعل مع معطيات الحياة من خلال الحاضر، وتشير بعض الدراسات: بأن العلاقة بين عيش اللحظة والصحة النفسية، بمعنى كلما زاد الحضور تحسنت معها الصحة النفسية.

مثال للتوضيح من كتاب **قوة التفكير "لإبراهيم الفقي"**، فكر معي لحظة ودقق ماذا لو قام الجراحون بإجراء عملية جراحية لك، ثم قاموا ببتير جميع أفكارك هل سيكون هناك مشكلات في حياتك؟ بالطبع لا، لأن معظم المشكلات أو هام من الماضي والمستقبل تتواجد في الذهن، ومن هنا نحن لا نستطيع تحريك كرسي في الماضي، ولا نستطيع تحريك كرسي في المستقبل ولكننا قادرين على التعامل مع الأشياء في اللحظة الحاضرة الإستمتاع يكون في اللحظة، التخطيط العمل، الدعاء، التعلم كل ما يساهم في تطوير حياتك والسعادة فيها يكون بإستغلال الحاضر، يقول **"مارك ويليامس"** عالم النفس إن اليقظة وعيش اللحظة تعني معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج أنفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة.

ويشير **"إيكارت تول"** في كتاب **(قوة الآن)** كلما كنت قادر على إحترام وقبول الحاضر كلما تحررت من الألم والمعاناة والعقل الأناني، ومن هنا نحتاج إلى عيش اللحظة الحاضرة والتركيز عليها والتوقف عن تيار الأفكار التلقائي اللا إرادي، حتى نخرج من دوامة ضياع الحاضر وإفساد اللحظة، لاحظ حالات الحزن التي نمر بها بسبب نفاذ الصبر أو بسبب مزاج سوداوي أو رغبة في الأذى أو الغيظ والغضب، وهنا قم بإصطياد نفسك لحظة لإستيقاظ هذه المشاعر المتراكمة في وجدانك، لا تعكر (٨٦٤٠٠) ثانية في اليوم بسبب موقف أو كلمة بل إستمتع باللحظة وغير روتينك الداخلي من فكر ومشاعر وردود أفعال حتى لا تفقد اللحظة، وتتشغل بالأوهام وتحليل الماضي وقلق المستقبل، علينا بتذوق اللحظة الحاضرة.



أدرك "تيرى فوكس" قيمة عيش اللحظة لأن الحياة مجموعة من اللحظات، بعد إصابته بمرض سرطان العظام وفقده ساقه في سن الثامنة عشر وهذا المرض ينتشر في الجسد إلى أن يصل إلى الكبد والمخ، وكان لديه حلم بالجري حول أنحاء كندا، ثم إتخذ قرار بإستغلال الحاضر بوضع هذا الحلم في التنفيذ، والهدف هو الجري بساق واحدة تحت مسمى ماراثون الأمل، وكان يريد جمع مليون دولارًا لكي تُخصص لأبحاث السرطان، وقوة غايته دفعته نحو تنفيذ الهدف، ثم أرتدى بنطلون قصير أثناء الجري، وكان يجري يوميًا ستة وعشرون ميلًا تقريبًا ليأخذ من كل فرد دولار واحد، ثم جمع (٢٤.٦ مليون دولارًا)، لم ينشغل بالحزن على مرضه أو بالقلق والسخط من مستقبله، بل حاول إستغلال اللحظة من خلال تحقيق هدفه والإستمتاع به.

وعلينا بإدراك هذه القاعدة، معظم المشاعر والأحاسيس السلبية تأتي بسبب عدم الإنشغال في اللحظة الحاضرة، بمعنى يقوم الإنسان بالسرحان وتحليل الماضي ووضع توقعات للمستقبل، وتخيلات بها مبالغة وتوجس ليس لها علاقة بالواقع، فإذا أردنا التخلص من المشاعر السلبية علينا بالإستغراق باللحظة، نحن نستطيع إنجاز الأعمال في اللحظة وإتخاذ القرارات المصيرية في اللحظة والقراءة والبحث والدراسة في اللحظة وكل المشكلات وتخطي العقبات من خلال إستخدام اللحظة، والتواصل مع الآخرين وفهمهم بعمق في التواجد الحقيقي في اللحظة، بينما التركيز على الأم الماضي، أو التوجس من المستقبل المستمر يجعلنا نفقد اللحظة.

### \*فوائد عيش اللحظة:

- التخلص من المشاعر والأحاسيس السلبية.
- إستغراق العقل في الأعمال والإنجاز بطريقة مستمرة.
- التواجد هنا والآن يجلب السعادة والإستمتاع.
- القضاء على الحزن والقلق.
- الإنتقال من الحياة السلبية التلقائية إلى الحضور التام والإنتفاع.
- التعامل مع معطيات الحياة من خلال الحاضر دون تأثير الماضي السلبي علينا.



\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله في عيش الحاضر؟

١- **التوقف عن الدخول في وهم الزمن:** بمعنى إدراك الدخول في تيار التفكير الذي يجعلنا نتذكر ألم الماضي وقلق المستقبل والتعامل مع معطيات الحياة من خلال اللحظة الحاضرة، بجانب إعطاء قيمة للحظة الحاضرة، فالمستقبل قد لا يأتي بنفس تصورك والماضي إنتهى ولا يبقى منه سوى تفسيرك له.

٢- **التدريب على التحكم في الذهن:** بمعنى إحداث فجوة في تيار أفكارك، كلما لاحظت نفسك تسرح في التفكير وتحلل في الماضي والمستقبل، تدرب على تركيز إنتباهك على اللحظة الحاضرة بجانب إدراكك أنك لست أفكارك، ولست مشاعرك، ولست أراء وأحكام الآخرين، إستمتع وتعلم وطور وخطط وقرأ وتأمل واستغفر وامتن لما تمتلك وكل ذلك تستطيع فعله في اللحظة الحالية.

٣- **قبول المشاعر السلبية:** بمعنى التوقف عن مقاومة أنفسنا عندما نشعر بالمشاعر السلبية بجانب مقاومتها مع الرفض يجعلها تزداد، بينما عندما نتقبلها ونسمح لها بالتواجد تتلاشى بعد فترة، لذلك رفضنا لمشاعر الخوف يزيده، ورفضنا لمشاعر التأنيب يزيده، وهكذا في جميع المشاعر ما نرفضه ونقاومه يزداد، بينما عندما نتقبله ونسمح لها بالوجود يتلاشى، ومن هنا نستمتع باللحظة.

٤- **مارس جلسة صمت:** بمعنى تأمل كل فترة تلاحظ فيها تراحم عقلك بالتفكير في الماضي والمستقبل أو الدخول في وهم الزمن، هذه الجلسة تفيدك أيضاً في إستعادة قواك النفسية، جلسات التأمل في العلم لها أهمية بالغة وفوائد عظيمة للإنسان، إختار مكان هادئ وقم بالتركيز على التنفس وعملية الشهيق والزفير، وتكون التنفسات عميقة مع التفكير في اللا شيء، وتكون هذه الجلسة لمدة عشر دقائق مع تكرار كلمة (سلام) بالصوت الداخلي هذه الجلسة تساعدك في إستلهاهم طاقة إيجابية.



# المحطة الرابعة والعشرون

## بصمة نافعة

« إن لم تزد شيئاً على الدنيا كنت أنت زائداً عليها »

مصطفى صادق الرافعي



من خلال العيش بإيجابية بطريقة طبيعية تلقائية يتخلص الإنسان من الكثير من الصراعات الداخلية، والسلبية، والعشوائية، وعيش الحياة الطيبة السعيدة، بجانب توجيه دفة سفينة الحياة نحو الإستعداد للخير، والصالح، والنافع، ومن هنا تحصيل رصيد في الآخرة وترك بصمة نافعة بما تريد وتتنقن، وهذا هو طريق الأنبياء والعلماء والحكماء والصالحين.

**هناك حكيم** أراد أن يعرف مدى إستعداد تلاميذه ومقدار فهمهم لرسالتهم في الحياة، ومن هنا اقترح **الحكيم** على أربعة تلاميذ منهم أن يملأ كلاً منهم حجرة بما يمليه عليه تفكيره وشعوره، وهنا ذهب التلميذ الأول: فوجد في طريقه حطباً كثيراً فحملة وملك به الحجرة، وذهب التلميذ الثاني: وجاءه بمجموعة من الكتب العلمية والمجلات وملأ بها الحجرة، وذهب التلميذ الثالث، وجاءه بالأزهار والورود ووضعها في حجرته، وذهب التلميذ الرابع، وجاءه بشمعة وأوقدها في وسط الحجرة، وهنا جاء **الحكيم** لينظر إلى فعل التلاميذ وقال: أما صاحب الحطب فأنت رجل ضعيف الهمة تميل إلى العيش من أقرب طريق، وأما أنت يا صاحب الكتب والمجلات فأنت رجل نظري تحسب أن في الكتب كل شيء وتنسى كتاب الحياة الأكبر.

وأما أنت يا صاحب الورود فأنت رجل طيب القلب تظن أن الحياة نعيمًا لا بؤس فيها، أما أراك يا صاحب الشمعة أنك فهمت رسالتك وسعادتك في الحياة، الشاهد **عزيري القارئ** أن كل إنسان منا يستطيع ترك أثر نافع ولو بشيء بسيط يخدم من حوله، ومن هنا نسعد في الدنيا والآخرة وتكون لحياتنا معنى وقيمة، وترك البصمة النافعة نقصد بها رسالتك في الحياة التي تُشعرك بالقيمة في الدنيا وتنفعك في الآخرة فيقول **النبي صلى الله عليه وسلم**: "إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له".

وبالمنطق الديني ترك البصمة تسمى عبادة الهوية والتكليف وعمار الأرض، وبالمنطق العقلي أن يكون الإنسان صاحب قضية، ومن جانب نفسي هي تحقيق معنى في الحياة بنية واضحة، ترك البصمة النافعة هي جوهر وجود الإنسان، ومن هنا نعي أن



اليوم الذي يمر على الفرد العادي محسوب عليه، بينما صاحب البصمة والرسالة محسوب له، ويشير عالم النفس التحليلي "إريكسون" ويقول: في مراحل نمو الإنسان عند عمر (٦٠ عام) يمر الفرد بمرحلة تسمى **التكامل** مقابل **اليأس**، بمعنى حالة التكامل تكون بتقبل الفرد لدورته الحياتية وإعتبارها هي الدورة المناسبة له بالضرورة ولم يكن لها بديل، بمعنى قبول أعماله وسعيه ومحاولاته وإنجازاته وعطائه لمن حوله.

**بينما** حالة اليأس بمعنى عدم القبول لما فعله في الماضي والباقي من العمر لا يسمح بتجريب طرق بديلة لتحقيق التكامل، بالطبع السن لا يكون إعاقة لمن يريد رحلة التغيير وترك بصمة نافعة، ولكن هي حالة قد يمر بها كل فرد عندما تكون حياته السابقة غير مرضية، يقول "ديل كارنيجي" لا تجعل قانونك أنا أعمل لأعيش، بل إجعل قانونك أنا أعمل لأحقق ذاتي.

#### \* هنا نفرق بين البصمة المضرّة للفرد والبشرية والبصمة النافعة للفرد والبشرية

**البصمة المضرّة قبل الرحيل:** أنظر إلى "هتلر" ترك (٥٠ مليون) قتيل، أنظر إلى صاحب فكرة تحويل التبغ إلى سيجارة وما وقع على البشرية من أضرار معيقة، أنظر إلى صاحب فكرة تحويل الإباحية إلى أفلام تجارية والكم الهائل من الأضرار الواقعة علينا، وأنظر إلى كل إنسان سلبي يأتي الحياة ويتركها دون فائدة.

**البصمة النافعة قبل الرحيل:** أنظر إلى "إبن سينا" لقد ترك (٢٠٠) كتابًا، أنظر إلى مكتشف البنسلين الذي يعالج الكثير من الأمراض في هذا العصر، أنظر إلى "الأخوة رايت" مخترعان الطائرة اللذان جعلوا الإنسان يطير في السماء ويسافر من قارة إلى قارة دون معاناة، وهنا إشارة ليس شرط ترك البصمة بالإكتشافات العلمية، ولكن قد تكون بإبتسامه أو كلمة طيبة، قد تكون بإعطاء معلومة أو فكرة، وقد تكون بتربية أولادك تربية سوية، قد تكون بإتقان عملك بشكل يومي، قد تكون بمساعدة الآخرين بأشياء بسيطة أو بالأعمال الصالحة، لذلك ليس الفقير هو من لم يمتلك المال أو المواهب، إنما فقر النية والعزيمة والأخلاق، بينما قدراتنا التي أعطاها الله لنا ليس لها حدود، يستطيع كل إنسان



دون مبالغة ترك بصمة خير، يقول "جورج برنارد شو": الرجل النبيل هو من يعطي الدنيا أكثر مما يأخذ منها.

لذلك تكون البصمة من خلال العطاء عندما يكون دون شروط أو مقابل، بجانب تحريك الفرد من توقعه إتجاه ذاته ورغباته إلى التمرکز حول الآخر والبشرية، وكلما زاد عطاء الفرد تحسنت صحته النفسية وزادت سعادته، عزيزي القارئ تؤكد بعض الدراسات بأن هناك إرتباط بين العطاء والسعادة، ولا نقصد هنا العطاء المادي فقط بل العطاء النفسي مثل: المساعدة والمساندة وقضاء الحوائج، وقد يكون عطاء بالوقت والمجهود الجسدي، وقد يكون عطاء بالعلم أو المعرفة والثقافة أو التعلم.

ويشير "ألفرد أدلر" أن من أراد التخلص من الإكتئاب يساعد كل يوم إنسان لمدة خمسة عشر يوماً، وعندما تكون حياتنا مليئة بالتضحية الإيجابية والعطاءات تجعلنا نستمتع ونسعد ونشعر بالمعنى، لأننا نضيف لمن حولنا شيء ولو بسيط، يقول "مصطفى صادق الرافعي": ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط، والعطاء له إعتقاد قرآني قال تعالى: (لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ٤٠)، أوجد السعادة لمن حولك من خلال أي عمل بسيط، إعطي من نعم الله التي أعطاه لك.

بل كلما زاد العطاء منك في أي شيء دون مقابل يزيد لديك، فالعطاء سنة كونية عندما تعطي العلم حتماً ستزداد علماً، عندما تعطي مال حتماً ستزداد مال، عندما تعطي مساعدة ومساندة وتقضي حوائج الناس دون مقابل ستزداد إعانة من الله، عندما تعطي حب حتماً ستزداد حب في حياتك وهكذا، في كل إنفاق منك بصدق ستجده يزداد في حياتك، ببساطة سنة كونية جعلها الله لمن يعطي دون مقابل يستقبل أكثر من الحياة لكي يزداد عطائه، بينما عندما يتوقف عن الإنفاق إنتبه سيقبل إستقبالك.

\*ما هي التوصيات العملية التي تساعدنا بإذن الله على ترك بصمة نافعة؟

١- تحديد النقاط القوية لديك: بمعنى أن تبدأ بتفعيل دائرة العطاء من خلال نقاط القوة سواء مال، علم، معرفة، فكرة، ثقافة، مشروع خيري، مساعدة، حب، ود، إبتسامة،



مجهودات، مدح، مساندة من خلال تحديد كيف تعطي بدون شروط، تحديد الإتجاه أمر ضروري.

٢- **ممارسة العطاء:** تحديد وقت يومي للممارسة نوعية العطاءات بالمال، أو بالوقت، أو بالعمل، أو بالعلم، أو بالمشاعر، أي شيء قد يكون عطاء بالنسبة لك ويزداد في حياتك عندما تمارس وتعطي دون شروط.

٣- **إجعل الإيجابية في شخصيتك عطاء للجميع:** بمعنى مارس العطاء مع أبنائك بالحب والإهتمام، واللعب، والود، وغرس الإيجابية، مارس العطاء مع زوجتك بالكلمات الناعمة والمشاعر النافعة، والعطاء بالإهتمام، والإنصات والإحتواء، مارس العطاء مع أصدقائك والمجتمع وبيئة عملك، عطاء مما تمتلك ومن هنا تنتسج دائرة العطاء في حياتنا عندما نمارس كلنا العطاء بإيجابية ودن مقابل، ونترك بصمة نافعة من خلالها نسعد في الدنيا والآخرة.

### هل تعرف قصة الدكتور عبدالرحمن السميث خادم فقراء أفريقيا؟

في المرحلة الثانوية أراد مع بعض أصدقائه أن يقوموا بعمل تطوعي، ثم قاموا بجمع مبلغ من المال لكي يشتروا سيارة، وكان يقوم واحد منهم بنقل العمال الفقراء إلى أماكن عملهم دون مقابل، وعندما إنتهت هذه المرحلة دخل كلية الطب بجامعة بغداد وحصل على بكالوريوس الطب والجراحة، وفي الجامعة كان يخصص جزء من مصروفاته إلى شراء الكتب الدينية الإسلامية ليقوم بتوزيعها على المساجد، ثم شاء له الله أن يسافر إلى أفريقيا لبناء مسجد لإحدى المحسنات الكويتيات في ملاوي.

وهناك رأى ملايين البشر يقتلهم الجوع والفقر والجهل والمرض، وهنا كان طموحه بلا حدود في مساعدة هؤلاء الفقراء وهم يرددون أمامه أين أنتم يا مسلمون لقد مات أبائنا دون إسلام، كانت رحلته مليئة بالتحديات والصعوبات والأمراض ومحاولة قتله، هذا الرجل أدخل عشرات الألوف من القبائل الأنتيمور في الإسلام، قام بدعم (٩٥٠٠٠ طفل) من الأيتام، قام بتمويل (٩٥٠٠٠ طالب)، قام ببناء (٥٧٠٠ مسجد)، قام بإنشاء (٢٠٠ مركز إسلامي) لتدريب النساء، قام ببناء (٨٦٠ مدرسة)، قام بإنشاء (٤ جامعات) و (١٠٢ مركز



إسلامي) قام بحفر (٩٥٠٠ من الآبار)، قام بطبع (٥١ مليون) من المصاحف، ثم قام بتوزيعها، تسعة وعشرون عامًا من حياته في الأعمال الخيرية من النماذج القوية في ترك البصمة النافعة الإيجابية.

فلا تكن مسلوب الإرادة بارد الهمة، فبطلب العلم يمتلك الإنسان رؤية صحيحة، إنهض إلى العمل يا أخي مازال في العمر بقية.



تصميم الغلاف: آية رمضان

# إجعل

## الإيجابية سجية

ما ينقص الإنسان على جعل  
الإيجابية سجية هو الإدراك  
والوعي ثم التطبيق والعمل بما  
يملك من علم ومعرفة بجانب  
الإنطلاق من أنه المسئول الوحيد  
عن تزكية وتطوير نفسه لكي  
يسعد في الدنيا والآخرة .

قال تعالى:  
( وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ )

