

A surreal illustration of a person in a small boat on a sunset sea, with a large brain as a hot air balloon. The brain is depicted as a hot air balloon, floating in the sky. The person is standing in the boat, looking up at the brain. The background is a vibrant sunset with orange, yellow, and purple hues. The overall scene is dreamlike and symbolic, representing the connection between the mind and the world.

عقلك هو نقطة البداية

مؤلفة الكتاب:
دنيا سلسيل دنيدي

برمج عقلك لتبرمج حياتك وتزيد مناعتك النفسية

إهداء

إلى كل شخص تقع عيناه على هذه الصفحة

وكتابي بين يديه لأنه يستحق أن تهدي له

إلى ما تبقى لي من أسباب سعادة في هذه الدنيا

إلى كل الذين أحبهم

أهديكم جميعاً هذا العمل المتواضع

دنيا سلسبيل دنيدي

مقدمة

الحمد لله المنعم المتفضل حمداً يوافي نعمه
ويكافئ مزيده، يا ربّي ورب كل شيء لك المنّة
والشكر عدد خلقك، ورضا نفسك وزنة عرشك،
ومداد كلماتك . على ما أوليت هذا المولود من
فيض رعايتك وسابغ لطفك . . حيث أذنت له
بالخروج إلى عالم الضياء والنور. ثم لما لاقاه
بمشيئتك من الأنس والقبول بين حنايا الأفئدة
وجنابات العقول أوساط الناس ومستوياتهم
المختلفة. فأسألك يا إلهي باسمك الأجل الأعظم
الذي إذا دعيت به أجبت أن تجعلني ومن عرفت
من البشر ومن لم أعرف، طلاباً للعلم والمعرفة
ولكن رعاية لا رواية وممن يظهر عليهم في
سلوكياتهم اليومية حقيقة ما يعلمونه بما يعملونه .
وبعد : هي مجموعة من المسارات أود التركيز
عليها والحديث عنها بإيجاز ووضوح قدر
المستطاع في هذا الكتاب.

يعرف المعنيون بطبائع الطيور المهاجرة أنها قد تضل طريقها مرة أو مرتين أو ثلاث مرات على الأكثر، ثم لا تلبث تلك الطيور أن تتجه إلى وجهتها وتستقيم عليها إلى أقصاها . والشيء ذاته يصدق على النفس البشرية وهي تلتمس طريقها في الحياة. فربما ضلّت مرة أو مرات قبل أن تعتدل على نهج تتحراه إلى أقصاه .

- هناك أمور يومية نتصارع معها بشكل يومي وموجودة حولنا طوال ساعات اليوم.

- نحن محظوظون لأنه توجد طريقة للتعامل معها ، حيث لا يجب أن نقلق بشأن الأمور الصغيرة.

- سواء كنا محصورين في زحام مروري، أو كنا ننتظر مكالمة هامة، أو نتحدث لشخص لا يصغي إلينا، أو نحاول العثور على مجموعة مفاتيح مفقودة، أو نجري اتصالا بموظف بيروقراطي، أو نتحمل نقد غير مرغوب فيه، أو أي شيء من قائمة الأمور المحتملة فإننا نستطيع أن نسمو فوقها ولا ندع هذه الأمور تسبب لنا الضغط، كل ما يلزم هو قليل من التدريب

المسار الأول: وصفة للقلوب الجريحة

أرجو أن تعطيني وصفة لإزالة الهم والأسى ..

تقدم بهذا الطلب الغريب المؤثر رجل يعاني من الشعور بالعجز ، واخبره طبيبه المعالج أن ذلك لا يرجع لأي مرض عضوي ، اذ كانت عليه في قصوره عن أن يرتفع فوق احزانه ، لأنه كان يشكو ألما في شخصيته نتيجة حزن مفرط ونصح طبيبه بأن يلجأ إلى الاستشارة الروحية لعل فيها علاجه وهكذا جربا عن نسق الاصطلاحات الطبية ، كرر الرجل سؤاله : (هناك وصفة روحية تستطيع أن تخفف الآلام الباطنية المستمرة : انني على يقين أن الحزن ضريبة يدفعها كل الناس ، وأود أن أجابه كالآخرين تماما لقد حاولت جهدي ولكني لا اجد سلا ما .. ثم كرر نفس السؤال بابتسامة باهتة حزينة : أعطني وصفة طبية لعلاج الحزن والأسى » . والواقع أن هناك (وصفة ، للقلوب الجريحة ، واحدى مناصر هذه الوصفة هو النشاط الطبيعي . فإن الذي ابتلى بالحزن عليه أن

يتجنب العزلة واجترار آلامه وأحزانه ، بل يجب أن يشغل نفسه ببرنامج نشاط طبيعي ليحل محل هذا التأمل العقيم الذى يغنى العقل ويزيد النفس مرارا وألما ، لان المجهود العضلي يشغل حيزا من المخ وبذلك يرتفع عنه الضغط ويشعر بالراحة والصفاء .

نصح أحد المحامين ، وكان رجلا ذا فلسفة صائبة وحكمة بالغة ، نصح سيدة هد الحزن كيائها ، بأن أحسن علاج للقلب الكبير هو : « أن تأخذ فرشاة للتنظيف وتحنى على ركبتها وتجهد نفسها في العمل. أما أحسن علاج للرجل فهو يأخذ فأنا ويقطع أخشابا الى أن يناله التعب والارهاق) ومع أن هذه الطريقة لا تضمن العلاج الكافي لشفاء القلوب الجريحة الا أنها تعمل على تخفيف الألم على كل حال . فمهما يكن نوع الألمك فإن أولى الخطوات هي أن تعزم عزمًا أكيدا على أن تهرب من مواقف الهزيمة التي ربما أحاطت بك ، مع هذا الأمر من صعوبة، ثم تستأنف مرة أخرى حياتك العادية. خذ مكانك في ركب الحياة

الرئيسي في مختلف أنشطته، استأنف علاقاتك
بمعارفك القدامى ثم كون صداقات جديدة ،
واشغل نفسك سيرا على الاقدام ، وركوبا على
الخيول ، وسياحة ولعبا ، واجعل الدماء تجرى في
عروقك نشيطة ، واشغل نفسك تماما في مشروع
ذى قيمة ، واملئ ايامك بالنشاط الخلاق ، ولا
تنسى ما للرياضة الجسدية من فاعلية ، واستخدم
عقلك في مشغولات دائمة تطلق ما بداخله طاقات
. وتيقن أنها مشغوليات الحياة تستحق الكفاح من
أجلها ولها الطبيعة البناءة .

المسار الثاني: معرفة الذات.. أول خطوة وأول

خبط

كان أرسطو يوماً يقف على منضدة خشبية وهو يتمعن عبر منظاره في أجرام السماء، وفجأة زلت قدماه وارتدى على الأرض، فأطلق آهة ألم حزينة عالية شقت صمت بيته فأسرت إليه خادمته العجوز وأمسكت بيديه ثم جلست إلى جواره ليتكئ عليها ويسترد أنفاسه . وبعد لحظات أفاق أرسطو، فاستدارت خادمته أمامه وابتسمت له وقالت : إنك يا سيدي تحب الحكمة وتحيط بميادين العلم والشعر والسياسة وحياة الحيوان وسبق لي أن سمعت منك ألف مرة ومرة أنك تبحث من أجل أن تعرف كيف يفكر الإنسان.. وأودعت في كتابك – النفس – نظرتك إلى علاقة النفس بالبدن ووصفتها بأنها مثل علاقة نغمات المزمار بالمزمار، وسبق لك أن اتهمت أستاذك أفلاطون بالسخف لأنه ذهب إلى تقسيم النفس إلى أجزاء؛ حيث رأيت يا سيدي أن النفس واحدة لا تتجزأ ... وأعرف عنك أنك تحب الواقع، فلماذا

تشغل نفسك برصد الأجرام البعيدة في السماء قبل أن تتبين موطن قدميك على الأرض؟!».

أهلنا من غالباً ما أطعنا أوامر أهالينا ولطالما ظننا أنه علينا أكل الخضار أو ترتيب غرفنا لنحصل على حبّهم، وكأنّ الحب أو القبول هما أمران مشروطان. ولكنّ هذه الطريقة في التربية شديدة البعد عن قيمتك الذاتية خدعتك وأقنعتك أنك موجود فقط لإرضاء الآخرين وأن وجودك من دون رضاهم غير صالح. هذه التربية التي حصلنا عليها في صغرنا ساهمت في تشكيل حديثنا إلى أنفسنا، فالطريقة التي نتكلّم بها إلى أنفسنا تعكس حديثنا مع الآخرين وهي تشكل الجو العقلي الذي نعمل فيه والذي يجذب إلينا كل تجارب حياتنا. فإذا قللنا قيمة أنفسنا، لنا الحياة القليل، أما إذا قدرنا وأحببنا أنفسنا، فستكون الحياة بمثابة هدية رائعة نقدمها لأنفسنا. مما يعني إذا كنا نعيش حياة تعيسة أو إذا راودنا شعور بالنقص، من السهل جداً إلقاء اللوم على أهالينا، ولكن بذلك، نغلق على أنفسنا أكثر فأكثر. تذكّر ،

هناك قوة في كلماتنا وهذه القوة تأتي بتحملنا
مسؤولية حياتنا، مهما بدت هذه الفكرة مخيفة
ومقلقة للبعض، فهي صحيحة.

إبدأ بالإستماع إلى ما تقوله إذا وجدت أن حديثك
سلبي، فغيره، فأنا مثلاً، إذا وصلني خبر سلبي أو
سيء، لا أكرره للناس، بل أوقفه عند حده وأسعى
إلى أن أنشر الأخبار الإيجابية والبناءة.

الطريقة التي يتكلمون بها، لاحظ إن كان بإمكانك
التواصل معهم على مستوى حديثهم العديد من
الناس يركزون كلامهم على عبارة (علي أن)،
وهي عبارة لا تعجبني البتة. فهم عالقون في حياة
ثابتة وقاسية لا تسمح لهم بالخروج منها، يريدون
التحكم بأمور عديدة لا يمكنهم التحكم بها ولا
يسهلون علاقاتهم مع غيرهم. علينا إزالة عبارة
«أنا مجبرة على من أحاديثنا ومن تفكيرنا،
فبذلك، نطلق سراح قسم كبير من الضغط الذي
نمارسه على أنفسنا. المهم استبدال هذه العبارة
بكلمة «أختار»، لذا على أعمال الإنسان أن
تكون ثمرة خياراته. العديد منا يستعمل أيضاً

كلمة «لكن»، نقوم بتصريح فكرة معينة ثم نزيد عليها كلمة «لكن» فنضيق بين اتجاهين مختلفين لمسارنا ونعطي لأنفسنا حلاً متناقضاً. إنته إلى كلامك وإلى كيفية استعمالك لحرف الإستدراك هذا.

أنا هو الشخص الوحيد الذي بإمكانه التفكير بعقلي كما أنك أنت الشخص الوحيد الذي باستطاعته التفكير بعقله، لا أحد يجبرنا على التفكير بطريقة مختلفة، نحن نختار أفكارنا بأنفسنا وهي أساس حديثنا الذاتي.

المسار الثالث: إجعل الراحة من أولوياتك

كان هناك اثنان من قاطعي الأخشاب متوجهان إلى الغابة من أجل العمل التقط قاطع الخشب الأول منشاره وشرع في العمل بكل ما أولى من جهد، عمل طوال اليوم ولم يتوقف حتى لشرب المياه أو لتناول الغداء معتقداً أنه طالما استمر في العمل الشاق، سيقوم بجمع خشب أكثر، ومن ثم سيجني أموالاً أكثر. عمل قاطع الخشب الثاني بكد هو الآخر، ولكنه كان يأخذ فترات راحة بين الحين والآخر، وقد بدا لقاطع الخشب الأول أنه في كل مرة يلقي فيها نظرة على زميله قاطع الخشب الآخر يجده في حالة من الراحة، فإما أنه يشرب بعض المياه وإما يعبث بمنشاره. ولكن، وعلى الرغم من ذلك كومة الخشب الخاصة به دوماً أكبر وأعلى من كومة الخشب الخاصة بالقاطع الأول. ولكن كيف يمكن لذلك أن يحدث؟ قرر قاطع الخشب في نهاية الأمر بعد ساعات من العمل الشاق المستمر وأصابه الإعياء والإجهاد،

قدر أن يتوقف لدقيقة ليسأل الرجل الثاني كيف تمكن من قطع الكثير من الخشب في الوقت الذي بدا فيه أنه يأخذ استراحات كثيرة، أجاب قاطع الخشب الثاني: إنه أمر بسيط إنني أتوقف بين كل ساعة وأخرى لأجدد منشاري وهكذا يصبح منشاري أكثر قدرة على قطع الخشب ويصبح قطع الخشب نفسه أسهل بكثير توضح هذه القصة مدى أهمية أخذ فترات راحة بانتظام من أجل استعادة النشاط والحيوية ومن أجل الاسترخاء والتجدد إن مد الجسد والعقل والروح بقسط من الراحة يعمل على "شحن الهمة، ليس لدي أدنى شك من أن هذا القياس له صلة بالسعادة، وهكذا، إذا كنت تشعر أنك قد أصبحت متبلداً (أي إذا كنت تشعر بالإرهاك أو التعب أو عدم الارتياح أو شعرت بنقص الدافعية لديك) ، فعليك أن تتوقف لفترة، وأن تشحن منشارك وأن تسترد طاقاتك البدنية والذهنية.

بعد الحصول على قسط كاف من النوم إحدى أفضل عادات السعادة التي يمكنك ترسيخها إننا

نمضي ما يقدر بثالث حياتنا نوماً، وهو أمر شديد الأهمية من أجل استعادة نشاطنا، ولكن للأسف، غالباً ما تكون جودة النوم الذي نحصل عليه أقل من المتوسط، لا يحصل العديد من الأشخاص على نوم هنيء نظراً لأنهم ببساطة غير مدركين للأمور التي يمكنهم القيام بها لمساعدتهم على الحصول على نوم أفضل، والبعض الآخر من الناس يعلمون تماماً ما عليهم فعله ولكنهم لا يضعون النوم في أولوياتهم لأنهم يعتقدون أن هناك أموراً أخرى أكثر أهمية. وبمجرد أن تبدأ في الشعور بفوائد النوم، أمل أن تجعله من أولوياتك إلى الأبد. وبالنسبة للوقت الراهن على الأقل، حاول أن تجعل النوم على قمة أولوياتك لأربعة إلى ستة أسابيع على الأقل، ضع لنفسك هدفاً خاصاً بالنوم، وهو أن تنام 7 أو 8 ساعات كل ليلة. وحتى تساعد نفسك على تحقيق هذا الهدف، قدم كافة الإجابات الممكنة عن الأسئلة التالية: . لماذا أعاني من مشكلة عدم القدرة على النوم؟ . ماذا الذي سأجنيه (ماذا ستكون الفوائد) عندما أحصل على نوم أفضل؟ ذكر نفسك بهذه

الأسباب كلما احتجت إلى ذلك، ولا تجعل
حصولك على ما تحتاج من النوم أمراً قابلاً
للنقاش

المسار الرابع: ساعد عضلات جسدك على الاسترخاء

يعد هذا الأسلوب في الاسترخاء الأكثر فعالية في الحد من الأعراض البدنية الناجمة عن الشعور بالضغط، مثل التوتر العضلي. وعادة ما يكون من الأسهل القيام به وأنت جالس أو مستلق على الأرض. ابدأ بجمل جسدك في وضعية مريحة قدر الإمكان ومن خلال التنفس بلطف وببطء ويا حبذا لو بدأت بممارسة قصيرة ومختصرة لتدريب التنفس المنظم وبمجرد أن يستقر تنفسك في إيقاع منتظم لطيف، وعندما تستعد ، قم برفق بشد عضلات وجهك ورأسك بينما تتنفس، استمر لبضع ثوان ثم أرخ عضلاتك بينما تطلق الزفير كرر ذلك من 2 إلى 3 مرات. لاحظ من فضلك : عندما تقوم بشد عضلاتك كما ذكر أنفاً، لا تتبالغ في ذلك لدرجة تشعر معها بالألم وكقاعدة عامة، عليك الشعور بأنك قمت بشد عضلاتك بنسبة 60-70 بالمائة من قدرتها،

ولكن ليس أكثر من ذلك. افعل نفس الشيء مع عضلات رقبتك وكتفيك، وكرر الأمر من

2 إلى 3 مرات استمر في هذه العملية بشكل بطيء ومركز خلال جسدك بأكمله، منتقلاً من رأسك حتى أخمص قدميك، مع قضاء وقت أطول في المناطق التي تشعر فيها بتوتر أكبر من مناطق الجسم المعروفة التي تعاني من مشاكل، خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمضون وقتاً طويلاً أمام الكمبيوتر هي الفك والكتفان والرقبة. قم بإرخاء عضلاتك أكثر وأكثر بينما تجري هذا التمرين. ولا تنس أن الممارسة هي سر النجاح، فإذا كان في مقدورك ممارسة هذا التدريب مرة أو مرتين يومياً، حتى ولو كان لبضع دقائق قليلة، وحتى ولو لم تعمل على جسدك كله واكتفيت بالتركيز على المناطق التي تحتاج إلى التدريب فقط، فستجد أنك تتقن هذه المهارة تدريجياً، والأكثر أهمية من ذلك، أنك ستتحسن في ملاحظة إصابة عضلاتك بالتوتر في مرحلة مبكرة. ومن ثم ستصبح قادراً على الحد من تراكم العوامل

التي تصيبك وتصيب عضلات جسدك بالتوتر مع الوقت.

المسار الخامس: لا تضع حدوداً لقدراتك

إليك عزيزي القارئ قصة وعبرة

كان أبي يعتني بحديقة للخضراوات وكنا نقوم ببيع إنتاج هذه الحديقة في كشك صغير على جانب الطريق كنا قد بنيناها بأنفسنا، وكان والداي يقومان بشراء احتياجاتنا من الدجاج من جار لنا يدعى ويلي سكوت. وذات يوم، عندما كنا جميعاً بالخارج منشغلين بالعمل في كشك الخضراوات، قام ويلي بتوصيل بعض الدجاجات إلى منزلنا في قفص تاركاً إياها أمام الباحة الخارجية للمنزل. وعندما وصلنا إلى المنزل في وقت لاحق من هذا اليوم وجدنا أن الدجاجات قد هربت من القفص وانتشرت عبر الفناء. وهكذا، بدأ كل فرد من أفراد أسرتنا في مطاردة الدجاجات ووضعها مرة أخرى في القفص. شعر أبي بالاستياء وقرر الاتصال بويلي ليعرب عن عدم سعادته بهذا الموقف. وقد أخبره أن ترك الدجاجات في القفص دون مراقبة لم تكن بالفكرة الصائبة، وأخبره

كذلك كيف اضطرت الأسرة إلى ملاحقة الدجاجات في كل مكان بالحي وذكر له في النهاية أننا تمكنا من الإمساك بإحدى عشرة دجاجة من الدجاجات وحينها أبدى ويلي دهشه وقال: إحدى عشرة دجاجة ليس بالرقم الهين، فقد قمت بتوصيل ست دجاجات فقط إلى أي مدى يمكن أن تصل إنجازات كل منا إذا لم تكن حدودنا في الحسبان؟ إننا غالباً ما نكبح ما نتمتع به من قدرات وإمكانات عن طريق تلك الحدود التي نفرضاها على أنفسنا وإدراك هذه الحدود هو الخطوة الأولى في سبيل تجاوزها. هل أنت فاطر الهمة في عملك؟ لقد حان الوقت لتحمل قدر أكبر من المسؤولية، هل تستمتع بتأليف الشعر في وقت فراغك؟ ربما قد حان الوقت للاشتراك بهذه الأشعار في مسابقة شعرية أو لعرضها على إحدى الجماعات الخاصة بالكتاب والمؤلفين. هل قمت بالمشاركة في إحدى المسابقات الفكرية؟ ربما قد حان الوقت لمحاولة لذلك. حاول أن تعمل خارج نطاق منطقة راحتك، وربما ستتمكن في المرة التالية من العثور على 11 دجاجة في

الوقت الذي تعتقد فيه أنه لا يوجد أكثر من 6
دجاجات فقط

المسار السادس: لا تعقد مقارنات

لا تنظر إلى حال الآخرين من حولك، فعندما يتعلق الأمر بالسعادة نادراً ما تكون المقارنات مفيدة لك، هذا إن لم تؤتِ بنتائج عكسية. إن السعادة ظاهرة أو حالة فردية تماماً، فكل شخص يستشعرها بطريقته، كما أنها تعني أشياء مختلفة لمختلف الأشخاص. وكما يقول المثل السائر "مصائب قوم عند قوم فوائد ؛ وهكذا، فإن احتياجاتنا ورغباتنا تختلف، فما يدخل السعادة إلى قلب شخص ما ربما لا يكون له نفس التأثير على شخص آخر. وعلى الرغم من أن معظمنا يدرك حقيقة التفاوت بين احتياجاتنا الفردية، إلا أنه من السهل أن نسقط في فخ النظر خارج سور منزلنا لرؤية ما يمتلكه جيراننا متمنين لو كان لدينا نحن أيضاً. إن هذا التوجه ببساطة لا يجدي نفعاً كما أنه لن يقودك قطعاً إلا للشعور بالتعاسة. لقد أكدت الأبحاث على أن أسعد الناس يقدرّون ما لديهم وما بين أيديهم بالفعل ولا يركزون على ما لا يملكون. كما أظهرت الدراسات طويلة المدى

التي أجريت عن السعادة أنه لا علاقة بين حجم الثروة، أو الموقع الجغرافي، أو المناخ، أو العرق وبين مستوى ما يشعر به الإنسان من سعادة. وتشير نفس هذه الدراسات بوضوح إلى أن الأشخاص السعداء لا يحكمون على أنفسهم مقارنة بالآخرين، بل يحددون ببساطة ما هو مهم بالنسبة لهم ثم يركزون على تحقيق أولوياتهم تلك. مع وضع ذلك في الاعتبار، اعلم أنك لكي تنعم بالسعادة فسيكون عليك أن تتعرف على معنى السعادة بالنسبة لك، وأن تحدد ما تحتاج إلى فعله حتى ترسخ ذلك المعنى أو المفهوم في حياتك. لا تقارن بينك وبين الآخرين؛ فالسعادة كالثوب يأتي مفصلاً على مقياس صاحبه!

المسار السابع: تعامل مع مشاكلك

مهما كانت المشكلة التي تواجهها ، لا بد وأن يكون لها حل ولكن قد يكون عليك في بعض الأحيان أن تبحث جاهداً عنه. جرب الاستراتيجيات التالية: حدد المشكلة ما الذي يحدث هنا؟ كن محدداً أو واقعياً، وواضحاً قدر الإمكان، وجزئ المشكلات الكبيرة إلى مشكلات صغيرة. قم بعملية عصف فكري حول كافة الحلول الممكنة لهذه المشكلة فكر في كافة الحلول الممكنة التي قد تتبادر إلى ذهنك وأطلق لخيالك العنان . قيم الحلول المتاحة أمامك: افحص مميزات وعيوب كل حل من الحلول، واختر الحل الذي ترى أنه الأنسب لك. . ضع خطة عمل الآن وبعد أن اخترت حلاً فعالاً، ابحث بعد ذلك في سبل تنفيذ تلك الخطة الخاصة بالحل؟ ما الذي تحتاج إلى القيام به من أجل تفعيل تلك الخطة؟ ومرة أخرى، كن محدداً قدر المستطاع. نفذ الخطة والآن عليك أن تضع خطتك قيد التنفيذ. ويمكنك أن تراجعها في عقلك أولاً أو أن

تناقشها مع صديق قبل العمل بها؟ هذا إن احتجت إلى ذلك. قم بتقييم النتائج هل نجح الأمر؟ وإذا لم يكن كذلك، فهل يمكنك تعديل الخطة؟ وإذا كانت الإجابة بلا، فحاول أن تعيد تعريف وتحديد المشكلة من جديد أو حاول البحث عن حلول أخرى ممكنة.

المسار الثامن: الفهم يقود إلى الحب

إن فهم الآخرين هو الأمر الجوهري المهم في ما يتعلق بالحب وأن تفهم امرءاً يعني عملياً أنك تحب ذلك المرء. عندما يعجز الناس عن الحب، فإنما ذلك يعود إلى أنهم لا يستطيعون الفهم. ربما تتساءل لماذا لا تستطيع أن تحب امرءاً ما. والجواب أنك لا تستطيع أن تفهم ذلك المرء وعندما تفهم أحدهم سيصبح في وسعك أن تحبه. في حالة الزوجين أيضاً عندما لا يستطيع أحدهما حب الآخر، فإن ذلك يرجع إلى أنه لا يفهمه. وهذا الأمر صحيح على العموم. إذا كان في استطاعة المرء أن يفهم، فإن في استطاعته أن يحب أيضاً، للأزواج والزوجات أسبابهم وشكاواهم وهم يشرحونها، لكن الصراعات تنشأ عندما يعجز كل منهم عن فهم الآخر ومسامحته. وإذا استطاع الناس فهم بعضهم بعضاً، فيصبحون قادرين على الحب. ينطبق الأمر نفسه عندما تحاول أن تنتقل الحقيقة إلى الآخرين بالطريقة التي تتلاءم مع كل منهم. عندئذٍ يكون لقدرتك

على فهم الشخص الآخر أهمية حيوية. وإذا لم يكن في وسعك إلا التحدث إلى الأشخاص الذين يشبهونك، فإن قدرتك على شرح الحقيقة ستكون محدودة جداً.

المسار التاسع: السعادة لا تحتاج إلى شروط

من الجبن أن تتطلب شخصياً شروطاً لتحقيق السعادة لا نقل، لو أنني كنت أملك مليار"، أو لو كان لدي عمل أفضل"، أو لو كان في وسعي أن أتزوج شخصاً رائعاً"، أو "لو أستطيع التخرج في كلية جيدة. تخيل أن هناك إنساناً ذكياً، وإيجابياً، ولديه أفكار بناءة دائماً، ويضح بالحماسة والأمل هل تهتم إذا مرض ذلك المرء، أو أفلس، أو فشل في التعليم أو العمل؟ نظراً إلى أن الناس يظهرون الظل الداكن للفشل، فإن الآخرين يعتقدون أنهم أشخاص تعساء". لكن إذا تخلص المرء من الظل الداكن وعاش حياة بهيجة، وإيجابية، مفعمة بالأمل، فسيُنظر إليه باعتباره شخصاً سعيداً. ماذا لو كان العالم مليئاً بأشخاص يستيقظون في الصباح قائلين، ما أعظم هذا الصباح سأعمل جاهداً اليوم. لست خائفاً من التقدم في السن. سأظل أعمل حتى أيامي الأخيرة. سأعمل جاهداً لجعل العالم مكاناً أفضل للعيش، ومليئاً بكثير من الأشخاص السعداء". إذا لم تستطع أن تملأ العالم

بأكماله بالسعادة على الفور فإنك إذا تمكنت من
اتخاذ هذا الموقف فستتخلص من قطرة واحدة من
التعاسة في هذا العالم. وذلك أمر يمكن تحقيقه
تماماً. فالحياة المتألقة والسعيدة تبتدئ بمجرد
اعتناق الأفكار المشرقة والسعيدة ولكي تعيش
حياة مشرقة، عليك ألا تخلق الأعذار. عليك الا
تفكر بأنك لن تكون سعيداً إلا إذا تحقق شرط
محدد. فسيفتح مسار رائع لمن يبذلون الجهد،
ويتخذون موقفاً إيجابياً من صنع مستقبل مشرق
بصرف النظر عن الظروف. تحل بالشجاعة،
واستجمع الإرادة لتفتح مساراً عبر الغابة

المسار العاشر: نقطة وكفى

نقطة وكفى من غادرك بدون سبب سيعود ذات يوم بأسباب عدة ينوي العودة، يشعر بقيمتك عند الفراق، يحن لبراءتك في الحب، تطحنه الذكريات، وتعصره اللحظات النقية التي كنت تقنسمها معه.. من حظرك من على مواقع التواصل الاجتماعي، ستجده أكثر شخص يراقب تفاصيلك.. عدد الإعجابات، المنشورات وجميع النشاطات المتعلقة بك.. من خانك سيأتي يوم يحاول بشتى براءة الكون أن يسترجع حبك.. سيغمض عينيه متأخرا عن كل من حوله، وسيفتح أذرع قلبه العشرة لك.. دائما ما هناك ندم من بعد خطأ.. لكن ما وجب تعلمه.. هو أن ما من شيء يستحق منا أن نعيد حكاية فشلت منذ أول عثرة.. من غادرك بلا سبب، سيفعل من جديد.. ومن خانك مرة سيفعلها بعد ذلك مئة مرة.. لا تعط الفرصة لمن أضاعها مرة باختياره.. لأنك ستعتاد إعطاء الفرص بعدها مكرها . لا أنت تستحق أن

تصفح بعد كل غياب.. ولا هو يحق له العودة بعد
كر هذا العذاب..

المسار الحادي عشر: لم يفت الأوان بعد

لنتمعن في قصة المكافحة جي كي رولينغ

مؤلفة قصة هاري بوتر

- في سن 17، تم رفضها من الكلية.

- في سن 25، توفيت والدتها من المرض.-

- في سن ال 27 تزوجت وزوجها أساء إليها.
وعلى الرغم من ذلك، ولدت ابنتها.

- في سن 28، حصلت على الطلاق وتم
تشخيصها بالاكتئاب الشديد.

- في سن 29، كانت أم مطلقة تعيش على
الرعاية الاجتماعية.

في 30 من عمرها، لم تكن تريد أن تكون على
هذه الأرض وفكرت في الانتحار.

ثم بعد ذلك وجهت كل شغفها لفعل شيء واحد
يمكنها القيام به أفضل من أي شخص آخر..
وكان ذلك الكتابة!!

- في سن 31، نشرت أخيرًا كتابها الأول.
- في سن 35، أصدرت 4 كتب، وحصلت على لقب مؤلفة العام.
- في سن 42، باعت 11 مليون نسخة من كتابها الجديد في اليوم الأول من صدوره.

هذه المرأة هي "جي كي رولينغ" مؤلفة قصة هاري بوتر الشهيرة ، تلك المرأة التي فكرت في الانتحار في سن الثلاثين!..

اليوم ، هاري بوتر هي علامة تجارية عالمية تبلغ قيمتها أكثر من 15 مليار دولار.

لا تيأس أبدا.. عليك ان تؤمن بنفسك. كن شغوفًا، اعمل بجد، لم يفت الأوان بعد!..

"حياتك هي رحلتك الخاصة، لها أوضاعها وأقذارها المتفردة عن حياة غيرك، احرص ألا تستعجل الأمور كثيرًا، كل فصلٍ من فصول حياتك قد أُعدّ بحكمةٍ ولطفٍ وتدبيرٍ لا تكاد

تتخيله، فأنت تختلف عن الآخرين، وليس هناك
أي وجهٍ للمقارنة، فلا أنت بمتأخرٍ عن أحدٍ و لا
أنت بسابقٍ لأحدٍ.. لذا عليك أن تُحب رحلتك، وأن
تعلم أنّ الأقدار الجميلة ستأتي في وقتها المناسب،
وأنّ كل شيء سيحدث في وقته الصحيح
والمناسب."

المسار الثاني عشر: التفكير المنطقي

اغلب قراراتنا كانت مبنية على المشاعر
والاحاسيس لذلك نحن لم نلبي الاحتياج المنطقي
(التفكير المنطقي) وانما لبينا احتياجنا العاطفي
الشعوري

لان عقلنا مخدر تحت المشاعر ويوجه الحلول
باتجاه المشاعر والاحاسيس

واكثر الذين دخلوا دوامة الاكتئاب جعلوا
احتياجهم المنطقي مأسور تحت احتياجهم
العاطفي

لذلك هم يتألمون

التفكير المنطقي هو احتياج منطقي و مهم لنا في
حياتنا لأنه:

-يساعد على ايجاد الحلول

-يساعد على التفكير الايجابي

-يساعد على حل المشاكل والخروج من الازمة

-يساعد على معرفة الذكاء العاطفي

-يساعد على ضبط المشاعر

-يساعد على فهم المشاعر هل هي صحيحة ام خاطئة

-يساعد على فهم سلوكي اثناء الفرح والحزن

وهل تصرفك صحيح ام خاطئ

ولذلك انت تستطيع ان تعالج نفسك بشكل صحيح وايجابي وتخرج نفسك من اي دائرة الم أو أي مشكلة بالتفكير والاحتياج المنطقي .

التردد في اتخاذ القرار

التردد هو الوجه الآخر للخوف

التردد في اخذ القرارات او في فعل اي شيء

هو اكثر شيء ممكن ان يعيق الانسان عن ممارسه مهامه ، وحياته اليومية ، و عن تحقيق أهدافه

الهدف لن يتحقق مالم تقرر ان تبدأ او تتحرك
باتجاه ذلك الهدف

الهدف له معايير فهو مكان او مهمة او شيء اريد
ان احققه في حياتي ..

والقرار هو التحرك لفعل هذا الامر ..

فكرة التردد في أخذ القرار قد يكون منبعها
الداخلي هو الخوف من النتيجة

لذلك ..

لا بد من الإطمئنان في نفسك حتى لو اخطأت في
اختيارك فالخطأ وارد وحتى لو قررت القرار
الخطأ فكر في أسوأ ما قد يحدث ثم هيئ نفسك
لتقبله وبعد ذلك سخر طاقتك ووقتك لتحسين هذا
الوضع وايجاد الحلول بدلا من الاستسلام له ..

وقد يكون من الاسباب:

1. عدم توفر المعلومات المطلوبة لهذا القرار
2. او عدم ثقة في اختياراتك، بمعنى عدم الثقة بالذات ..

حدد ما هو سبب تباطؤك وحينها يمكنك حل المشكلة .

يقول انتوني روبرنز :

هناك عضلة داخل الدماغ مسؤولة عن القرارات

وان عضلة القرار الموجودة في الدماغ مع ممارسة القرار تجعل هذه العضلة تقوى ..

اما اذا أهملت او تُركت هذه العضلة بدون تقوية او ممارسة فإنها تضعف ويصبح الإنسان مترددًا

حتى في أبسط القرارات

فعود نفسك على اتخاذ القرار في الامور البسيطة

لتقوي عضلة دماغك في القرارات الكبيرة

ولا تترك التردد يأخذ مساحة لكي ينمو

المسار الثالث عشر: لا تكن واقعيًا ولا خياليًا

- هل لاحظت ذات مرة مدى الانقباض الذي تشعر به عندما تنغمس في التفكير؟ ولزيادة الطين بلة فكلما انغمست في تفاصيل ما يضايقك كلما ازداد شعورك سوءًا فكل فكرة تؤدي إلى أخرى ثم أخرى حتى تصل إلى درجة تصبح فيها قلقًا بدرجة غير معقولة.

- لا يوجد حد لما قد تستغرقه نوبة التفكير السلبية، وعلينا أن نعترف أنه من المستحيل أن تشعر بالسكينة عندما يكون رأسك ممتلئًا بالقلق والضيق.

- إن الأمر الهام هو أن تشعر بما يحدث في عقلك قبل أن تكون هناك فرصة لأفكارك كي تكون لها قوة دافعه وكلما أسرعت في اكتشاف نفسك وانت تبدأ في الانغماس في أفكارك كلما كان من السهل التوقف عن ذلك.

- ان ملء رأسك بالأفكار عن مدى انشغالك
يؤدي الى زيادة المشكلة وذلك بأن يجعلك تشعر
بالتوتر اكثر مما انت عليه بالفعل.

المسار الرابع عشر: تعلم دروساً للمستقبل

إن أحد الأسباب التي كانت تجعلك عرضة للهجوم من قبل الخائن والغدار هو أنك كنت تتوقع من الناس أن يعاملوك بعدل. وهذا ما قادك عن غير وعي منك إلى السماح للنميمة القاسية والخبيثة بالجريان من وراء ظهرك. وهذا هو السبب أيضاً الذي جعلك تستخف بدرجة التسويق التي تحتاجها للإبقاء على صورة إيجابية لنفسك. سيعلمك الغدار والخائن أن صورتك هي شيء تتحكم به أنت نفسك. ليس للغيرة والحسد حدود. يمكنك أن تشارك في حملات التسويق الخاصة بك. يمكنك إذا اقتضى الأمر أن تقوم بحملة مضادة. والأهم أن تكون صريحاً مباشراً.

الدرس الآخر الذي يعلمك إياه الشخص الغدار والخائن هو أن عليك أن تنمي مجموعة من قواعد السلوك الخاصة بك وأن تتمسك بها: لا تسمح بالمقاطعة أو التهويل أو الإهانة. قدم ما لديك واصغ جيداً. استعد لتكون جزءاً من الحل.

الخاتمة

لتمضي بحياتك بخطواتٍ ثابتةٍ وناجحةٍ بعيداً عن
الشعور بالضعف والاستسلام لابدّ لك من أن
تُغذّي عقلك وفكرك ودماعك ببعض العبارات
والأقوال التحفيزية التي تعتبر كالوقود الذي
سيمنحك القوة والثبات.

وإنه لم تطب الحياة لأحدٍ دون مواجهة المشكلات
في كافة النواحي، ولكن هل لنا من ترك الساحة
أمام اليأس للتملك منّا والانتصار علينا؟، بالطبع
لا، ففي كل مرحلة يجب علينا الاستناد إلى عدة
مفاهيم ومجموعة أقوال التنمية البشرية عن
السعادة والتفاؤل، حتى يسهل علينا إيجاد الحلول
وتخطي المشكلات، الذي بدوره يساعد على
تسهيل الحياة والتقدم للأمام دون التعثر والتوقف
للأبد

"ونحمد الله على خطواتٍ لم تكتمل، لو اكتملت
لكانت شرًّا كبيرًا، ونحمد الله على اختياره
الجميل، ونحمد الله على كل أفعاله، فسبحانه بيده
كل الخير، ولولا وجود الله والاستعانة به وقت
المصائب، لا نعلم أين كنّا سنذهب بهذه القلوب
القلقة الخائفة! فالحمد لله أنك ربُّ رحيم وأن معيّنك
ما زالت تشملنا رغم أننا بنس العباد."

فهرس الكتاب

مقدمة

المسار الأول : وصفة للقلوب الجريحة

المسار الثاني : معرفة الذات . . أول خطوة
وأول خيط

المسار الثالث : إجعل الراحة من أولوياتك

المسار الرابع : ساعد عضلات جسدك على
الاسترخاء

المسار الخامس : لا تضع حدوداً لقدراتك

المسار السادس : لا تعقد مقارنات

المسار السابع : تعامل مع مشاكلك

المسار الثامن : الفهم يقود إلى الحب

المسار التاسع : السعادة لا تحتاج إلى شروط

المسار العاشر : نقطة وكفى

المسار الحادي عشر : لم يفت الأوان بعد

المسار الثاني عشر : التفكير المنطقي

المسار الثالث عشر : لا تكن واقعياً ولا خيالياً

المسار الرابع عشر : تعلم دروساً للمستقبل

الخاتمة

