



# كيف تنجح قبل أن تبدأ

\* كل ما تحتاجه لتطوير ذاتك و تغيير حياتك \*





## صديقنا العزيز

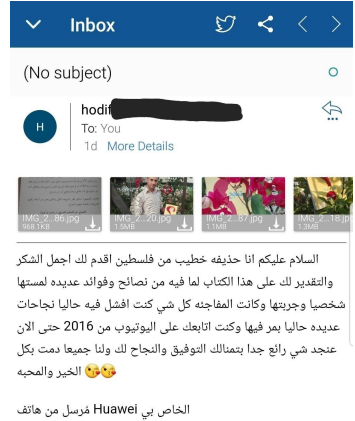
إن كنت ترغب في ترك بصمة مؤثرة في هذا العالم وتحقيق نجاح باهر في حياتك بسهولة وسرعة، سيكون هذا هو أهم كتاب ستقرأه

.على الإطلاق

وسأريك لماذا خلال لحظات

لكن في البداية

أود أن أريك الدليل على أنه قد أثبت  
فاعليته وغير حياة الكثير من الأشخاص  
الطموحين - مثلك تماماً - نحو الأفضل

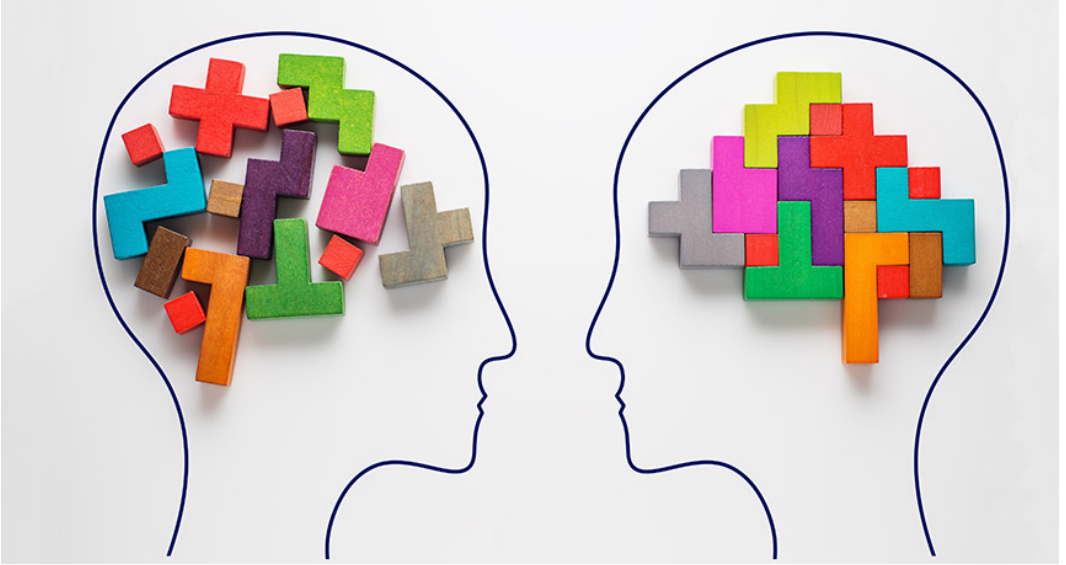


**كيف تنجح قبل أن تبدأ؟**

## حب - سلام - تسامح

من أجمل و أقوى و أفضل الأسلحة الطاقية من أجل  
حياة متوازنة و ناجحة و يسيرة

جعل الله حياتكم كلها حب و سلام و تسامح على الدوام







## المحتويات

11	تمهيد .....
13	هذا الكتاب .....
15	لنتفق أولاً على تعريف النجاح .....
17	ولكن... هل يمكنك أن تنجح قبل حتى أن تبدأ؟؟ .....
20	أنت و"هم" .....
21	النجاح أسهل شيء في الحياة .....
25	في السماء نجوم كثيرة.. فأني نجم أنت؟ .....
28	ضع الشمع - أزل الشمع .....
32	قال إنك لن تستطيع معي صبراً .....
37	كلنا عصاميون .....
40	من أين تنبع المشاعر وكيف نسيطر عليها .....
44	من أنت؟ .....
49	أجمل هدية يمكنك أن تهديها لنفسك .....
53	اكتشف رسالتك في الحياة .....
60	قِيمُك: بوصلة حياتك .....
67	احذر العموميات .....
69	احذر الأقنعة .....
72	امتلك مخاوفك وتحرّر .....
75	تسعون سنة أم سنة واحدة مكررة تسعين مرّة؟! .....
77	الأسرة أم العمل .....
79	شغفك وقود نجاحك .....



- 86 ..... برمجة العقل لتفعيل الشغف
- 89 ..... أهدافك كما لم تعرفها من قبل
- 99 ..... سوبر تيربو الأهداف
- 104..... انتصر على الفومو
- 109..... تعلم أن تُنصت بعناية
- 112..... وصفة سحرية للهدوء والراحة النفسية
- 117..... كيف تحصل على كل ما تريد
- 118..... تحدي المئة يوم
- 120..... تحدي المئة يوم: لوحة الإنجاز اليومي
- 123..... خطوات صغيرة إلى حد مضحك
- 125..... خطوة واحدة لتضاعف إنجازك وإنتاجيتك
- 131..... أقوى طريقة للتعامل مع برود الدافعية والحماس
- 134..... عندما تتسع الرؤية والعبارة معاً
- 137..... كيف تعرف أنك تسير في الاتجاه الصحيح
- 139..... الزر المدمر
- 143..... حتى لا تكون من ضحايا التنمية البشرية
- 148..... حتى لا تندم في آخر العمر
- 152..... تخيل معي
- 154..... عن المؤلف
- 155..... قالوا عن سائد يونس
- 161..... لنبقى على تواصل
- 162..... أكاديمية سائد يونس

«إنني رأيت أنه لا يكتب أحد كتاباً في يومه إلا قال في غده: لو غير هذا لكان أحسن ولو زيد هذا لكان يستحسن ولو قدم هذا لكان أفضل ولو ترك هذا لكان أجمل. وهذا أعظم العبر وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر»

القاضي الفاضل عبدالرحيم البيساني



## تمهيد

أهلاً ومرحباً بك في هذه الرحلة المميزة لاستكشاف ذاتك وصناعة الحياة التي طالما حلمت بها.

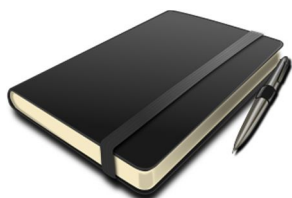
**كيف تنجح قبل أن تبدأ؟** ليس كتاباً تقرأه لمرة واحد ومن ثم تضعه على الرف، فهو لم يكتب لهذه الغاية على الإطلاق، ولكنه دليل عملي تطبيقي تقرأه مره تلو الأخرى بينما تطبق ما فيه من خطوات وتمارين وتقنيات ونصائح، وتعود إليه بين الفينة والأخرى لتجدد النشاط والنية ولتُقيّم أداك وإنجازك.

أخي العزيز . . . أختي العزيزة

نيتي من هذا الكتاب مساعدتك على معرفة نفسك والوصول لأفضل احتمال لك في حياتك الآن، لذلك حاولت قدر الإمكان أن أجعله مختصراً ومباشراً، يأتيك بخلاصة الخلاصة ويختصر عليك الطريق؛ حتى تصل إلى ما تريد بسهولة وسرعة ويسر بإذن الله تعالى.

أرجو أن تشاركنا هذه الرحلة حتى النهاية، وإن كنت تعرف صديقاً بحاجة إلى أن يكتشف ذاته أكثر ويحتاج إلى دافع وثقة أكبر في حياته، أو يشعر بنوع من التخبط ولا يعرف ما هي أهدافه ولا يستطيع عيش حياته بشكل صحيح، فكر في أن تهديه نسخة من هذا الكتاب حتى تعم الفائدة ويعم الخير على الجميع

ونساهم جميعاً في الوصول إلى المجتمع الرائع؛ المجتمع العربي التنموي التطويري المتميز، والذي نفخر أننا جزء منه.



لتحقيق أكبر استفادة من هذا الكتاب، من الجميل أن تمتلك دفترًا خاصاً تسميه كراسة النجاح؛ تكتب فيه أفكارك وأهدافك وكل ما يجول في خاطرك وأنت تقرأ الكتاب وتطبق ما فيه من تمارين وأفكار، والأجل أن تبدأ بها من الآن، أتمنى أن تكون هذه الكراسة بادرة نجاحات لا تنتهي بالنسبة لك، وفتوحات ونقلات نوعية ستكتشفها بنفسك.

فانطلق بسم الله وعلى بركة الله وبتوفيق منه.

## هذا الكتاب

صُمِّمَ هذا الكتاب بنية أن يحقق لك أكبر فائدة عملية تطبيقية في حياتك، وكل فصل منه سيأخذك خطوة للأمام نحو أهدافك وطموحاتك، لذلك أرجو أن تتحلى بالصبر وألا تستعجل النتائج وأنت في البداية.

قد تبدو لك الفصول المختلفة غير مرتبطة ببعضها البعض أحياناً - بالأخص في البداية، وقد تبدو متصلة ومتتابعة في أحيان أخرى، لا تشغل بالك في ذلك، ثق بنفسك وبقدرتك على صناعة الواقع الذي تحب، واسمح لنفسك أن تجرب وتخطئ وتتعلم من تجربتك وخطأك.

شراؤك لهذا الكتاب لم يأتِ بمحض الصدفة، ففي الحقيقة لا توجد صدفة في هذا الكون الفسيح، وكل شيء عند الله سبحانه وتعالى بقدر وبجسبان وبنظام دقيق ومتناسق، لقد جذبت هذا الكتاب إلى حياتك لسبب ما، وأؤكد لك أنك إن سرت معي فيه خطوة بخطوة وطبقت ما سنأتي عليه من تمارين عملية، لن تعود حياتك كما كانت في السابق أبداً، أنت نفسك ستبدأ بملاحظة التغييرات الإيجابية وقد تستغرب منها أحياناً، لا تحاول أن تفسر الأمور أو تحللها زيادة عن اللزوم، دعها تجري بلطف وراقب نفسك في رحلة التغيير المميزة هذه.

تذكر أن تستمتع في كل لحظة ونفس، وأن تعيش البهجة والسلام مع كل خطوة تمشيها نحو أهدافك ونحو أفضل احتمال لك في هذا العالم الآن.



لأن النجاح يجلو بالمشاركة . . .

خذ صورة الآن للكتاب بجوّالك في مكانك المفضل للقراءة وشاركها  
معنا على الإنترنت مع كتابة اسم المدينة واستخدم الهاشتاغ:

#كتاب\_كيف\_تنجح\_قبل\_أن\_تبدأ؟

#سائد\_يونس

تذكر أن تعمل لي تاغ/ مينشين على مواقع التواصل الاجتماعي:

✓ إنستغرام، تويتر، سناب شات، تلغرام: @SaedYouness

✓ فيسبوك: [www.facebook.com/DrSaedYounes](http://www.facebook.com/DrSaedYounes)

توثيق هذه اللحظة بصورة سيلفي النجاح

سيكون ذكرى مميزة رائعة لك في المستقبل

## لنتفق أولاً على تعريف النجاح



على الرغم من أن تعريف النجاح لغوياً عادة ما يرتبط بإنجاز الهدف كاملاً، أو الوصول إلى الوجهة المنشودة، إلا أن هذا التعريف الشائع يظل قاصراً وغير مكتمل بل وخطير؛ لأنه يرسل إشارة ضمنية إلى العقل تقول: أنك طالما لم تنجز ذلك الهدف بنسبة 100% أو لم تصل لتلك الوجهة فأنت لم تنجح بعد وبالتالي أنت غير ناجح أي أنت فاشل، وهذا بالطبع أمر غير صحيح.

لغايات التسهيل، سنتفق على التعريف التالي والذي يعتبر من أبسط وأقوى التعريفات الخاصة بمفهوم النجاح:

«النجاح: هو التحقيق التدريجي لـ هدف ذو قيمة»

نستنتج من التعريف السابق أن النجاح هو عملية تدريجية مستمرة تبدأ منذ اللحظة الأولى التي تقرر فيها المضي قُدماً نحو هدفك، وحتى يكون ما تقوم به



عمل ناجح ينبغي أن يكون الهدف الذي تسعى لتحقيقه هدفاً سامياً ذا قيمة وفائدة لنفسك ولن حولك.

وبالتالي الشخص الناجح هو الشخص الذي يسعى لتحقيق هدف ذو قيمة بغض النظر عن المسافة الزمنية التي تفصله عن إنجاز ذلك الهدف بالكامل؛ فالطالب الذي يطمح للحصول على درجة الدكتوراه في مجال معين هو إنسان ناجح منذ لحظة اتخاذه ذلك القرار وتسجيله في البكالوريوس أو حتى قبل ذلك وهو في الثانوية العامة، ويظل ناجحاً طالما أنه يسير بخطى ثابتة نحو تحقيق هدفه، وكذلك الشخص الذي يطمح لأن يصبح أفضل رجل أعمال في العالم في مجال ما هو شخص ناجح منذ اللحظة الأولى لاتخاذه لذلك القرار وبدئه أول عمل تجاري بسيط ويعتبر إنساناً ناجحاً طوال رحلته نحو تحقيق هدفه الأسمى، وهكذا.

وأنت بإمكانك منذ اليوم أن تصبح إنساناً ناجحاً بمجرد اتخاذك لقرار النجاح والبدء بتحقيق هدفك تدريجياً بخطوات ثابتة، مهما بدا لك هذا الهدف صعباً أو بعيد المنال اليوم.

ولكن... هل يمكنك أن تنجح قبل حتى أن تبدأ؟؟



نعم وبكل تأكيد يمكنك ذلك. دعني أفسر لك لماذا وكيف:

هل شاهدت يوماً بناية أو منزلاً في طور البناء؟ يا ترى ما هي المراحل التي تمر بها عملية البناء؟ حفر الأساسات ثم تأسيس القواعد التي ستقوم عليها الأعمدة والأساسات ثم تشييد الأعمدة والقواطع ومن ثم طمر ذلك كله للبدء في إنشاء الطابق الأرضي ثم الأول وهكذا.. أليس كذلك؟

للوهلة الأولى الإجابة نعم، ولكن إن أمعنت النظر في الموضوع أكثر ستجد هناك مرحلة في غاية الأهمية سبقت ذلك كله هي مرحلة التخطيط ورسم المنزل على الورق، وقد تستغرق هذه المرحلة وقتاً أطول من جميع المراحل التالية على الرغم من أنها غير ظاهرة ولا يدق فيها حتى مسمار واحد ويقوم بها المهندس في مكتبه على الأغلب، وهناك مرحلة أولى تسبق البناء وتسبق التخطيط أيضاً هي مرحلة الفكرة؛ عندما كان المنزل مجرد فكرة في ذهن إنسان ما نوى أن يحققها على أرض الواقع فاستعان بمهندس يخطط ويصمم ومعماري ينفذ ويشيد.

المُخَطَّط الناجح - الذي قد يكلف الكثير من الوقت والجهد والمال - سيُنتج منزلاً قوياً جميلاً منيعاً أمام عوامل الطقس والطبيعة، أما المخطط الركيك - والذي قد يُنجز بسرعة وبتكلفة قليلة وجهد لا يذكر - فسيحدث مشكلات كثيرة قد تسبب توقف العمل في المنزل أساساً أو إن حدث البناء فسيكون هزياً وعرضة للسقوط في أي وقت.

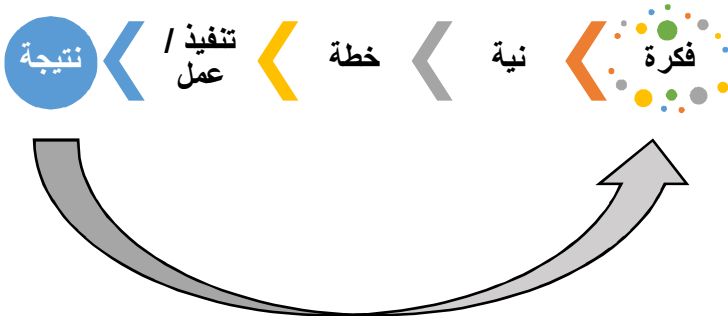
إذن فالمنزل القوي الجميل نجح قبل أن يبدأ.. أليس كذلك؟ هذه قاعدة إلهية بُني عليها الكون وتنطبق على كل شيء، أنظر من حولك في المكان الذي تجلس فيه الآن، وتأمل الأثاث والأجهزة الإلكترونية وحتى الكتاب الذي بين يديك، كلها بدأت من أفكار ثم تحولت هذه الأفكار إلى نوايا من قبل أصحابها؛ لأنهم نوا أن يطبقوا هذه الأفكار عملياً ويحولوها إلى منتجات حسية ملموسة، ثم بدأت مراحل الإنتاج الأخرى.

النجاح والفشل أمران يحدثان قبل بدء أي عمل، وما تراه على أرض الواقع من نجاحات أو إخفاقات ما هي إلا انعكاسات لما حدث في الباطن قبل أن تبدأ تلك الأعمال أو المشاريع، وفي علم الأحياء يمكننا أن نرى أن الحمض النووي DNA السليم سينتج خلايا سليمة ولكن إن حدث خلل على مستوى الحمض النووي فستحدث انقسامات وتكوّنات غير طبيعية للخلايا قد تشكل أوراماً ضارة بالجسم.

قد تقول أن هناك أفراداً أو مشاريع أو شركات كانت ناجحة جداً في يوم من الأيام ولكنها فشلت وأفلست بعد سنوات من نجاحها فكيف نفسر ذلك؟

ببساطة، نجاحها الذي حدث في البداية بدأ على شكل أفكار تحولت إلى نوايا ثم خطط، ومن ثم أثمرت شهرة كبيرة أو مردوداً مالياً ونمواً، ولكن التغيير أيضاً من سنن الكون وهو الثابت الوحيد فيه، فلا بد لها أن تستمر في إنتاج الأفكار وتحويلها إلى نوايا ثم مخططات ومنتجات وإلا فسيتخطاها العالم وسينتقل إلى ما هو جديد ومفيد، وهذا ينطبق كذلك على الأفراد؛ فالأفكار والقناعات التي قادت فلان إلى النجاح في يوم من الأيام قد لا تعود صالحة بعد خمسة سنوات أو حتى بعد سنة واحدة ولا بد من التطور والنماء.

تذكر: لن تنجح إلا إن نجحت قبل أن تبدأ؛ فالنجاح الحقيقي هو النجاح الذي يبدأ هو (في الباطن) قبل أن تبدأ أنت (في الظاهر).



## أنت” و”هم”...



لاحظ أننا عندما عرفنا النجاح لم نتطرق لذكر الآخرين، ولم نقل أن النجاح هو التفوق على الغير، فالنجاح الحقيقي لا علاقة له بالمنافسة ولا إثبات الذات فوق الآخرين ولا التفوق عليهم، وطالما أنك تقيس نجاحك بمعيار الغير لن تشعر بالرضى الحقيقي عن ذاتك ولن تتذوق طعم السعادة الحقيقية.

النجاح الحقيقي يُقاس بمقدار تطورك ونموك الذاتي وتفوّقك على نفسك، الفرق بين ما كنت عليه من قبل وما أصبحت من بعد، هذا هو الفرق المهم في حياتك؛ لا يهم أين ستصل ولا من أين بدأت أو من أين ستبدأ، لكن المهم هو أن تبدأ على الفور وفي أسرع وقت، أن تتخذ القرار الذي سيغير حياتك إلى الأبد، ذلك القرار الذي ربما تعرفه جيداً وتعرف في أعماقك أنه القرار الصحيح والأفضل لك الآن، وهو الذي سيحدث النقلة النوعية في حياتك، لكن شيء ما منعك من أن تتخذه، شيء ما جعلك تتردد وتتقاعس عنه، شيء ما - قد تعرفه أو تجهله - يقف بينك وبين خطواتك التالية.

لا داعي للقلق؛ فأنا هنا لأساعدك وأخذ بيدك. فقط تابع القراءة.

## النجاح أسهل شيء في الحياة



خدعونا وأوهمونا بأن النجاح صعب ومعقد وأن طريقه طويل وشاق لكن الواقع غير ذلك؛ فالنجاح سهل جداً إن عرفت المفاتيح الخاصة به.

بعض الناجحين في مجال ما يتغنون بنجاحاتهم وبالمشقات التي مروا بها وعاشوها قبل أن ينجحوا، ولكن فكر معي للحظة: هل نجاحهم هو نتيجة محصلة الصعوبات والمشقات التي واجهوها أم أنهم لم يكونوا يعرفون الطريق الصحيح وبعد محاولات عديدة وشاقة تمكنوا من اكتشاف ذلك الطريق الصحيح فنجحوا؟

لذلك لو أنهم اكتشفوا الطريق الصحيح منذ البداية لما كانوا عانوا من تلك المشقات التي مروا بها.

كل المشكلات التي تواجهك في الحياة لها سبب واحد من سببين إثنين لا ثالث لهما؛ إما نقص معلومات أو معلومات خاطئة، وإذا لم تكن حتى الآن قادراً على تحقيق أهدافك فهذا يعني أن لديك إحدى هاتين المشكلتين أو كليهما معاً؛ إما نقص معلومات بخصوص أهدافك وكيفية الوصول إليها وتحقيقها، أو معلومات مغلوبة عن أهدافك أو تحقيقها قد تنتج عن برجة سلبية من الناس والمجتمع المحيط بنا بسبب محاولة إقناعهم لنا أن النجاح صعب للغاية على سبيل المثال.



هل فكرت من قبل في السبب الذي يجعل الماء ينساب في الشقوق الموجودة بين الصخور دون أن يحاول الاصطدام مع الجبل أو هدمه؟ ذلك لأن الماء يمشي على السنة الكونية التي ترشده لاختيار الطريق الأيسر؛ فالسهولة واليسر هي سنن كونية بُني عليها هذا الكون والمياه حالها كحال كل المخلوقات اكتشفت هذه السنة وتسير عليها - ومن يخالف هذه القاعدة سيتعب ويهلك.

هل فكرت في السبب الذي يجعل الرياح تختار الأماكن المفتوحة بين الأشجار وفتحات النوافذ والوديان بين الصخور والجبال للجريان؟ ولماذا تهاجر الطيور سنويا من المكان البارد إلى المكان الأكثر دفئاً بدلاً من محاولة تغيير الطقس والعالم المحيط بها في مكانها الحالي؟

جميعهم أدركوا السنة الكونية وساروا بناءً عليها... لكن ماذا عنك؟

هل سمعت من قبل عن الذبابة التي ماتت بسبب كثرة الارتطام بالنافذة التي كانت تحاول كسرها للخروج من الغرفة مع أن الباب من خلفها مفتوح؟ لو فرضنا جدلاً أن تلك الذبابة تمكنت في النهاية من كسر النافذة والخروج وذلك بعد سنوات من المحاولة، فالسؤال هنا: هل نجح الذبابة جاء نتيجة لمحاولتها والمشقة التي عانتها طيلة تلك السنوات؟ ماذا لو كانت قد غيرت مسارها منذ البداية وأدركت وجود الباب المفتوح من خلفها وخرجت منه بمنتهى السهولة؟

يوجد دائماً طريقتان للنجاح؛ أحدهما صعب والأخر سهل، وأنت من بيده القرار، فتختار أيهما يجلو لك، وإن كان نجاحك يأتي بصعوبة فهذا يدل على أنك اخترت الطريق الأصعب وهذا خطأك وبالتالي فأنت لم تهتد بعد إلى الطريق السهل اليسير.

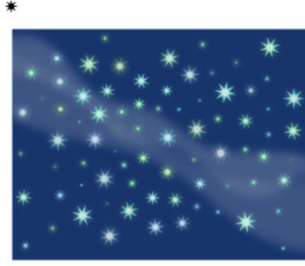
وقد ورد في الحديث عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت:

«ما خيّر رسول الله ﷺ بين أمرين إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً فإن كان إثماً كان أبعد الناس منه». - صحيح مسلم، كتاب الفضائل



خلق الله هذا الكون بمبدأ السهولة واليسر والوفرة؛ وإن كنت تعتقد أن النجاح صعب وأن الوفرة والثراء أمور مستحيلة، أنصحك أن تفكر من جديد؛ وفكر ملياً لأنه من الممكن أن تغير تلك الفكرة حياتك كلياً للأفضل.

## في السماء نجوم كثيرة.. فاي نجم أنت؟



من روعة هذا الكون الفسيح أن السماء فيه تتسع لنجوم كثيرة. قد تبدو هذه النجوم للناظر بسذاجة من الأسفل البعيد متشابهة في اللون والشكل والتكوين، ولكن الحقيقة تقول أن كل نجم له خصائصه وسماته ومُميّزاته المختلفة التي ينفرد بها عما سواه من النجوم، وهذا لن يظهر إلا للمتأمل بعمق ووعي وفهم.

القاع مزدحم كثيراً، وهو مليء بالشوائب والمصائب والسلبيات، والقمة واسعة هادئة، هواؤها نقيّ وماؤها صافٍ، متاحة لكل من هو مستعد لأن يدفع ثمن النجاح والصعود والتميّز - وهذه من أروع صور العدل الإلهي.

في رحلتك الشخصية لتكون نجماً لامعاً ربما تبدأ كصخرة أو كويكب صغير أو حتى حبة رمل وهذا ليس مهماً.. المهم أن تسير بثبات وثقة بأن القادم أجمل وأروع وأكثر نجاحاً وتألقاً.. ولو كانت هذه قناعتك ستصبح حقيقة بإذن الله تعالى.

لا تسمح لأحد بأن يهز ثقتك بنفسك وبقدرتك على تحقيق كل ما تريد، ولا تسمح لأحد بأن يُنصّب نفسه خبيراً عليك، فأنت الخبير الوحيد في عالمك الشخصي: فأنت أدري بنفسك وأفكارك وطموحاتك وأحلامك وأهدافك وقدراتك ممن سواك.

حتى تنجح لن تحتاج لأن تُعيد اكتشاف الذرة والمجرة.. فكما قالوا: «لا جديد تحت الشمس»، وهذا أمر منطقي نوعاً ما، فعلى الأغلب معظم ما ستأتي به من أفكار أو منتجات قد فكّر به أو قام به أحد قبلك؛ لأن البشرية تنهل من وعي كوني مُمتد، وخلقت من نفس واحدة، فلا تأبه لإدعاءات التفرد واتهامات التقليد، ولا تُلِقِ بالاً لمن جاء قبل من، ومن قام بماذا..

ربّما تفردك الوحيد هو ان تكون أنت أنت، كما أنت، وكما أراد الله لك أن تكون.. فسِر برعاية الله واثقاً طامحاً جميلاً، وانظر للناجحين من حولك ستجد أن لكل منهم طريقه وإنجازاته وجمهوره ومُتابعيه ومُحبيه ومُعجبيه، وكرهيه ومُبغضيه كذلك، وهذا طبيعي جداً.

أنظر للعالم من حولك، وستجد أن التربة واحدة والمطر واحد والهواء واحد والفصول الأربعة تمر على الجميع، ومع ذلك يخرج لك من نفس الأرض ثمرات مختلفة منها الحلو ومنها المر ومنها الحامض، قال تعالى:

(أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِأُولِي الْأَلْبَابِ) - الزمر (21)

أنظر إلى حياتك اليومية، وستجد أنه لا يوجد شخصان في هذا العالم سيحضّران لك القهوة بنفس المذاق! نفس الماء ونفس البُن ونفس طبّاخ الغاز ونفس الدلّة، بطعم وشعور مختلفين. بل ولن تجد اثنين يُحضّران بيضاً مقلياً واحداً: فذات البيض وذات الزيت وذات المقلاة وذات الملح والفلفل ولكن المنتج النهائي مختلف، وقس على ذلك ما شئت.

لعلّ الشيء الوحيد المختلف في عالمك هو أنت.. نعم أنت، وقد جئت للحياة لتُحقّق رسالة خاصة بك، فلا تحرم البشرية من روعتك ولمستك وتميّزك ومواهبك؛ فنحن بأمرّ الحاجة إليك!

## ضع الشمع - أزل الشمع



قبل سنوات عديدة شاهدت الفيلم الشهير "فتى الكاراتيه" بنسخته الأولى التي تم إنتاجها عام 1984، يحكي هذا الفيلم قصة الفتى اليافع دانيال الذي ينتقل مع والدته للعيش في مدينة جديدة لأنها حصلت على وظيفة جديدة هناك، ولكن سرعان ما يكتشف أن الفتیان المحليين في تلك المدينة لم يتقبلوه وأصبحوا يضايقونه باستمرار، وأحياناً يحاولون ضربه أو إيذاءه، ينجح دانيال في تخليص نفسه من بعض تلك المواقف الصعبة، ولكنهم ينالون منه في إحدى المرات ويتمكنون من محاصرته من جميع الاتجاهات، ثم يقومون بضربه ضرباً مبرحاً.

بينما كان دانيال طريح الأرض على وشك فقدان الوعي، يظهر مياجي؛ الجنائي العجوز، ويخلصه من تلك الشلة المؤذية بعد أن يتغلب بمهاراته في الفنون القتالية على أكثر من ستة مراهقين شرسين، بعدها يكتشف مياجي ودانيال أن السبب الحقيقي لعنف وشر أولئك الفتیان هو معلم الكاراتيه الخاص بهم، عندها يقطع

مياجي وعداً لدانيال بأن يعلمه فنون الكاراتيه ويرتب لتحدي قتالي بين دانيال والفتية الآخرين في بطولة الوادي التي ستبدأ بعد بضعة شهور.

عندما بدأ تدريبه الموعود مع العجوز مياجي، تفاجأ دانيال بأسلوب مياجي الغريب ولم يتمكن من فهم ما يحدث، حيث أن مياجي كان يطلب منه طلبات غريبة غير متعلقة بالكاراتيه؛ مثل دهان السياج الخشبي وتنظيف الأرضيات وتلميع السيارة! وبدا مياجي مهتماً بتحويل دانيال إلى خادم يساعده في التنظيف وفي الأعمال المنزلية المملة أكثر من اهتمامه في تعليمه الكاراتيه بشكل حقيقي - وخصوصاً أن مياجي نفسه هو الذي قد ورط دانيال بالاشتراك في بطولة الوادي التي يقترب موعدها كل يوم ودانيال يشعر بأنه غير مستعد لها على الإطلاق.



الملفت للنظر أن مياجي كان مصراً أشد الإصرار على أن يقوم دانيال بتأدية الأعمال المنزلية بعناية كبيرة وإتقان، وكان يطلب منه الاستمرار بتكرار تلك الحركات الروتينية مثل حركة تلميع السيارة بالشمع: ضع الشمع (حركة اليد

دائرية مع عقارب الساعة) وثم أزل الشمع (حركة اليد دائرية عكس عقارب الساعة).

يحاول دانيال قدر المستطاع مجازاة العجوز في طلباته إلى أن يضيق ذرعاً وينال منه اليأس؛ فيصيح في وجه العجوز أنه لا يريد الاستمرار لأنه يشعر أنه مثل العبد عنده، وقتئذ يقول مياجي لدانيال أن ما يفعله في الواقع هو تدريب على الكاراتيه! طبعاً دانيال لا يصدق هذا الإدعاء ويسخر منه، لكن سرعان ما يبدأ مياجي بتوضيح ذلك له وإفهامه أن حركات التنظيف والدهان تلك ما هي إلا حركات متقطعة من فن الكاراتيه، ويبدأ في محاولة توجيه ضربات لدانيال في أماكن مختلفة من جسمه.

هذه كانت لحظة المفاجأة الكبرى لدانيال، حيث أنه قد صدم من ردود الفعل التلقائية لجسمه على ضربات مياجي المباغته، وكأن حركات التنظيف التي قام بها على مدار أيام قد تبرمج في العقل والجسم وأصبح الجسم يقوم بتلك الحركات بشكل أوتوماتيكي وسط ذهوله، وعندها أدرك مراد العجوز من كل تلك الطلبات وكيف أنها كانت في الحقيقة ضرورية ليتعلم أساسيات الفنون القتالية بشكل سليم. يمكنك مشاهدة مقطع التدريب من الفيلم على اليوتيوب على الرابط التالي: <http://bit.ly/KarateKidTraining>، ولكن تذكر أن تعود وتكمل الكتاب.

لا يزال هذا الفيلم راسخاً في ذهني على الرغم من أنني قد شاهدته منذ زمن بعيد، ودائماً أنصح الآخرين بمشاهدته لأنه يقدم لنا واحداً من أهم الدروس في التعلم والتطوير الذاتي والتحول الشخصي؛ ألا وهو:

«الصبر والتكرار أساسيان ولا غنى عنهما في تعلم أية مهارة أو عادة جديدة»



## قال إنك لن تستطيع معي صبراً



من منا لم يسمع ولو مرة في حياته قصة النبي موسى عليه السلام مع الرجل الصالح التي وردت في سورة الكهف من القرآن الكريم؟!

نسمعها ونردها كثيراً لكن قلما نتدبرها ونفكر فيها بعمق لأخذ الدروس والعبر العظيمة الموجودة فيها. التلميذ الذي يصبر على معلمه وينفذ ما يطلب منه مهما بدت تلك الطلبات سخيفة أو سهلة، هو التلميذ الذي سيحقق أكبر استفادة مما يتعلمه في حياته، أما التلميذ قليل الصبر كثير التذمر والتأفف، سرعان ما سيستسلم وسيتوقف عن طلب العلم.

في هذه القصة عبر كثيرة وفوائد غزيرة لا يسعنا ذكرها هنا، ولذلك سنكتفي بأول وأهم مفتاح لأي تقدم ونجاح...

## الصبر ثم الصبر ثم الصبر!!

مهما شدّدت على أهمية الصبر فلن أفيّه حقّه، وهو بنظري من أعظم وأهم الصفات التي يجب أن يمتلكها الإنسان الطموح الذي يرغب في تحقيق إنجازات عظيمة في حياته.

النفس تواقّة للمزيد وللتحسين والتغيير، ولكنها سرعان ما تمل، لذلك تراها تقفز باستمرار من هدف إلى آخر حتى لو لم يتحقق الأول، وقد تلاحظ أنك تشتهي اليوم هدفاً ما لتتفاجأ أنك أصبحت تشتهي غيره في الغد وهكذا...

تأمل معي الآيات الكريمة الآتية:

(فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْتُكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ \* يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ \* وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أحيَاءٌ وَلَكِن لَّا تُشْعُرُونَ \* وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) - البقرة (152-156)

ويقول سبحانه وتعالى في موضع آخر من سورة البقرة كذلك:

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) - البقرة (45)

وورد في الإنجيل:

«الَّذِي فِي الْأَرْضِ الْجَيِّدَةِ، هُوَ الَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْكَلِمَةَ فَيَحْفَظُونَهَا فِي قَلْبٍ جَيِّدٍ صَالِحٍ، وَيُثْمِرُونَ بِالصَّبْرِ» (لوقا 8 : 15)

وفي موضع آخر في الإنجيل:

«بصبركم اقتنوا أنفسكم» (لوقا 21 : 19)

كثيراً ما أتوقف عند قوله تعالى (استعينوا بالصبر) وأتساءل: كيف يمكننا أن نستعين بالصبر؟

الاعتقاد الشائع عند الناس هو أن الصبر أمر يجب عليك فعله في الفترة الفاصلة بينك الآن وبين تحقيق هدفك، الصبر هو انتظار في مفهوم الكثيرين، أليس كذلك؟

لكن لماذا استخدم الله تعالى كلمة «استعينوا» مع الصبر؟ كيف يمكننا أن نستعين بالصبر في تحقيق أهدافنا؟ كيف يمكنك أن تتعامل مع الصبر لا على أنه مرحلة انتظار، ولكن على أنه أداة توصلك إلى هدفك بشكل أسرع وأيسر؟!

الاستعانة في العادة تكون بشيء آخر خارج عنك تستمد منه قوة لأداء عمل ما، وفي المعجم تأتي استعان بمعنى طلب منه المساعدة والعون والنصرة، واستعان فلان فلاناً، وبه: طلب منه العون.

إن فهمنا الصبر من هذه الزاوية على أنه أداة توصلك إلى هدفك بشكل أسرع وأيسر، وبدأنا نفكر ونبدع في كيفية توظيف هذه الأداة الرائعة في حياتنا، سنلاحظ أن كل لحظة تفصل بيننا وبين الهدف أصبحت لحظة ممتعة ومميزة، فسعادتنا ليست مرهونة بالوصول إلى ذلك الهدف، ولكنها شيء حيوي ديناميكي يرافقنا طوال الرحلة – وهنا يكمن السر!

### خطوات عملية

1. أكتب جميع القناعات الموجودة لديك عن الصبر وكل ما تعرفه عنه من السابق، ولاحظ الأفكار السلبية أو المعرقله حول هذا الموضوع. تشخيص المشكلة هو نصف العلاج وهو مفتاح النصف الآخر.
2. ابدأ من اليوم بالتفكير في كيفية تحويل الصبر إلى أداة فعالة في حياتك تساعد في تسريع وتيسير الوصول لأهدافك، وأكتب ما تخرج به من أفكار وطرق.
3. راقب نفسك وتفاعلك مع ما تقوم به من أعمال وأنشطة يومية، هل نفسك طويل وتؤدي الأعمال بتأنٍ وإتقان، أم أنك مستعجل ملول؟
4. تذكر دائماً أن الملل ينبع من ذاتك عندما لا تؤمن بقيمة العمل الذي تقوم به أو لا تستمتع بأدائه؛ لذلك غير ما تقوم به ليتناسب مع قيمك ورسالتك في الحياة وأهدافك (سنفصل في هذا الموضوع لاحقاً في هذا

الكتاب)، وغيّر الطريقة التي تقوم بها بالأفعال المختلفة لتصبح أكثر حياة وحيوية.

تذكر: إذا أردت أن تصل بسرعة، قد المركبة ببطيء!

## كلنا عصاميون



إن كان معنى كلمة عصامي: الإنسان الذي يصنع نفسه بنفسه، فكلنا عصاميون  
نصنع أنفسنا بأنفسنا؛ الفرق أن هناك من يبني نفسه، وهناك من يهدمها، هناك  
من يقدر تلك الجوهرة الثمينة ويصقلها، وهناك من يقدرها ويشوّهها!

القرار بيدك، وكل لحظة هي مفترق طرق بالنسبة لك؛ فالقرار الذي تتخذه اليوم  
سيؤثر على حاضرِكَ وسيشكل مستقبلِكَ،

قد تتساءل مستغرباً: كيف لفكرة أو معلومة أو كتاب أو دورة تدريبية أن تغير  
حياتي؟! هل يُعقل هذا؟!!!

وحتى نجيب على هذا التساؤل دعنا نتخيل السيناريو الآتي:

تريد أن تخرج في رحلة طويلة بالسيارة مع عائلتك إلى مدينة ساحلية تبعد عن  
مكان إقامتك الحالي مسافة خمسمئة كيلومتر باتجاه الجنوب، لو قررت أن تتجه

بالسيارة نحو الجنوب ستصل إلى وجهتك بعد خمس إلى ستة ساعات تقريباً، لكن ماذا لو أنك تجهل الاتجاهات وقررت التوجه نحو الشمال بدل الجنوب؟ في هذه الحالة حتى لو كنت مستعداً بالكامل ومعك ما تحتاجه من أغراض ومستلزمات، وكنت قد عملت صيانة لسيارتك وخزان الوقود ممتلئ بالكامل، كل هذا لن ينفعك في الوصول إلى هدفك الأساسي؛ لأنك قررت أن تسير عكسه!

لو فرضنا أن صديقاً لك أتى ونبهك إلى أن وجهتك الحالية هي باتجاه الشمال وأنت حتى تصل إلى المدينة المنشودة يجب أن تعدل الاتجاه وذلك إلى الاتجاه الصحيح.. ماذا سيحصل الآن؟

في كلتا الحالتين واقعك لم يتغير ولم يتأثر بعد، وأنت لازلت أمام منزلك لم تنطلق في رحلتك، ولن تلمس أثر هذا القرار والتغيير في حياتك، ليس الآن على الأقل.. لكنك لو انطلقت ستبدأ بملاحظة الفروقات بين القرارين، ولو استمررت بالمسير قرار سيوصلك إلى وجهتك والآخر سيبعدك عنها أكثر وأكثر.



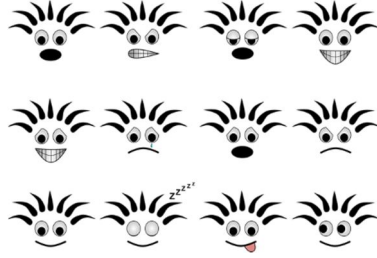
القرار الذي اتخذته هو فكرة، كذلك نصيحة صديقك هي أيضاً فكرة، ولكن الأفعال التي ستبنى على هاتين الفكرتين مختلفة وستؤدي إلى نتائج مختلفة. قد يترسل صديقك في المعلومات ويخبرك

ببعض الطرق المختصرة التي مر بها في السابق عندما ذهب في رحلة مشابهة، وقد يرشدك إلى أفضل استراحة ومطعم على الطريق حتى تتوقف عنده للصلاة ولتناول الطعام ولتجديد النشاط مثلاً، وكل هذه النصائح هي مجرد أفكار لن تغيّر واقعك وأنت واقف أمام منزلك، لكنك بكل تأكيد ستلمس الفرق عندما تبدأ الرحلة.

هذا بالضبط ما يحدث في حياتك عندما تقرأ كتاباً جديدة أو تحضر دورات تدريبية أو تشارك في محاضرات ومؤتمرات أو حتى عندما تتأمل وتتفكر لوحده.. أفكار بسيطة قد تغيّر حياتك كلياً دون أن تشعر، لكن بالطبع عليك أن تختار لنفسك الصديق الصدوق وتتحرى المصدر الموثوق في أخذ المعلومات والنصائح؛ حتى تضمن أن تكون النتائج كما تريد لا عكس ما تريد وتشتهي!



## من أين تنبع المشاعر وكيف نسيطر عليها



هل فكرت قبل ذلك بالمشاعر التي تشعر بها من أين تأتي وما هو سببها؟ لماذا في بعض الاحيان قد تشعر بالسعادة، وفي أحيان أخرى قد تشعر بالتعاسة؟ لماذا تشعر بطاقة عالية عند قيامك بعمل معين، وفي أحيان أخرى تشعر بأنك لا تمتلك الطاقة للقيام بعمل آخر؟ لماذا تشعر بالحب أحياناً وتشعر بالكره في احیان أخرى؟

من أين تنبع المشاعر؟ فكر بالموضوع.. مشاعر الحب، السعادة، التعاسة، الكره، الراحة، الصفاء، من أين أتت؟

بالبداية يمكن القول بأن المشاعر تبدأ من فكرة، وهذا مخالف للاعتقاد الشائع لدينا أن الشعور هو الذي يولد الفكرة، كالحب من أول نظرة والذي يعتقد الناس أنه أمر خارج عن الإرادة، وكأنه شعور مفروض عليك من الخارج – على الرغم من أن العلم والدراسات أثبتت خطأ هذا الاعتقاد؛ فالمشاعر في الواقع تبدأ من الأفكار.

عندما تفكر بأفكار عن الحب فإن هذه الأفكار ستعزز الشعور بالحب لديك، وعند شعورك بالملل فهذا الشعور ينبع من تفكيرك بأفكار مملة أو جاذبة للملل، لذلك تشعر بها.



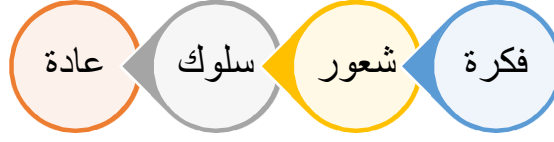
أريد منك الآن أن تتخيل أنك تأخذ ليمونة وتقسّمها إلى نصفين وتبدأ بعصرها في فمك، ما شعورك عند تفكيرك بهذا الشيء؟

**الآن: أغمض عينيك وتخيل أنك تعصر الليمونة في فمك وتتذوق قطراتها!**

هل لاحظت أن اللعاب قد ازداد؟ هل ازداد شعورك بالحموضة؟ هل حدث انكماش لجسدك بسبب احساسك بالحموضة؟

إذن تلك الفكرة التي خطرت على بالك عن تفكيرك بالليمون ولدت الشعور بالحموضة، وهذا الشعور سيقودك إلى السلوك، فعصر الليمون فكرة ولدت شعوراً يتحكم بالجسم ولو استمر هذا الشعور قد يقودك إلى سلوك كأن تشرب عصير ليمون، أو أن تسرع لشرب كأس من الماء لتزيل أثر الحموضة التي شعرت بها بسبب أفكارك وخيالك!

إذن الفكرة تولد الشعور والشعور يولد السلوك، وتكرار السلوك يؤدي إلى تكون العادة.



هذا المعنى في غاية الأهمية، وإذا أدركته ستكون قادراً على التحكم في جميع مشاعرك وأفعالك كما يحلو لك؛ لأنك ستبدأ في البحث عن الأفكار العميقة التي أدت إلى تحفيز الشعور ثم القيام بالفعل. عندما تُحدث التغيير على مستوى الفكرة ستتمكن من تغيير مشاعرك ومن ثم التحكم في أفعالك، وهذا مفتاح من أهم مفاتيح سيادة الذات.

### خطوات عملية

1. فكر بالمشاعر الحالية الموجودة لديك والتي لا تحبها وتريد أن تتخلص منها، ودونها في كراسة النجاح.
2. تتبع كل شعور على حدة إلى أن تصل لمصدر الفكرة التي تولد ذلك الشعور.
3. استبدل الأفكار القديمة بالأفكار الجديدة وأكتبها على كراسة النجاح وضعها أيضاً في مكان بارز تراه عدة مرات في اليوم كأن تكتبها على بطاقة ترافقك في حقيبتك / محفظتك لتقرأها وتأملها باستمرار حتى تبرمج

عقلك على الأفكار الإيجابية الجديدة التي ستولد لديك المشاعر المحببة والمرغوبة.

4. فكر بمشاعر إيجابية غير موجودة لديك الآن ولكنك تحب أن تمتلكها وتشعر بها باستمرار، اكتشف ما هي الأفكار التي تولد هذه المشاعر؟ اكتبها وفكر فيها يوماً إلى أن تصبح واقعاً تعيشه وتستمتع فيه.

## من أنت؟



لا أعلم في أي مكان في هذا العالم تقرأ هذا الكتاب الآن، وما هي المرحلة العمرية التي أنت فيها أو ما هي طبيعة عملك أو دراستك، لكن توجد بعض التساؤلات أحب أن أطرحها لنفكر بها سوياً:

ما هي رسالتك في الحياة؟

هل خطر ببالك سؤال "ما هي رسالتي في الحياة" من قبل؟

لماذا أتيت إلى هذه الدنيا؟

ما هي أهدافك؟

هل لديك طموحات لم تحققها بعد؟

هل لديك أهداف تود أن تحققها ولكنك لم تستطع الوصول إليها لغاية الآن؟

هنا والآن، في مرحلتك العمرية وفي وضعك الحالي، هل تعتبر أنك حققت النجاح الكامل؟ أم أنه لا يزال هنالك المزيد بانتظارك في حياتك؟

هل الحياة لا زالت قادرة على أن تمنحك المزيد من الفرص؟

هل هناك أشياء أخرى تود تحقيقها لم تحققها بعد؟ أشياء تحب أن تتعلمها ولم تتعلمها بعد؟

هل توجد أشياء تحب أن تمتلكها ولا زلت لم تمتلكها لغاية الآن؟

لو كانت لديك طموحات وأهداف تريد تحقيقها، كيف يمكنك أن تصل لها بأسرع وقت وأقل جهد؟

هل توجد طريقة بسيطة تمكننا من تحقيق أهدافنا بسرعة ويسر ودون عناء ومشقة؟

في الماضي، كان لديّ اعتقاد أن النجاح طريقٌ صعبٌ، وأن النجاح مشقة وعناء، علمونا منذ الطفولة أن من طلب العلا سهر الليالي، وأن النجاح يحتاج إلى سهرٍ وتعبٍ ومشقةٍ، هذه قناعة ترسخت لدينا منذ الصغر وتبرمجنا عليها، وكانت موجودة لدي مثل باقي الناس الذين كنت أعرفهم.

كان لدي طموح كبير وأحلام كثيرة أريد تحقيقها في حياتي، وكنت دائماً أتساءل: كيف يمكنني أن أنجح؟

كيف ننجح أولئك الناس الذين سبقوني إلى النجاح في هذه الحياة؟

هل توجد طريقة أنجح بها بسرعة؟

منذ أربع سنوات تقريباً قررت أن آخذ هذا السؤال وأضعه تحت الاختبار في حين التطبيق العملي وقررت أن أقوم ببحث شخصي متعمق في هذا المجال، بدأت بمقابلة الشخصيات الناجحة في الوطن العربي، أناس مثلك ومثلي، بدأوا بدايات عادية وأحياناً أقل من العادية ولكنهم حققوا إنجازات كبيرة في حياتهم في بيئتنا العربية، وفي الظروف المتاحة وفي نفس الوضع الحالي الموجود لدينا جميعنا تقريباً.

كنت أبحث عن قصص نجاح جديدة حقيقية وقريبة على الواقع الذي نعيشه، قصص مختلفة عن القصص والبطولات المستوردة من الغرب والتي اعتدنا على سماعها باستمرار؛ حتى لا نتعذر بقول أن هذا الشخص نجح في الدولة الفلانية كأوروبا أو نجح في أمريكا وهذا النجاح لا يمكن تطبيقه في بلادنا.

بدأت بمقابلة الشخصيات الناجحة في مجال الأعمال تحديداً وبدأت بتسجيل هذه المقابلات في برنامج على الإنترنت سميتُه ريادي من بلادي، سجلتها لأضمن أن تصل لأكبر عدد من الناس حتى يستطيعوا الاستفادة من قصص النجاح التي عرضناها في ريادي من بلادي، وأن يطبقوها في حياتهم ويحجزوا ثمار النجاح الجميل السهل والبسيط.

بعد أن بدأت بمقابلة الأشخاص الناجحين وبعد عدد من قصص النجاح، شعرت بوجود أنماط فكرية وسلوكية معينة تتكرر بين شخوص قصص النجاح المختلفة؛ هنالك أشياء معينة يقومون بها أو يشتركون بها بشكل أو بآخر.



من هنا بدأت القناعات لديّ بالتغيّر؛ لأنني اكتشفت بالواقع أن النجاح ليس بالشيء الصعب، وهذا مخالف للاعتقاد السائد والذي كنت أنا أعتقده بشكل شخصي: أن النجاح شيء صعب، بل على العكس؛ وجدت أن النجاح أمر سهل بسيط، واحد زائد واحد يساوي اثنين، خطوات بسيطة إن اتبعتها في حياتك تحقق النجاح وتحقق النتائج التي تريد أن تصل إليها، وإن لم تتبعها فإنك لن تحقق النجاح.



هي معادلة بسيطة وصریحة، وبالتالي اكتشفت خاصية واحدة يشترك بها جميع الناجحون في العالم وهي أهم وأعظم خاصية أو صفة، إن لم تكن موجودة لدى الشخص فلن ينجح في حياته، ألا وهي: الوضوح، نعم وضوح الرؤية.

الشخص الناجح أو الشخص عالي الإنجاز في هذه الحياة هو إنسان يمتلك وضوحاً كبيراً، وأقصد بالوضوح: أن تكون لديك المعرفة حول "من أنت؟"، تعلم ما هي قيمك، ما هي أهدافك، ما هي رسالتك في الحياة، وتعلم إلى أين أنت متجه: ما هي طموحاتك؟ ما هي أحلامك؟ ماذا تريد أن تحقق؟ ما هو المسار الذي تريد أن تسلكه؟ وكيف تريد تحقيق هذه الأشياء؟ وكيف تريد الذهاب والوصول إلى ذلك المكان؟

عندما نبدأ نحن بتعزيز قيمة الوضوح في حياتنا ونمتلكها بشكل أكبر، سوف نصل إلى مرحلة نؤمن فيها أنه لا يوجد هناك ما هو مستحيل، ولا يوجد شيء يصعب علينا أو شيء بعيد المنال؛ بالعكس كلما زاد الوضوح في حياتنا وكلما تأكدنا أن هذا الوضوح أقوى وأوضح زادت قدرتنا على مواجهة الحياة بثقة أكبر وعزيمة أكبر وإيمان تام أنه مهما حصل سوف نصل.

بطبيعة الحال الوضوح يعطيك ثقة بنفسك، يعطيك ثقة في تعاملك مع الآخرين، يعطيك أريحية أكثر في تعاملك مع الآخرين وأثناء ممارستك لحياتك الطبيعية، تعرف نفسك وتعرف إلى أين أنت ذاهب، واثق من نفسك؛ فلا داعي للقلق ولا داعي للخوف ولا داعي أن يكون لديك أي توتر أو أية مخاوف مهما كانت.

## أجمل هدية يمكنك أن تهديها لنفسك



عندما كنت صغيرا كان لدي شعور بأنني أتيت إلى هذه الدنيا كي أقوم بعمل أشياء عظيمة، هناك أشياء كبيرة تنتظرني، هناك أشياء يجب أن أحققها، كنت على قناعة بأنني أتيت لرسالة، وكنت دائما أبحث عن هذه الرسالة.

في فترة المراهقة خلال المدرسة ومن ثم في الجامعة لم أترك كتاباً ولا محاضرة ولا دورة استطعت أن أصل إليها إلا وتابعتها؛ كيف أخطط لحياتي، كيف أكتشف رسالتي في هذه الحياة، كيف أكتشف قيمي، أن أحدد أهدافي، كل هذه الأمور حاولت أن أجني ثمارها، أو حاولت أن أستكشفها وأوضحها لنفسي أو أن أطورها وأتممها في حياتي؛ ولكن مع جميع الكتب التي قرأتها و الدورات التي تابعتها، كنت أشعر أن هناك شيئاً لا يزال ناقصاً، يوجد رابطاً لا يزال غير موجود ولم أظفر به بعد، هناك حلقة لم تكتمل بعد بهذه السلسلة، سلسلة الرسالة والقيم والرؤية والأهداف في حياتي.

بعملي مدرباً ومن خلال تعاملي مع الناس في الدورات التدريبية، وفي جلسات الاستشارات الشخصية والكوتشينج التي أقدمها بدأت ألاحظ أن هذا التساؤل موجود أيضاً لدى كثير من الناس: من أنا؟ لماذا أتيت إلى هنا؟ ما دوري هنا؟ ما هي رسالتي في الحياة؟ ما هي قيمي؟ ما هي أهدافي؟؟؟

ولكنهم لا زالوا لم يجدوا إجابة عن هذه التساؤلات بعد!!

الوضوح هو أجمل هدية من الممكن أن تهديها لنفسك، هدية رائعة كنت أتمنى لو أن أحداً قد أهداني إياها في بدايات مشواري أو أرشدني إلى كيفية الوصول إليها في البدايات حتى وإن كنت في المدرسة، لأنني لو وجدتتها في مرحلة المدرسة لكان من المتأكد أن حياتي قد تغيرت بشكل كامل، وإنجازي كان أعلى وأكثر وأعظم.

هذه الهدية ستساعدك على اكتشاف نفسك أكثر، أن تتعرف على ذاتك عن قرب وأن تكتشف ذاتك الحقيقية في الحياة وتكتشف قيمك، ربما تعرف نفسك بهذه الطريقة لأول مرة، وربما تفاجئك الأشياء التي ستعرفها عن نفسك.

يقول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) - الحجرات (13).

التعارف هو من أساسيات وجودنا في الحياة، وأؤكد لك بأن أول شخص يجب أن تتعرف عليه هو أنت، لأنك إن لم تعرف نفسك، وإن لم تعرف ذاتك لن تستطيع أن تعيش حياتك بشكل صحيح، إن لم تعلم ما هي أهدافك وما هي طموحاتك فإنك لن تستطيع الوصول إليها؛ لأنك لن تعرف ماذا ينتظرك هناك أو إلى أين تريد الذهاب.

هل سمعتك بالقصة الشهيرة قصة أليس في بلاد العجائب من تأليف لويس كارول؟ هناك مشهد مؤثر في هذه القصة تقف فيه أليس على مفترق طرق ويدور الحوار التالي بينها وبين القطة:

القطة: إلى أين أنت ذاهبة؟

أليس: أي طريق ينبغي أن أسلك؟

القطة: هذا يعتمد على الوجهة التي تريدين الذهاب إليها!

أليس: لا أدري.

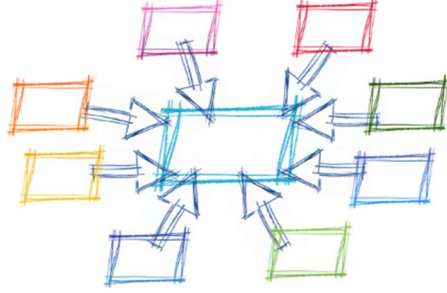
القطة: إن كان كذلك فلا يهم أي طريق تسلكين.

لابد أن تكون واضحاً مع نفسك حتى تكون الحياة واضحة معك وتعطيك ما تريد؛ تخيل الحياة وكأنها عبارة عن سوبرماركت ضخم وأنت تدخل إليه وتختار ما تريد؛ فإن دخلت السوبر ماركت دون أن تعرف ماذا تريد بالتحديد على

الأغلب لن تحصل على ما تريد وستضيع الكثير من الوقت في البحث حتى لو  
اشترت شيئاً فلن يلبي احتياجاتك.

إن كنت لا تدري إلى أين أنت ذاهب؛ فلا يهم أي طريق تسلك، وجميع الطرق  
ستفودك إلى وجهتك وهي "ألا مكان!!"

## اكتشف رسالتك في الحياة



الهدف من هذا الفصل هو الدخول إلى أعماقنا ومحاولة اكتشاف من نحن، من نحن فعليا؛ من نحن دون الحاجة إلى التعريف عن أنفسنا بأي شيء خارج عن ذاتنا الحقيقية.

هل أنا وظيفتي؟

هل أنا دراستي الجامعية؟

هل أنا علاقاتي الاجتماعية؟

هل أنا رقم؟ كم أملك من النقود؟

هل أنا عمري؟ شكلي؟ لوني؟ بلدي؟ عرقي؟ جنسي؟ من أنا؟

ابدأ الآن واكتب على الأقل عشرة إجابات على سؤال "من أنا؟"

ملاحظة: بمجرد أن تبدأ الكتابة لا تتوقف، دع القلم هو الذي يحركك، واسمح لأفكارك بالتدفق على الورقة دون قيود؛ من أجل أن تحقق أكبر استفادة من هذا التمرين وغيره من التمارين الأخرى في هذا الكتاب والتي تتطلب كتابة.

أكتب على الأقل عشرة إجابات تحت سؤال من أنا، ويستحسن أن تكتب ثلاثين أو حتى مئة إجابة؛ فكلما أعطيت نفسك وقتاً أكبر للإجابة عن هذا السؤال سوف تبدأ أفكار جديدة بالظهور إلى السطح، وسوف تبدأ حقائق جديدة عن نفسك تظهر لنفسك، سوف تبدأ بمعرفة نفسك أكثر، هذه الخطوة الأولى.

أود أن أنصحك وأن أشجعك أن تكتب عن نفسك أكثر؛ لأن الكتابة من أقوى الأشياء التي تساعدنا على الوصول لوضوح أكبر في حياتنا وفهم أعمق لأنفسنا، الكتابة نوع من تصفية الذهن وفترة للأفكار التي تضعها على الورق بحيث لا تبقى مجرد ومضات تطفو في ذهنك، بالكتابة تصفي ذهنك أكثر وتكون قادراً على فهم الأشياء بشكل سليم، وبالتأكيد هي تساعدك على أن تتخذ قرارات صحيحة، لذلك الكتابة مهمة جداً وخصوصاً في الأمور المتعلقة بك وبتحديد رسالتك، وقيمك، وأهدافك، ووجهتك في الحياة؛ فهي مهمة جداً جداً.

من أبرز أسباب سوء الفهم أو الصعوبة التي تواجه الناس الذين يحاولون تحديد رسالتهم في الحياة هو أن الدورات التدريبية وكتب تطوير الذات بشكل عام، تقدم مفهوم الرسالة المرتبط بالشركات ومن ثم تحاول إسقاطه على الأفراد؛

فكما يوجد للشركات رسالة ورؤية يجب أن يكون لك كشخص رسالة ورؤية كذلك.

أنا لا أتفق مع هذا الطرح بشكل كامل، فبالأكيد يجب أن تكون لي رسالة، ولكن هذه الرسالة ليست كرسالة الشركة أو المؤسسة، أي أنها ليست جملة أو عبارة أحفظها وأعيش عليها حياتي، الرسالة في الواقع هي حياتك بجد ذاتها.

الحياة هي الرسالة؛ أن تعيش حياتك بشكل مفعم بالحيوية والنشاط، أن تعيش الحياة الإنسانية بأعمق صورها، أن تجرب أشياء جديدة، وتتعلم مهارات جديدة، أن تكتشف تجارب جديدة في الحياة، أن تحاول أن تطور من نفسك شيئاً فشيئاً وباستمرار إلى أن تصل إلى حقيقتك الإنسانية المتفردة التي جئت بها إلى هذه العالم والتي لا يوجد أحد آخر يشترك معك فيها، وأن تصل إلى اكتشاف ذاتك الحقيقية.

الرسالة أكبر من أن تكون جملة تضعها لنفسك وتعيش عليها حياتك، إن كنت تحاول فعل هذا فأنت تكون قد حددت لنفسك إطاراً ضيقاً جداً.

رب العباد <sup>جل</sup> أراد لنا أن نعيش الحياة على وسعها، الأرض واسعة، ودائماً الأوامر القرآنية تحثنا على السير في الأرض:



(قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) - العنكبوت (20).

السياحة والسعي في الأرض أمور تعطيك انطباعات بالتطور والنمو والمساحة والوسع الكبير، وأنت كلما سعت أكثر وتنقلت أكثر ستكتسب خبرات جديدة وستغير اهتماماتك وأولوياتك، وسيطور وعيك وإدراكك للعالم من حولك، وبالتأكيد هذا لا يتفق مع مفهوم ربط الرسالة بجملة واحدة جامدة وفي كثير من الأحيان مصطنعة ومتكلفة، الفهم الجديد الذي أحب أن أقدمه لك في هذا الكتاب هو أنه لا ينبغي عليك أن تشغل نفسك كثيراً بالرسالة ولا أن تركض أو تلهث وراءها كي تكتشفها وتكتبها؛ فمجرد وجودك على قيد الحياة يعني أن رسالتك لم تنتهي بعد وأنه لا يزال لديك ما تقدمه لهذا العالم، فالأصح أن تنظر للموضوع على أن رسالتك هي التي تركض وتلهث وراءك، وأنت قادر على تطويرها وتطويرها والنمو معها.

دعنا نتأمل قليلاً في داخل ذواتنا، ونحاول أن نسأل أنفسنا السؤال التالي: ما هي اللحظات أو المواقف التي شعرتُ بها بالسعادة وبالحياة خلال حياتي؟

ربما هوايات أنت تقوم بها، وربما موقف معين لا يزال محفوراً في ذاكرتك، مكان عند تواجدك به تشعر بالإيجابية والحياة، أيّ موقف أو أي شيء أنت قمت به بحياتك وشعرت به بالعنفوان والحياة اكتبه، بعد أن تكتب إجابتك حاول إيجاد

الروابط المشتركة بين هذه الأمور؛ أي بعد تحديد المواقف والأماكن والأوقات التي شعرت بها في الماضي بالحيوية والعنفوان والنشاط والطاقة، الآن ابدأ بإيجاد الروابط فيما بينها، على سبيل المثال: قد يكون الرابط هو وجود الأطفال، أي عندما تكون قريباً من الأطفال تشعر بالحيوية، وقد تكون الطبيعة، قد يكون الرسم أو له علاقة بالرسم أو التصميم، قد يكون شيء له علاقة بالفكر أو الشعر، أي شيء كان.

حاول إيجاد روابط مشتركة بين الأشياء التي أدخلت السرور بشكل فعلي إلى قلبك، حيث تكون هذه الخطوة الأولى لنعرف أنفسنا أكثر، لأننا نحن في بحثنا عن رسالتنا في الحياة لن ننتهي باكتشاف الرسالة على أنها جملة، لا، وأنا باعتقادي الشخصي أن الرسالة في الحياة شيء يتطور وينمو مع تطورنا ونمونا نحن في الحياة، أي أن الرسالة ليست بالشيء الثابت، ليست قدراً حتماً مفروضاً عليك خارج عن إرادتك، ليس من المفترض أن تجدها وتكتبها وتعيش حياتك عن طريقها.

للأسف الكثير من مدربي ومتحدثي التنمية الذاتية هذه الأيام يشددون على أن الرسالة هي جملة تكتبها وتبني حياتك عليها، لكن هذه الفكرة بحد ذاتها كما أسلفنا هي من الأفكار المعرقة التي تؤخر تقدمك وتعطل استمتاعك بالحياة وكثير من الناس عندما يتحمسون لتطوير أنفسهم يتوقفون هنا ولا يستطيعون الاستمرار؛ لأنهم بكل بساطة يعجزون عن إيجاد تلك العبارة

السحرية التي ستصبح رسالتهم في الحياة، أو أنهم يستثقلون القيام بالتمارين المطلوبة لكتابة تلك العبارة فيتوقفون على الإطلاق.

لاحقاً عندما تتطور في حياتك وتنمو ستكتشف أن رسالتك هي أيضاً تنمو وتتطور معك، وقد تكتشف أنها تتمحور حول أمور محددة تميزك عن غيرك، تختلف من شخص لآخر، كأشياء معينة تبرع في أدائها، أماكن، أنشطة معينة بحيث تكون رسالتك في هذا المجال ولكن رسالتك ليست جملة، رسالتك تكمن في أي حدث أو فعل تقوم به، وبالتالي: رسالتك في الحياة هي "الحياة".

### خطوات عملية

1. لو كنت تفكر وتبحث باستمرار عن رسالتك بالحياة وتساءل نفسك ما هي رسالتي بالحياة؟ توقف تماماً عن هذا البحث وعن هذا السؤال.
2. اجعل هدفك في هذا الأسبوع أو في الأسابيع القادمة أن تعيش لحظات من المتعة والسلام، أن تكون متواجداً في أي شيء تقوم به، إذا كنت مع أسرتك فكن متواجد معهم بحيث لا يسرح ذهنك بعيداً عنهم، إذا كنت تلعب مع أطفالك كن متواجداً معهم، في عملك في دراستك في أي شيء تفعله أو في أي مكان فيه كن متواجداً في اللحظة.
3. تواجدنا في اللحظة وتذوقها بكل ما فيها هو أول خطوة نحو اكتشافنا لرسالتنا الحقيقية في الحياة؛ لأن تواجدك في اللحظة سوف ينقي حواسك

ومداركك ويجعلها قادرة على استقبال كل ما يحيط بك وكل ما يجري من حولك في الداخل والخارج.

4. بهذه الطريقة ستكون واعياً لنفسك ولمشاعرك، ستفهم نفسك أكثر وستكون قد ألمت بالأنشطة التي تسعدك أكثر، ستعرف ما هي الأشياء التي تشعرك بالطاقة والتي تعطيك طاقة وحيوية وحياة، وبالتالي ستكون أقرب إلى رسالتك في الحياة، وكلما كنت قادراً بشكل فعلي أن تكتشف رسالتك الحقيقية ستعلم أن رسالتك ما هي إلا تصديقاً على أنك تعيش حياتك بشكل صحيح.

رسالتك في الحياة لن تأتيك من الخارج بل أنت من ستبنيها خطوة بخطوة نحو سعادتك، ونحو نجاحك الحقيقي في الحياة.

## قِيمِك : بوصلة حياتك



من أين أتت كلمة "قيمة"؟ عند قولك بأن لديك قيم في حياتك، يا ترى ما معنى هذه الجملة؟ دعنا نتبع الجذر اللغوي لكلمة قيمة: قِيمَ؛ وتأتي القيمة بالمعجم بمعنى المقدار والقدر، فنحن نقول: شيء ذو قيمة عالية، أي أن مقداره عالٍ.

لنقف عند سؤالنا الآتي: من يعطي الشيء قيمته؟ على سبيل المثال: عند امتلاكنا لدينار أو ريال أو درهم، هذا الدرهم أقوم من خلاله بشراء شيء معين، الآن لنسأل أنفسنا: من الذي حكم بأن هذه العملة النقدية سواء كانت الورقية أو المعدنية تقوم بشراء هذا الشيء أو تساويه؟ فهي تعتبر في نهاية المطاف مجرد ورقة مطبوعة!

الإجابة: أن البنك المركزي هو من قرر أن هذه العملة هي من فئة الريال أو الدينار أو الدرهم وهي تمثل قيمة معينة تكافئ الشيء الفلاني وتشتريه، أو أن السوق تعارف على أن هذه العملة تشتري هذا الشيء أو بهذا المقدار، فهذه

القيمة نحن من نضيفها على الأمور، إذن؛ نحن من نكسب الأشياء قيمتها  
وقدرها.

دعنا نتطرق لموضوع تحديد القيم، ولماذا نريد تحديد القيم، بعد اتفاقنا حول  
نقاشنا العقلي وما هي رسالتنا في الحياة، وأن نتوقف عند مبدأ أن رسالتنا في  
الحياة هي الحياة بذاتها، بمعنى أنني سأعيش كل يوم وكأني أكثر إنسان ناجح  
على وجه الأرض، أريد النظر لنفسني على هذا الأساس؛ لو كنت أنجح إنسان  
في العالم كيف سأصرف؟ لو كان هذا اليوم آخر يوم في حياتي، ماذا ستكون  
رسالتي؟ هل ستكون أن أعيش الحياة بطولها وعرضها، أستمع بيومي، أستمع  
بالعطاء، أستمع بالتواصل مع الآخرين، أستمع بالسكون، بالسلام الداخلي؟

بالتأكيد ستتغير نظرنا للحياة؛ فلن نعود ننظر إليها على أنها سنوات طويلة ولا  
يزال أمامنا الكثير من الوقت لنعيشه، فطالما أنه بأية لحظة قد تنتهي حياتك، يجب  
أن تضع في ذهنك: أنا أعيش رسالتي يومياً، لذلك قلنا أن رسالتنا ليست جملة  
تعيش حياتك بناء عليها، ويجب أن تطور رسالتك في الحياة وتعيشها باستمرار.

من المهم كي نعيش رسالتنا بالحياة أن نعرف في البداية ما هي الأمور المهمة  
بالنسبة لنا. وعندما نقول أن القيم هي الأمور الهامة بالنسبة لنا ينبغي أن نسأل  
أنفسنا ونفكر قليلاً: ما هي الأمور المهمة بالنسبة لك في هذه الحياة؟

رحلة تحديد القيم هي عملية من أربع خطوات:

## الخطوة الأولى: الكتابة

كما أسلفنا في السابق؛ عليك بالكتابة ثم الكتابة، إذ تكمن أهميتها العظيمة في اكتشاف أنفسنا وقيمنا، وفي أن نكتشف أفكارنا وما نحب وهكذا.

اجلس بهدوء دون مقاطعات، يجب أن تملك 'كراسة النجاح'، وقم بكتابة مئة شيء على الأقل تهتمك في حياتك، قد يأخذ هذا التمرين ساعة، يوم، أسبوع لا يهم قم بإعطائه كامل الوقت الذي يحتاجه بكتابة المئة شيء المهمة بالنسبة لك واكتب أكثر من ذلك إن أحببت - لكن مئة هي الحد الأدنى؛ على سبيل المثال: قد تكتب أن من الأمور المهمة لك في حياتك احترام الناس وتقديرهم لك، أو امتلاك النقود الكافية، أو الكثير من النقود؛ من المهم في حياتي الحب، أن أحب وأن أحب؛ من المهم في حياتي العطاء؛ تهمني في حياتي الأسرة وهكذا؛ اكتب كل ما يهمك. ستلاحظ في البداية أن الأشياء المهمة بالنسبة لك تكتب بشكل سريع ومن ثم سوف تقل سرعة الكتابة، لا عليك، تابع حتى النهاية لأننا اتفقنا على أن نبذل ما في وسعنا كي نفهم أنفسنا بشكل صحيح، وكي نكتشف الطريق المؤدي لتحقيق أهدافنا بسرعة وبقوة وثقة.

## الخطوة الثانية: الاختصار

بعد كتابتنا لمئة نقطة من النقاط على الأقل والتي تهمننا في حياتنا، دعنا ننتقل إلى الخطوة الثانية؛ حيث سنختصر المئة لعشرة نقاط فقط.

ستلاحظ بعد كتابتك لمئة نقطة من النقاط الهامة بالنسبة لك أن هناك أموراً تتقاطع مع بعضها، بمعنى أن هناك روابط مشتركة فيما بينها، على سبيل المثال إن كان الجانب المادي من أولوياتك من الممكن أنك كتبت: من الأشياء التي تهمني في الحياة الغنى أو الثراء، يهمني أيضاً امتلاكي لمنزلي الخاص، يهمني امتلاكي سيارة حديثة، نلاحظ في هذه الأمور أن الرابط الذي يجمع فيما بينهما هو الثراء، إذا أنت بالنسبة لك في هذه الحالة الثراء يعتبر قيمة.

مثال آخر: إن كانت لديك قيمة الاستقلالية مرتفعة؛ مثل أن أكون مستقلاً في حياتي، عدم تدخل الآخرين في شؤوني، اتخاذ قراراتي بالطريقة التي تريخني، فستلاحظ النمط المتكرر في هذه النقاط هو الاستقلالية أو الحرية، لذلك سوف تقوم بإعادة النظر للمئة نقطة التي كتبتها بعين متفحصة والتي أحب أن أسميها "عين الهليكوبتر" وكأنك طائرة تحلق وتقوم باستشراق المنطقة من الأعلى.

تذكر أننا نريد النظر للروابط المشتركة فيما بينها، واختصارها لعشرة نقاط (قيم) على الأكثر، والاختصار ليس بالشيء السهل، بل الإسهاب هو السهل. أستحضر هنا المقولة الشهيرة المنسوبة إلى العالم والفيلسوف الفرنسي باسكال عام 1657 ميلادية: «لقد جعلت هذه الرسالة أطول من المعتاد؛ لأنه لم يكن لدي الوقت لأجعلها أقصر».



فالاختصار مهارة حساسة تحتاج إلى جهدٍ واعٍ وعقلية متفتحة، وليس من السهل على أي أحد امتلاك المقدرة على اختصار الكلام، على خلاف أن هنالك الكثير من الأشخاص الذين يتكلمون بشكل مفرط دون فائدة وبدون نتيجة. دعنا نركز وننمي أنفسنا في نقطة الاختصار وقم باختصار القيم المهمة في حياتك إلى عشرة قيم.

### الخطوة الثالثة: الترتيب

بعد اختصارنا للنقاط، نأتي للخطوة الثالثة وهي: الترتيب حسب الأولوية، أي رتب قيمك حسب الأولوية بالنسبة لك، الآن لديك عشرة قيم، سنقوم بترتيب هذه القيم بناء على أهميتها وأولويتها بالنسبة لك في حياتك، وتحتاج إلى التمعن والتأني عند ترتيبها.

في سياق موضوعنا أذكر أن الدكتور صلاح الراشد له وجهة نظر جميلة في هذا الموضوع حول المنطق الذي نبنى عليه سلم أولوياتنا، وهذا قد يختلف من شخص لآخر؛ على سبيل المثال إن كانت أولى أولوياته السلام الداخلي والثانية النجاح والثالثة العطاء، قد يستطيع التخلي عن العطاء في سبيل النجاح أو أن يتخلى عن العطاء والنجاح في سبيل السلام الداخلي، لأنه يعتقد من منظوره الشخصي أنها تسد فجوة التخلي عن العطاء والنجاح، ولكنه لا يستطيع التخلي عن السلام الداخلي أو أن يؤخرها في ترتيب أولوياته بعد النجاح

والعطاء، هذا المبدأ يختلف من شخص لآخر حسب كيفية نظرتة للأمر، لذلك من المهم أن نفهم أنفسنا أكثر وأن ندخل في أعماق نفسياتنا. أعطِ هذه التمارين الوقت الكافي كي تخرج منها بمعرفة قيمك الحقيقية والأمر التي تهتمك في الحياة وبالتالي تعيش حياتك بناء عليها.

### الخطوة الرابعة: التطبيق

الآن نلاحظ أن الخلاصة من الخطوة الثالثة هي عشرة قيم مرتبة بشكل تسلسلي من الأهم فالأهم. مع كل قيمة سنسأل أنفسنا السؤال التالي:

كيف يمكنني أن أعيش هذه القيمة يومياً؟

بالعودة إلى المثال السابق في ترتيب الأولويات بدءاً من السلام الداخلي ومن ثم النجاح ومن ثم العطاء، إذا كان السلام الداخلي بالنسبة لي مهماً للغاية، كيف يمكنني أن أعيشه وأن أدخله في جميع جوانب حياتي بشكل يومي مستمر؟ يجب علينا إيجاد الطرق التي نثري بها القيم ونغذيها ونشحنها بشكل يومي، أو على الأقل بشكل أسبوعي.

لو أن النجاح قيمة مرتفعة عندك، اسأل نفسك: كيف يمكنني أن أعيش النجاح بشكل يومي؟ إن كان النجاح بالنسبة لك هو امتلاكك للشركات وأن تمتلك الكثير من الأموال.. الخ. أي أن النجاح مؤثر خارجي فإنك ستجد صعوبة في العيش معه، لأنك لا تمتلك هذا النجاح بالأصل، كامتلاك الكثير من الأموال

وأنت لا تمتلك هذه الأموال، إذا أنت لست ناجحاً بمنظورك الشخصي، وبالتالي هناك خلل في مفهوم النجاح لديك، عندها لابد من العودة لذاتك بسؤال: ماذا يعني لي النجاح؟ هل النجاح بامتلاكك الشركات أم الأموال؟ ما هي الحالة الشعورية العليا التي يمثلها النجاح بالنسبة لي؟ وكيف يمكنني أن أتمثل هذه الحالة يومياً؟

من المهم جداً أن تكون إجاباتك نابعة من الداخل؛ ببساطة قد يمثل النجاح بالنسبة لي أن آتي في آخر كل يوم واضعاً رأسي على الوسادة وأنا متأكد أن يومي بأكمله قد قضيته بأفضل استطاعتي، قد فعلت كل ما في وسعي لأجعل يومي ناجحاً؛ بتعاملي مع الناس ومع نفسي، بتخطيطي ليومي وتنفيذه لتلك الخطة... إلخ، من هنا نلاحظ أن هذا النجاح نابع من الداخل ويصبح من السهل أن تعيش مع القيم عند تطبيقها على نفسك بحيث يمكن لك أن تتذوقها في حياتك بشكل يومي.

هذا السؤال يجب أن نسأله للقيم جميعها من القيمة الأولى إلى القيمة العاشرة.

توجد بعض المحاذير التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تحديد واستكشاف قيمنا، سنأتي على ذكرها في الفصلين الآتيين.

## احذر العموميات



أول المحاذير التي ينبغي أن نراعيها عند استكشاف القيم: احذر العموميات.

لن تستطيع العيش بسعادة والنجاح في حياتك إن كنت تعيش بمبدأ الشعارات الرنانة الفارغة من الداخل، أنت لا تحتاج لوضع الشعارات كي تعيش عليها، يجب أن تكون صادقاً بينك وبين نفسك، قد تمثل لك هذه الشعارات التي تطلقها الكثير من المعاني كالحرية والعدل والثراء، ولكنها قد تعني لشخص آخر أمور أخرى، فهي في الحقيقة كلمات فضفاضة وواسعة تبعدك عن الوضوح المطلوب والضروري للنجاح والسعادة.

كي تزيل الغموض والعمومية من القيم الخاصة بك يجب أن تكتشف ما وراء القيمة، أن تدخل في صميم القيمة المهمة بالنسبة لك وأن تتساءل بعمق ماذا تعني لك هذه القيمة؟

على سبيل المثال، إن كانت المحبة من القيم المهمة بالنسبة لك: عند سؤالك لنفسك ماذا تعني لي المحبة؟ قد تكون إجابتك أن أحب وأحب وأن يحترمني الآخرون، ستقف هنا عند فكرة الاحترام لأنك وضعتها تحت قيمة المحبة، أي أنه

إن لم يحترمك الناس فهم لا يحبونك، وهذه الفكرة خاطئة، فعلى سبيل الإيضاح عند رؤيتنا للأسرة التي تحب بعضها البعض قد ينشأ بين أفرادها تصرفات تخرج عن إطار الاحترام ولكنها نابعة من باب النصيحة والخوف على مصلحة الفرد، فإن عدم احترامهم لك - من وجهة نظرك - في هذا الموقف لا يعني عدم محبتهم لك، أو ربما مفهوم المحبة لديهم يختلف عن مفهومها بالنسبة لك.

يتضح لنا هذا في سياق العلاقات الزوجية بين الزوج والزوجة، فقد يعني الحب للزوج الاحترام وعدم التحدث معه بصوت مرتفع، أما بالنسبة للزوجة فقد تعني نفس القيمة (الحب) الاهتمام والحنان والحماية، من الممكن أن تقوم الزوجة في موقف من المواقف برفع صوتها أمام زوجها وإن كان من غير قصد بالرغم من أنها تحب زوجها وتقدره وتكن له كل الاحترام، الأمر الذي قد يعتبره الزوج إهانة أو قلة احترام، وهنا يمكننا القول بأن مفهوم الاحترام بالنسبة لها قد يختلف عن مفهوم الاحترام الموجود لدى الزوج بأن احترام زوجته له يكون بعدم رفع صوتها في نقاشها معه، وبالتالي يجب النظر بتعمق إلى فهمنا لذاتنا، لأن المفاهيم المعروفة لدينا قد يختلف تفسيرها عند شخص آخر.

## احذرا الأفتنة



من المحاذير الهامة كذلك: احذر الأفتنة.

أحيانا بعض القيم قد تأتي بالنسبة لنا متخفية بأفتنة، ونلاحظ هذا الشيء في العادة لدى الأشخاص الراضين لواقع معين هم متواجدون فيه، أو الراضين لسلوك معين، هو يعتقد أن عكس هذا السلوك هو الشيء المهم بالنسبة له، أو الشيء الذي سيعود عليه بالسعادة.

مثال ذلك الشخص المغترب في بلد آخر، نجده دائما يتغنى بحب الوطن والشوق له، ولكن مجرد نزوله من الطائرة ومكوئه أسبوع أو يوم أو حتى بمجرد خروجه من المطار إلى شوارع مدينته الأم وعند رؤيته لأزمة السير أو رؤيته للمشاكل الأخرى الموجودة سوف يتساءل عن الصورة الجميلة التي كانت في ذهنه حول الوطن أو هذه المدينة التي تعتبر مسقط رأسه؛ ففي داخله نوجد المشاعر جياشة تجاه بلده، ولكن عند ذهابه إليها ربما لن يجد هذه المشاعر.

نستطيع إسقاط هذا المثال على القيم والأهداف، أحيانا تظن أن تحقيق هدفك سيشعرك بالسعادة، ولكن عند وصولك إلى هدفك وتحقيقه تجد نفسك متفاجئا

بسؤالك: هل يعقل أن هذا هو الهدف أو هذه هي القيمة التي كنت أريد الوصول إليها وكنت أعتقد أنها مهمة بالنسبة لي؟

كما يوجد حنين إلى الوطن، يوجد حنين إلى القيم والأهداف؛ قبل تحقيق الأهداف، تكون لديك مشاعر جميلة تجاه أهدافك التي تود تحقيقها، ولكن قد تتفاجأ عند الوصول إلى تلك الأهداف بالنتيجة التي من الممكن أن تكون معاكسة لتوقعاتك، لذلك عليك الحذر من الأقنعة.

في العادة يظن الأشخاص - غير القادرين على النجاح في بلادهم - أن المشكلة تكمن في البلاد أو في المجتمع، وأن الفرصة لو أتت له للخروج إلى بلد آخر فإنه سينجح، لأن الشعوب في الخارج - باعتقاده - يقدرّون النجاح ويقدرّون العلماء ويقدرّون الإنجاز؛ قد يكون هذا الكلام صحيحاً وقد يكون خاطئاً وفي كلتا الحالتين لا يصح تعميمه وإطلاقه بالكامل، لأن ذلك يعود للمنظور الشخصي الخاص بكل إنسان.

من تجرّبت الشخصية ومقابلتي للأشخاص الناجحين في برنامجي "بودكاست ريادي من بلادي" والذي تستطيع الاستماع له من موقع أكاديمية سائد يونس: [courses.riyadah.org](https://courses.riyadah.org) ، قابلت العديد الشخصيات الناجحة في الوطن العربي لأكتشف: "هل نحن قادرون على النجاح في بلادنا" أم لا، واكتشفت أن النجاح يمكن تحقيقه في أي مكان.

النجاح ليست له علاقة ببلد معين، وليست له علاقة بالمجتمع أو بوضع اقتصادي ما؛ ولكن بالأحرى النجاح له علاقة بالأشخاص أنفسهم، ولأثبت لك بالدليل القاطع، أنظر إلى الغرب الذي ننبهر به في الغالب، هل يوجد عندهم أشخاص فاشلون؟ هل يوجد لديهم مدمنون؟ هل لديهم حالات انتحار؟

الجواب بالطبع نعم؛ لأنه يعتبر مجتمعاً مثل أي مجتمع آخر مع بعض الفروقات الاجتماعية والثقافية تبعاً للبيئة والعادات، به الناجح وبه الفاشل، يوجد به الإنسان الطيب الخيّر والآخر السيء، وحتى نكون دقيقين أكثر في استخدام المصطلحات: لا يوجد إنسان سيء وإنما يوجد إنسان يقوم بسلوكيات سيئة ضارة.

بنفس الطريقة، أنظر للمجتمعات التي تعتقد أنها مجتمعات متأخرة أو مجتمعات فاشلة، هل يوجد فيها أشخاص ناجحون؟ هل يوجد فيها أشخاص عصاميون بدأوا من الصفر أو من تحت الصفر في بعض الأحيان وحققوا نجاحات عظيمة؟ بالتأكيد نعم لأنه مجتمع كباقي المجتمعات الأخرى، وبالتالي عندما نشعر بالحنين إلى الأهداف أو القيم أو الأماكن أو الأشخاص يجب أن نكون حذرين ألا يكون هذا الحنين قناعاً زائفاً يخفي تحته مشاكل أكبر ويشتت انتباهنا عما هو مهم وضروري لنجاحنا وسعادتنا.



## امتلك مخاوفك وتحرر



امتلاك المخاوف من الأمور الهامة التي ينبغي الانتباه لها عند استكشاف القيم، وخصوصاً عند التعمق في التدريبات والتأملات الخاصة بهذا الموضوع.

معرفتك لقيمك العميقة وترتيبها سيحدث بكل تأكيد قفزة نوعية في حياتك، ولكنه يشكل نصف المعادلة فقط، أما النصف الآخر الذي يجب أن تنتبه إليه لتكتمل الدائرة هو ذلك الجانب الخفي المرتبط بمخاوفك العميقة.

أحياناً قد ترتبط القيم الهامة لنا بمخاوف من فقدان ما تمثله تلك القيم؛ فمثلاً إن كانت أهم قيمة لديك هي الأسرة قد يتشكل لديك في العمق خوف من فقدان الأسرة أو خوف من الوحدة، وكذلك إن كانت أهم قيمة لديك هي الثراء فقد يكون لديك خوف عميق من الفقر، ولو وجدت أن أهم قيمة لديك هي قيمة السلام الداخلي قد تكتشف أنها تنبع من خوف عميق من فقدان السلام الداخلي أو شعور عميق بعدم الأمان في جانب ما.

هذه المعرفة بجد ذاتها كفيلا أن تحرك وأن تطلق العنان لإمكاناتك حتى تصل إلى أفضل احتمال لك هنا والآن.

### خطوات عملية

1. خذ قائمة أهم القيم وتناولها قيمة قيمة.
2. مع كل قيمة أغمض عينيك وتخيل أنك تعيش من دونها، أو أنك فقدتها / فقدت ما تمثله في حياتك.
3. راقب نفسك بعينك الداخلية من أعلى وكأنك تنظر لنفسك من خلال كاميرا مثبتة في سقف الغرفة.
4. حافظ على سكينتك وتنفس بعمق، مع كل نفس ردد بصمت: "أنا أتقبل نفسي كما أنا.. أنا أتقبل حياتي كما هي"، إلى أن تهدأ أفكارك ويصبح التفكير في الفقد / النقص لا يؤثر عليك.
5. وأنت في حالة التأمل الجميلة هذه ردد بصمت: "أنا غني بالله عن كل شيء.. أنا غني بالله عن كل خوف وكل نقص.. إن معي ربي سيهدين".
6. افتح عينيك وأنظر من حولك.. احمد الله على نعمه الكثيرة وتذكر أن خوفك مجرد فكرة وتذكر أنك أنت المسيطر دوماً على أفكارك.
7. كرر العملية مع القيمة التالية، أو قم بذلك في جلسة ثانية في وقت لاحق.

لا تخف من الخوف! الشعور بالخوف هو فقط مجرد مؤشر يحمل لك رسالة  
ودرساً، إن أدركت الرسالة وتعلمت الدرس سيزول الخوف دون جهد منك أو  
مشقة.

## تسعون سنة أم سنة واحدة مكررة تسعين مرة؟!



تأمل معي العبارة التالية والتي تحمل في طياتها معنىً في غاية العمق والأهمية:  
«البعض يعيشون تسعين سنة وآخرون يعيشون سنة واحدة مكررة تسعون مرة».

ليس مهما عدد السنوات التي ستعيشها في حياتك بقدر أهمية الحياة التي ستعيشها في تلك السنوات، لا تأخذ هذا الكلام على أنه شعار براق فارغ – هل تذكر حديثنا عن العموميات؟ – ولكن فكر كيف ستطبقه في حياتك منذ اليوم، وكيف ستضخ أكبر قدر ممكن من الحياة في كل يوم وكل لحظة تمر عليك، وحتى نضع هذا في حيّز التطبيق، دعنا نبي على ما أنجزناه في الفصول السابقة ونأخذ موضوع القيم كمثال.

بعد حديثنا عن القيم وكيفية تحديدها بالخطوات وأنه يجب علينا الحذر من العموميات والحذر من الأقنعة، الآن أريدك أن تنطلق هذا الأسبوع وتعطي لنفسك الوقت الكافي حتى تحدد قيمك بذكاء ووعي وإدراك، عليك أن تكون قادراً في نهاية الأسبوع وعند انتهائك من التمارين أن تتعرف على نفسك وأن

تكتشف الإنسان الجديد في ذاتك، ستكتشف نفسك لأول مرة وستتعرف على حقيقتها وما هو المهم بالنسبة لك.

عندها سيكون بإمكانك تطبيق القيم وعيشها بشكل يومي، وهذا سيحدث طفرة نوعية في حياتك بإذن الله؛ لأن القيم للنفس بمثابة الغذاء تماماً كما أن الطعام هو غذاء الجسم، وكلما غدّيت نفسك أكثر بالقيم زاد وعيك ونجاحك ونمؤك في هذه الحياة، وستلاحظ أن حياتك اليومية زادت متعة وحيوية وجمالاً.

## الأسرة أم العمل



يعتبر ويل سميث من أنجح الممثلين السينمائيين، ومن أنجح الممثلين التلفزيونيين، ومن أنجح المغنين في أمريكا، أي أنه إنسان حقق نجاح وحصل على العديد من الجوائز العالمية الأولى من نوعها في العالم في الحقول الثلاثة التالية: السينما والتلفاز والغناء.

عندما أجرى مقابلة تلفزيونية في أحد البرامج وسأله ما هو الأهم بالنسبة له، العمل أم الأسرة؟ قال بالطبع الأسرة.

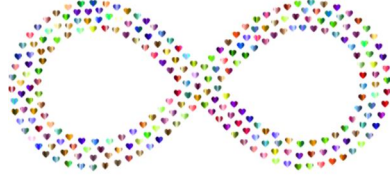
نلاحظ أن قيمة الأسرة بالنسبة لويل أهم من قيمة النجاح بالعمل على الرغم من نجاحاته الخارقة والكبيرة إلا أن الأسرة بالنسبة له هي القيمة العليا، ومثال ذلك أنه في إحدى المرات كان سيحظى بتكريم لاستلام جائزة عالمية وفي نفس الوقت كان ابنه لديه احتفال في المدرسة، ويل سميث فضل الذهاب لحضور الحدث مع ابنه على حضوره التكريم الخاص به؛ لأن الأسرة بالنسبة له هي الأهم.

بالإضافة إلى ذلك، بين عامي 2009 و2010 كان لديه تصوير فيلم بالصين لمدة ثلاثة شهور، وصادف أن تكون هناك مباراة كرة قدم أمريكية (الريغي) لابنه الأكبر كل أسبوع في مدرسته في أمريكا، فكان ويل كل أسبوع يقوم بركوب الطائرة والسفر من الصين إلى الولايات المتحدة الأمريكية ذهاباً وعودة لحضور مباراة ابنه في المدرسة، ذلك لأن الأسرة هي القيمة الأولى لويل.

تذكر دائماً أن استكشافك للقيم ومن ثم ترتيبها من الأهم فالمهم بالنسبة لأولوياتك يعتبر الخطوة الأولى من أجل أن تعيش حياتك بشكل صحيح وبشكل متميز وتكون قادراً على خلق الوضوح الهام والضروري.

بإمكانك متابعة المقابلة التلفزيونية كاملة مع ويل سميث وأسرته في برنامج أوبرا وينفري إن أحببت على الرابط الآتي (المقابلة مدتها 42 دقيقة وهي باللغة الإنجليزية): <https://www.youtube.com/watch?v=eaelzfAZ488>

## شغفك وقود نجاحك



تحدثنا عن أن الرسالة في الواقع نحن من نصنعها ونحن من نختارها، ومن ثم تحدثنا عن موضوع هام جداً وهو القيم، وكيف يمكننا اكتشاف قيمنا، وقمنا بعمل التمارين العملية في هذا المجال، أتمنى أن تكون قد قمت بعمل التمارين جميعها بحيث تصل لمرحلة القوة والاستعداد للانتقال إلى المرحلة التالية.

من خلال دراستي للشخصيات الناجحة ومقابلتي للأشخاص الناجحين سواء في بودكاست ريادي من بلادي أو من خلال تعاملي معهم في اللقاءات والفعاليات المختلفة، وجدت أن الأشخاص الناجحين بشكل حقيقي يتمتعون بشغف عالٍ جداً، تشعر بأنهم يحبون ما يفعلونه ويستمتعون به بشكل كبير.

وعلى الناحية الأخرى من سلم النجاح تجد - في بعض الأحيان - أن الأشخاص الطموحين والذين يسعون للوصول إلى مراحل عليا في حياتهم يشعرون بالإحباط في بداية مشوارهم؛ لأنهم يظنون أنهم لم يجدوا شغفهم بعد، وبالتالي يعتبرون أن هناك شيء ما ناقص في حياتهم.



بعد أن وصلت إلى هنا في رحلتك مع هذا الكتاب، أصبح من الواضح لك أنني أريد أن أقدم لك الأدوات التي تساعدك وتمنحك التمكين لصنع الحياة التي تحبها، لن تنتظر العوامل والمؤثرات الخارجية لتبني الحياة التي تحلم بها؛ لأنك قادر على صناعة واقعك ومستقبلك كما تريد وعلى الفور – إن أردت.

### خطوات اكتشاف الشغف الحقيقي

ستحدث في هذا الجزء عن خمس نقاط أو مراحل أساسية لاكتشاف وتفعيل الشغف، عند تطبيقها خطوة بخطوة ستكتشف أن هذا الموضوع ممتع جداً، وستنتقل حياتك إلى مستوى آخر جديد ومنعش، وسيرتقي وعيك إلى مستويات أعلى وأجمل بالتأكيد. سأختصر عليك عناء الطريق وأعطيك الخطوات والمفاتيح اللازمة.

دعنا نبدأ بالخطوة الأولى لاكتشاف الشغف وهي: حدد ما الذي يعنيه الشغف بالنسبة لك؟

ألاحظ في كثير من الدورات التدريبية التي أقدمها والفعاليات التي أتواصل من خلالها مع الأشخاص الطموحين أنهم يبحثون باستمرار عن الشغف، وهم مقتنعون تماماً أن حياتهم لن تكون ناجحة إلا إن وجدوا هذا الكنز المفقود المسمى بالشغف، وإن كانوا يظنون أنهم لم يجدوا شغفهم بعد، تجدهم يعيشون بتعاسة كبيرة وتخبط وضياع.

اسأل نفسك: ماذا يعني لك الشغف؟

ذكرنا سابقاً أن الحياة الحقيقية لا نستطيع أن نعيشها بالشعارات الرنانة، إن حياتك ليست حملة انتخابية تقودها، بل يجب عليك تحديد ما تعنيه لك الحياة بشكل حقيقي، وعليك أن تحدد معنى المصطلحات التي تعيش عليها وبناء على ذلك ستحدد ماذا تعني لك الحياة؟

أريدك أن تتوقف قليلاً مع نفسك وأن تفكر ما الذي يعنيه الشغف بالنسبة لك؟ أجب الآن واكتب كل ما في خاطرك قبل أن تكمل القراءة.

بعد تحديدها لما يعنيه الشغف بالنسبة لك، أريدك أن تتعمق بشكل أكبر في ذاتك لترى فيما إذا كنت مدركاً حقاً لمعنى الشغف بشكل فعلي أم لا.

هل هذا الشغف يأتي من الخارج؟ أم أنه فقط مخصص لفئة معينة محظوظة من البشر؟ ستتفاجأ بنسبة كبيرة من الأشخاص الذين يعتقدون أن الشغف يشبه موضوع "القسم والنصيب" المتعارف عليه اجتماعياً؛ وكأن توزيع الشغف على الناس في هذا العالم هو قدر حتمي مكتوب عليهم.

تذكر دائماً أن الشغف الحقيقي شيء موجود في داخلك وليس خارجاً عنك.

الخطوة الثانية لاكتشاف الشغف هي: حدد من أين يأتي الشغف وأين تشعر به في جسمك

هناك الكثير من الأشخاص الذين يجهلون معنى الشغف، هو يبحث عن الشغف باستمرار ولكن عند سؤالك له ما هو الشغف ستجده لا يعرفه، ربما يقول لك أن الشغف يعني أن أقوم بالشيء الذي أحبه، ولكنك ستجده لا يعلم من أين يأتيه هذا الشغف، لذلك عند تعمقك معه باستفساراتك ستجد أنه في العمق يجهل حقيقة هذا السراب الذي قد يقضي عمره بأكمله في البحث عنه.

تحدثنا سابقاً عن الحنين للقيم والأهداف، التي عندما تصلها يجيب ظنك ولسان حالك يقول: هل من المعقول أن هذا ما كنت أبحث عنه؟ إنها ليست المشاعر التي كنت أعتقد أنني سأشعر بها عند وصولي لذلك الهدف!

باسترجاعك لماضيك وذكرياتك التي مررت بها قد تكون قادراً على استنتاج من أين يأتيك الشغف وأين تشعر به في جسمك، وما هو المحيط أو السياق الذي أتاك به عندما قمت بعمل ما في السابق.

توقف قليلاً مع نفسك وفكر من أين يأتي الشغف وأين تشعر به في جسمك.

### الخطوة الثالثة لاكتشاف الشغف وهي: قيم وضعك الحالي

ألقي نظرة على حياتك، وظيفتك، دراستك، مكان سكنك، وضعك المادي، وقم باختيار جانب واحد لا تشعر بشغف كافٍ فيه؛ للتركيز عليه وجني أفضل النتائج، وقيم وضعك الحالي به.

على سبيل المثال لنأخذ الجانب المهني: عملك، كأن تكون موظف أو صاحب عمل أو مدير شركة أو تمتلك عملاً خاصاً بك، أو حتى إن كنت لا تزال باحثاً عن العمل، بغض النظر عن مكانك الآن في النطاق المهني، قم بالتفكير قليلاً: هل تحب الشيء الذي تقوم به وتشعر أنك شغوف به؟

بما أن الشغف شعور يراودك وتشعر به في مكان ما في جسمك، إذن منبعه من فكرة؛ فكما وضحنا في السابق أن جميع المشاعر تبدأ من أفكار.

#### الخطوة الرابعة لاكتشاف الشغف وهي: تنزيل الأفكار Download

لتقريب فكرة تنزيل الأفكار، يمكننا تشبيهها بالملفات التي تقوم بتنزيلها من الإنترنت، وهكذا ستفعل مع أفكارك الموجودة في ذهنك؛ حتى تكتشف لماذا يحدث معك ذلك وما سبب هذا المشاعر التي تقودك إلى هذه السلوكيات والتي قد تكون قد تحولت إلى عادات راسخة وقوية.

الآن، اجلس في مكان هادئ، أحضر "كراسة النجاح" وابدأ بتنزيل أفكارك خلال خمس دقائق على الأقل بدون أن ترفع القلم وبدون أي تأخير؛ أكتب أي فكرة تخطر في بالك حول الموضوع الذي لا تشعر أنك شغوف به أو أنك بحاجة إلى المزيد من الشغف أو المتعة للقيام به، كموضوع عملك على سبيل المثال، لماذا لا تحبه؟ هل تعتقد أنها ليست وظيفتك أحلامك؟ أم أن ساعات العمل طويلة، أم أن زملاءك يضايقونك في العمل؟ الخ.

إن قمت بالتمرين على النحو الصحيح ستكتشف أن أفكارك هي سبب تعاستك في مجال معين، أحياناً يكون الإدراك صادماً لدرجة أنك ستعيد النظر في كثير من الأمور في حياتك، لذلك كن واعياً أن أفكارك دائماً هي المفتاح.

نحن الذين نصنع واقعنا، لذلك يجب أن تبدأ بتغذية نفسك بالأفكار الإيجابية بدلاً من السلبية، وبالتالي ستصنع لنفسك مشاعر إيجابية، وتكرار الأفكار سيجعل المشاعر الإيجابية تتكرر، وبالتالي سيقودك إلى السلوك الإيجابي والذي سيتحول إلى عادة إيجابية، وتدرجياً ستصبح بطبيعتك شخصاً إيجابياً منطلقاً بشغفك للحياة. إنه موضوع بسيط، خطواته واضحة ولكن يحتاج إلى الانضباط والالتزام والاستمرارية.



من القصص التي تحضرني هنا ما قاله المتحدث التحفيزي الراحل جيم رون تعليقاً على العبارة الشهيرة: تفاحة في اليوم تبعد عنك الطبيب. ماذا لو كانت هذه العبارة صحيحة وأن تفاحة كل يوم ستغنيك عن الأطباء؟ إن كانت كذلك فإنها ستغير حياتك، هذه الأمور البسيطة التي تحتاج للالتزام والانضباط في البداية ستتحول إلى عادة يومية قوية، وبالتالي ستعود عليك بالنعمة الكبير والنجاح العظيم.

إن عدم شعورنا بالشغف تجاه أشياء معينة سببه أفكارنا، لو قررنا أن نجعل أنفسنا شغوفين في عمل ما، كل ما علينا فعله هو أن نغير الأفكار المرتبطة بذلك الأمر في عقولنا.

الخطوة الخامسة من اكتشاف الشغف هي: رفع Upload البرنامج الجديد -  
الأفكار الإيجابية الجديدة

فكر في الحالة المثلى للشغف التي ستشعر عند الوصول إليها أنك على قمة العالم، تلك الحالة التي تشعر فيها بالاستمتاع وبجميع المشاعر الجميلة الأخرى التي تحب، قم بوصف الحالة الشعورية المثلى التي تطمح لها بأي مجال أنت تحبه، ويفضل في الجانب الذي قمت بتنزيل أفكارك له في التمرين السابق، بعدها سننتقل لتحميل البرنامج الجديد (الأفكار الإيجابية الجديدة) في الفصل الآتي.

## برمجة العقل لتفعيل الشغف



أرجو أن تكون قد كتبت كل ما خطر ببالك، وكتبت بإسهاب أيضا وصف اللوحة الجميلة للحياة المثلى التي تطمح لها. بذلك نكون قد كتبنا البرنامج، والآن نريد تحميله، من خلال إدخاله إلى عقلنا ومن ثم تنصيبه وبرمجته، سأعطيك بهذا الخصوص ثلاث خطوات، ركز بها وابدأ من اليوم بتطبيقها حتى تجني أروع الثمار في حياتك.

### الخطوة الأولى: انطلق

لا تنتظر أي شيء خارج عنك، تذكر أن رسالتك في الحياة أنت من تصنعها وأنت من تعيشها، قيمك أنت من تختارها وتطبقها في حياتك. يجب أن تلغي من قاموسك جملة أنا لست شغوفاً.

تأكد أنه لا يوجد إنسان شغوف وآخر غير شغوف، بل هناك إنسان يشعر بالشغف ويولد مشاعر شغف باستمرار، ويوجد آخر قرر أن الشغف شيء

خارج عنه وأنه حكر على فئة معينة من الناس في هذا العالم. إن كانت لديك هذه القناعة أدعوك لتغييرها بأسرع وقت؛ لأنها أبعد ما تكون عن الصواب.

الشغف شيء داخلي نحن نصنعه ونولّده؛ لذلك عليك الانطلاق بما لديك من موارد هنا والآن، لا تفكر بأي شيء آخر خارج عن نطاقك الشخصي، أو حتى بدعم خارجي مادي أو معنوي، بل يجب أن تكون متأكداً أن الله ﷻ قد وهبك جميع الإمكانيات والقدرات التي تستطيع من خلالها توليد شرارة الإنجاز والشغف من جديد.

### **الخطوة الثانية: جرب**

قد لا ينجح الأمر معك من أول مرة، ولا من ثاني مرة، ولا بعد عدة محاولات، هنا يجب عليك أن تستمر في المحاولة حتى تنجح.

ذكرنا سابقاً أن الشعور ينتج من الفكرة، لذلك يجب عليك أن تبقى مستحضراً للأفكار الإيجابية باستمرار، وأن تستخدم الخيال في عمل كل ما تحبه وتشعر بالشغف اتجاهه. انتبه إلى أن الشغف ينبغي أن يتجلى في كل ما تقوم بعمله، وكما قيل:

«العظماء لا يقومون بعمل أشياء عظيمة، ولكنهم يقومون بعمل أشياء عادية بطريقة عظيمة».



جرب ولا تيأس، واعلم أن المشاهير والناجحين في الحياة لم يولدوا بنصيب مميز من الشغف أكثر من غيرهم، بل مروا بتحديات ومصاعب وتخطوا عقبات كثيرة كي يصلوا لما هم عليه الآن من نجاحات ويظهروا بمظهرهم الشغوف المنطلق.

### الخطوة الثالثة: أعط نفسك مئة فرصة على الأقل

ينبغي عليك أن تحاول مرارا وتكرارا للوصول إلى الهدف الذي تطمح إليه، الحد الأدنى للمحاولات التي يجب عليك القيام بها لتحقيق هدفك هو مئة مرة، عليك أن تستمر بالمحاولة وتستمر بالتخيل الإيجابي للوصول إلى حياتك المثلى بشكل متكرر ويومي، يجب أن تفكر بالنجاحات والهدف الأسمى الذي تريد الوصول إليه، ربما قد تنجح بذلك من أول محاولة، ولكن اعلم أنك ستنجح بالتأكيد ولو بعد عدة محاولات إن كان لديك ما يكفي من المسؤولية والانضباط والاستمرارية.

يجب أن تكون شغوفا جدًا وتواقًا لتوليد الشغف في حياتك، هذا الشغف سيجلب معه شغفاً آخر وسيساهم في جذب الكثير من الشغف في حياتك.

## أهدافك كما لم تعرفها من قبل



خذ نفساً عميقاً ومن ثم اسأل نفسك:

ما هي أمنياتك في هذه الحياة؟ أين تحب أن تكون؟ إلى أين تحب أن تسافر؟ ماذا تود أن تتعلم؟ كم تحب أن يكون معك من المال؟ ما هي مواصفات فارس / أميرة أحلامك؟

جميع التساؤلات والأمنيات التي خطرت في بالك قد حان الوقت لجعلها أهدافاً حقيقية واضحة، ولكن علينا في البداية أن نتأكد منها لنضمن أن تكون هي الأهداف الحقيقية التي تريدها حقاً.

### الخطوة الأولى: اكتب ما تريد (أطلب وتمنى !!)

الآن لنقم بهذا التمرين، اكتب على الأقل خمسة وعشرين هدفاً من الأهداف التي تحب تحقيقها في حياتك، أو أشياء معينة تفكر بها باستمرار وتود أن تتحقق.

## الخطوة الثانية: قيم

لنتمتع في الأهداف والنقاط التي قمت بكتابتها في التمرين السابق، سؤالي لك: هل الأهداف التي قمت بكتابتها موجودة في ماضيك أم في حاضرك أم في مستقبلك؟ ربما ستتعجب من هذا السؤال؛ فقد تعودنا على أن تكون الأهداف أشياء موجودة في المستقبل، وهي في العادة أشياء تنقصنا غير موجودة في حياتنا الآن، أليس كذلك؟

التفكير بهذه الطريقة سيجعلك عندما تتذكر هدفك تتذكر معه أنك لا تمتلكه بعد، فتشعر بأن هنالك فجوة في داخلك لم تُملأ بعد (هل تذكر تعريف النجاح الذي اتفقنا عليه في بداية الكتاب؟).

### «النجاح: هو التحقيق التدريجي لهدف ذو قيمة»

عندما تكون جميع الأهداف التي تضعها لنفسك موجودة في المستقبل ستشعر لا إرادياً بأنها ثقل كبير ملقى على كاهلك، وستبدأ بالنفور منها تدريجياً وقد تقوم بأفعال سلبية تعرقل تحقيقها كالتدمير الذاتي أو التسويف (التأجيل المستمر) لأن أهدافك هي أهداف مستقبلية لا تمتلكها الآن.

إن لم تتوضح لك هذه الفكرة بعد؛ لا بأس تابع القراءة...

## الخطوة الثالثة: عد إلى الحاضر وحدد أهدافك انطلاقاً منه

عليك أن تدرك أنه من المهم وضع أهدافك ابتداءً من منظور الحاضر، لتوضيح المعنى أكثر: هنالك من لديه رغبة مشتتة في أن تكون لديه زوجة

وأبناء رائعون لديهم الوعي والحب والتفاهم، وهو فعليا يمتلك هذه العائلة! هنالك من يحلم بامتلاك منزل مرتب ومنظم ذو مساحة كافية كي يبدع فيه، وهو فعليا يمتلكه في الواقع! يمكننا تسمية هذه الأهداف الموجودة في الواقع بـ "العودة إلى الحاضر" أي أنه يمتلك تلك الأشياء ويحبها ويريدها في حياته.

كيف يمكننا الاستفادة من العودة إلى الحاضر في تحديد وتحقيق أهداف غير موجودة في حياتك الآن؟ سأعطيك مثلاً على ذلك لتوضيح فكرة العودة إلى الحاضر لصياغة الأهداف الشخصية:

لنفترض أن لديّ الرغبة الشديدة في الزواج وأن أمتلك الزوجة الصالحة وأن تسود بيننا المحبة والاحترام وأن يصبح لدينا أبناء يتمتعون بصحة جيدة وفكرٍ راقٍ، في الحقيقة هذه الأهداف هي أمور أمتلكها الآن وممتن لوجودها، وأريدها أن تستمر وأن تبقى في حياتي.

السّر يكمن في أن نبنِ على ذلك الواقع ونضيف إليه الأهداف التي لا نمتلكها الآن ولكننا نرغب في تحقيقها، كـرغبتك في القيام بجولة حول العالم مع زوجتك وأبنائك، بهذا تكون قد جمعت هدف بين الحاضر والمستقبل وهذا ما نسميه بمبدأ الساندويش الشطيرة" بحيث نقوم بوضع أهدافنا التي لا نمتلكها بين هدفين نمتلكهما في حاضرننا، وبالتالي ستكون الطاقة إيجابية لتحقيق هذا الهدف أكبر

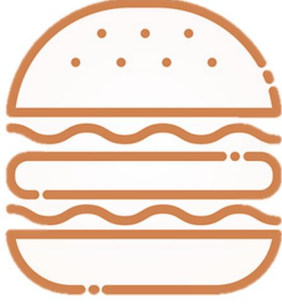
وأقوى؛ لأنه يرتكز على قاعدتين أساسيتين نمتلكهما في الحياة. وهكذا نريد التفكير بتحقيق باقي الأهداف بدمج الحاضر مع المستقبل.

إذن هناك نوعان من الأهداف:

**هدف حاضر:** هو واقعٌ إيجابيٌ تعيشه حالياً، وهو شيء موجود لديك الآن وترغب في استمراره وزيادته.

**هدف مستقبلي:** هو واقعٌ إيجابيٌ ترغب في الوصول إليه، وهو شيء غير موجود لديك الآن.

## شظيرة الأهداف:



هدف حاضر (1): الرغبة في الزواج من زوجة صالحة

هدف مستقبلي: السفر حول العالم مع الأسرة

هدف حاضر (2): الرغبة في أن تكون لديك ذرية صالحة

لنقم بإعادة التمرين من خلال كتابتك للأهداف بصيغة الحاضر والمستقبل سوياً (الشظيرة)، استشعر الأشياء الموجودة حالياً في حياتك وكن شاكراً لوجودها معك وقم ببناء الأهداف المختلفة بناء عليها، طبق الخطوات التالية على كل هدف من الأهداف الـ 25 بشكل منفرد:

1. أعد كتابة القائمة بحيث تبدأ أولاً بكتابة هدف موجود لديك بالفعل، أي هدف حاضر كأن يكون لديك أصدقاء كثر أو علاقات اجتماعية مميزة.. الخ.
2. قم بكتابة هدف مستقبلي ترغب في امتلاكه ولا تملكه حالياً.
3. قم بكتابة هدف حاضر آخر موجود لديك بالفعل أنت شغوف به.
4. استمر هكذا حتى تنهي القائمة الموجودة لديك.

نسمع كثيراً عن كلمة "الامتنان" الذي يعتبر من مفاتيح عيش اللحظة والاستمتاع بها، ومن أسباب السعادة في الحياة. الفرق الأساسي بين الامتنان والعودة إلى الحاضر أن العودة إلى الحاضر تُفعل قوة الامتنان في سياق الحاضر والمستقبل سوياً، حيث نقوم بوضع الإطار الذهني لننطلق نحو الأهداف غير الموجودة مرتكزين على قاعدة الأهداف الأساسية الموجودة لدينا.

تمرين العودة إلى الحاضر يعطيك طاقة قوية جداً تدفعك للأمام لتحقيق أهدافك والتي تختلف عن طاقة الامتنان التي من خلالها تشعر بالرضا والسعادة بشيء موجود لديك حالياً، ولكن ليس من الضروري أن تكون لديك أية طموحات في تنميته والبناء عليه.

#### **الخطوة الرابعة: كن محدداً**

بالرجوع إلى القائمة التي وضعتها في التمرين السابق، قم باختيار أحد الأهداف التي تمس ذاتك وتريدها بشدة. هذا الهدف يجب أن تحدده بشكل جيد، أريدك الآن أن تقوم بوصف هذا الهدف بإسهاب وبصيغة الحاضر بالكتابة في كراسة النجاح.

على سبيل المثال: إن كان هدفك أن تمتلك مشروعك الخاص، أكتب بالتفصيل وصف الهدف ومشاعرك تجاهه كأن تكتب: الآن أنا أمتلك شركتي الخاصة وأنا أديرها، ولدي عدد كذا من الموظفين، وقم بوصف ديكورات الشركة والمنتجات

التي تنتجها الشركة وعددها، بمعنى: كن مفصلاً جداً جداً، كلما كانت التفاصيل واضحة ومحددة على الورق كلما ساهمت في الوضوح المضاعف في عقلك.

تحيل أن كل هدف هو فكرة لوحة فنية والمطلوب منك أن ترسم هذه اللوحة بأدق تفاصيلها - إن وجدت نفسك تتناقل من هذا التمرين قد يدل على أن الهدف ليس محفزاً لك بالقدر الكافي، اختر غيره وأكمل الكتابة.

### الخطوة الخامسة: تنزيل الأفكار Download

ما سنقوم به الآن شبيه بما عملناه في السابق عندما تحدثنا عن تنزيل المشاعر السلبية على الورق ومن ثم استبدالها بالمشاعر الإيجابية المرغوبة.

في هذه الخطوة، عليك أن تدرك عند تحديدك لهدف لا تمتلكه أن تحقيقه سيحتاج إلى درجات من المهارة ومن العلاقات الاجتماعية ومن المستوى المادي للوصول إليه، أي أن هناك فجوة ما بين الوضع الحالي والوضع الذي تريد الوصول إليه، هذه الفجوة يقوم العقل بشكل تلقائي بمهاجمتها في محاولة الدفاع عنك؛ لأنه يعتبرها شيئاً غريباً يجب التصدي له، لا تحكم ولا تقسو على عقلك، فقط كن مدركاً أن العقل بشكل تلقائي يريد حمايتك من هذا الهدف الغريب الذي لا تمتلكه.

لذلك ينبغي عليك حذف كلمة "لا أعرف" من قاموسك عند التخطيط لحياتك، ويجب أن تثق بنفسك وبقدرتك على تعلم واكتساب المهارات المطلوبة وتكوين العلاقات وتوفير الموارد اللازمة في الوقت المناسب لتحقيق الهدف.



بالعودة إلى التمرين السابق، عند كتابتك لهدفك المعين في التمرين والذي قمت برسم صورة تفصيلية له على كراسة النجاح، قم الآن بكتابة جميع الأفكار السلبية التي تخطر في بالك تجاه هذا الهدف، لأننا نريد أن نقوم بالتخلص منها واستبدالها بمشاعر إيجابية في الخطوة التالية.

### الخطوة السادسة: السفر عبر الزمن

أقصد بهذه العبارة الذهاب إلى المستقبل، بناء على اللوحة التي قمنا برسمها للهدف الذي نحلم به، عندما تنظر إلى نفسك في المستقبل بعد تحقيق هدفك ستلاحظ أن وعيك قد اختلف، حكمتك قد اختلفت، ثراؤك قد اختلف، كل شيء قد تغير للأفضل.

في هذه الخطوة ما عليك إلا القيام بالاستشارة الشخصية من نفسك المستقبلية، أي من "أنا المستقبلية".

أغمض عينيك، خذ نفساً عميقاً، تخيل نفسك في المستقبل وقد قمت بتحقيق الهدف المنشود، عُد - في خيالك - بالزمن إلى الوراء لليوم الذي بدأت فيه رحلتك لتحقيق الهدف، تلك اللحظة التي كنت عندها لا تمتلك المهارات ولا تمتلك القدرات ولا الموارد الكافية، قم بسؤال نفسك المستقبلية كيف تجاوزت كل هذه العقبات؟ كيف اكتسبت هذه المهارات؟ كيف حصلت على الدعم المادي؟

أي قم بأخذ الأفكار السلبية التي قد كتبتها في الخطوة السابقة واعرضها على شكل أسئلة لنفسك المستقبلية.

إن قمت بعمل التمرين بشكل صحيح ستتفاجأ بالإجابات التي ستحصل عليها من نفسك المستقبلية. بهذا التمرين ستستطيع إزالة العقبات والحواجز التي وضعتها لنفسك في عدم مقدرتك على تحقيق الهدف المنشود إليه.

### **الخطوة السابعة: أكتب كل ما سيلزمك من مهارات ومعارف لتحقيق هدفك**

أنظر إلى الهدف الذي قمت بوضعه، ماذا يلزمك من مهارات لتحقيقه؟ ماذا يلزمك من موارد ومعلومات؟ ماذا يلزمك من علاقات جديدة؟ ماذا يلزمك من أموال لتحقيقه؟ الخ.

سنقوم بتكرار التمرين السابق "السفر عبر الزمن" بالرجوع إلى النقاط اللازمة لتحقيق هدفك وسؤال نفسك المستقبلية حول كيفية تعلم واكتساب هذه المهارات؟ كيف تعرفت على فلان الشخص المحوري لتحقيق أهدافي؟ كيف حصلت على الدعم المادي؟ الخ.

يجب أن تتعامل مع نفسك المستقبلية بشكل صحيح وتسال السؤال بشكل واضح حتى تحصل على الإجابة الكافية لتحقيق هذا الهدف.

### **ملاحظة هامة:**

لتحصل على أفضل نتائج من تمرين السفر عبر الزمن يجب أن تخصص على الأقل نصف ساعة خالية تماماً من المقاطعات، وتدخّل في حالة تأمل وسكينة عميقة. قد تأتيك الإجابات على شكل ومضات أو إلهامات، بالتكرار ستكون قادراً على الانصات إلى ذاتك وترجمة الإجابات التي تأتيك. هل تذكر حديثنا عن الصبر؟ هذا اختبار جميل للصبر ☺

## سوبر تيربو الأهداف



قمت بتحديد أهدافك ونريد الآن أن نسرّع عملية تحقيقها، سأعطيك ثلاث نقاط (تيربو) إن قمت بتطبيقها بالشكل السليم ستتفاجأ من النتائج التي ستحصدها ومن الزمن القياسي الذي سيستغرقه تحقيق أهدافك.

### تيربو 1: دعك من الكيفية

لا تستمر بالتفكير بكيفية تحقيق الهدف؛ لأن هذا قد يجبطك ويقلل من عزيمتك، خصوصاً في المراحل الأولى عندما يكون هناك فرق كبير بين وضعك الحالي وهدفك، فيتسلل الشك إلى نفسك وتبدأ بالتخلي عن هدفك تدريجياً؛ لأنك تشعر أنه بعيد المنال.

إن كنت جاداً في التخطيط لحياتك تجاهل الواقع، واصنع واقعاً جديداً بالتركيز على الصورة النهائية لا على كيفية تحقيق الهدف، ولقد تطرقنا إلى تمرين سيساعدك كثيراً على نسيان الكيف وهو سؤال واستشارة ذاتك المستقبلية والتي ستجد لديها الأفكار حول كيفية القيام بالأعمال للوصول إلى الهدف المطلوب؛ لأن هذا الجانب من ذاتك قد حقق الهدف ويعرف أفضل وأيسر طريق إليه.

اسمح للعناية الإلهية أن ترشدك إلى كيفية الوصول إلى هدفك؛ ما عليك سوى تحديد هدفك بدقة والتركيز على تفاصيل الصورة النهائية الخاصة بالهدف.

هل تذكر قصة الفتية والكهف التي وردت في القرآن الكريم؟

(أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا \* إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا) -  
الكهف (9-10)

آن الآن أن تأوي إلى كهف نفسك، خذ وقتك اليوم واقرأ سورة الكهف أيًا كان دينك أو معتقدك؛ فالقرآن يخاطب جميع البشر دون استثناء، اقرأها بسكينة، واسمح للمعاني والأسرار والإلهامات أن تتدفق وتملأ كيانك. يمكنك قراءة سورة الكهف على الإنترنت الرابط التالي:

[www.holyquran.net/cgi-bin/prepare.pl?ch=18](http://www.holyquran.net/cgi-bin/prepare.pl?ch=18)

## تريبو2: قوة الأهدال

من أين أتت كلمة أهدال؟ أهدال هي كلمة قمت بتأليفها للتسهيل على طلبتي في أكاديمية سائد يونس تجمع بين كلمتي هدف + فعل، واختصارها: هدل.

هَدَل = هَدَف + فَعَلَ

إن وجود الأهداف لوحدها قد يكون غير كافٍ لتحفيزك، واعتماد الشخص على التخيل فقط دون السعي أو عمل ما يلزم على أرض الواقع فإنه يقوم بتدمير ذاته دون أن يشعر.

يعتبر التخيل مهم جداً في عملية تحقيق الأهداف ولكن يجب ألا نعتمد عليه لوحده لأنه لن يعطيك النتائج اللازمة، إن كنت تريد الوصول بشكل أسرع لأهدافك يجب أن تقوم بالتخيل والسعي لتحقيق الأهداف من خلال الأفعال التي تقوم بها على أرض الواقع.



على سبيل المثال: إن كان هدفك الحصول على وظيفة في آخر السنة، عليك رسم صورة واضحة لوظيفة أحلامك والاستمرار بتخيل نفسك وأنت تذهب لعملك كل يوم مستمتع وسعيد وترى نفسك وأنت جالس على مكتبك وكذلك وأنت تمارس عملك بمتعة في تلك الوظيفة التي تحلم بها وهذا كله مهم ولكن في نفس الوقت يجب أن تضع بعين الاعتبار أن تقوم بعمل اللازم لحصولك على الوظيفة التي تستحق، كأن ترسل سيرتك الذاتية لأكثر من 200 شركة مثلاً، إن فعلت ذلك سيكون لديك ما يقارب مئتي مقابلة وظيفية خلال بضعة شهور، وستكون الفرصة أكيدة في حصولك على وظيفة من الوظائف التي قابلت لها.

### تيربو 3: الخيال ثم الخيال ثم الخيال

قد تظن من كلامي في تيربو 2 أنني ضد فكرة الخيال عندما تحدثت عن عدم جدوى الاعتماد عليه لوحده، ولكنني في الحقيقة من أشد المؤمنين بأهمية الخيال في صناعة الواقع ولا يمكن أن أقول أن الخيال ليس ضرورياً أو مهماً، ولكن أريد التأكيد لك أن ترتيب الأحداث والتسلسل هو الذي يصنع الفارق ما بين نجاحك وفشلك في تحقيق الهدف، وعندما تجمع بين الخيال والأهدال ستكون قادراً على بلوغ المحال!! أرايت.. أحب الخيال لدرجة أنني كتبت فيه شعراً ☺



لتقريب المفهوم أكثر: اعتبر أن لديك خزانة تحتوي على مبلغ مليون دولار، هذه الخزانة تفتح برقم سري من أربع خانات، ولديك الرقم، إن قمت بإدخال الرقم بشكل صحيح فإن الخزانة ستفتح، وإن قمت بإدخاله بشكل خاطئ بتغيير ترتيب الخانات فإنها لن تفتح على الرغم أنك قمت بإدخال نفس الأرقام، ولكن اختلف الترتيب في إدخالها، فتعذر فتح الخزانة.

هذا المثال ينطبق تماماً على مبدأ النجاح، فقد تمتلك المفاتيح اللازمة التي يجب أن تطبقها بشكل متسلسل، ولكنك إن غيرت الترتيب وقدمت شيئاً على شيء فإنك قد تفشل وتلحق الضرر بنفسك، لذلك يجب أن تتبع الخطوات خطوة خطوة لتحقيق الأهداف بترتيبها الصحيح.

الآن أصبحت لديك المهارات اللازمة لتحديد أهدافك الحقيقية التي تمس ذاتك بشكل دقيق، والتي تساهم بنجاحك وسعادتك وهذا هو الأهم، وأرجو أن تقوم بعمل التمارين جميعها بعناية لتمتلك وضوحاً وقوة أكبر في حياتك وبالتالي ستحقق أشياء أكثر في وقت أقل.



## انتصر على الفومو



يتميز العصر الذي نعيش فيه حالياً بالكم الهائل من المعلومات والذي يتضاعف بشكل مستمر، خصوصاً مع وجود وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تنهال علينا المعلومات والأخبار والمواد السمعية والمرئية من كل الاتجاهات وبشكل غير مسبوق في تاريخ البشرية.

هذا التسارع الكبير في المعلومات والمواد السمعية والبصرية المتاحة للاستهلاك، يضع الكثيرين تحت ضغط شديد، فيصبحون بين نارين؛ نار الخوف من أن يفوتهم شيء مما يُعرض ويُقدّم، ونار تأنيب النفس وصوت الضمير الذي يصرخ في اعماقهم بين الفينة والأخرى، مذكراً إياهم بالمعنى الحقيقي للحياة، فلا هم استمتعوا بشكل كامل ببرامجهم المفضلة، ولا هم تذوقوا متعة الحياة الحقيقية!

علمياً، تُسمى تلك الحالة النفسية التي يشعر صاحبها بالخوف من أن يفوته شيء أو كما يخلو لنا أن نسميه باللهجة العامية "خايف يروح عليه شيء"، متلازمة الخوف من فقدان شيء ما - أو "فومو" Fear of Missing Out - FOMO.

ويُعرّف هذا النوع من الخوف بأنه: ذلك الخوف الناتج عن قلق الشخص المستمر من أن يعيش الآخرون أو أن يختبروا تجربة حياتية ممتعة وذات قيمة، لا يكون هو متواجداً فيه، أو احتمالية وجود حدث أو مناسبة ما شيقة من حوله تحدث الآن ولكنه لا يعرف عنها، وقد يصحب هذا الخوف شعور بالنقص وعدم الأمان.

يمكننا أن نرى مظاهر هذا الخوف من حولنا بشكل واضح، فمن منا لا يعرف صديقاً أو قريباً لا يهنأ له أو لها بال إلا إن حضر جميع المناسبات الاجتماعية من أفراح وأتراح وحفلات تخرج وزيارات وغيرها، ويصاب بالذعر إن فاتته أية مناسبة صغيرة كانت أو كبيرة؛ فيبدأ بالسؤال والاستفسار عن أدق التفاصيل ممن حضروها، بطريقة بوليسية تحقيقية؛ لأنه يريد أن يعرف كل شيء كما لو أنه كان هناك.

يسلب الـ"فومو" من الشخص راحة باله ويزيده توتراً وقلقاً، ويمنعه من العيش في اللحظة الحالية والاستمتاع بها؛ لأن باله مشغول دوماً فيما حدث وما سيحدث وبين هذا وذاك تضيع منه أيامه في شدّ وجذب، يعيش في عالم من الاحتمالات العقيمة، ويفقد قدرته على المغامرة الحقيقية وتجربة أمور جديدة في حياته؛ لأنه يظل حبيس فكره وخوفه، ويتحول تدريجياً إلى ما يشبه الآلة دون جوهر حقيقي، وكأن حياته تصبح "تلحيق بتلحيق وتركيز بتركيز" إلى ما لا نهاية.

ولعل هذا ما يفسر إدمان العصر الحديث؛ ألا وهو الإدمان على الإنترنت والهواتف الذكية، ونرى هذا كذلك في عالم وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، فإن لم نكن نحن، فمن المؤكد أننا نعرف شخصاً أو أشخاصاً، لا يمكن أن يرتاحوا إلا إن تابعوا كل ما يجري حولهم من أحداث وأخبار، وكانوا على اطلاع دائم بما يفعل أصدقاؤهم وأقاربهم، وغالباً ما تكون متابعتهم من النوع الصامت السلبي؛ أي دون تفاعل مع الآخرين أو تعليق أو مشاركة، وقد تتطور هذه الرغبة الملحة فتصبح إدماناً يُدخل صاحبه في دوامة مفرغة من الجري وراء الأحداث والأخبار، ووسواساً قهرياً يحول حياة الشخص إلى جحيم، فتراه على علم بأدق تفاصيل حياة الآخرين، ولكنه قد نسي أن يعيش حياته هو، وأن يستمتع بوقته كما يجب، وكيف يمكنه ذلك وهو خائف باستمرار من أن يفوته شيء ما من حوله!

نرى ذلك أيضاً في كثير من الأشخاص المثقفين أو المهتمين بمواضيع التنمية البشرية والتطوير الذاتي، فإن اختلف شكلاً عن الـ"قومو" الاجتماعي، إلا أنه لا يختلف مضموناً، فستجد منهم من لا يرتاحون إلا إن حضروا كل المحاضرات والورش والدورات واشتروا كل ما تصل إليه أيديهم وجيوبهم من كتب ومواد سمعية ومرئية، وتابعوا كل المدربين والمحاضرين في السوشيال ميديا.

إن بدا هذا السلوك إيجابياً في ظاهره، لكنه قد يتطور ليحمل كل خصائص الخوف المرضي من أن يفوتهم شيء ما، ومن أبرز ما يميز هذا النوع من الخوف

هو أن صاحبه سيظل يلهث وراء أحدث التطورات والمنتجات ولن يرتاح؛ لأنه بمجرد حصوله على ما يريد سيكون هناك ما هو أحدث وأكثر جاذبية، وإن لم يتمكن من كسر حلقة الخوف هذه سيظل يطوف فيها دون جدوى.

لاحظ وسائل الإعلام من حولك وستجد أن محترفي التسويق قد لعبوا على هذا الوتر الحساس منذ زمن، واستغلوا نقطة الضعف البشرية هذه في تسويق منتجاتهم وأفكارهم وحث الناس على شرائها، لذلك كثيراً ما يتم التركيز في الإعلانات الترويجية والعروض التسويقية على أفكار تستثير الـ"فومو" مثل: لحق حالك، اشترِ قبل فوات الأوان، يسري هذا العرض لمدة محدودة، عرض ليوم واحد فقط.. إلخ. وكذلك تم استغلاله في تصميم المنتجات والخدمات ذاتها، ومن أمثلة ذلك الشهرة الكبيرة التي حققها تطبيق التواصل الاجتماعي سناب شات الذي يتم شطب المشاركات المنشورة فيه بعد 24 ساعة، مما يدفع مستخدمي هذا التطبيق إلى المتابعة اليومية لآخر ما ينشره الأصدقاء والمشاهير والمؤثرين.

قد يستسيغ البعض الفكرة السابقة؛ ليسارعوا بإلقاء اللوم على المُسوّقين والشركات ورواد الأعمال ويحملوهم مسؤولية توترهم وتعبهم وتعاستهم، ولكن هذا لا يعطينا بأي شكل من الأشكال من المسؤولية الشخصية تجاه حياتنا واختياراتنا، ففهم أولئك لعلم النفس واستغلاله لتحقيق أهدافهم ومصالحهم هو نقطة تُحسب لصالحهم، ويبقى علينا نحن أن نفهم أنفسنا جيداً ونوظف علم

النفس ذاته في تحقيق أهدافنا وطموحاتنا ورعاية مصالحنا وصولاً إلى الحياة السوية السعيدة المتزنة.

إدراك المشكلة والاعتراف بها هو نصف الحل ويمهد الطريق للنصف الثاني منه، فبمجرد أن ندرك أن بعض سلوكياتنا ناتجة عن هذا النوع من الخوف، ونراقب أنفسنا وردود أفعالنا، تبدأ رحلة التشافي الحقيقي، طول هذه الرحلة أو قصرها يعتمد على وعينا ومدى جدّتنا، فإن تعاملنا مع الموضوع بوعي ومحبة وهدوء، دون جلد للذات أو إصدار أحكام سلبية على أنفسنا، عندها ستكون هذه الرحلة سريعة وفعالة، وأحياناً يكون الحل بأن نذكر أنفسنا باستمرار أنه لا داعٍ للقلق فكل شيء سيكون على ما يرام، وأن نذكر أنفسنا أنه لن يفوتنا شيء لنا فيه نصيب؛ كما ورد في حديث عبدالله بن عباس رضي الله عنه:

«احفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً».

## تعلم أن تُنصت بعناية



تعلم أن تنصت بعناية لجسدك ولنفسك فهما في الواقع كل ما تملك، وإن نبذاك فلن ينفعك حينها قرب أصدق الأصدقاء ولا علم أعلم الأطباء.

شرب الماء والذهاب إلى الحمام أمران لا يمكننا أن نستغني عنهما يومياً؛ فأنت قد تتحمل قضاء يوم أو اثنين أو حتى أكثر دون طعام لكنك لن تقدر على المضي قدماً دون شرب الماء ودون النتيجة الطبيعية التي تتلو ذلك وهي ذهابك للحمام.

أحياناً نشعر بالعطش ولكننا نكمل الروتين اليومي بشكل طبيعي دون أن نكثر كثيراً لتلبية رغبة أجسامنا بالارتواء، ونبقى على هذه الحال إلى أن يطفح بجسدنا الكيل ويشتد بنا العطش فنضطر لأن نتنازل قليلاً عن "الإيجو" الخاص بنا، ونذهب لأخذ بضعة رشقات من الماء.

كذلك هي الحال مع التبول، فقد تشعر برغبة في الذهاب إلى الحمام، ولكنك تكابر على نفسك إلى أن تصل مرحلة يصبح معها التحكم بالذات ضرباً من

الجنون، فإما أن تبول في الحمام أو أن تبول على نفسك في النهاية! عندها فقط تقرر بهزيمتك أمام نداء الطبيعة وتذهب إلى الحمام.

تأمل معي هذين الموقفين بتمعن، ويمكنك أن تقيس عليهما مواقف عديدة في حياتك اليومية تحاول فيها إسكات صوت جسدك أو نفسك وتستمر بالتعامل مع ذاتك بهذه الدكتاتورية إلى أن يصبح جسدك عبداً لك وتصير له سجاناً ظالماً.

الأمر لا يقف عند هذا الحد، لأنه إن وقف عنده من الممكن لنا أن نسلم بأن هذا شيء طبيعي، أو على الأقل تحت السيطرة. إن الخطورة الكبيرة في هذه الأفعال يا رعاك الله هي أنها تحرمك من تذوق الحياة الطيبة الحقيقية لأنها تسكت خط الدفاع الأول وهو الجسد وخط الارتقاء الأول وهي النفس. عندما تتعود على ظلم نفسك وجسدك وتمتنع عن الاستجابة لنداءاتهما - أو تطنش - بعبارة أخرى، فأنت بذلك تؤلبيهما ضدك وتحسر تأييدهما وموالاتهما لك، فلا تتعجب إن بدأت الأمراض الجسدية والآفات النفسية بالظهور والتطور لديك، بدءاً من الإرهاق والصداع والأرق والقرحة والكآبة وانتهاءً بقائمة تطول من شتى أنواع الأمراض والأعراض.

جسدك كالطفل الصغير الحساس، عندما يذهب لوالده بحماس ليخبره بأمر ما ولكنه يصطدم بتوبيخ وتطيش الأب ينكسر شيء في داخله يصعب إصلاحه،

وإن تكررت ردة فعل الوالد تلك لن يلبث الطفل إلا أن يفقد الأمل ويكف عن المحاولة، أو حتى عن التفكير بها، هنا يكون الوالد قد قطع جيل الوصل الأبوي المقدس وعليه أن يتحمل عقبات قد تكون وخيمة خصوصاً عندما يكبر الطفل وتكبر معه آماله ورغباته ومشكلاته.



## وصفة سحرية للهدوء والراحة النفسية



عودت نفسي منذ زمن على أن أبتعد عن الحديث في الأمور الجدلية التي تقود لنقاشات غالباً ما تكون عقيمة، والتي تشكل في العادة ساحة لفرد العضلات والاستعراض بالآراء، وعملت على تطوير عادة الانضباط الذاتي وكبح جماح ردود الفعل الاندفاعية تجاه الأحداث.

من جرب هذا في عالمنا الحالي يدرك مدى صعوبة التحكم في الذات، على الأقل في البداية، ولكن سرعان ما يصبح الانضباط لعبة ممتعة ومثمرة.

بدأت بتطبيق مبدأ "كظم الغيظ" بالصيغة الربانية الصحيحة والتي تعني تخفيف منابعه ومصادره وقطع كل الطرق التي قد تقود للغضب والاشتعال الذاتي من الأساس، وتعد هذه العملية، أقصد كظم الغيظ الصحيح، من أجمل الأفعال التي تقود للمتعة والسلام الداخلي، لا كما يظنه البعض سوءاً بأنه عملية ضغط

النفس وشد الأعصاب والتفجر الداخلي الذي يحاول صاحبه منعه من الخروج للسطح والظهور للعيان.

بطبيعة الحال ينتج عن النوع الثاني (السليبي) والذي هو سلوك خاطئ ومدمر مشاكل نفسية وصحية واجتماعية كبيرة، وله آثار سلبية هائلة يدركها من يتفكر.

قال تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) - آل عمران (134)

كلما ظهرت قضية جدلية جديدة أو اشتد نزاع في السوشيال ميديا، ألاحظ أن هناك فئة من الأشخاص الذين يندفعون بشدة وبـ"تطرف" نحو تأييد تلك القضية أو الوقوف ضدها، يتصرفون بعاطفية كبيرة تعميهم عن رؤية الحق، أو حتى مجرد التحقق من صحة أو خطأ ما يقولون ويؤيدون.

ستجد هذه الفئة المتعصبة، في الرياضة والسياسة والتعليم والدين، وفي كل المجالات؛ فالتعصب واحد على اختلاف قنوات التفرغ والتنفيس.

أعجبنى كثيراً قول الدكتور صلاح الراشد عندما ذكر أن من يتعصب لك لا بد أنه سيتعصب ضدك في يوم من الأيام، ومن يتحمس لفكرة بشكل شديد يشبه التعصب لا تستغرب إن وجدته بعد زمن متحمساً بشدة ضدها، أو قائماً على هدمها؛ فالتعصب إن وجد سيكون هو المسيطر على الشخص، لا العقل والمنطق والفكر السليم.

أحياناً نرى حولنا أشخاصاً يسارعون في نشر الشائعات والأكاذيب والأخبار دون أن يتبينوا من صحتها، بحيث يفتحون الطريق لعواطفهم الخادعة أن تتحكم بهم وتتغلب عليهم، ضارين - من خلال هذا الفعل - الأخلاق والفطرة السليمة عرض الحائط.

وهناك فئة انتقامية، يجلو لي أن أسميها "فئة المماسك"، وهم الذين يترقبون بشغف أن يمسكوا ممسكاً على أحد، لينقضوا عليه بكل ما أوتوا من وحشية، بلا هوادة ولا رحمة. أحياناً قد تختبئ هذه الفئة وراء ستار الدين أو الحق أو العدل أو غيرها من الشعارات البراقة، ولكن سرعان ما ينكشف غطائهم لأنهم هم أول من سيخالفون مبادئ الدين والحق والعدل الذي يدعون.

أتوقف عند أفعالهم - بغض النظر عن مسمياتها - التي قد تبدو في نظرهم غايات سامية مثل نصره الحق ومحاربة الظلم وغيرها من الشعارات الفضفاضة التي لا تحمل أية قيمة حقيقية سوى الشحن العاطفي والاحتقان الفكري الذي سيقود على الأغلب إلى الانفجار الخارجي بالغضب والسب والإساءة والعنف، أو إلى الانفجار الداخلي السام الذي يأكل صاحبه حياً.

قد تتساءل: ألم يسمعوا حديث رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم:

«أربع من كن فيه كان منافقاً خالصاً، ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها، إذا أوْثمن خان، وإذا حدث كذب، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر».

من صفات المنافق: إذا خاصم فجر" كيف إذن تراهم يفجرون يميناً وشمالاً، تُزَيّن لهم عقولهم الموهومة أفعالهم وتعطيها مبررات ومسوغات سخيفة؟؟

سؤالك وجيه، ولكن أنصحك ألا تشغل بالك كثيراً فيه، هم كما هم، دعهم وأكمل مسيرك بعزيمة وثقة وأمل.

لا أخفيك، تراودني نفسي - في أحيان أصبحت نادرة للغاية - أن أشارك بتعليق أو رأي، ولكن أتذكر أنني بذلك سأكون مثلهم معهم، ولن أختلف عنهم كثيراً، وغالباً ما سيكون ردي مدفوعاً بالإيجو الذاتي الواهم. أتوقف قليلاً وأخذ نفساً عميقاً وأبتسم، وأقول في قرارة نفسي: الحمد لله الذي منّ على بواحدة من أعظم النعم في هذا الكون؛ نعمة القدرة على الاستماع للقول - كل القول - واتباع أحسنه، وتجاهل ما دون ذلك بكل ببساطة وامتعة.

الإنسان العاقل حريص على حماية عالمه من النفايات الفكرية، وحارس أمين على عقله وفكره وحواسه، والحكيم هو من يفعل ذلك بثقة وهدوء.

إن لم يعجبه قول يتعداه ويكمل المسير، إن لم تُرُق له وجه نظر يبحث عن غيرها، ولا يأخذ الأمور بشكل شخصي وعاطفي، فهو كمن يسير في بستان كبير، فيه أشجار وثمار وأزهار وكذلك فيه تراب وروث وسماد، كلها تعمل بتناغم لتستمر الحياة في هذا البستان، هو يعلم أن جميع هذه العناصر ضرورية ولكن

تركيزه ينصب على الاستمتاع بأجمل ما في هذا البستان دون أن يضيع الكثير من وقته في تفحص الروث والوحل.

هذه هي الحياة التي نعيشها، فيها الزهور والثمار والأشجار، وفيها الوحل والروث، ولكل منا الخيار فيما سيركز عليه وسيضخمه في عالمه الشخصي.

تذكر دائماً أن من أو ما لا يعجبك، "رأس ماله" block أو remove.. لكن انتبه، فلا داعي أن تعلن على الملأ أنك ستحذف وستلغي، لا تهدد ولا تتوعد حتى لا تصبح شبيهاً بهم، فقط توقف عن متابعة ما لا تريد وركز على ما تريد ليزيد ويتجلى في عالمك.

## كيف تحصل على كل ما تريد



للنجاح سر هام جداً وحلقة جوهرية إن فقدت سيفقد النجاح، هذا السر إن التزمت به سيكون النجاح حليفك عاجلاً أم آجلاً.

إذا لاحظت في كافة مجالات الحياة فستجد أن للنجاح سر وعنوان هو الاستمرارية؛ الاستمرارية هي السر الأعظم للنجاح وإذا نظرت إلى أي شخص من الأشخاص الناجحين فستجد أن الاستمرارية هي عامل أساسي من عوامل نجاحهم.

الاستمرارية هي استمرارك في القيام بالأعمال التي تقودك إلى تحقيق هدفك في الوقت الذي يتراجع فيه الكثير من الناس ويستسلمون.

فمثلاً هي شخص استمر في كتابة المقالات بينما يأس من بدأوا معه سابقاً؛ واستمر في نشر الفيديوهات؛ واستمر في طرق الأبواب وعرض منتجاته؛ واستمر في الإنتاج بغض النظر عن الظروف أو المحبطات أو كل العوامل الخارجية لكن الشعلة الداخلية حافظت على استمراريتها؛ فالاستمرارية هي السر الأعظم للنجاح والمفتاح الذي إذا التزمت به سوف تصل إلى ما تريد بإذن الله تعالى مهما طال الزمن ومهما طال الطريق.

## تحدي المئة يوم



تنويه: شرط هذا التحدي أن تبدأ اليوم.

إن تابعت القراءة فأنت تعلن موافقتك على الشرط وانضمامك للتحدي. إن لم تكن جاهزاً بعد اقلب الصفحة وانتقل إلى موضوع آخر، اتفقنا؟؟ إذن تابع على مسؤوليتك الخاصة ☺

ما رأيك أن تتحدى نفسك لتبدع وتتميز؟

اختر مجالاً واحداً مثل الكتابة أو التدريب أو نشر الفيديوهات أو زيادة الأعمال أو الفن أو التجارة أو الرياضة أو أي مجال آخر تريد التميز فيه.

خذ قراراً منذ اليوم أن تسير ولو على الأقل خطوة صغيرة يومياً في اتجاه هذا الهدف.

انتبه: سوف تمر عليك أيام تكون فيها في غاية السعادة والتفاؤل، وأيام أخرى ستعاني فيها من الإحباط، وأيام تكون فيها متحفزاً في قمة الطاقة والنشاط وأيام

أخرى لن تكون قادراً على عمل أي شيء، والكثير الكثير من متطلبات الحياة التي ستحاول أن تسحبك وتثنيك عن الاستمرار في المسير نحو هدفك لإتمام هذا التحدي. ما هو الحل إذن؟؟



بسيطة: استمر يومياً بغض النظر عن أي شيء آخر. تابع القراءة لأنني سأعطيك في الصفحات الآتية أدوات قوية تساعدك على الاستمرار.



## تحدي المئة يوم: لوحة الإنجاز اليومي

جهز جدولاً مثل الجدول التالي وفي كل يوم تنجز فيه شيئاً نحو هدفك ضع علامة X باللون الذي تحب ويخط واضح وكبير. راقب امتلاء الفراغات وزيادة العلامات، واسمح لنفسك أن تكون فخوراً بإنجازاتك مهما كانت بسيطة. لأنني أثق بك وبأنك ستبدأ منذ اليوم وضعت لك العلامة الأولى (هل تذكر اتفاقنا؟؟)، تابع بشغف وثقة واستمتع بإنجازك اليومي.

الهدف: ..... الخطوة اليومية: .....

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
 100	99	98	97	96	95	94	93	92	91



لأن النجاح يخلو بالمشاركة...

ولأن الصحة الإيجابية تحفزك أكثر وأكثر على الإنجاز:

خذ صورة بجوّالك للوحة إنجازاتك في تحدي المئة يوم وشاركها معنا على الإنترنت، أكتب تحت الصورة: بدأت بسم الله وعلى بركة الله مع كتابة اسم المدينة واستخدم الهاشتاغ:

#تحدي\_المئة\_يوم

#كتاب\_كيف\_تنجح\_قبل\_أن\_تبدأ؟

تذكر أن تعمل لي تاغ/ مينشن على مواقع التواصل الاجتماعي:

✓ إنستغرام، تويتر، سناب شات، تلغرام: @SaedYouness

✓ فيسبوك: [www.facebook.com/DrSaedYounes](http://www.facebook.com/DrSaedYounes)

## خطوات صغيرة إلى حد مضحك



تخيل معي لو أنك مشيت خطوة واحدة أو حتى ربع خطوة يومياً باتجاه هدفك، ماذا سيحدث في حياتك خلال مئة يوم؟ ما الذي سيتغير عليك؟ كيف سيؤثر هذا على حالتك النفسية وعلى ثقتك بنفسك؟ الموضوع يستحق المحاولة بالفعل؛ لأنك تستحق الأفضل والخيار دائماً في يدك!

إن كان حلمك مثلاً هو أن تكون كاتباً وتنشر رواية عالمية، فما عليك إلا أن تكتب صفحة واحدة كل يوم، وسيكون لديك 365 صفحة بنهاية السنة تمثل أكبر وأروع رواية أو كتاب. كل خطوة صغيرة يومياً تأخذها تجاه هدفك ستراكم لديك عملاً رائعاً ومبدعاً وجميلاً بنهاية العام، لكن انتبه من عقلك؛ فحتى صفحة واحدة يومياً قد يجعلها في نظرك شاقة ومضنية، لذلك ابدأ بأبسط وأصغر خطوة ممكنة: هل تستطيع أن تكتب سطرًا واحدًا فقط في اليوم لمدة مئة يوم مثلاً؟؟

هذه الطريقة في التفكير ستجعلك تصل لأهدافك بفترات زمنية قياسية لأنك ستكوّن العادات الإيجابية التي ستحملك بكل يسر نحو تحقيق ما تريد، الطريف في الموضوع أنك لن تحتاج الكثير من قوة الإرادة أو المثابرة حتى تكتب سطرًا واحداً أو تقرأ سطرًا واحدة يومياً أو أن تمشي عشرين خطوة أمام منزلك أو أن تعمل حركة ضغط (Push Up) واحدة في اليوم، وقد تجد أن عقلك يضحك على هذه العادات لضآلة حجمها وبساطتها.

دعنا نبدأ التحدي منذ اليوم، ولنجعل الاستمرارية هي عنوان المرحلة القادمة في حياتنا والتي تبدأ اليوم؛ سنسير خطوة واحدة للأمام بغض النظر عن الظروف أو المحبطات أو المشجعات؛ فقط سنقوم بالتركيز على هدفنا لكي نتمكن من إيصال رسالتنا وروعتنا لهذا العالم مهما كلف الأمر - مع أنه لن يكلف الكثير مقارنة بالثمار والجوائز العظيمة التي ستجنيها - وحتى نستطيع دفع أنفسنا بلطف لعمل ما نريده بغض النظر عن الظروف الخارجية؛ فنصل بذلك إلى مرحلة يكون فيها الدافع الداخلي أقوى من أي شيء في هذا العالم وعندها نضمن النجاح.

كثيرون يظنون بأن يطوروا أنفسهم ويتميزوا ويدعوا في يوم من الأيام، المشكلة أن "يوم من الأيام" هو مصطلح هلامي وفضفاض وغالباً لن يأتي!

دعنا نجعل ذلك اليوم من الأيام هو اليوم - هنا والآن - وليس غداً.

## خطوة واحدة لتضاعف إنجازك وإنتاجيتك

من القواعد الأساسية في التطوير الذاتي هي أن نوعية الأسئلة التي تسألها في حياتك تحدد نوعية حياتك نفسها؛ فعلى سبيل المثال إذا كنت تسأل: "لماذا أنا فاشل؟" فالعقل مبدع جداً ويزيدك مما تركز عليه، وسوف يعطيك الكثير من الإجابات التي تبرر فشلك فيزيد من فشلك.

ولكن إن بدأت بتغيير نوعية الأسئلة وأصبحت تسأل: "كيف أُنجح؟"، فسوف يبحث عقلك عن إجابات مبدعة على هذا السؤال؛ لتزيد نجاحك وتقدمك.

نفس الشيء ينطبق على الإجابة عن سؤال "كيف أزيد من إنتاجيتي وأعزز من مميزاتي؟"؛ هذا سؤال رائع ولكن ليس هو السؤال الذي يجب أن نسأله منذ البداية؛ هناك شئ آخر يجب أن نسأله قبل هذا السؤال. ليتضح هذا المفهوم بشكل أكبر دعني أعرفك من الهندسة على مفهوم اسمه "كفاءة الطاقة".

من الممكن أن يكون هذا المصطلح قد مر عليك من قبل ويأتي عادة مع مصطلح الطاقة نفسه، وقد نطن أنهما يحملان نفس المعنى، ولكن في الحقيقة هما مختلفان. إذا أين هو الاختلاف؟

بكل بساطة: كفاءة الطاقة تعني أن تشتغل على الشيء الموجود حالياً وتحاول أن تحسنه قدر الإمكان قبل إضافة أي مصادر جديدة للطاقة؛ مثلاً قبل أن تضع أي خلايا شمسية على سطح البيت أو طاقة رياح مثلاً، قد يأتي المهندسون

المتخصصون ليقّموا المنزل بوضعه الحالي، وقد يصعدون إلى سطح المنزل ليحددوا أماكن هدر الطاقة والأماكن التي من الممكن تحسينها، وأبسط مثال على ذلك هو مصابيح توفير الطاقة؛ بمعنى أننا لو غيرنا المصابيح العادية بمصابيح موفرة للطاقة فسوف تتحسن كفاءة الطاقة في هذا المنزل وستكون الإضاءة أقوى وأفضل وفي نفس الوقت سيزيد توفير الطاقة وسنوفر على أنفسنا المال.

الآن عند تطبيق هذا المصطلح على حياتنا الشخصية والتطوير الذاتي وقبل أن نبحث عن زيادة الإنجاز أو زيادة الإنتاجية لابد أن نفكر في البداية بشيء اسمه كفاءة الإنجاز؛ بمعنى أن تبحث عن بعض الأجزاء في حياتك التي من الممكن تحسينها قليلاً لتزيد من إنجازك دون أن تلجأ إلى إحداث تغييرات جذرية وكلية أو أن تبني نظاماً جديدة لإدارة حياتك.

إذا اشتغلت على موضوع كفاءة الإنجاز فقط في البداية سوف تتفاجأ بنتائج رهيبة جداً تغير حياتك إلى الأفضل دون الحاجة إلى إدخال أنظمة جديدة على حياتك؛ فقط التركيز على تحسين ما هو موجود لديك حالياً.

لكي نحسن كفاءة الإنجاز بحياتنا فنحن بحاجة إلى أن نضيف شيئاً جديداً يتلخص بكلمة واحدة وهي: الوعي؛ بمعنى أنك إذا بدأت بإدخال الوعي على إنجازاتك فسوف تلاحظ أن إنجازاتك بدأت تقفز لدرجات لم تكن تتخيلها، فمعظم

الأفعال التي نقوم بها في العادة هي أفعال أوتوماتيكية أو غير واعية وخصوصاً العادات السلبية والتي هي عادات تبرجت لدينا في العقل وأصبحنا نؤديها بشكل أوتوماتيكي غير واعٍ، وتكرار العادات السلبية سيولد عادات سلبية أخرى جديدة وسيدخلك في حلقة مفرغة يجد الكثير من الناس صعوبة كبيرة في الخروج منها.

سبيلنا للخروج من هذه الحلقة هو إدخال الوعي حتى ينتشر في جميع جوانب حياتنا وتصبح حياتنا واعية؛ أي أنك متواجد الآن وفي هذه اللحظة هنا وكل شيء تقوم به بوعي وإدراك وهدف. السؤال الذي يطرح نفسه الآن كيف نزيد الوعي في حياتنا؟ هذا السؤال إجابته سهلة جداً وبسيطة وهناك شيء قمت بتطبيقه في حياتي وعاد علي بنتائج رائعة جداً، وأريد أن أشاركه معك الآن لتستفيد أنت أيضاً منه في حياتك. والآن دعني أشرحه لك بالتفصيل:

الحل هو ببساطة أن تضع لنفسك مكان أو خزان عقلي في حياتك تسميه الخزان المؤقت أو كما يطلق عليه بالإنجليزية Buffer، وهو المنطقة الوسطى الفاصلة بين أفكارك وأفعالك.

الخزان المؤقت يمثل المنطقة الوسطى بين الأفكار/النوايا وبين الأفعال/السلوكيات؛ يوجد كم هائل من الأفكار قد يصل إلى 60000 فكرة يومياً تتكرر في عقولنا ومعظمها تتكرر نفسها كل يوم، إلا طبعاً إذا كنت مهتماً



بالتعلم المستمر والقراءة وتطوير ذاتك؛ سيتجدد جزء من تلك الأفكار يومياً، ولكن معظم الـ 60 ألف فكرة يكون مكرراً.

الحاجز الذي ستضعه بين الأفكار والأفعال قد يكون بسيطاً للغاية بساطة ورقة بيضاء صغيرة تكتب فيها المهام/ الأعمال التي ستفعلها خلال الأسبوع أو اليوم، وتقرر أنك لن تفعل أي شيء قبل كتابته على تلك الورقة.

من الطبيعي أن يكون هذا في البداية صعباً؛ لأننا اعتدنا أن نقوم بأفعالنا بشكل أوتوماتيكيّ ولكن عندما تعود نفسك سيكون الأمر أفضل بكثير حتى في الأشياء البسيطة مثل تناول الوجبات فتكتب على الورقة أنك تنوي تناول وجبة كذا وبالتالي تعود نفسك أن تكتب مسبقاً أي شيء تريد فعله على الورقة قبل أن تقوم به وبهذه الطريقة تكون قد عززت وعيك.

القاعدة الأساسية التي تحكم تعاملنا مع الخزان المؤقت هي: «إن لم يكن مكتوباً فهو غير موجود».

إذاً، أي شيء غير موجود في الورقة ليس له وجود نهائياً في حياتك، وبالتالي فأنت لا تفعل أي شيء غير مكتوب وبتلك الطريقة تكون قد أرحت عقلك من الأفكار المستمرة وقمت بتفريغها على الورقة وتلك الورقة سوف تكون الداعم لك لكي تنجز أكثر أو تتذكر الأشياء المهمة وتكون أكثر تركيزاً على الأمور التي

تعود عليك بفوائد في حياتك وليس بتلك الأمور الأخرى التي لا تساعد أو تجعلك تتقدم للأمام.

الخزان المؤقت هو الصمام الذي سيعطيك الأريحية في إنجاز ما تريد والأمان الكافي لمواجهة ما يستجد من أمور مستعجلة، وستلاحظ مع الوقت أن وعيك قد ارتفع وازدادت قدرتك على ترتيب الأولويات الخاصة بك وتمييز المفيد وغير المفيد بالنسبة لك، فتكون بهذه الطريقة البسيطة قد ضمنت أن تتحول حياتك من حياة أتوماتيكية إلى حياة واعية.

من أهم القواعد التي يجب أن نتبّه إليها في الخزان المؤقت أو في أي عادة جديدة ندخلها على حياتنا أننا لا بد أن نلتزم التزاماً كاملاً بهذه العادة فترة كافية تسمح للعادة أن تتبرمج في عقولنا وتصبح تلقائية، هذه الفترة تختلف من شخص لآخر ومن عادة لأخرى؛ فقد تكون أسبوعاً أو شهراً أو ثلاثة شهور أو أكثر، المهم أن نلتزم بها تماماً مهما كانت الظروف ومهما حاول عقلك أن يغريك بترك العادة قليلاً (فقط اليوم!) ثم تعود إليها لاحقاً، وكلنا قد مررنا بتلك التجربة والسبب هو أننا تعودنا على منطقة راحة معينة يصعب الخروج منها، ولكن من الآن لا بد أن نلتزم بشكل كامل من شأنه أن يجعل منطقة الراحة الجديدة بالنسبة لك هي منطقة الإنجاز؛ أي أن تجعل التغيير وعدم الارتياح منطقة راحتك الجديدة.

يمكنك أن تطبق تحدي المئة يوم على عادة الخزان المؤقت؛ بأن تجعل هدفك اليومي هو كتابة قائمة صغيرة لأهم 3 أشياء ستنجزها خلال اليوم ولا تنام في ذلك اليوم قبل أن تتأكد أنك قد أنجزت المهمات التي كتبتها، ويمكنك في البداية

أن تبدأ بكتابة مهمة واحدة فقط ومن ثم تزيدها تدريجياً، ومع كل يوم تنجز فيه ذلك تضع إشارة X على لوحة الإنجاز.

عندما تطبق الخزان المؤقت مع الوقت ستعرف أين يذهب هذا الوقت الضائع وسوف تكتشف أنك بمجرد إضافة هذا الوعي إلى حياتك فهو كفيلاً بأن يحسن من حياتك ويجعلك أسعد وأكثر ثقة وراحة في أدائك للمهام؛ لأنك تعرف ماذا تريد وتعرف كيف تفعله ولا توجد حاجة للعجلة أو التسرع لأنك لا تنسى الواجبات والمهام المطلوبة، فكل شيء مكتوب ومرتب عندك وستتحول حياتك تلقائياً إلى حياة مرتبة وممتعة دون الحاجة إلى إدخال إضافات أو تغييرات جذرية وغريبة على حياتك.

كن على ثقة بأن الوعي سوف يفتح لك بوابات لعوالم لا يمكنك أن تتخيل مدى روعتها ومدى جمالها؛ عوالم من الإنجاز وتحقيق الأهداف وسوف ترشدك إلى الحياة التي تطمح أن تعيشها وفي يوم من الأيام سوف تتحول إلى واقع ملموس تعيشه وتستمتع.

## أقوى طريقة للتعامل مع برود الدافعية والحماس



توثيق الحماس من أبسط الاستراتيجيات التي أستخدمها في حياتي باستمرار، وهي من أكثر الطرق التي عادت عليّ بنتائج رائعة؛ فقد كنت أعاني في السابق من مشكلة الحماس، أي أنني أتحمس في البداية ثم بعد ذلك أفقد هذا الحماس مع الوقت، وأجد نفسي أنتقل من فكرة لفكرة ومن مشروع لآخر من دون أن أكمل شيئاً وتلك مشكلة كبيرة؛ إن كنت تقفز بين الأفكار والأهداف دون أن تنجز شيئاً فهذا سيؤثر على إنجازك الكلي في الحياة وسيهز ثقتك بنفسك كذلك.

لذلك كنتُ بحاجة إلى أن أجد طريقة وحل لموضوع الحماس، والحمد لله وجدته في طريقة بسيطة جداً هي "توثيق الحماس"، وقد أطلقت عليها هذا الاسم؛ لأنها قائمة على توثيق (تثبيت) طاقة الحماس في اللحظة التي تكون مشتعلة بحيث تستطيع الاستفادة منها لاحقاً في المراحل التي يبرد فيها الحماس ويقل، تماماً كأننا نوثقها ونخزنها كي تكون سجلاً مُخزناً ومحفوظاً لدينا عندما نحتاجه في المستقبل.

## والآن توثيق الحماس بكل بساطة:

في اللحظة التي تشعر فيها بحماس نحو شيء ما، ولو فرضنا أن هذا الحماس كان على سبيل المثال مع كتاب؛ فم بكتابة أنه في اليوم كذا في الساعة كذا قررت أن أشتري الكتاب كذا لأنني شعرت أنني سأستفيد منه في كذا وكذا ثم توثق السياق الذي جاء فيه هذا الحدث.

على سبيل المثال: كنت أشاهد فيديو لحدث معين وهذا الفيديو أعطاني فكرة لشراء كتاب كذا ومن ثم فأنا تحمست لشرائه، هذا يعني أنك توثق الصورة أو المشهد نفسه على الورق بالتفصيل.

بعدما تشتري الكتاب وتضعه على الرف ولا تشعر باستمرارية الحماس لقراءته عد إلى الشيء الذي كتبته لتستعيد تلك اللحظة وكأنك خلدتها في تاريخك الشخصي وتستطيع إعادة تفعيلها في أي وقت.

شخصياً، في بعض الأحيان أكون خارج البيت أو خارج المكتب وليس معي أي شيء أكتب عليه فأقوم مباشرة بإخراج الهاتف وأسجل الملاحظات أو أفعل ما هو أسرع من ذلك؛ وهو أن أقوم بتسجيل هذه اللحظة بصوتي على برنامج التسجيل في الجوال؛ لأسمعها في المستقبل وبالتالي أكون قد وثقت اللحظة صوتياً أو كتابياً أو بأي طريقة أخرى أشعر أنها الأنسب في لحظتها.

الآن أصبحت هذه اللحظة مسجلة ومبرجة في عقلك وتستطيع أن تستعيد طاقتها مجدداً متى ما شئت.

نصيحتي لك ألا تغتر بذاكرتك؛ فإن كنت متحمساً لشيء ما وثق هذا الحماس بأسرع وقت ممكن؛ لأنك ستلاحظ بعد فترة أن الحماس يبرد تدريجياً وهذا أمر طبيعي، لأننا مهما كنا متحمسين وقادرين على أن ننجز ونتميز في لحظة ما من الوارد أن ننسى، الحياة تحاول أن تجرنا معها باستمرار وهدفنا من الكتابة هو أن نتمكن من توثيق اللحظات الجميلة والهامة في حياتنا.

والمثل الصيني يقول الخبر الضعيف أفضل من الذاكرة القوية؛ فمهما كانت الذاكرة قوية لا ينبغي أن نعتمد عليها بشكل كامل، حاول ألا تستخدم عقلك للتذكر؛ فهو أساساً أداة تفكير وكلما أشغلته في تذكر الأمور اليومية والمعلومات الروتينية ستحجز مساحة كبيرة كان من الأجدى أن تستخدمها للتفكير والإبداع، لذا يفضل دائماً أن تكتب أفكارك على الورق حتى تترك مساحة أكبر للتفكير العقلي الذي يؤدي فعلياً إلى زيادة نجاحك وزيادة قدرتك على إيجاد روابط بين الأمور المختلفة؛ فتخرج لك أفكار إبداعية وأفكار لمشاريع جديدة كلياً لم تكن تخطر على بالك من قبل.

خصص العقل للتفكير والإبداع وتولى أنت مهمة توثيق الأفكار والحماس بحياتك لتجدها دائماً بانتظارك ورهن إشارتك.

## عندما تتسع الرؤية والعبارة معاً



قالوا قديماً: إذا اتسعت الرؤية ضاقت العبارة، وأود الآن أن أدعوك لتأمل  
الفكرة التالية:

لماذا لا يكون طموحنا أن تتسع الرؤية والعبارة معاً فننال خير الأمرين ونحصد  
أجمل ثمار الحياة؟!!

عندما تتسع رؤيتك وتنتفح آفاقك على عوالم جديدة فسيحة ستحتاج لكلمات  
ومصطلحات وعبارات جديدة أكثر رحابة وعمقاً وإشراقاً.. وكلما تقدمت على  
سلم السعة وبعُد الرؤيا سترى أبعد مما يراه غيرك وستكون قادراً على صياغة  
أعقد الأفكار بأبسط الطرق وأيسرها.

هذه البساطة الجميلة الرنانة هي التي تضع الحد الفاصل ما بين العظماء  
والمؤثرين في البشرية وبين عامة الناس؛ فكلما زادت قدرة الإنسان على إيصال  
أفكاره بأبسط وأقل الكلمات زاد قبوله بين الناس وعلت درجاته، لأن الطبيعة

البشرية توافقة للبساطة وكل محاولات التعقيد واللف والدوران لم تنجح بتغيير هذا الجوهر الإنساني الجميل.

فإن كنت تحلم بترك بصمة وأثر على عدد كبير من الناس، لا بد لك من أن تنمي ملكة الطلاقة والبلاغة لديك.

تعلمنا في المدارس والجامعات أن البلاغة هي علم معقد جداً لا يقدر عليه إلا الخبراء المتمرسين فيه، والمضحك في الموضوع أن كلمة بلاغة يجد ذاتها جاءت من الجذر اللغوي بَلَّغَ بمعنى وصل المكان المنشود؛ لذا فبلاغة في الأساس تعني إيصال المعنى، ولا تستغرب إن علمت أن البساطة والسهولة هي أقوى طرق إيصال المعاني على الإطلاق...!

طلاقة اللسان والتعبير تأتي من طلاقة العقل والتفكير، وبما أن النفس البشرية تعشق الحرية، فهي بالضرورة تعشق الطلاقة وتستمتع بها..

إن كنت تحلم بحياة مشرقة، تحيا فيها يُيسر حراً طليقاً دون أية قيود فكرية أو جسدية أو مادية، ابدأ بإطلاق العنان لفكرك وعقلك، وتدرج على سلم البلاغة بمتعة وقوة، وكن على ثقة أن هذه رحلة لا تنتهي؛ لأنك كلما عرفت أكثر، واتسع أفقك أكثر، سيتسع معها طموحك وسيكبر حلمك وستزداد سعادتك.



## خطوات عملية

1. أولى خطوات البلاغة أن تُعبّر عن نفسك. أكتب أفكارك ومشاعرك يومياً، بمجرد أن تبدأ الكتابة لا تتوقف حتى تنتهي، اسمح لنفسك أن تُخطيء، واعط نفسك الحرية كاملة لتكتب ما تريد.
2. المفردات اللغوية والكلمات التي تستخدمها باستمرار تصنع واقعك وترسم مستقبلك، فلكل كلمة تردد وذبذبات معينة تميزها عن غيرها، راقب نفسك وراقب الكلمات التي تستخدمها وتكررها يومياً، هل هي كلمات إيجابية أم أنها سلبية؟
3. أكتب قائمة بأكثر الكلمات التي تكررها يومياً واستبدل السلبية منها بكلمات إيجابية تعطي انطباعاً بالاتساع والإشراق.
4. انتبه ألا تتحول إلى إنسان آلي في التعامل مع كلماتك، استمتع بإحلال الكلمات الإيجابية محل السلبية، ولا تبتئس إن وجدت نفسك تستخدم بعض الكلمات السلبية التي اعتدت عليها في السابق بين حين وآخر.
5. وسّع قاعدتك اللغوية بقراءة الشعر والأدب والبحث عن مرادفات للكلمات التي تستخدمها وإضافة كلمات جديدة إلى مخزونك باستمرار.
6. ضع هدفاً لنفسك أن تضيف كلمة جديدة إيجابية واحدة لحصيلتك كل يوم، واجعل تلك الكلمة عنوان ذلك اليوم؛ كررها بالقول ورسّخها بالعمل.

## كيف تعرف أنك تسير في الاتجاه الصحيح



كيف تعرف أنك تقوم بتطوير ذاتك وأن كل الجهود التي تبذلها صحيحة؟ كيف تستطيع تقييم نفسك وما هي المعايير التي تحتاجها لكي تقيس التطور الذي تمر به خلال أيام أو أسابيع أو شهور أو سنوات متتالية في حياتك؟

هناك معياران أساسيان تحتاج أن تعرفهما لكي تستطيع أن تقيّم نفسك:

### المعيار الأول هو التقدم:

بمعنى أنك اليوم أفضل من البارحة؛ لديك معلومة جديدة أو قمت بعمل شيء مختلف عن البارحة وليس من الضروري أن يكون مختلفاً 180 درجة، يمكن أن يختلف بمقدار ربع درجة أو خطوة أو حتى نصف خطوة لكن الأهم أن هناك تقدم للأمام حتى لو أن هذا التقدم قليل وغير ملحوظ.

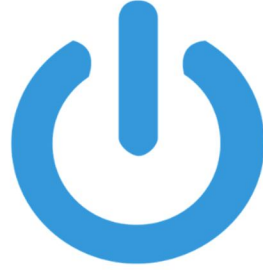
تخيل لو أنك تسير كل يوم خطوة نحو هدفك فأنت في نهاية العام تمكنت من سير 365 خطوة فالأثر التراكمي للخطوات او الأفعال البسيطة لا يستهان به أبداً كما ذكرنا في السابق.

### **المعيار الثاني هو التأكد من أن تقدمك (الخطوات التي تمشيها) في الاتجاه الصحيح؛**

من الجيد أن تتقدم ولكن من الرائع أن تكون واثقاً أن تقدمك إنما هو في الاتجاه الصحيح؛ في اتجاه أهدافك وطموحاتك؛ فهناك بعض الناس يقضون حياتهم في محاولة تحقيق هدف معين حتى إذا حققوه اكتشفوا أنه لا يلي طموحاتهم أو رسالتهم في هذه الحياة. ربما سمعت من قبل بالعبارة الشهيرة التي تقول: «التعاسة الحقيقية هي أن تقضي عمرك في تسلق سلم النجاح حتى إذا وصلت القمة اكتشفت أنه كان يتكئ على الحائط الخاطيء».

إذن أنت في المسار الإيجابي إن كنت تتقدم وتتطور بحيث تكون في كل يوم أفضل من الذي سبقه، وإن كان هذا التقدم يتم في الاتجاه الصحيح؛ بهذه الطريقة ستضمن التقدم بثقة وثبات نحو ما تريد.

## الزّر المدمر



يوجد في هواتفنا المحمولة زر خطير للغاية من الممكن أن يدمر إنتاجيتنا ونجاحنا؛ هذا الزر هو زر الغفوة Snooze button.

إن كنت تحلم بإنتاجية كبيرة فلا بد أن تدرك أن الطريقة التي تبدأ بها يومك هي من أهم العوامل التي تحدد إنتاجيتك خلال اليوم وترسم وتحدد نجاحك في الحاضر والمستقبل، والطريقة التي تستيقظ بها قد تكون أكثر أهمية من عدد الساعات التي تنامها.

في الماضي كان النوم سهلاً والاستيقاظ سهلاً كذلك بوجود ساعات المنبه البسيطة أو حتى بالاعتماد على ساعة الجسم البيولوجية الداخلية، لكن اليوم مع وجود الهواتف الذكية في حياتنا أصبحت الأمور أكثر تعقيداً؛ ولعل زر الغفوة من الأمور التي زادت الطين بلة!

الفكرة وراء زر الغفوة يمكن أن تكون نيتها طيبة بمعنى أنك استيقظت من النوم وما زلت تشعر ببعض التعب فمن الممكن أن تعطي لنفسك القليل من الوقت لاستعادة عافيتك، ولكن علمياً هذا الزر يدمر إنتاجيتك في الصباح.

وجدوا علمياً أن مدة دورة النوم الواحدة تتراوح بين 90 إلى 120 دقيقة، خلال هذه الفترة فأنت تمر بمراحل النوم المختلفة من بداية النوم إلى النوم العميق ثم مرحلة حركة العين السريعة التي تحدث فيها الأحلام، ثم العودة تدريجياً إلى النوم العادي وهكذا.

في المتوسط نحن نمر بجوالي ثلاث إلى أربع دورات من النوم كل ليلة وأجسامنا اعتادت على الخروج من الدورة الأخيرة تدريجياً دون الدخول في دورة جديدة تمهيداً للاستيقاظ، ويكون جسمك مستعداً للاستيقاظ حتى إن شعرت ببعض التعب فسرعان ما سيزول خلال دقائق لتسترجع نشاطك وحيوتك، ولكن إذا استعملت زر الغفوة من أجل أن تحظى بدقائق إضافية من النوم، فأنت بذلك تعطي إشارة للعقل أن يدخل في دورة نوم جديدة، وكما ذكرنا فدورة النوم تحتاج من 90 إلى 120 دقيقة، ولذلك عندما تستيقظ بعد خمس أو عشر دقائق - فترة الغفوة - ستستيقظ أشد تعباً وإرهاقاً؛ لأنك قطعت على نفسك دورة نوم جديدة في بداياتها.

بغض النظر عن الراحة القليلة الوهمية التي ستعود عليك من الخمس أو العشر دقائق الإضافية، إلا أن الحسائر التي ستتكبدها نتيجة ضياع نشاطك بسبب قطع دورة النوم الجديدة أكبر بكثير؛ فالفوائد هنا قليلة جداً مقارنة بالفوائد العظيمة التي كنت ستجنيها إن استخدمت القليل من الإرادة كي تستيقظ وتخرج من فراشك على الفور لتبدأ يومك بدون تلك الغفوة الإضافية الضارة؛ فتتحرك

قليلاً أو تمارس الرياضة أو تُصلِّ الفجر، وكل هذه الأفعال ستعطيك نشاطاً وانتعاشاً أكثر بكثير من النشاط الزائف الذي ستوفره لك الغفوة الإضافية الصغيرة.

تشير بعض الدراسات إلى أن الطريقة أو الحالة المزاجية التي نستيقظ فيها بالصباح ترافقنا وتظل معنا من ثلاث إلى أربع ساعات على الأقل؛ بمعنى أنك إذا استيقظت بمزاج سيء في السادسة أو السابعة صباحاً فسيظل هذا الشعور معك حتى العاشرة أو الحادية عشر ولن يكون أداؤك مثل ما تريد ولن تستمتع بيومك كما تحب.

شخصياً كنت مدمناً على زر الغفوة والمشكلة في هذا الزر أن يتحول إلى نوع من الإدمان المرهق؛ أنك لا تستخدمه مرة واحدة فقط ولكن تكرر الضغط عليه حتى يتأخر الوقت وتكتشف أنك لو لم تستيقظ الآن ستصل متأخراً على عملك أو جامعتك، عندها يصبح ألم التأخير أقوى من ألم الاستيقاظ فتستيقظ سريعاً وترتدي ملابسك بسرعة البرق حتى لا تتأخر على عملك، فتكون بتلك الطريقة قد وضعت ليومك إيقاعاً سيئاً وسلبياً سوف يستمر - على الأغلب - لبقية يومك إذا لم تكن قادراً على أن تتعامل معه بوعي وبشكل صحيح.

الأمر يتطلب قراراً حاسماً مع نفسك؛ لأن موضوع إنتاجيتك وطاقتك لا بد أن يكون بالنسبة لك أمراً غير قابل للنقاش نهائياً، ولا بد أن نعوّد أنفسنا أن نستيقظ

فورا بمجرد سماعنا لجرس المنبه، وأن نسمح لعقلنا ان يبدأ بالتفكير؛ حتى نخرج من تلك المرحلة بأقصى سرعة ممكنة.

لو نظمت صباحاتك والطريقة التي تستيقظ بها ستكون بقية الأشياء أسهل وأفضل وأمتع بإذن الله تعالى.

## حتى لا تكون من ضحايا التنمية البشرية

بطبيعة اهتمامي بالتنمية الذاتية (التنمية البشرية)، وحضوري العديد من الدورات التدريبية، ومن خلال قيامي بعقد دورات تدريبية وجلسات استشارات، ومقابلات في ريادي من بلادي، بدأت ألاحظ أن هناك فئة من الناس يعتبرون ضحايا للتنمية البشرية.

ضحايا بمعنى أنهم قاموا بقراءة الكثير من الكتب وحضروا الكثير من الدورات ويتابعون الكثير من مدربي التنمية على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي، وبالرغم من ذلك فإنهم لم يحققوا نتائج حقيقية في حياتهم، وبالتالي يقودهم هذا الأمر لنوع من الكآبة والحزن بسبب عدم تحقيق نتائج ملموسة لما يتعلمونه بشكل نظري، ومن ثم يدخلون في دوامة مفرغة من جلد الذات ولسان حالهم يقول: أنا السبب في تعاستي وفي فشلي.

قد يبدو مصطلح ضحايا التنمية البشرية قاسٍ قليلاً ولكنني أعنيه؛ لأنني قابلت الكثير من الأشخاص الذين سببت لهم التنمية البشرية التعاسة واليأس بدلاً من السعادة والأمل.

الهدف الأساسي من علوم التنمية البشرية وأي شيء يتعلق بالتنمية الذاتية - تجربته أو نتعلمه بأية طريقة كانت - هو التطبيق العملي؛ أي إن لم تتمكن من جني فوائد عملية من الأشياء التي تتعلمها فإنها ستصبح في نهاية المطاف مجرد



معلومات عامة لا قيمة لها، وقد يقودك ذلك إلى الشك في نفسك وفي قدرتك على الوصول إلى ما تريد في الحياة.

إن التنمية البشرية سلاح ذو حدين: قد تسبب لك سعادة غامرة في حياتك وقد تسبب تعاسة كبيرة تقودك للكآبة، وهذا كله يعتمد على طريقة تعاملك معها ومدى تطبيقك لما تتعلمه من أدوات ومهارات أولاً بأول، بحيث لا تدعها تراكم في عقلك كمعلومات عامة فقط.

قد تجد الوصف السابق لضحايا التنمية البشرية ينطبق عليك بشكل أو بآخر، لا داعي للقلق؛ فإدراكك هذا مجد ذاته بادرة إيجابية وبداية الحل بالنسبة لك، ومجموعة النصائح الآتية ستساعدك كي تستفيد من التنمية البشرية وتتجنب مساوئها حتى لا تكون من ضحاياها.

### أولاً: قم بعمل حماية معلوماتية (دايت معلومات)

حاول قدر الإمكان التقليل من استهلاكك للمعلومات، إن قمت بقراءة الكثير من الكتب وحضور الكثير الدورات الخاصة بالتنمية ولم تنجح في الحصول على نتائج حتى الآن، لا تقم بإضافة المزيد من المعلومات؛ لأن ذلك سيضيف المزيد من التعاسة إلى حياتك.

قم بإعادة ترتيب أروقتك الداخلية بإعطائها استراحة من تلقي المزيد من المعلومات حتى تصفي ذهنك وتعود للانطلاق مرة أخرى بهمة أكبر، من المهم

ألا تجعل قراءتك كلها في الكتب المعلوماتية (مثل كتب التنمية أو العلوم أو التاريخ مثلاً)، فعليك أن تنوع بين قراءة الكتب المعلوماتية وكتب الخيال مثل القصص والروايات التي تحفز ملكة الخيال والإبداع لديك، وبالتالي تستهدف بهذا التنوع فصي الدماغ الأيمن والأيسر بشكل إيجابي.

### ثانياً: طبق أولاً بأول

قم بأخذ المعلومة وطبقها، لا تنتقل إلى المعلومة الأخرى إلا عند تطبيقك للمعلومة الأولى سواء أثبتت فاعليتها أم فشلها، أي إن قمت بأخذ دورة تدريبية على سبيل المثال قم بتطبيق الدورة بحذافيرها ولا تدع أي تمرين عملي متعلق بها إلا وطبقته، اعتبرها مادة دراسية تريد دراستها بشكل جيد والنجاح بها؛ ففوة المعلومات تكمن في تطبيقها، إن قمت بتطبيقها ستعطيك النتائج الإيجابية السريعة.

### ثالثاً: لا تشتت تركيزك بمتابعة أشخاص كثيرين

من خلال اطلاعنا على مواضيع التنمية الذاتية، ينصح بعدم قراءة كتب للكثير من الأشخاص في نفس الوقت أو ضمن فترات زمنية متقاربة.

لنفترض أن شخصاً ما قد أصيب بالصداع، عند ذهابه للطبيب ووصف حالته فإن الطبيب سيقوم بإعطائه دواءً مناسباً للتخفيف من حالته، لنفرض أنه وعند الانتهاء من زيارة الطبيب وأثناء عودته إلى المنزل التقى صديقاً له، وعندما أخبره

بما حدث فما كان من صديقه إلا أن نصحه بدواء آخر استفاد من مفعوله في السابق، ثم يكمل سيره فيلتقي بصديق آخر ينصحه بدواء مختلف، يصل إلى المنزل فيلتقى بوالدته التي تنصحه أيضاً بدواء آخر لاعتقادها أنه أفضل لعلاج الصداع.. وهكذا، إن استمر على هذا الحال يأخذ بنصيحة كل من يقابله ويتناول كل الأدوية التي ينصحه بها الآخرون سيلحق الأذى بنفسه، هنا نلاحظ أنه بدلاً من معالجة المرض قد ألحق ضرراً أكبر بنفسه قد يؤدي إلى وفاته إن تفاقم الأمر أكثر.

لذلك من المهم متابعة عدد محدود من الأشخاص الأقوياء في المجال الذي نريد أن نتعلمه (ثلاثة إلى أربعة مثلاً)، وفي البداية يفضل شخص واحد قوي أو شخصين على الأكثر، بحيث نتشرب ما يقولونه وندخل إلى الحالة الفكرية التي يعيشونها، وننظر إلى العالم من منظورهم، وبالتالي إن قمنا بتطبيق ذلك فإننا لن نستفيد منهم فقط بالمعلومات والتطبيق، نحن استفدنا وجهة نظر ومنظور جديد للعالم نستطيع حل المشاكل من خلاله، بعد ذلك يمكن الانتقال لمتابعة أشخاص آخرين إن لزم الأمر.

#### رابعاً: أقوى طريقة لترسيخ المعلومات هي تعليمها للآخرين

تعليم المعلومة للغير هو مفتاح ترسيخها في أذهاننا، قم بتجربة ذلك في حياتك، كأن يكون لديك اختبار في مادة معينة، جرب أن تضع نفسك بعقلية المعلم

كأنك تريد تدريسها لأناس آخرين، سترى السحر في سرعة فهمك وحفظك للمعلومات.

### خامساً : عوّد نفسك أن تصبح منتجاً ومولّداً للأفكار

عوّد نفسك على كتابة وإنتاج الأفكار، لا تكن مستهلكاً فقط، لأنك بذلك لن تتطور، قد تتحسن حياتك بشكل بسيط وإن كان هذا التحسن ليس بشكل دائم، ولكن لن تكون لديك نقلات نوعية عظيمة في حياتك إن بقيت مجرد مستهلك للمنتجات والأفكار، لذلك عوّد نفسك على أن تكون مولّداً للأفكار الجديدة، يمكن عمل ذلك من خلال استغلال مواقع التواصل الاجتماعي حيث أصبح من السهل عمل هوية اجتماعية لك من خلال منصات التواصل الاجتماعي وأن تنشر كتابات معينة تخصّك.

لا تهتم كثيراً باستخدام الوسائل المتطورة، بل استغل الموارد الموجودة لديك وإن كانت بسيطة؛ للوصول إلى هدفك من خلال إطلاق أفكارك للعالم، قدم ما لديك وأثبت للكون أنك من النوع المنتج الذي يسعى دائماً لتقديم الطاقة الإيجابية لك ولمن هم حولك.

## حتى لا تندم في آخر العمر



هل سألت نفسك من قبل ماذا قد يكون أكبر ندم لديك في نهاية حياتك؟ من مدة قرأت بحثاً لدكتور اسمه كارل بيليمير من جامعة كورنيل في الولايات المتحدة الأمريكية، كان هذا الشخص يترأس مشروعاً في الجامعة اسمه "مشروع الإرث"، وخلال هذا المشروع تم استطلاع رأي لأكثر من 1200 شخص من الكبار في السن الذين تتجاوز أعمارهم الـ 65 عاماً.

سألوهم سؤالاً بسيطاً: ما هو أكبر ندم عندك؟

قبل أن يبدأ المشروع توقع د. كارل إجابات لأمر عظيمة ومصائب كبيرة يندمون عليها أشد الندم؛ مثل الصفقات المشبوهة والعلاقات غير الشرعية والمخدرات وما شابه ذلك، ولكن الإجابة التي جاءت من معظم المشاركين كانت صادمة: كنت أتمنى لو لم أقض كل هذا الوقت من حياتي قلقاً!

لقد تعودنا أن ننظر للقلق على أنه جزء طبيعي من الحياة... أليس كذلك؟! تخيل أن أكثر شيء ستندم عليه في نهاية حياتك هو أنك قضيت الكثير من

الوقت قَلْبًا؛ سواء في العمل أو في المنزل أو مع أصدقائك أو قلقاً من المستقبل أو الماضي أو الحياة... إلخ.

القلق مفيد فقط عندما تكون في موقف خطير يهدد حياتك وفي تلك الحالة يفرز جسمك هرمونات تزيد طاقتك وتحفزك للهرب أو المواجهة، أما هذا القلق الوهمي المستمر فهو يجعل تلك الهرمونات موجودة باستمرار في جسدك مما يضعك في ضغط وتوتر دائمين ويجعل جسدك يهرم بسرعة ويفقدك متعة ولذة الحياة.

كذلك من الأمور الملفتة التي شاركها هؤلاء الكبار في السن ضمن الدراسة: «إنك لن تندم على الأشياء التي فعلتها بقدر ما ستندم على الأشياء التي لم تفعلها». قليل جداً من الندم سيكون على أشياء فعلتها، ولكن معظم ندمك سيكون على أشياء لم تفعلها، وعلى فرص ضيعتها على نفسك وتجارب لم تقم بها بسبب خوفك وقلقك.

مشكلة القلق الأساسية أنه غير مفيد؛ فلو كان القلق يحل المشاكل لكنا جلسنا كل أسبوع جلسة قلق لمدة ثلاث أو أربع ساعات! ولكن للأسف القلق لا ينفذ نهائياً وهو أمر مدمر؛ وحتى لو كنت قادراً على حل المشكلة فالقلق المفرط يجد ذاته يكبلك ويجعلك غير قادر على النهوض لحلها بنفسك.

حتى نتعامل مع هذا القلق بشكل صحيح يعطينا د. كارل ثلاث نصائح لتطبيقها تساعدنا على أن نعيش حياتنا بشكل أفضل:

### أولاً: ركز على المدى القصير وليس البعيد

أي أن تعيش كل يوم بيومه وتساءل نفسك ماذا يمكنك أن تفعل لتسعد نفسك، ولو كان هذا اليوم آخر يوم في حياتك، فماذا يمكنك أن تفعل لكي تعيشه بالشكل الصحيح وتقول أن هذا اليوم كان يوماً سعيداً وناجحاً؟

### ثانياً: بدلاً من القلق جهّز نفسك (استعد)

فبدلاً من القلق المتزايد من شيء ما؛ قم بتحليل هذا الشيء ومعرفة طبيعته وهل هو خطر حقيقي على حياتك أم لا، وبمجرد معرفتك لماهيته تستطيع أن تجهز نفسك وتستعد له؛ على سبيل المثال إن كان لديك قلق من فقدان وظيفتك في يوم من الأيام فهذا القلق غير مفيد وسيجعل أداءك في عملك منخفضاً وسيزيد احتمالية فقدانك لهذه الوظيفة في النهاية.

وبالتالي ينبغي أن تسأل نفسك عن سبب قلقك من هذا الموضوع ولماذا تشعر به، ومن ثم تقوم بعمل خطة لمواجهة الامر؛ على سبيل المثال لنفترض أن أسوأ السيناريوهات قد حدثت وأنت بالفعل قد فقدت وظيفتك، ابدأ بعمل خطة وقم بتدوين المهارات والأشياء التي تستطيع فعلها وما هي الوظائف الأخرى التي من الممكن أن تعمل بها، حتى تكون جاهزاً لأسوأ الظروف.

عندما نخطط لأسوأ سيناريو سوف نكتشف في معظم الأحيان أن القلق الذي شعرنا به وئملّكنا في السابق كان سخيفاً وليس له أي معنى؛ كل ما فعله أنه منعك من أن تعيش بسعادة وراحة.

### ثالثاً: القبول هو أفضل مضاد للقلق

تقبل الأحداث التي حدثت معك في حياتك بصدر رحب وتعلم من التجارب وانطلق للأمام دون النظر إلى الوراء، وإن كان لديك قلق أو خوف من شيء ما في حياتك مثل علاقاتك الاجتماعية أو الأمور المالية فعليك أن تتقبل أي شيء يحدث معك وأن تحتويه؛ لتكون أكثر قدرة على مجابهته وحلّه والتعلم منه لتطور نفسك، وبمجرد أن تتقبل الموضوع بسلام ستمكن من أن تصعد إلى درجة أعلى في سُلّم نجاحك وتطورك.



## تخيّل معي...

عالمًا تختار فيه أن تعيش حياتك كما تريد  
عالمًا ترسم فيه طريقك كما تشاء  
عالمًا تختار فيه عملك الذي تحب وهو اياتك التي تعشق  
عالمًا أيامك فيه كلها متعة وسعادة ونجاح  
عالمًا تختار فيه أن تقضي إجازتك في أي مكان تختاره في العالم دون أن يكون  
للتكلفة أثر على قرارك  
عالمًا تأكل فيه في المطعم الذي تختاره وتطلب ما تشاء دون أن تنظر إلى قائمة  
الأسعار  
عالمًا لا تكون فيه وحيداً فالكل أهلك وعزوتك  
عالمًا إن تعثرت فيه.. تمتد لك آلاف الأيدي لتساعدك  
عالمًا تستيقظ فيه كل يوم قبل طلوع الشمس لتتحقق أحلامك؛ فواقعك أجمل من  
الخيال  
عالمًا تعيش فيه بسلام تام ومحبة مع كل من حولك  
عالمًا الكل فيه سعيد ومهتم في نجاحه وحياته  
عالمًا لا تفكر فيه بالمال أبداً.. فرزقك يأتيك بوفرة وكثرة من كل اتجاه  
عالمًا تفخر بأنك جزء منه ويفخر هو بأنك فيه  
عالمًا تشعر فيه بالشكر والامتنان مع كل نفس تتنفسه

عالمًا تخيا فيه مطمئنًا على مستقبلك ومستقبل أبنائك لأبعد الحدود  
عالمًا يشاركك فيه - من سبقوك إلى النجاح - تجاربهم وخبراتهم بصدق ومحبة  
عالمًا يقول لك: أطلب وتمنى فأنا رهن إشارتك، وُجِدت وسُخِّرَت لسعادتك...

هل تخيَّلت؟؟

الآن أصبح بمقدورك أن تحول خيالك إلى حقيقة.  
انطلق بسم الله وعلى بركة الله وبتوفيق منه، وعُد إلى هذا الكتاب كل فترة  
لتجدد الفكرة والنية والعزيمة.

أطيب تمنياتي لك بدوام التوفيق والبهجة والنجاح.

(دَعَوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَنَحْيَيْتَهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَأَخْرَجُ دَعَوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ  
رَبِّ الْعَالَمِينَ) - يونس (10)



































