



إنه أنت

IT'S YOU

فلتجعل منك إنساناً مثاليًا

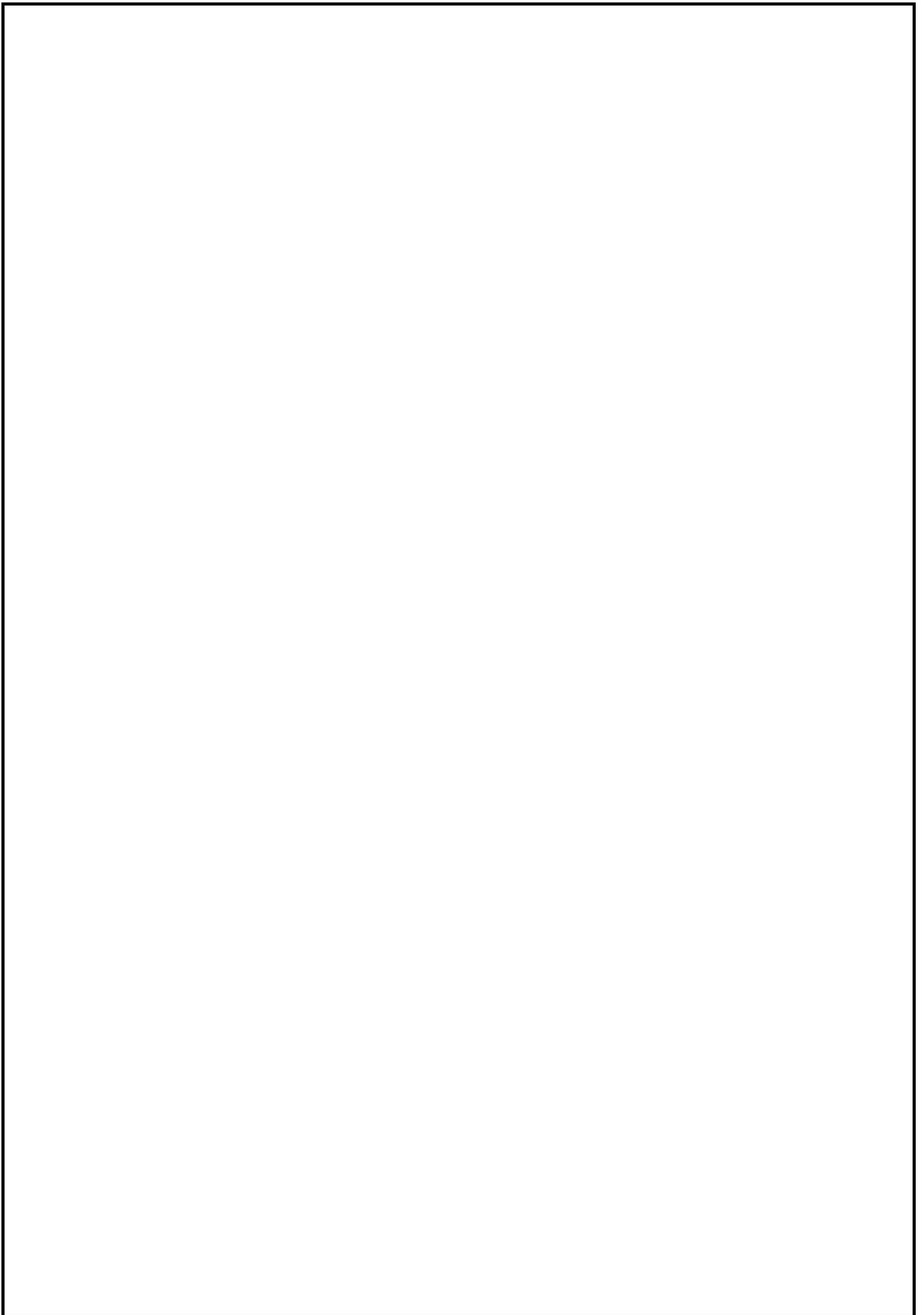
تأليف: أديان رائد الخاقاني

إنه أنت
IT'S YOU

الطبعة الأولى

1444 هـ - 2023 م

تأليف: أديان رائد الخاقاني



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صُمِّمَ هذا الكتاب لك، صُمِّمَ لأجلك، هيا إنهضْ و إنتشلْ نفسك مما
انت عليه الآن، قُمْ و اِبْحَثْ عن ذاتك، طَوِّرْ نفسك، كُنْ انت
الشخص المثالي الذي يبحث عنه الجميع، كُنْ انت ذلك الشخص
الذي تتمناه.

اجعلْ من نفسك إنسانًا، قويًا، ناجحًا، شجاعًا، فلا تستهن بقدراتك،
لا تستهن بإنجازاتك التي فعلها أيًا كانت.

فلربما تملك شيئًا مميزًا نادرًا لا يمتلكه أحد أو يمتلكه القليل، لكنك
لا تدركه لأنك إستهنت به. و تأكد بانَّ كل شيءٍ فعله يعتبر إنجازًا
مهما كان صغيرًا و بسيطًا.

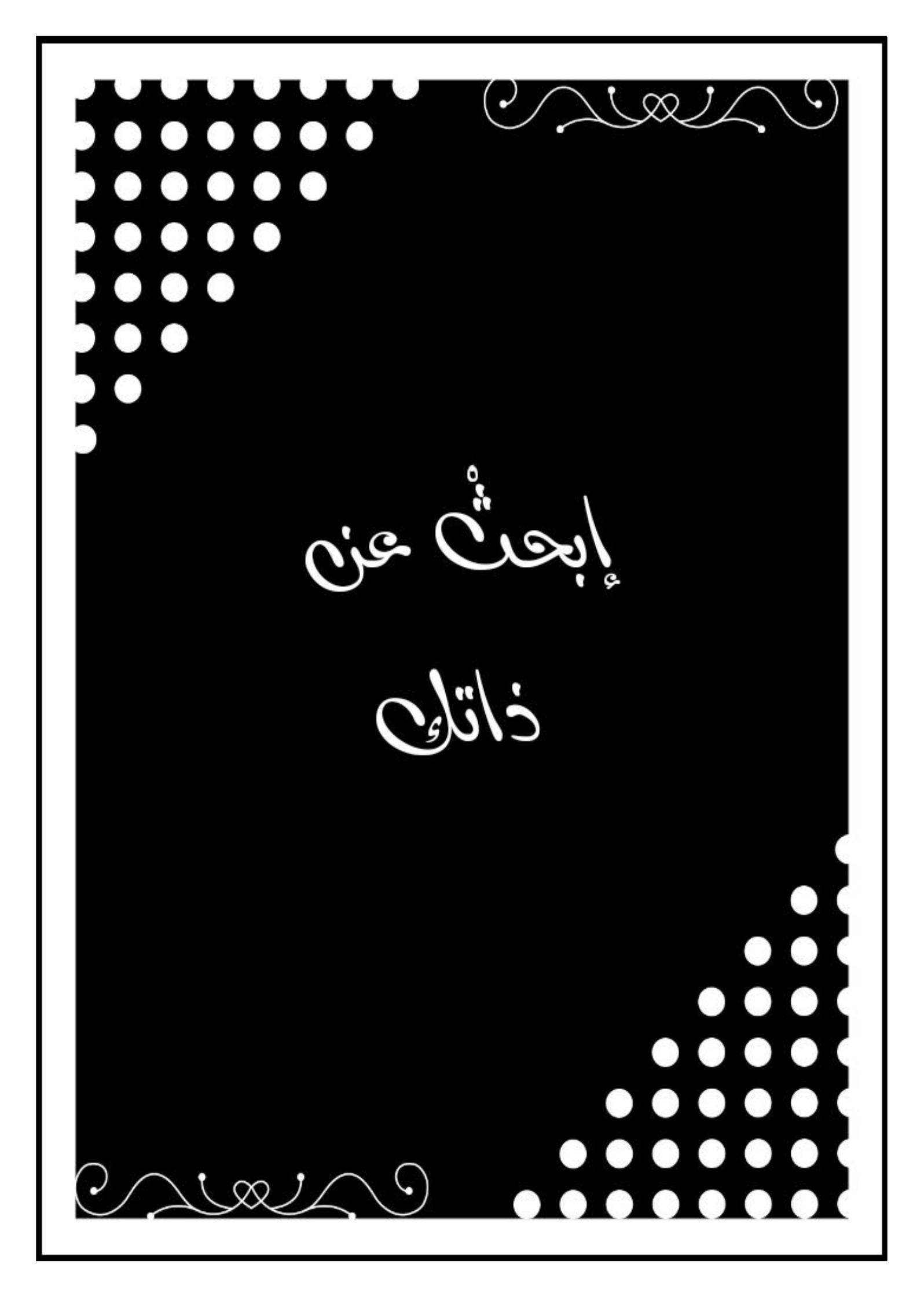
فمثلاً : لنفرض إنك تحبُّ الكتابة و التدوين فهذا بالنسبة لك يعتبر
أمرٌ طبيعي، لكنك بهذه الحالة ستكون مخير:

أما أن تعتبره أمرٌ طبيعي و لا تهتم به، أو إنك ستطور من هذه
الكتابة و تستمر بها إلى أن تصبح خطأً أو كاتبًا مشهورًا. فالأمر
يعود لك.

اجعلْ أملكَ بنفسك قويًا، اصنعْ منك إنسانًا ناجحًا، لا تدري لربما
تكن عالمًا أو عبقرًا فكل شيءٍ يبدأ منك.

فالأمر يحتاج إلى نهضةً قوية و ثقةً ذاتية، و ثقْ إنك إنسانًا ناجحًا
تود تطوير نفسك و الدليل إنك تقرأ هذا الكتاب.

و الآن بدأت رحلتك إلى عالم التطور، عالم النجاح، عالم الثقافة،
فإنطلق الآن إلى عالمك.



اِبْحَثْ عَنِ

ذَاتِكَ

من أهم خطوات النهوض هو البحث عن الذات، إبحث عن ذاتك و
أعرف نفسك.

فعلى كل شخص أن يفهم و يدرس ذاته جيداً. بل و يجب عليه أن
يعرف ما تحب نفسه و ما تكره و البحث عن الذات يشمل :

• البحث عن المواهب و ما تميل نفسك إليه

فكل شخص بهذه الحياة يمتلك موهبة يتميز بها عن غيره و
المواهب عدة أنواع و يبقى الاختيار حسب ميل نفسك لأحد هذه
الأنواع. فبعد بحث طويل و غوص عميق و فهم ما بداخلك ستجد
موهبتك و تطورها بإذن الله.

فما أجمل أن يكون الإنسان موهوباً تختص به موهبة تميزه عن
غيره، تجعل لوجودك شيء نافع.

فمن المؤسف أن تعتقد إن الحياة مجرد طعام و شراب، فلو كانت
مثل المعتقد لما اصبحت حياة.

فالحياة تكن بالتطور و التقدم و التميز و الإنجازات.

• معرفة صفاتك السلبية و مخاوفك و محاولة مواجهتها

تأكد ثمّ تأكد بعدم وجود شخصًا مثاليًا من كل الجوانب.

فكل شخص يملك صفاتٌ سلبية، لكن ما نواجهه اليوم هو محاولة إظهار الإيجابيات فلا وجود لشخصٍ كاملٍ من جميع النواحي و يمتلك فقط صفاتٌ إيجابية و في الوقت نفسه لا يوجد شخصٌ يمتلك صفاتٌ سلبية أو عدم إمتلاكه أي صفةً إيجابية واحدة فهذين الإعتقادين غير صائبين.

لكن، ما دور الأشخاص الناجحون الذي نراهم اليوم ؟

الأشخاص الناجحون هم من يحاولوا على قدر المُستطاع تقليل تلك الصفات السلبية و مواجهة مخاوفهم و التخلص منها و بهذه الحالة و بصورة تلقائية ستعلو صفاتهم الإيجابية و تفوق تلك الصفات السلبية فنراهم بأجمل صورة و هيّ الصورة التفاؤلية، الإيجابية، التي تكون سببًا في ظهورهم كأشخاص ناجحون.

فكل ما عليك هو أن تجلب قلمك و تكتب بهذه الورقة البيضاء ما تود تغييره بنفسك و التقليل من صفاتك السلبية و مواجهة مخاوفك.

إجلس بمكان يعمّه الهدوء، خذ نفسًا عميقًا، تأمل قليلًا بنفسك، و ابدأ بكتابة أدق التفاصيل السلبية التي تود تغييرها بنفسك و محوها من داخلك و من ذاكرتك.

من الآن فصاعدًا يجب عليّ أن اتخلص :

•

•

•

•

•

•

•

•



بعد ما إنتهيت من كتابة تلك الصفات السلبية، يجب عليك أن تعلم
إنّ تلك الصفات التي كتبتها ليس مجرد تدوينٌ على ورقة، بل
إستخرجتها من داخلك و لايمكنها العودة مرة أخرى.

أعتبر إنك وضعتها في صندوقٍ و رميته في مكانٍ بعيد و لا
تستطيع العثور عليه مرة أخرى، تلك الصفات المملة التي لا تجلب
إلا الخوف و التوتر و القلق فما الذي يجبرك على خزنها و
الإحتفاظ بها بداخلك ما دامت تلك الصفات لا تحمل أية فائدة؟!!

و البحث عن الذات لا يكمن فقط في معرفة الصفات السلبية بل
ايضًا في

• معرفة الصفات الإيجابية و محاولة تطويرها و تعزيزها

تأمل قليلاً بمكان يعمّه الهدوء و خذُ نفسًا عميقًا ايضًا فالبحت عن
الذات يجب أن تتوفر له جميع شروط ملائمة من اجواء هادئة و
مناسبة و يجب أن يكون هناك تأملًا ذاتيًا؛ لكي تسأل داخلك عما
يشعر به.

فلا تنسى ايها القارئ بأن كل شخصٍ بهذه الحياة له و جوده و
دوره و له ايضًا صفاتٌ إيجابية و صفاتٌ سلبية، له مهارات و
مواهب و الأهم من هذا كله له عقلٌ سليم أنعم الله به عليه و ميّزه
عن باقي المخلوقات.

فسيطرُ على عقلك و لا تجعل الأفكار السلبية تستحوذ عليه بل انت
كُن قائد نفسك و قراراتك، بدّل كل فكرة سلبية بفكرة إيجابية تقضي
عليها و تأخذ دورها.

و لا تنسى ايضًا إنّ افكارك هي حياتك.

فكل ما عليك هو تدوين كل الصفات الإيجابية المتواجدة بك بهذه
الورقة البيضاء.

من صفاتي الإيجابية :

•

•

•

•

•

•

•

•

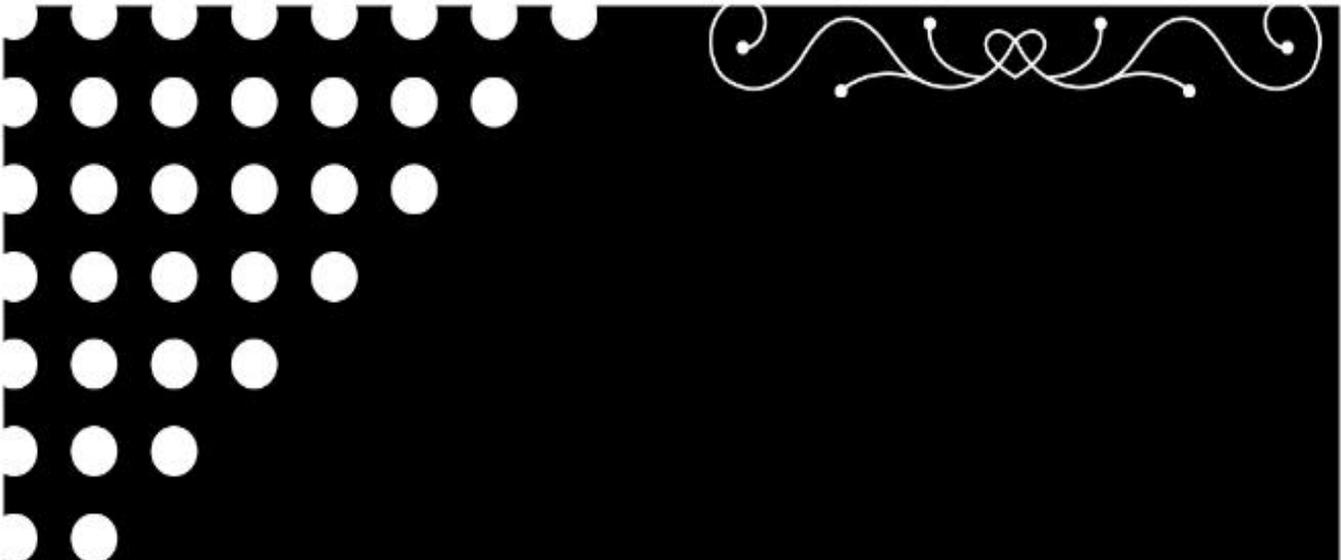


لا تجعل أمور الحياة و مشاكلها تضيعك و تسيطر عليك .
حاول أن تخرج مما انت عليه الآن . انت لست دُمية ليس لها دورٌ
بالحياة مجرد هيئة لا فائدة منها . خلقك الله سبحانه و تعالى بعقلٍ و
تفكير و سيّر لك العديد من الأمور الدنيوية فلما كل هذا الخمول و
الكسل و الركود ؟ لِمَا هذا اليأس و الحُزن ؟

أخرج من قوقعة حياتك اليائسة فالعالم يحتاجك انت، يحتاج
لنهضتك . فلا تفكر بأنّ نهوضك لن يؤثر على مجتمعك شيئاً .
فلو نهضت انت و نهض غيرك و غيرك لأصبحنا في تقدم و
تطور و إزدهارٍ دائم .

و تذكر دائماً :

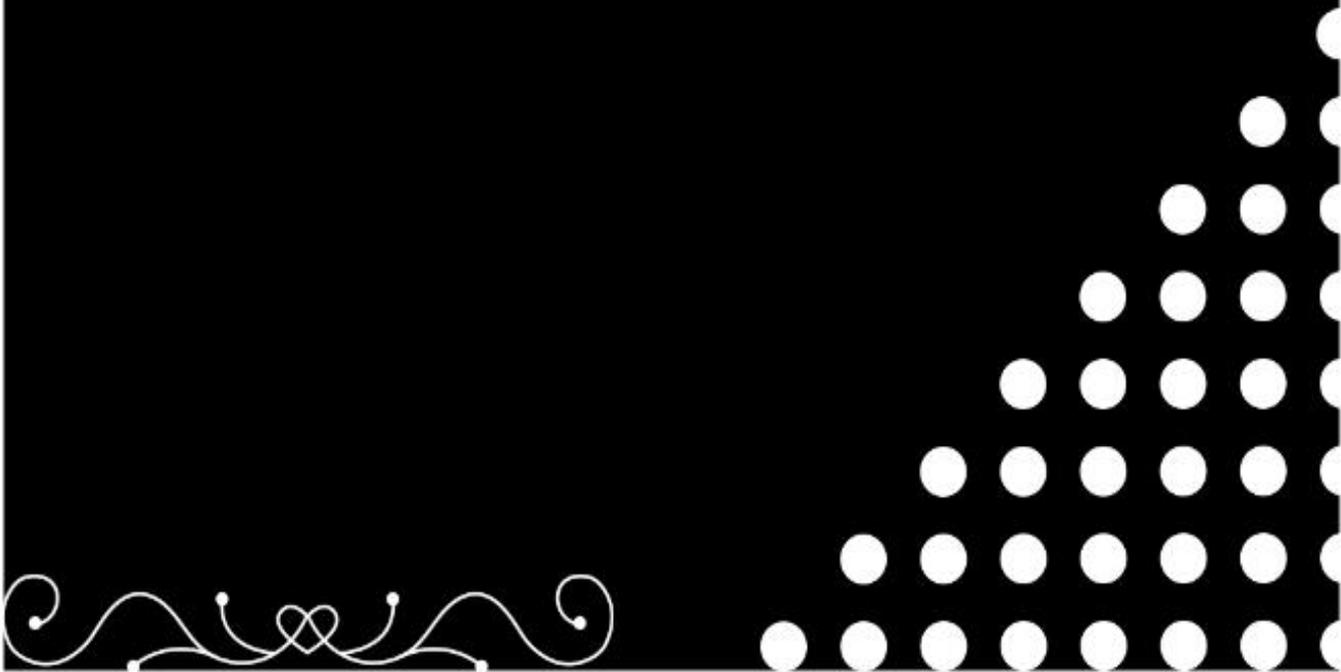
نهضتك تؤثر على مجتمعك .



إملاء الكاريزما

٩

الحضور المميز



من أهم الصفات التي يجب عليك إكتسابها لتكن ذو تأثير على الآخرين هو "إمتلاك الكاريزما" فهي أفضل طريقة لكسب الإحترام و لتكن ذو "حضور مميز" و مرموق .

فأفضل الطرق لكسب الكاريزما و الحضور المميز هي :

• المظهر الخارجي

من أهم صفات الشخصيات المرتكزة و القوية هو المظهر الخارجي..

فعليك أن تهتم بمظهرك الخارجي و بما أن الناس مظاهر فيجب عليك أن تتألف و تتسجم معهم، فابدأ بالإهتمام في جسدك من ناحية الرشاقة و البدن الرياضي، بملابسك ايضًا و كل ما يخص مظهرك الخارجي .

بعد شهر من هذه اللحظة، تتمنى لو إنك بدأت اليوم

• الإبتسامة

إجعل الإبتسامة ألا تفارق وجهك، حافظ على دوام الإبتسامة الخفيفة التي تعطيك مظهرًا جميلًا و لائقًا..

و لكي تعطي إنطباع عنك بأنك شخصٌ إيجابي ايضًا. جرّب هذه الحركة ليومٍ واحد ستري كيف ستكون متفائلًا و ستنعكس الطاقة الإيجابية لنفسك و للمقابل.

• طريقة الكلام

إجعل كلامك متوسط السرعة و الصوت، إجعل حروف كل كلمة تنطقها واضحة و مفهومة، فلا تبطئ بكلامك جدًا و لا تسرع به، بل إجعله واضح لدرجة سيجعل المقابل يفهمك دون أن تحتاج لتكرار كلامك.

و كذلك نبرة الصوت، فلا تملو بصوتك جدًا و لا تخفض به بل إجعله متوسط، فخير الأمور أوسطها.

• استخدام لغة أُخرى

الجميع يعتقد إنّ التحدث باللغة الإنجليزية أو بأي لغة أُخرى تختلف عن اللغة العربية ستعطي مظهرًا لائقًا لصاحبها و حضورٌ مميز، لكن هذا الاعتقاد ليس على صواب.

عندما تتكلم بلغة تختلف عن اللغة العربية ربما يكون الشخص المقابل لا يتقنها، فلم يفهم كلامك.

إلا بحالة واحدة هو أن تترجم الكلمة أو الجملة التي تقولها مباشرةً حتى يستطيع أن يفهم و يربط بين المواضيع.

• وضعية الجسد

حافظ على وضعية جسدك، إجعلْ ظهرك مستقيم إن كنت جالسًا أو عندما تمشي، فحافظ على وضعية جسدك بصورة مستقيمة و لائقة. فلا تحني ظهرك أبدًا؛ لأن هذه الوضعية ستعطي انطباع عنك بأنك ضعيف الشخصية.

• التآلف

يقول الإمام علي (عليه السلام) :

{خاطبوا الناس على قدر عقولهم}.

فلا يصح أن تجلس مع شخص كبير بالسن و تحدّثه بخصوص التطور الذي يحدث الآن و مواقع التواصل الإجتماعي..

أو إنك تتكلم مع الأطفال الصغار بمواضيع اكبر من عمرهم أو مواضيع لا تخصهم..

أو إنك تتكلم مع شخص جاهل بمعلومات و مصطلحات لم يدرك معناها و فهمها. فعامل الناس على قدر عقولهم فحسب.

تكلم مع كل شخص تلتقي به بنفس مستواه و طبقته التي يعيش بها.

• إحترمُ دورك و رأيك و إحترمُ وجودك

إحترمُ وجودك بين الناس و إحترمُ ذاتك.

فمثلاً : بين مجموعة من الأشخاص ثمة شخصٌ جاهل أو مريض نفسياً و غيرها من تلك الحالات.

فهل يصح إنك تتجادل معه و تحتك به ؟

بالتأكيد لا، فلا تكثر بالكلام معه؛ لأنه بالتأكيد و بلا شك سيقبل من قيمتك بلفظه تلك الكلمات البذيئة التي تسيء إليك.

و كذلك قُلْ رأيك، حتى و إن لم يعجب احدهم لا تكثر به، يكفي إنك قلت رأيك و وجهة نظرك، قُلْ رأيك و إطرحة بكل ثقة، دامك انت تجلس معهم و بنفس دائرة إجتماعهم فأعطي رأيك.

• لا تدخل بجدالٍ

فليس الذكاء ان تنتصر بالجدال، و إنما ان لا تدخل بالجدال اصلاً.

• لا تتحدث عن مشاكلك

كل شخصٌ بهذه الحياة له مشاكل، فلا داعي للتحدث عن مشاكلك الشخصية، لا تشكو لأحدٍ همك و ما تشعر به من حُزن و ضيق هذه الحياة؛ لأنه بالتأكيد و بلا شك لا تجد منهم سوى تعاطفهم معك فالتزم بالصمت و قُمْ بما يلي :

توضاً و إتجه نحو القبلة و على سجادتك و كلم الله ربك و ما تشعر به و انت مطمئن القلب، تشكو للذي بيده كل شيء، تشكو للذي بيده زمام الأمور، و الله سبحانه و تعالى لا يترك عبده تائهاً.

• اخطاء الماضي

كل شخص بهذه الحياة يخطأ و يفشل، و إن النجاح لا يأتي إلا بعد فشل و تجارب، فعليك ألا تخبر احداً باخطاء الماضي و زلاته، لا تخبر احداً عن تجاربك التي فشلت بها سابقاً، بل احتفظ بها لنفسك، اجعلها درساً راسخاً في ذهنك؛ كي لا تكررهُ مرة أُخرى.

فلا داعي أن تخبر احداً بفشلك ليتفاجئ بنجاحك.

• لا تتحدث عن نفسك

إحذر من أن تتحدث عن نفسك امام الناس؛ لأنك ستعطي إنطباع سيء عنك بكونك شخص متكبر أو فخور..

فمثلاً :

بين مجموعة من الأشخاص قال احدهم : فعلت كذا أمر أو عملت كذا عمل و ندمت عليه. فلا تقل من صفاتي ألا افعل كذا افعال، أو اني شخص مثالي و لن اندم على كل الأمور التي افعلها.

فبهذه الحالة ستؤخذ نظرة سيئة عنك بكونك شخص مغرور و متكبر، فإحذر منها.

و الله سبحانه و تعالى نهانا عن فعله بقوله :

﴿ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ سورة لقمان

• كُنْ إيجابياً

كُنْ إيجابياً و انشر الإيجابية لمن حولك، لا تقل إلا تلك الكلمات و الجُمْل الإيجابية التي تجعل المقابل يفضل الجلوس و التحدث معك، إجعلهم يتذكرون كلماتك، تجنب التملل و الغضب، و بالنهاية و بصورة تلقائية ستتعكس الإيجابية لنفسك و للمقابل.

• لا تقارن نفسك بالآخرين.

إياك و إياك أن تقارن نفسك مع الآخرين، لا تضع نفسك بمقارنةً مع اشخاص لا تعرف ما الذي اوصلهم لهذه المرحلة، او ما هي العثرات التي تخطوها، لا تقارن نفسك ايضاً مع الأشخاص الذين فشلوا لتبين ما هو مدى نجاحك. بل قارن نفسك مع نفسك سابقاً، إجعل هدفك الأول و الآخر هو أن تكن افضل مما كنت عليه سابقاً.

• حاول تذكر اسماء الأشخاص الذي تقابلهم لتكن ذو شعبية.

اذكر اسم الشخص الذي تتحدث معه اثناء حديثك، بهذه الحالة ستنال إصغاءه لحديثك و تجعله ينصت إليك و يشعر بمدى اهميته لديك.

• اعترف بخطاك

ان تعترف بخطاك من افضل الأفعال التي ستجلب لك ذلك الإحترام، فلا يوجد شخصٌ معفو عن الخطأ،

فما اجمل من ان تعترف بخطاك إن اخطأت ؟ فما اجمل من ان تكن ذو ثقةٍ كاملةٍ و إن اخطأت بحق احدهم أن تعترف بخطاك ؟

لا تهرب عزيزي القارئ من افعالك و لا تنكرها ايًا كانت، فاعترف بخطاك و حاول تصحيحه.

• ابتعد عن المبالغة بكل الأمور.

• التخلص من الخجل.

الخجل من الصفات الجميلة و خاصةً للأُنثى، و لكن إذا كُثِرَ منه
دل على ضعف الشخصية و الإرتباك.

فكيف ين التخلص منه في بعض المواقف ؟

هناك بعض الطرق للتخلص منه، و هنَّ :



التخلص من

النجيل



1_ عوّد نفسك على الوقوف و الجلوس بصورة مستقيمة.

٢_ حاول أن تفتح مواضيع جيدة للنقاش.

٣_ قُلْ لا، حاول أن تقل " لا " على الأشياء و المواضيع التي لا تعجبك.

٤_ حاول أن تشارك بالكلام بالمقابلات الإجتماعية.

٥_ ثق بأنك شخصٌ له دوره و وجوده بالمجتمع و له أيضاً إحترامه و رأيه.

٦_ عندما يمدحك شخصٌ ما، فلا يكون جوابك له مجرد إبتسامة و خجل، بل اجبه و ذلك بشكره و مدحه أيضاً مع إبتسامة جميلة.

٧_ هذه النقطة مهمة جدًا و هيّ :

عند المقابلات الإجتماعية لأصدقائك أو اقاربك أو غيرهم من الأشخاص، و تؤد السلام عليهم، فلا تجعل سلامك عليهم مباشرةً و مع مجموعةً من الأشخاص، بل إجعلهم يجلسون و من ثم تدخل انت و بكامل شخصيتك و تلقي السلام عليهم.
فهذه طريقة جيدة جدًا للتخلص من الخجل.

٨_ لا تخجل من أي شيء يجعلك سعيدًا.

٩_ لا تهتم لما يقولوه الآخرون عنك.

١٠_ انظر إلى عيون المتحدث مباشرةً.

١١_ إستمع بعناية إلى الشخص الذي يتكلم معك.

١٢_ ثق في اي شيء تفعله انت.

١٣ _ تقبل التحديات.

١٤ _ عندما تدخل لمكانٍ ما، وزّع نظراتك على الجميع.

و تذكر..

لا تحل المشاكل، إلا بمواجهتها.

لِمَا؟!

لِما تسمع إلى الأغانى و تعلم إنها من المحرمات؟!
لِما تترك صلاتك و تعلم إنَّ هذا الأمر يغضب الله؟!
لِما تأكل كثيرًا و تعلم إنه يضر بصحتك؟!
لِما لم تجتهد و تدرس و تعلم إنَّ هذا هو سبب فشلك؟!
لِما انت مستمر بفعل الحرام و الخطأ و تعلم هو كذلك!؟

كل هذا الذي يحدث لك سببه شيءٌ ينقصك، توعد نفسك و تقول
سأفعل كذا و كذا و لم تفعل سببه " الإنتقاص الذاتى".
فمن المؤسف أن تعاهد نفسك على فعل أمر معين و لم تفعله!
من المؤسف ان تقل لنفسك سأبدأ غدًا بفعل كذا و كذا و لم تفعل!
فلما تدرك نفسك إنك تعاهدها و لم توفى بعهودك ستىأس و ستصبح
إنسانٌ فاشل.

دع هذا الكتاب جانبًا، اجلس بمكان هادئ، خذ شهيقًا و زفيرًا عدة مرات، إسترخ، و الآن إسأل نفسك :

لما انا هكذا ؟

ما الشيء الذي جعلني بهذا الكسل و الخمول و الركود ؟

ما الأسباب التي لم تجعلني ابدأ بالتطور و النجاح ؟

ثم دوّن اجوبتك على ورقة بيضاء، بعدها قم بقراءة المكتوب و كأنك شخص آخر.

ستجد إن هذه الأجوبة غير مقنعة، اجوبة دون معنى، ستدرك إنه السبب الوحيد هو " الإنتقاص الذاتي "

فكيف يمكن التخلص منه ؟

بكل بساطة يتم التخلص منه بالنهوض و الإنتشال. هناك طريقة ممتعة و مسلية و جيدة للإلتزام بالتطور و النجاح و هي :

أن تجعل لنفسك روتينًا لكل شيء.

خُذْ مجموعة من الأوراق و الأقلام و مجموعة من الألوان.

إجلسْ بمكان هادئ، صممْ الورقة بكل حبٍ و بما يعجبك.

فمثلاً :

إجعلْ روتينك الأول هو روتينٌ دينيٌّ (Religious routine)

فقمْ أولاً بكتابة ايام الاسبوع، بعدها اكتبْ لكل يوم شيءً مختلفً
تفعله للتقرب من الله (عز و جل) من قراءة بضع صفحات من
القرآن الكريم، من تسبيحات، و غيرها من الأمور المستحبة التي
تقربك من الله سبحانه و تعالى.

أما الروتين الثاني، إجعلهُ روتينًا خاصًا لنظام غذائي صحي

(Healthy routine). اكتبْ كذلك ايام الاسبوع و ما تود اكلهُ من

طعامٍ صحيٍّ؛ للمحافظة على رشاقتك و لياقتك البدنية.

إستمِرْ على هذا النمط لتجعل منك إنسانًا مثاليًا لا يُهزم، إنسانًا

قويًا، صحيًا، ناجحًا، و لكي تسمو بروحٍ نشطة.

اخبرني الآن، لما هذا الإتكال على الآخرين؟!!

لما لم تتحمل مسؤولية و تكلفة أفعالك التي تقوم بها؟!!

تعلم دائماً أن تعتمد على نفسك في كل صغيرة و كبيرة، لا تتكل على هذا و هناك، لا ترمي اخطاء افعالك على الآخرين، كُنْ شخصاً واثقاً من نفسك، إن نجحت أو فشلت فكله يعود لك و لأفعالك.

أتعلم لما يجب عليك تحمل هذه المسؤولية؟

لأن عند فشلك بأمرٍ معين و تحملك نتيجة افعالك و اخطائك ستشعر بصعوبة هذا الأمر و لن تكررهُ، و سيبقى راسخٌ في ذهنك.

أما عند إتكالك على الآخرين و رمي اخطاء افعالك عليهم، بهذه الحالة لن تشعر بصعوبة الأمر و لن تشعر بالندم و التائب؛ لكونك لم تعلم تكلفة الموضوع، فستستمر بفعل الاخطاء إلى أن يصبح الخطأ عندك سهلاً.

و ستكون شخصاً متكل على الآخرين، لا يتحمل نتيجة أفعاله، فلن تنهض و لن تكن مثالياً.

انت فاشل ! انت لا تستطيع فعلها ! الذين يفعلوه كانوا يملكون كذا
و كذا و انت لم تملكه ! هذا الأمرُ صعب و انت لست بقادرٍ عليه !
و و و ...

دعك من كلام الناس هذا و آرائهم بك، ركّز على نفسك و لا تبالي
بانتقاداتهم و إستهزاءهم بك. فهم اظهروا قدرتهم على فعل هذا
الأمر و ليس قدرتك انت، فإستمز بفعله و لا تهتم.

و تأكد بأنه لا يوجد طريق دون عثرات، لكن يوجد شخصٌ ناجحٌ
يستطيع تخطي جميع هذه العثرات ليصل إلى ما يصبو إليه.

لا تتفاعل معهم بقول : سأصل، انا استطيع فعلها، سترون كم إني
شخصٌ ناجح.

لا، لا، لا، دعك من هذا الكلام و إحدز من قوله، يتم التعامل مع
هكذا أمور بـ " الصمت " .

إصمت و لا تبالي، ركّز على هدفك و على الطريق الذي سيصلك
إليه، فسيكون نجاحك هو جوابٌ كافي على ما تفوهوا به.

أتعلم ما الذي سيقولوه بعد وصولك ؟

" كان الأمر سهلاً "

نعم هذه هيَّ الناس، هذه اطباعهم و آرائهم، فلا تنصدم بهم و أعتاد على ذلك.

إذن لما نهتم لما يقولوه فبكلا الحالتين لن تنال رضى الناس.

فإفعل ما يرضي الله و ما يقدمك للنجاح.

الجميع يعلم إن الطمع و بجميع حالاته صفة سيئة و غير محببة،
لكن لا أحد يعلم إنَّ للطمع صفة جيدة واحدة و هو :

" طمع العلم "

نعم، كُنْ طماعًا بالعلم، إدرس، تعلم، ثقّف ذاتك، نم مهاراتك،
إستمرْ بذلك، لا تكتفي ابدًا، ارغب بتعلم الكثير و الكثير..

فرسولنا الكريم محمد (ﷺ) قال :

{ اطلب العلم من المهد إلى اللحد }

فلم يحدد نبينا مدة طلب العلم إلا إنه قال : " من المهد إلى اللحد "
فعليك أن تستمر بثقافة نفسك و تطويرها. فهذه هي نفسك، هذا هو
انت، و تأكد..

بأنك دائمًا تستحق الأفضل.

عندما تكن جائعًا؟ ماذا ستشعر؟ ماذا ستفعل؟

تشعر بأن طاقتك نفذت و لم تملك أي طاقة كافية للعمل و للتحديث و غير ذلك.

بعدها ستشعر بأن جسديك خاملٌ و كسولٌ و لا تستطيع القيام بأي شيء. فكيف يتم معالجة ذلك؟

بكل بساطة ستذهب لتناول الطعام، بعدها ستتحسن و تشعر إنك افضل مما كنت عليه سابقًا، و تستعيد طاقتك للعمل مجددًا. هكذا يتم كسب الطاقة للجسد.

اما الروح، فكيف يتم كسب الطاقة إليها للعمل مجددًا؟

غذاء الروح هو العلم، غذائها التطور و التقدم، فروحك مثل جسديك تمامًا تحتاج إلى النهوض للعمل، تحتاج إلى أن تستعيد نشاطها. فأطلب العلم لتنهض هذه الروح الخاملة.

و تأكد بأنك لم تستحق ذلك، لم تستحق كل هذا الخمول و الركود و الكسل، هيا إنهض و ابدأ حياة جديدة يملؤها الإشراق و النشاط و الأمل.

سأروي لكم روايةً عن رجلٍ بائس، كئيب، حزين، لا يملك نفعًا و لا ينفع غيره، سيطر عليه الحُزن بالكامل، غلبه اليأس و الحُزن و استحوذ عليه، و كان ايضًا ذو تفكيرٍ سلبي سوداوي مظلّم.

فأراد أن يكسب عملاً؛ لكي يستقل و يعتمد على نفسه، فدارت تلك الأفكار السلبية تدور برأسه :

لربما لن أجد عملاً و اهدر وقتي بلا فائدة !

و إن وجدتُ عملاً، فلربما افشل بهذا العمل و لم احصل شيئاً !

و إن نجحت، فلربما لم تعجبني أجور هذا العمل !

فأخذت تلك الأفكار تدور برأسه، تلك الأفكار السوداوية اليائسة، حتى ترك هذا المشروع و ظل خاملاً كعادته.

و بعد فترة أقبل على الزواج و فكر ايضًا بالطريقة المظلمة و كالاتي :

ماذا لو إنني لم أجد تلك المرأة التي تناسبني و تليق بي !
و إن وجدتتها فمن اين ابدأ و كيف أجدها !
و كيف اريد أن اتزوج و انا شخصٌ لم املك عملاً و ليس لي قوتٌ
يومي !

و هذه الأفكار المظلمة ظلت تدور برأسه، و ظل يفكر بها إلى أن
ابعد تلك الفكرة من رأسه؛ نتيجةً لفكرته الأولى، فأخذ يربط بتلك
الأفكار السوداوية التي ليس لها صحة و التي اوصلته لهذه المرحلة
و لهذه الحالة اليائسة

و بعد فترةً من الزمن ظهرت عروضٌ خاصة و تذكرات سفر
مجانية، ففرِحَ هذا الرجل بالذي سمعه قائلاً:

” لن اضيع هذه الرحلة، إنني بحاجتها دامت تلك الرحلة مجانية،
فالأغير مما انا عليه الآن، لعلّ و عسى أخرج من تلك الكآبة.
فبدأ الرجل بحماس بتجهيز حقيبة السفر، فرتب ملابسهُ بها و أخذ
الأغراض التي يحتاجها هناك، و بعدها ذهبَ ليقدم على تلك
الرحلة.

فكان من شرطيّ الرحلة :
أن يكون الشخص كاسبًا، أو موظفًا يملك قوته اليومي.
و ان يكن متزوجًا، له عائلة.

إنّ تفكيره السلبي المظلم هو الذي اوصله لهذه المرحلة،
فعندما أغلق بابًا واحدًا، اصبح من السهل غلق جميع الأبواب
بوجهه. فشعرَ الرجل ببيأسٍ شديد و بوَسٍّ أشد منه.

أما إذا كان الشخص إيجابيًا، متفانيًا، ذو تفكيرٍ منيرٍ و مشرقٍ، لما دارت هذه الأفكار برأسه، و إن دارت فلم يكثرث بها، و يبدلها بفكرةٍ إيجابية افضل من هذه الأفكار المظلمة.

فلما أقبل على العمل،

_ كان آملاً إنه سيجد عملاً بإذن الله و توفيقه.

_ آملاً بأنه ينجح و لن يفشل، و إن فشل فسينهض مجددًا و يعود مرة أخرى و بقوة اكبر.

_ قنوعًا بأجور العمل مهما كانت فالرزق بيد الله.

و بعد فترةً أقبل على زواجٍ..

_ كان متوكلاً على الله بأنه سيلاقيه بالمرأة الصالحة التقية التي تناسبه و تليق به و الذي يقضي معها باقي عمره.

_ متوكلاً على الله بأول خطوة أخطاها، مُدركٍ إنه سيبدأ بالخطوة الأولى و يترك الباقي على الله، و الله سبحانه و تعالى لم يترك عبده تائهاً.

**و كان مطمئن القلب، مطمئن بأنه سيكون عائلة جيدة، كاسبًا
قوته اليومي من عمله.**

**و بالتأكيد عندما سمع بالرحلة كان مالك كلا الشرطين فهو
مالك قوته اليومي.**

و متزوج.

**فسافر و إستمتع بحياته و بما يرضي الله سبحانه و تعالى.
فهو يستحق ذلك، دامه متوكل على الله.**

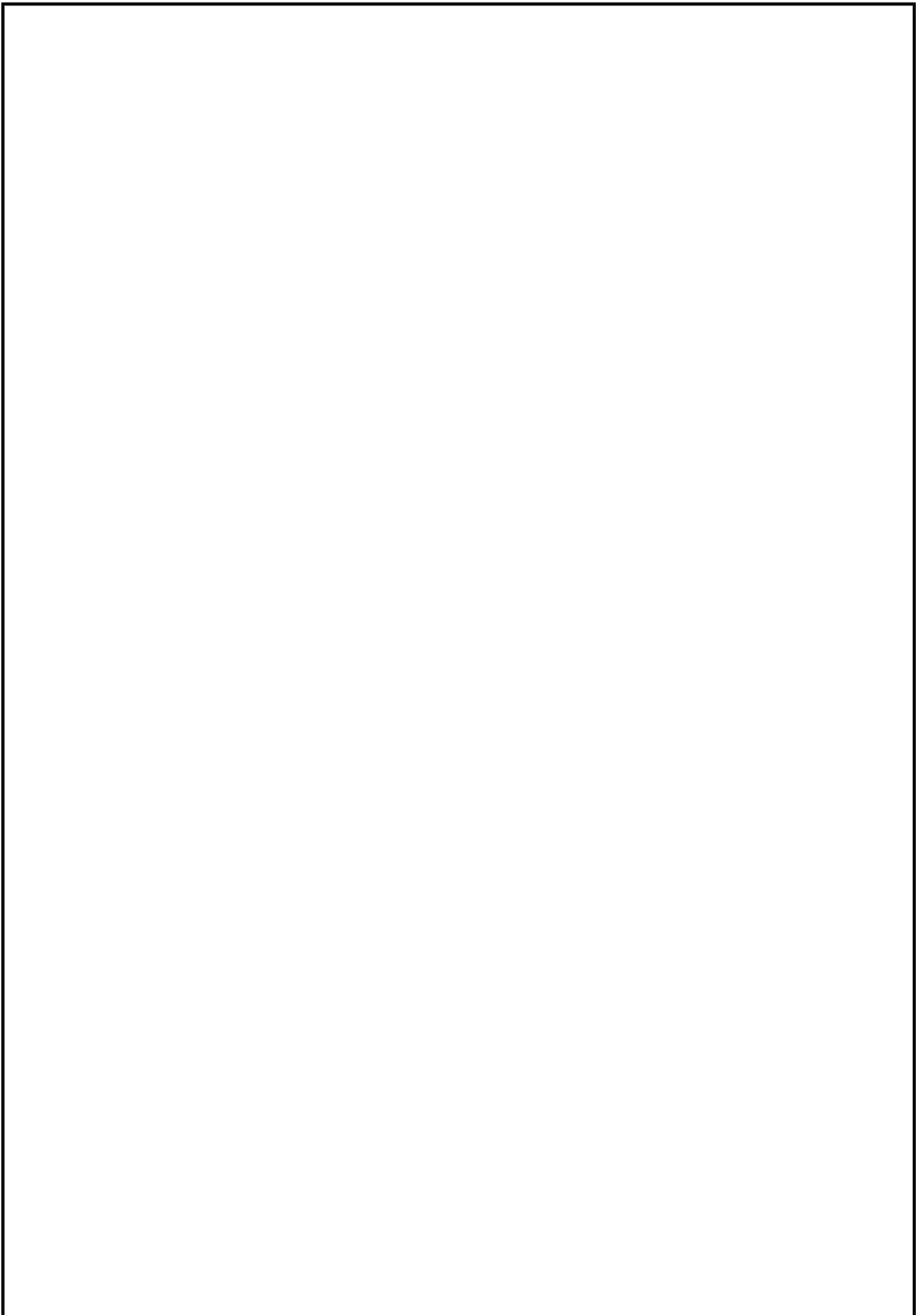
فستنتج من هذه الرواية:

افكارك هي

حياتك،

فسيطر عليها قبل

أن تسيطر عليك.



الفهرس

٥المقدمة
٧إبحثُ عن ذاتك
١٧إمتلاك الكاريزما و الحضور المميز
٢٨التخلص من الخجل
٣٢لما؟!
٤٨الفهرس

