



. كتاب الفهم المختلط

1 message

<rachidhabil99@gmail.com> رشيد حبيب

jeu. 30 avr. 2020 à 17:47

À : rachidhabil99@gmail.com

الفهم المختلط

مقدمة الكتاب: هذا الكتاب الذي بين يديك من إعداد حبيب رشيد، أشكرك على المبالاة التي قمت بها في قراءة هذا الكتاب الذي تم كتابته في شهر رمضان لعام 2020م، وهو يحمل في طياته عنوان **الفهم المختلط**، والذي سوف نتناول فيه بعض التجليات والإرشادات والنصائح لجميع الفئات التي تدرس أو غيرها.

ما الذي حدث لهذا العالم ؟

نحن البشر صرنا مادييين نسأل عن ثمن الأشياء لا عن قيمتها، نبحث في الآخر عما يملك لا عما يعرف، صار عندنا مزروعات كثيرة وجوعى أكثر، وجامعات كثيرة وجهل أكثر وعندنا مكتبات كثيرة وقراءة أقل، وعندنا نكت كثيرة وضحك أقل، وعندنا مصاحف كثيرة ودين أقل وعندنا أيضا أولاد كثيرة وتربية أقل .
لقد تعلمنا كثيرا من المفاهيم الخاطئة، وكل مفهوم خاطئ تعلمناه خسرنا في مقابله مفهومنا صحيحا كان يجب أن نتعلمه .
علمونا أن هم البنات إلى الممات، وعلمنا النبي أن البنات تأشيرة سفر إلى الجنة .
علمونا أن الأقارب عقارب، وعلمنا النبي أنه لا يدخل الجنة قاطع رحم .
أيها القوم ما علمتم أولادكم مفهوما خاطئا إلا هدمتم في المقابل مفهومنا صحيحا، فلننظر ماذا نزرع لنعرف أي جيل سنحصده.

الدرس الأول: الأخطاء الشائعة في المقابلة الشخصية .

لا تعد مقابلات العمل أحجية أو ألغاز حيث نجري مقابلات العمل منذ بداية حياتنا العملية ولكن قد تختلف وطأة المقابلة باختلاف ما نختاره من مناصب وما نتمتع به من خبرة عملية. وبالرغم من كثرة ما نجريه من مقابلات يصاب العديد من الأفراد بالتوتر وينتابهم الخوف من إجرائها و هذا أمر شائع الحدوث على ارض الواقع ومردده الخوف من المجهول ولكن يمكن مقاومة ذلك الشعور وكبح جماحه بالإعداد الجيد والتدريب قبل إجراء المقابلة بالفعل. تهدف جميع الأسئلة والاستفسارات والمناقشات التي تتم أثناء المقابلة إلى معرفتك عن كذب بدلا من الاكتفاء بالاعتماد على السير الذاتية التي عادة ما تكون زائفة. وسوف نورد فيما يلي بضع أخطاء شائعة نقع فيها أثناء المقابلات وإذا ما تجنبنا الوقوع فيها سنجعل المقابلات أيسر وأكثر سرورا ونتائجها مثمرة.

إرتداء ملابس غير رسمية .

لا تعد المقابلة اجتماع غير رسمي بل هي اجتماع رسمي بلا شك فقبل توجيه الشخص الذي يجري المقابلة معك اى حديث إليك ومعرفة المزيد عنك فان أول شيء يترك انطباع أولى جيد في ذهنه هي الملابس التي ترتديها لذا احرص على ارتداء ملابس رسمية وانتعل حذاء رسميا كذلك.

الحضور بدون إستعداد .

يدل إجراءك المقابلة بدون استعداد مسبق على عدم الاهتمام و التهور لذا احرص على وضع قائمة مراجعة قبل المقابلة تتضمن ما يلي:

- اجمع معلومات عن المؤسسة؛
- قم بعمل مقابلة صورية مع احد أصدقاءك أو مدربك؛
- قم بمراجعة جميع الأسئلة الروتينية أو غير الروتينية وتأكد من قدرتك على الإجابة عنها بلا تردد أو تلعثم؛
- ارتدى ملابس رسمية؛
- اصطحب معك نسخ إضافية من سيرتك الذاتية ؛
- احمل معك مفكرة وقلم
- تأكد من معرفتك لمكان المقابلة كي لا تتأخر عن الموعد، وأخيرا أعرف قيمتك الحقيقية.

الحديث عن التاريخ الشخصي

عندما يطلب منك الشخص الذي يجرى معك المقابلة الحديث عن نفسك؟ لا تتحدث قط عن تاريخك الشخصي فما يتوقعه منك الشخص الذي يجرى المقابلة معك هو الحديث عن خبرتك العملية لذا استعد استعدادا جيدا لذلك السؤال الأكثر شيوعا و الذي سيطرح عليك أولا و احرص على الإجابة عليه بمنتهى الثقة و الفاعلية بحيث تترك انطباعا جيدا. ابدأ بالحديث عن احدث الوظائف التي توليتها وأبرز انجازاتك الرئيسية ووضح الأسباب التي تجعلك كفاء للمنصب الذي تتقدم لشغله.

سؤالك الشخص الذي يجرى معك المقابلة عن الشركة وعن الوظيفة:

إن توجيه سؤال للشخص الذي يجرى معك المقابلة عن الشركة أو الوظيفة يخلق نوع من عدم الاهتمام بك ومن ثم يشعر من يجرى معك المقابلة بعدم وضوح هدفك لذا احرص قبل إجراء المقابلة على مطالعة موقع الشركة ومعرفة معلومات دقيقة عنها وعن الوظيفة . و قم بقراءة المقالات أو المطبوعات التي نشرت عن الشركة مؤخرا إذا أمكن ذلك فهذا من شأنه إظهار مدى إلمامك بمختلف مناحي عمل الشركة والوظيفة.

الاستفسار عن الراتب والمزايا الإضافية:

يجعلك الاستفسار عن الراتب والمزايا الإضافية قبل إثارة من يجرى معك المقابلة للأمر تبدو بمظهر الشخص الذي يهتم بالنواحي المادية أكثر من اهتمامه بالمسئوليات ،فإذا ما طرح موضوع الراتب إن طرح على الإطلاق أجل الحديث في الأمر إلى نهاية المقابلة. وينبغي أن يكون لديك تقدير واضح لقيمتك التنافسية بناء على ما تتمتع به من مهارات

وخبرة و وضع توقعات واقعية للراتب. لا ضير من التفاوض بشأن الراتب والمكافآت والمزايا الإضافية التي توفرها الشركة حين يثار موضوع الراتب ولكن افعل ذلك بأسلوب حسن. لا ترسم صورة خاطئة للراتب الحالي ولا تتماذى في التفاوض إلا إذا شعرت بسوء نوايا رب العمل.

عدم الإجابة عندما تسئل "هل لديك أية أسئلة؟":

في نهاية المقابلة يسألك من يجرى معك المقابلة: "هل لديك أية أسئلة؟" فإذا لم تجب فهذا يعنى انك لم تفهم المناقشة بأسرها أو انك لا تكترث بالعمل في الشركة. قم بإعداد قائمة تضم ما بين خمسة أو عشرة أسئلة تريد طرحها على رب العمل. إذا كنت ترغب في العمل لديهم فاخبرهم بمدى اهتمامك و تشوقك بشأن الإمكانيات المتاحة. واسأل أسئلة مثل: ماذا بعد؟ ما هي الفرصة المتاحة أمامي للمشاركة في صناعة القرار خلال المهمة الأولى التي ستسند إلي؟ ما هو مدى الإرشاد والعون المتاح أمام الأفراد من اجل تطوير أهداف مستقبلهم المهني؟ ما هي سياسة الشركة فيما يخص النقل لمدن أخرى؟ تلك كانت عينة من الأسئلة التي يمكن طرحها.

تشغيل الهاتف المحمول:

من أكثر الأمور الشائعة التي يجب تذكرها ضرورة إغلاق الهاتف المحمول فرنين الهاتف المحمول أثناء المقابلة يشئت انتباه من يجرى المقابلة ويعطى انطباع سيء عنك.

التحقق من الوقت باستمرار:

في بعض الأحيان عندما تطول المناقشة يجد المرء نفسه يطالع ساعته أو ينظر إلى ساعة الحائط باستمرار وهذا ميل انساني طبيعي لذلك ربما يكون من الأفضل نزع الساعة عن يدك قبل المقابلة حتى لا يتسنى لك النظر إلى معصمك حتى ولو بطريق المصادفة حيث يعطى هذا الأمر الانطباع بأنك لا تعبأ بالمقابلة أو انك تريد القيام بحركة ما.

نسيان اسم الشخص الذي يجرى معك المقابلة:

قد ننسى أحيانا أو يصعب علينا تذكر أشياء صغيرة مثل اسم الشخص أو الأشخاص الذين يجرون معك المقابلة فإذا أدركت ذلك في وقت مبكر يمكنك العثور على الاسم على موقع الشركة أو دليل الموظفين الخاص بالشركة. فإذا لم تدرك انك قد نسيت الاسم إلا عندما تهتم بمصافحة الشخص الذي يجرى معك المقابلة فلا تجزع و هدا من روعك لأنه خطأ بسيط للغاية. وكل ما تحتاج إلى فعله هو تقديم نفسك والاعتذار عن أن فرحتك الغامرة بمقابلتهم قد أنستك أسمائهم. وتذكر أننا جميعا بشر و تعترينا مشاعر متشابهة على نحو فريد فتحلى

بالشفافية ودع شخصيتك تنقذك من الموقف عندما تقع في مثل هذا الخطأ البسيط.

زلة لسان:

يرتكب الأشخاص هذا الخطأ الشائع لثقتهم المفرطة في أنفسهم حيث يتشبثون بآرائهم ويظنون أنهم يفوقون من يجرى المقابلة مهارة وخبرة وهو الأمر الذي تشى به تصرفاتهم حيث يقومون دون أن يدروا بمقاطعته و ينتهي بهم المطاف بإعطاء رسالة خاطئة أو استنتاج فكرة خاطئة أو توجيه إهانة أو التحقير من شأن الآخرين. و اى زلة من تلك الزلات كفيلة بإخراجك من سباق المقابلة نهائيا لذلك ينبغي عليك التركيز فيما ينبس به فيك حتى يخرج كلامك واضحا متناسقا وجيدا.

عدم المتابعة :

يظن كثيرون انه لا داع لمتابعة أمر المقابلة فيما بعد مع الشخص الذي أجراها معهم بعد انتهائها ولكن هذا مفهوم خاطئ أيضا لدى الباحث عن وظيفة فمن الجيد دائما الحصول على أسماء جميع الأشخاص الذين اجروا معك المقابلة وعناوينهم و إرسال رسالة شكر إليهم عبر البريد الالكتروني غالبا أو عبر اى وسيلة اتصال مناسبة أخرى لان ذلك لن يترك لديهم انطباعا جيدا فحسب بل يجعلك تعرف انطباعاتهم عن المقابلة سريعا. إن تلافى الأخطاء وإتباع بعض القواعد البسيطة السهلة كفيل بتعزيز فرص نجاحك فيما تجريه من مقابلات.

تكوين صورة ايجابية للنفس

- سكون القلب / أو هدوء البال يشمل شيئين....

(أ) عدم الشعور بالذنب

(ب) عدم الشعور بالخوف.

(2) تحقيق مستوى عالي من الطاقة

(3) تحقيق علاقات طيبة مع الناس.

(4) عدم الإحتياج المالي.

(5) وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان.

(6) الشعور بتحقيق الذات.

* قانون الضبط والتحكم:

- عليك أن تشعر أنك تتحكم في حياتك ، وأن الأمر ليس مجرد صدفة.

- كل ما يحدث في الكون له سبب (أي حسب قانون محدد).

- إن أفكارنا الحالية هي نتيجة لكل ما مر في عقولنا في السابق.
- إذا غيرنا أفكارنا تتغير شروط حياتنا.
- ما نعتقده في أنفسنا نأخذه ممن حولنا (خصوصاً في مرحلة الطفولة).

(2) قانون التوقع:

- إن ما نتوقع حدوثه يصبح سبباً للإتجاه نحو ما توقعناه.
- إن ما يتوقعه الآباء والأمهات من أولادهم له أكثر الأثر في صنع سلوك هؤلاء الأولاد.
- أهم انسان في تحقيق توقعاتي هو أنا شخصياً.

(3) قانون الجاذبية:

- معناه أن الإنسان كالمغناطيس يجذب اليه الظروف والأشخاص والأحداث التي تتناسب مع طريقة تفكيره.
- إن موقفك من نفسك يتحقق فعلاً.
- الناس للأسف لا يتوقعون من أنفسهم ما يكفي.
- إذا أردت ان أرفع مقدار ما اتوقعه من نفسي فعلي أن أغير مفهومي عن ذاتي (أي فكرتي عن نفسي).

* ثلاث أقسام لصور الذات :

- 1) الذات المثالية: وهي الصورة التي أراها مثال أعلى لذاتي.
- 2) الصورة الذاتية الحالية: وهي ما أظن وأعتقد في نفسي حالياً.
- 3) تقدير الذات (الرضا عن النفس): وهو أهم عامل في الأداء والإنتاج (وهو يمثل رضاك عن نفسك.

الرضا عن النفس شيء جيد وإيجابي وهو عكس الغرور.

الدرس الأول: كيفية الدراسة بالطريقة الفعالة :

على افتراض أنّ نظام المدارس العامّة لم يسحق روحك، فإنّ التعلّم نشاظ كبير. انها توسّع وجهة نظرك. تمنحك معرفةً جديدةً يُمكنك استخدامها لتحسين حياتك. ويُمكن أن يكون فعل التعلّم مصدرًا للتمتع.

"لم أسمح أبداً لدراستي أن تتدخل في تعلّمي." - مارك توين

لتثبيت عادة التعلّم مدى الحياة:

1- دائماً إمتلك كتاباً

لا يهمّ ما إذا كان سيأخذ منك الأمر أسبوعاً أو سنة لقراءة كتاب. حاول دائماً أن يكون لديك كتاب تقرأه، وتحمله معك حتى تتمكن من قراءته عندما يكون لديك وقت. فقط عن طريق تقشير بضع دقائق ما بين الأنشطة اليومية، يُمكن أن أقرأ كتاباً في الأسبوع. وهذا يعني ما لا يقلّ عن خمسين كل عام.

2- إحتفظ بقائمة "للتعلم"

علينا جميعاً أن نقوم بعلم قوائم. وهي تحوي المهام التي نحتاج لإنجازها. حاول أيضاً الحصول على قائمة "للتعلم". منها يُمكنك كتابة أفكار لدراساتٍ جديدة. ربّما ترغبُ في الحصول على لغةٍ جديدة أو تعلّم مهارة أو قراءة الأعمال الجماعية لشكسبير. كلُّ ما يحقُّك، اكتبه.

3- أحصل على المزيد من الأصدقاء المثقفين.

ابدأ بقضاء المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين يفكِّرون. ليس فقط الأشخاص الأذكياء، بل الأشخاص الذين يستثمرون الكثير من وقتهم في تعلّم مهاراتٍ جديدة. والأفضل من ذلك، أنهم ربما يشاركونك بعض معارفهم معك.

4- التفكير الإرشادي

قال ألبرت أينشتاين ذات مرّة:

"أيّ إنسان يقرأ كثيراً ويستخدم دماغه قليلاً جدّاً يقع في عادات تفكيرٍ كشولة." إنَّ مجرد دراسة حكم الآخرين ليس كافياً، يجب عليك التفكير من خلال الأفكار بنفسك. فمَّ بقضاء بعض الوقت في التأمل أو التفكير في الأفكار التي تعلّمتها.

5- ضعه في الممارسة

التعلّم القائم على المهارات لا فائدة منه إذا لم يتمّ تطبيقه. قراءة كتاب حول ++ C ليس مثل كتابة أيّ برنامج. دراسة اللوحة الفنية ليست هي نفسها التقاط فرشاة والرسم. إذا كان يمكن تطبيق معرفتك، ضعها موضع التنفيذ. في عصر المعلومات هذا، نتعرّض جميعاً إلى الكثير من المعلومات، من المهمّ إعادة تعلّم كيفية التعلّم حتى يتمّ تطبيق المعرفة.

6- علم الآخرين

أنت ترشّخ ما تعلّمه للآخرين. إذا كان لديك منفذٌ لتوصيل الأفكار إلى الآخرين، فمن المرجّح أن ترشّخ هذا التعلّم. يمكنك بدء مدونة أو توجيه شخص ما أو مناقشة الأفكار مع صديق.

7- فم بتنظيف المدخلات الخاصّة بك

بعض أشكال التعلّم سهلة الهضم، ولكنها غالباً ما تفتقر إلى الجوهر. يمكن أن تكون المدونات الرائعة مصدرًا قويًا للأفكار الجديدة. ولكن كلّ بضعة أشهر، فم بتجميع المشاركات من المدونات التي تتصفّحها ببساطة. وكلّ بضعة أشهر، قم بتنقية مدخلاتك لتوفير الوقت والتركيز على ما يهّمك.

8- تعلم في مجموعات

لا يعني التعلّم مدى الحياة إحاطة نفسك بكومة من الكتب. يُمكن أن تنضمّ إلى الجمعيات التي تعلّم المهارات.

يمكن أن توفّر ورش العمل وفعاليات التعلّم الجماعية تجربةً مريحة واجتماعية.

9- إكتشف الافتراضات

لا يمكنك إضافة الماء لكوب ممتلئ. حاول دائما الحفاظ على مسافة من أيّ فكرة. القنوات الكثيرة جدًا تعني ببساطة طرق قليلة للغاية لأفكارٍ جديدة.

إبحث بنشاطٍ عن المعلومات التي تتعارض مع نظرتك للعالم.

لا يمكن الوثوق بعقولنا، ولكن هذا ما يُمكننا فعله حيال ذلك لنكون أكثر حكمة.

10- إبحث عن وظائف تشجّع على التعلّم

اختر مهنة تشجّع على التعلّم المستمر. إذا كنت في وظيفة لا تتمتع بالكثير من الحرية الفكرية، ففكّر في الانتقال إلى وظيفة لا تستمتع بها.

لا تقضي أربعين ساعة من الأسبوع في وظيفة لا تحبها.

11- إبدء مشروعاً

اضبط نفسك لإجراء شيءٍ لا تعرفه. يمكن أن يكون التعلّم القسري بهذه الطريقة ممتعاً وصعباً.

إذا كنت لا تعرف أيّ شيء عن أجهزة الكمبيوتر، فحاول إنشاء واحد. إذا كنت تعتبر نفسك فناناً فظيلاً، فجزّب رسم لوحة.

12- إتبع حدسك

إنّ التعلّم مدى الحياة يشبه التجوّل في البرية. لا يُمكنك التأكّد ممّا يجب أن تتوقعه، ولا يوجد دائماً هدفٌ نهائي.

يُمكن للحدس أن يجعل التعليم الذاتي أكثر متعة. فقد تمّ تقسيم معظم حياتنا إلى قراراتٍ منطقية تماماً، حيث تمّ إخضاع الاختيارات لمجرّد نزوة.

13- 15 دقيقة في الصباح

الاشخاصُ المُنتجون يستيقظون دائماً في وقتٍ مبكّر. استخدم أول خمسة عشر دقيقة من صباحك كفترة للتعليم.

إذا وجدت نفسك مترنحاً ومُتعباً للغاية، فانتظر لفترةٍ قصيرة. ولكن لا تؤخّره إلى وقتٍ لاحق من اليوم الذي ستطغى فيه الأنشطة العاجلة عن العمل.

14- إجعل التعلّم أولوية

القليل من القوى الخارجية ستحثك على التعلّم. يجب أن تأتي الرّغبة من الداخل. بمجرّد أن تقرّر أنك تريد أن تجعل التعلّم مدى الحياة عادة، فإنّ الأمر يُصبح متروكاً لك لجعله أولوية في حياتك.

الدرس الثالث: **من يكون :**

في أحد الأيام وصل الموظفون إلى مكان عملهمفأروا لوحة كبيرة

معلقة على الباب الرئيسي لمكان العمل، كتب عليها:

“لقد توفي البارحة الشخص الذي كان يعيق تقدمكم ونموكم في هذه الشركة ونرجو منكم الدخول وحضور العزاء في الصلاة المخصصة لذلك!”
في البداية حزن جميع الموظفين لوفاة أحد زملائهم في العمل، لكن بعد لحظات تملك الموظفون الفضول لمعرفة هذا الشخص الذي كان يقف عائقاً أمام تقدمهم ونمو شركتهم!
بدأ الموظفون بالدخول إلى القاعة لإلقاء نظرة الوداع على الجثمان وتولى رجال الأمن بالشركة عملية دخولهم ضمن دور فردي لرؤية الشخص داخل الكفن. وكلما رأى شخص ما يوجد بداخل الكفن أصبح وبشكل مفاجئ غير قادر على الكلام وكان شيئاً ما قد لامس أعماق روحه.

لقد كان هناك في أسفل الكفن

مرآة تعكس صورة كل من ينظر إلى داخل الكفن وبجانبتها لافتة صغيرة تقول :
هناك شخص واحد في هذا العالم يمكن أن يضع حداً لطموحاتك ونموك في هذا العالم وهو
أنت

حياتك لا تتغير عندما يتغير مديرك أو يتغير أصدقاؤك

أو زوجتك أو شركتك أو مكان عملك أو حالتك المادية.

حياتك تتغير عندما تتغير أنت ..

الحياة كأس شاي مَر

والأشياء الجميلة ” مكعبات ” السكر!

والمعلقة : بيدك أنت

اضبط كأسك كما تريد.

الذكية والحياة الزوجية الدرس الرابع : المرأة

بوابة النجاح

تعتبر عملية تحقيق النجاح مستوى الحياة الزوجية من أهم التحديات التي تواجه الزوجين ، خاصة من مضت على زواجهما سنوات عديدة ، عاشوا السعادة في خضمها احياناً ، و قاسوا لوعة المشكلات أحيان أخرى. و هناك اعتبارات كثيرة تقتضي في كثير من الأحيان استمرار الزواج، مثل العادات والتقاليد، الشكل الاجتماعي، وصالح الأبناء؛ الا انه لربما تواجهنا بعض المشكلات التي لا يمكن الوقوف لمثل هذه الاعتبارات اذ ان المشكلات تعتلبيها.

و تتعدد اسباب الفرقة لنجد انها من الممكن تنحصر في تسرب الملل إلى حياة الزوجين، أو تحول الحب إلى مشاعر روتينية تفتقر إلى التجديد والحيوية، لذا فإن السؤال الذي نواجهه إلى التجديد والحيوية، لذا فإن السؤال الذي نوجهه إلى كل زوجة، هو إذا كانت حياتك الزوجية تسير في مسارها السليم إلى الآن، فهل أنت متأكدة من أن الأمر سيسير على نفس النحو خلال السنوات العشر المقبلة؟

تقول إسراء: متزوجة منذ 3 سنوات أن هناك فرق بين الاستمرار في الزواج لغرض الزواج نفسه، وبين

الاستمرار فيه بدافع الحب والإلتزام، ففي الحالة الأولى تصبح فرص الفشل عالية جداً، لكن في الحالة الثانية يمكن القول إنه لا مجال لوقوع الفشل، والشيء الأكيد أن الزوجة، على الأقل في مجتمعاتنا العربية، يقع على كاهلها عبء كبير في الحفاظ على استقرار الزواج وتوطيد أركانه.

ضحية الخوف

ومن جانبها تقول ماجدة نوار 24 عاماً انها كانت واحدة من الزوجات اللاتي وقعن ضحية الخوف من فشل زواجهما، بسبب التباين الشديد بينها وبين زوجها من كافة الوجوه، وهذا ما دفعها إلى محاولة الظهور أمامه بشخصية أخرى غير حقيقتها، على زمل أن تكسب وده ووجهه، فانقطعت عن الخروج مع صديقاتها، وبدلت طريقة لبسها، وحتى أصناف الطعام التي تحبها هي ولا يحبها هو لم تعد تطهوها على الإطلاق، فماذا كانت النتيجة؟ بعد أسابيع قليلة شعرت بالملل ووقعت فريسة الاكتئاب وفقد الزواج بريقه، وشعر زوجها بأنها بعيدة عنه، فدبت الخلافات بينهما وانتهى الحال بالانفصال، كل ذهب في طريقه.

تقول أماني مطلقة (27 عاماً) إن زوجها السابق كان شديد العصبية، وفي كل مرة كانا يجلسان معا لمناقشة وحل أي خلاف، يتحول الأمر بسرعة شديدة إلى شجار وصراخ لا ياق، لذا كانت حياتهما معا عبارة عن كابوس، كان من الطبيعي أن تتلاشي بمرور الوقت فرص بقاها معا،

الزوجة الذكية

وترى نجوى شكري خبيرة العلاقات الزوجية أن الزوجة الذكية هي التي تركز جهودها على إبقاء جذوة الحب مشتعلة في قلب زوجها، من خلال جذبها إلى عالمها وتزيين ميولها في نظره، عندما تفعل ذلك يمكنها أن تضمن ازدياد قناعته وتعلقه بها. وبما أن الخلافات واردة بين كل زوجين، فإن الابتعاد عن التوتر يجنب تحويل الخلافات إلى شجار، كما يجب على الزوجة أن تضع في اعتبارها أن الاختلاف مسألة طبيعية، لكن من غير الطبيعي والخطير هو تحويل الخلاف إلى معركة يحاول كل واحد أن ينتصر فيها على الآخر

المصدر دليل المرأة الذكية للحياة الزوجية

دائماً يشكو الأزواج من عدم إيجاد سبل تواصل جيدة بينهما، مما يصعب معه إقامة علاقة زوجية بشكل مرضى لكلا الطرفين. ويوضح طارق مصطفى خبير التنمية البشرية، أن العلاقة الزوجية يجب أن تسير على طريق المودة والرحمة، إلا أن هناك كثيراً من المنغصات التي تفقد الحياة بهجتها وتجعلها جحيماً متجدداً كل يوم، وقد تكون تلك المنغصات أشياء صغيرة، ولكن لا يعلمها أحد الزوجين أو كلاهما أو يغفلان عنها، وتتمثل في الآتي:

- 1- الخصام المتكرر الذي قد يكون طبع أحد الزوجين.
- 2- إهمال أي من الطرفين للآخر بقصد أو بدون قصد.
- 3- عدم إدارة العلاقة بتوازن، مثل الميل الزائد من أحد الطرفين للآخر أو البعد الزائد غير المبرر.
- 4- استقلال أحد الزوجين بمعيشته، رغم تواجد الطرفين تحت سقف واحد.
- 5- إفشاء أسرار المنزل إلى الأهل والأصدقاء، ولو من باب أخذ النصيحة.
- 6- إشراك أي طرف ثالث في المشكلات التي تنشأ بين الزوجين.
- 7- افتقاد الحب وغياب التعبير عنه بالوسائل المختلفة.
- 8- تعمد نسيان المناسبات الهامة.
- 9- عدم احترام الآخر أو التسفيه من قدراته.

10- اللوم الزائد وإظهار التقصير دائماً من طرف نحو الآخر.

11- همسة فى أذن الزوجة بعدم تحميل الزوج ما لا يطيقه من أعباء مادية.

12- همسة فى أذن الزوج الانزلاق فى النزوات وخيانة الزوجة ذنب لا تقدر كثير من الزوجات أن تغفره وهذا يعد حملاً لا تطيقه.

13- ولكلا الزوجين التهديد بالطلاق، والذي غالباً ما يجعله الزوج سيفاً مسلطاً على رقبة الزوجة، أو الطلب المتكرر من الزوجة بالانفصال هو أسرع نهاية للحياة التى تعد من أجمل العلاقات الإنسانية وأقدسها ويجب أن تبقى كذلك.

القاعدة الأولى: البحث عن النموذج المفقود:

إن وضع تصور أو أنموذج مثالي للطرف الآخر هو خطر يهدد الحياة الزوجية فى بدايتها، وأي تغير فى نمط هذا الأنموذج بعد الزواج يسبب للعلاقة الزوجية كثيراً من الهزات والصدمات. إن الفتاة التى تضع فى ذهنها أنموذجاً متكاملًا للزوج ربما لا تجده فى شريك حياتها، وكذلك الزوج الذى يبحث فى فتاته عن أنموذج متخيل فى ذهنه ويريد أن يسقطه على شريكته سيواجه كثيراً من المشكلات عندما لا يصبح الشريك حسب الأنموذج المرسوم مسبقاً. لذا فعلى طرفي العلاقة (الزوج والزوجة) التفهم منذ البداية أن الحياة الزوجية هي عبارة عن شركة يجب أن يقدم فيها كلا الطرفين التنازلات للطرف الآخر وأن يكون لديه الاستعداد للتأقلم مع الطرف الآخر، وتقديم كل ما يمكن أن يسهل حياتهما معاً. فالحياة الزوجية هي مشروع يحتاج إلى توضيحات من الطرفين لإنجاحه.

القاعدة الثانية: المقارنة مع أزواج (زوجات) الآخرين:

إن الله سبحانه وتعالى خلق لكل واحد منا إيجابيات وسلبيات بالإضافة إلى أن كلاً منا لديه مميزات وعيوب وغالباً ما نظهر أفضل ما لدينا أمام الآخرين ولا نعرف بواطن الأمور إلا من خلال المعاشرة والحياة اليومية. وعندما يبدأ الزوجان مسيرة حياتهما الزوجية بعقد المقارنات مع الآخرين فإنهما يحكمان على مؤسسة الزواج بالفشل والانهيار. فكل زوجين هما حالة فريدة ويعكسان أنموذجاً خاصاً لهما، لذلك فبدلاً من المقارنة مع الآخرين يحسن بالزوجين

التركيز على مناطق القوة لديهما واستثمار الإمكانيات الإيجابية لديهما بشكل فاعل لإضافة المزيد من السعادة على حياتهما.

ويجب التأكيد على أن ما ترى من الآخرين في المناسبات العامة ما هو إلا جزء من شخصياتهم ولا يمثل بالضرورة النموذج الكامل لهما؛ إذ إن لهم بعض النواقص كما لنا، لذا لا يجب أن ينساق أي من الزوجين للمقارنة مع الجانب المعلن لشخصيات الآخرين على حساب حياته الزوجية التي توجد فيها جوانب مضيئة تشع للآخرين، وتحتاج من الزوجين اكتشافها واستثمارها.

القاعدة الثالثة: قبول الشريك الآخر كما هو لا كما أريد:

تعد محاولة التأقلم في الحياة الزوجية؛ -لجعلها أكثر صفاءً وسعادة لكلا الطرفين- أحد المؤشرات المهمة في نجاح الحياة الزوجية. فالشريك الذي يريد أن يكون شريكه في العلاقة الزوجية منطبقاً على الأفكار التي يرسمها في ذهنه التي يصوغها له عقله في أحلامه الوردية سيعيش معاناة الحرمان إذا لم يكن الشريك الآخر كما هو مرسوم له مسبقاً. وللخروج من هذا المأزق فعلى الشريكين أن يضعوا نصب أعينهما أنهما نشأ في أوساط اجتماعية مختلفة وأن ظروف حياة كل واحد منهما شكلت نمطاً شخصيته بطريقة مختلفة عن الآخر، لذا فإن المعاشرة بالحسنى مع الشريك الآخر كفيلة، بعد توفيق الله سبحانه وتعالى، بتقريب وجهات النظر بينهما.

القاعدة الرابعة: اختيار الأوقات المناسبة للحوار:

إن أكثر ما يزدهق الحوارات الزوجية ويجعلها غير ناجحة وغير قادرة على امتصاص المشكلات التي تقع بين الزوجين هو إخفاق كلا الزوجين أو أحدهما في اختيار الوقت المناسب للحوار. فالحوار هو فن يجب أن يتعلمه طرفا العلاقة، وهو حرفة ومهارة تحتاج للممارسة والتدريب. فلا يمكن أن نتوقع حواراً ناجحاً عندما يكون أحد الطرفين متعباً أو يعاني من ضغوط نفسية أو اجتماعية أو غيرها. كما أن أسلوب الحوار له آداب وفنون يحسن بالطرفين

معرفتها مثل الإنصات الجيد، وعدم رفع الصوت بالحديث والتركيز على قضية محددة وغيرها.

الدرس الخامس: يجب أن تكون قائد لنفسك :

لا يهم من الشخص الذي تحاول أن تحيا حياتك وفقا لتوقعاته، مهما بلغت درجة حسن نيته، سواء كان ذلك الشخص أمك أو أبك أو شريك حياتك أو أعز أصدقائك. إذا أردت أن تحقق الاستفادة القصوى من الحياة التي تعيشها، وتدرك قدرات وحدود مهاراتك وخبراتك، عليك أن تقرر أن تكون قائد نفسك. ولا تخف من تحمل المسؤولية

كيف تصبح قائدا لنفسك؟

ولكي تتمكن من ذلك عليك أن تؤمن بأنك تستطيع أن تكون **قائد نفسك**. عليك أن تؤمن بنفسك، وبحقيقة أنك تستطيع تغيير حياتك، بناء على قراراتك، لكن القرارات الصائبة تعتمد على عقل راجح. فليس من السهل أن تفكر بشكل منفرد دائما. فنحن نعيش في عالم يعج بشلالات من المعلومات، ونتلقى فيه آراء لا تحصى من الآخرين في كل اتجاه، وقد يبدو لنا قبول تلك الآراء أسهل بكثير وأقل جهدا. لكنك إذا امضيت حياتك دون أن تشكك أو تتساءل عما يخبرك به الآخرون، ودون **التفكير** بنفسك في الأمور. فلن تتمكن من تولي زمام أمور حياتك.

إن تبني آراء الآخرين وعدم تبنيك لآرائك الشخصية سوف يعرقل طريقك، ويعوقك عن التطور والتقدم المرجو في حياتك. لا أقصد أن آراءك يجب أن تكون مختلفة عن آراء أي شخص آخر، فليس عليك أن تكابد لتكون آراء متفردة عن الآخرين، ولكن الاختلاف هو أن تفكر بعمق وعناية وحكمة عندما تتبنى آراءك الخاصة، فهي في النهاية أفكارك أنت حتى ولو اتفق ملايين البشر معك فيها. لأنك بذلت جهدا في ابتكارها، وبإمكانك الدفاع عنها لأنها أصبحت ملكك ومنبعها من داخلك وليست إملاءات من شخص آخر.

فكثيرا ما تسمع الناس يقولون "لقد جعلني فلان أفعل كذا وكذا" " رأيه هو السبب في نكستي". مثل هذه الأقوال تعطي الانطباع بأن هناك شخص بدين يختبئ في كهف ويتحكم في قرارات الناس ومجرى الأمور، لماذا لا نعترف بأخطائنا وسوء تصرفنا حتى وإن كنا قد أخذنا بآراء ونصائح الآخرين. فلا أحد يرغمك على فعل ما لا تود فعله فالقرار قرارك وحياتك مسؤوليتك فلا تجعل الآخرين يعيشوها بدلا منك.

مفاتيح تجعلك قائدا لنفسك:

1. ثق بنفسك وفي حقيقة أنك قادر على أن تحدث تغييرا.
2. برهن على أنك لا تتبع خطى من سبقوك اتباعا أعمى.
3. فكر فيما تقوم به أولا.
4. تحمل مسؤولية تصرفاتك.
5. لا تكن ممن يقولون "كنت أطيع الأوامر فحسب"
6. تذكر أن لديك حياة واحدة فقط لتحيهاها، فالحياة ليست بروفة يمكن إعادتها.
7. اسع للحصول على حياة مميزة، وتأكد أنك تحيا حياتك أنت.
8. دائما ركز على هذه القواعد المشار إليها أعلاه .
9. الحياة قصيرة أكثر مما تخيل لذلك عش حياتك بالطريقة التي تراها أنت مناسبة .
10. نصائح مهمة جداً: (1) اكتشف رسالتك.

11. (2) كل يوم، كن لطيفا مع شخص غريب عنك.
- (3) اختاروا زاوية الرؤية الخاصة بكم.
- (4) مارس الحب بشكل فياض.
- (5) سجلوا يومياتكم.
- (6) كون فلسفة صادقة عن الحياة.
- (7) احترموا ماضيكم.
- (8) ابدأ يومك بشكل استثنائي.
- (9) تعلموا أن ترفضوا بأدب.
- (10) أعطوا لأنفسكم يوم راحة في كل أسبوع.
- (11) تحدثوا إلى أنفسكم.
- (12) جدولوا إعطاء أنفسكم راحة من القلق.
- (13) كن سعيدا مثل الأطفال.
- (14) تعلم أن الإلهام ليش شرط للعبقرية.
- (15) اهتم بجسمك لتصفي ذهن.

- 16) تعلموا أن تصمتوا.
- 17) فكر في جيرانك المثاليين.
- 18) انهضوا باكرا.
- 19) اجعل نظرتك للمشاكل على أنها بركات.
- 20) اسعد نفسك - اضحك أكثر-
- 21) اقضوا يوما كاملا بدون ساعتكم اليدوية.
- 22) تعلم تحمل المخاطر.
- 23) عيش الحياة بدون الحكم على الأحداث.
- 24) تعلموا من فيلم جيد.
- 25) بارك أموالك.
- 26) ركزوا في الأمور الهامة.
- 27) اكتبوا رسائل شكر.
- 28) احمل كتاب معاك دائما.
- 29) أنشأ حساب من الحب عن طريق الإيداعات المستمرة.
- 30) ادخلوا إلى رؤوس الآخرين وأفكارهم - افهم الآخرين -
- 31) سجلوا ما تواجهونه من مشاكل.
- 32) مارس عادة المبادرة
- 33) انظر إلى أطفالك على أنهم هدية من السماء
- 34) عليكم الاستمتاع بالطريق وليس مما تأخذونه من مقابل في نهايته.
- 35) تذكروا أن المعرفة تسبق التغيير.

- (36) اقرأ كتب فيها دروس من الحياة (مثل مذكرات
الثلاثاء)
- (37) كونوا سادة لأوقاتكم.
- (38) حافظ على هدوئك.
- (39) انتدب مجلس إدارة (من الحكماء) لتنظيم
شؤون حياتك.
- (40) قم بترويض عقلك الهائج
- (41) حسنوا قدراتكم على الطلب في الآخرين.
- (42) ابحثوا عن الأهمية العليا لإعمالكم.
- (43) اصنع مكتبة من الكتب الملهمة.
- (44) طوروا مؤهلاتكم.
- (45) تواصلوا مع الطبيعة.
- (46) استثمر وقتك الضائع. (مثل سماع محاضرات أثناء
قيادة السيارة)
- (47) لا تدمن قراءة الأخبار السلبية. (اقرئها على
عجل)
- (48) كن أكثر جدية في وضع الأهداف.
- (49) تذكر قاعدة 21 في تغيير العادات.
- (50) تمرنوا على المسامحة.
- (51) اشربوا عصيرا طازجا.
- (52) اصنع بيئة صافية - مثل التعامل مع ناس
ايجابيون-
- (53) تنزهوا في البر.

- (54) حاول أن تجد مدرب
- (55) اذا تعذر اخذ إجازة، خذ فترات خلوة وراحة ولو قصيرة.
- (56) تطوعوا من اجل الآخرين.
- (57) جد ملهميك حسب نظرية الستة درجات من التباعد.
- (58) استمعوا للأناشيد يوميا.
- (59) استثمر الوقت لصنع ارث عظيم يبقى من بعدك.
- (60) احرصوا على أن يكون لكم ثلاثة من الأصدقاء الحقيقيين.
- (61) اقرأ كتاب (طريقة الفنان) لتمك طريق روحاني يقود للإبداع.
- (62) تعلم فن التأمل
- (63) أقم جنازتك في حياتك.
- (64) توقفوا عن الشكوى وابدأوا في الحياة.
- (65) قدروا أنفسكم بشكل أعلى.
- (66) كن أباً أو أما مثالية لأبنائك.
- (67) لا تتشدد - لا تكونوا محافظين.
- (68) حدد أهدافك، واجعلها أولوياتك.
- (69) لا تكن مزاجيا (تحكم بأفكارك ولا تجعلها تتحكم فيك).
- (70) استمتعوا بالأشياء البسيطة.
- (71) توقفوا عن ممارسة النقد.

- 72) تعامل مع يومك كأنه حياتك كلها.
- 73) نسق جهدك ومعرفتك مع الآخرين للوصول للهدف المطلوب.
- 74) كون مدونة السلوك اليومي، وأقرئها يوميا
- 75) تخيلوا واقعا أغنى بكثير من واقعكم
- 76) كونوا مديري حياتكم.
- 77) كن متواضعا.
- 78) لا تقرأ جميع الكتب من البداية للنهاية، (كن انتقائيا).
- 79) لا تقسو على نفسك بشأن أخطائك الماضية، تعلم منها.
- 80) خذ على نفسك عهدا بأن تكون هادئا.
- 81) لا ترد على الهاتف كلما رن.
- 82) جد وسيلة للإستجمام الروحي وليس الجسدي فقط.
- 83) اختاروا خصماء جديرين.
- 84) قللوا من النوم.
- 85) احرص على تناول وجباتك مع العائلة.
- 86) قم بالتظاهر بأنك في وضع أفضل وستكون كذلك.
- 87) خذ دورة في الخطابة أمام الجماهير.
- 88) توقف عن التركيز في الأمور التافهة.
- 89) لا تقلقوا لأمر لا تستطيعون تغييرها

90) تعلم كيف تمارس رياضة المشي لطرده الأفكار السلبية.

91) أعد صياغة قصة حياتك.

92) ازرع شجرة.

93) جد المكان الذي يمكنك من السلام الداخلي

94) وثق اللحظات السعيدة بالتصوير.

95) كونوا مغامرين

تعلم كيف تقول لا... هل يمكنك قول لا لزملائك أو أقاربك الذين يطلبون منك الحصول على خدمة؟ حينما يُطلب منا فعل شيء غالباً ما نتجنب قول لا على الرغم من أن ذلك قد يجعل الأمور أصعب لنا، فنحن فقط نحاول تجنب الصراع. لكن إذا تكرر الأمر حتما سنزجج لأننا نجبر على فعل أشياء لا نريدها... هذه تسع نصائح

ستمكنك من ذلك

1) حدد أولوياتك

قبل أن تبني علاقة مع أشخاص آخرين، يجب أن تحدد ما هو مهم بالنسبة لك وما لا يهملك. أولاً قم بعمل قائمة للأشخاص والأشياء التي ترغب في تخصيص وقتك لها. فإذا لم تحدد أولوياتك ستشعر بصراع حول ما إذا كنت فعلت الشيء الصحيح أم لا.

2) عرض خيار

أسهل طريقة للرفض هو تعديل الطلب. فإذا طلب منك أحد أصدقائك القيام بخدمة فعده بذلك وقل بأن ستقوم بذلك بعد الانتهاء من أشغالك، أو أنك ستقوم بجزء من طلبه. على الأقل لن تشعر بالذنب إذا قلت لا.

3) أظهر الشفقة

إذا لم تتمكن من مساعدة أحد في طلب عرضه عليك، فقل بأنك تتفهم طلبه وبأنك في موقف صعب لا يسمح لك بمساعدته، وبأنك تتمنى له التوفيق. وبالتالي سيتفهم تعذر مساعدتك، وسيشعر برغبتك في مساعدته.

4) أنت تقول "لا" للطلب، وليس للشخص

لا تقلق من أن رفضك سيسيء إلى الشخص الذي تحاول الحفاظ على علاقة معه. إن رفضك للمساعدة يعني بأنك لا يمكنك المساعدة، فلا شيء شخصي. بالطبع، يجب أن تكون مهذباً في رفضك الطلب، لكن يجب أن تكون حازماً عندما تقول "لا". سيسمح

هذا السلوك للشخص الآخر بفهم أنه لا يمكنك فعلاً المساعدة.

5) شرح السبب

إذا رفضت القيام بطلب ما عليك شرح السبب. فالشخص الذي طلب منك معروفاً يتوقع منك بضع كلمات. لا ينبغي عليك تقديم تفسير طويل ومفصل، أخبره فقط بالظروف التي تجعلك ترفض المساعدة، كن صادقاً فقط.

6) تدرب على قول لا

كل معرفتك ستكون نظرية إلا إذا بدأت في ممارسة قول "لا" لأشخاص مختلفين. إذا كنت مبتدئاً، يمكنك اختيار المواقف البسيطة ذات المخاطر القليلة. تدرب على قول لا في المنزل، كررها 10 مرات. هذا سيجعلك واثق في المواقف المستقبلية.

7) أضف مجاملة للرفض

إرفض المساعدة لكن قم بتحويلها إلى مجاملة. على سبيل المثال: "شكراً تذكرني" أو "أقدر أنك سألتني أولاً". كما أنه يمكنك أن تتمنى له حظاً موفقاً.

8) إذا استمروا بالإلحاح، كن قويا

بعض الأشخاص لن يتركوك قبل أن يحصلوا على ما يريدون. يحدث هذا غالباً مع الأصدقاء المقربين والأقارب. في هذه الحالة، يكون أفضل إجراء هو تكرار إجابتك مراراً وتكراراً بقول "لا".

هذا لا يعني بأنك لا تتعاطف معهم. فلا تدع أن تتحول "لا" إلى "ربما" لأنها حتماً في النهاية ستتحوّل إلى "نعم، بالطبع".

9) لا تستغرق وقتاً طويلاً للإجابة.

من الصعب حقاً رفض القيام بطلب في بعض الأحيان. لكن عندما تأخذ وقتاً طويلاً جداً لإعطاء إجابة وتقول "ربما" ثم تقول "لا"، فهذا لا ينصح به. فالرفض الواضح يكون أكثر تهديباً.

سؤال موجه لك ؟

السؤال القوي البسيط الذي سيساعدك على التنظيم

ما هو الحل؟ عند النظر فيما إذا كان الوقت قد حان للتخلي عن عنصر ما، اسأل نفسك هذا السؤال: إذا كان عليّ الانتقال إلى بلد آخر غداً، فهل سأخذ ذلك الشيء معي؟

سيساعدك هذا السؤال في تحديد ما تحتاجه تماماً في حياتك، وما يستهلك مساحة كبيرة في منزلك. سوف يُساعدك ذلك على الفور في تحديد ما هو الأكثر أهمية وفائدة بالنسبة لك، وما يمكن رميه أو التخلي

عنه.

هناك العديد من الفوائد. أولاً، ستوفر مساحة. ثانياً، يمكن لغرفة مرتبة أن تساعدك في التركيز. إنَّ تجاهل الأشياء غير الضرورية والبحث من خلال الأدرج والأكوام الفوضوية يستهلك طاقة ذهنية قيِّمة يمكن توجيهها نحو مهامٍ أكثر إنتاجية.

علاقتك بالإنترنت، لا تكن شخصية جبانة على الإنترنت :

للتكنولوجيا في عصرنا الحالي عدة إيجابيات وسلبيات، و الذكي هو الذي يعرف كيف يستغل نقاط القوة لهذه التكنولوجيا، في هذه المقالة سنعرض بعض الطرق التي ستساعدك على استغلال وقتك في الإنترنت بشكل أمثل، عوض تضييع ساعات بدون فائدة. تحدد الإستشارية والكاتبة والخبيرة في مجال تكنولوجيا الرفاهية تشكي ديفيس Tchiki Davis مجموعة من الخطوات.

(1) الانضمام إلى مجموعات ذات أهداف.

يوجد الآن عدد كبير من المجموعات عبر الإنترنت. يتركز العديد منها على الاهتمامات المشتركة - على سبيل المثال: الأخبار ثقافة طهي أو الرياضة. لكن مجموعات أخرى تُركز على أهداف مشتركة - على سبيل المثال: انتخاب مرشح سياسي معين، أو معالجة مشكلة اجتماعية، أو جمع الأموال لقضية مهمة. يمكن أن يكون الانضمام إلى إحدى هذه المجموعات ذات التوجهات الخاصة طريقة رائعة للبدء في التميز. يمكنك أيضاً تجربة بعض المجموعات لمعرفة أي منها يناسبك ويعزز سعادتك أكثر من غيرها.

(2) جمع المال لسبب وجيه.

على نحو متزايد، يتم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لجمع الأموال لأسباب هادفة، وبالتالي يمكنك بيع بعض الأغراض الخاصة بك على الإنترنت أو دعوة الأصدقاء للتبرع أو العمل بشكل جماعي. اجعل تفاعلاتك على الإنترنت أقل حول ذاتك وأكثر من التفاعلات التي تسعى إلى إحداث تغيير إيجابي للآخرين، ستشعر على الأرجح بتحسّن قدراتك وتعزز سعادتك.

(3) اترك كلمات محفزة للآخرين الذين يشاركون أشياء إيجابية

بدلاً من التفاعل بالنقر على مقاطع الفيديو أو الصور أو المقالات، خصص بعض الوقت لتترك ملاحظة بسيطة للأشخاص الذين أنشؤوها أو شاركوها. خصص وقتاً أطول مما يتطلب الأمر للضغط على أيقونة "أعجبنى" قل شيئاً حقيقياً من قلبك. سيقدرون لك ذلك.

(4) ابدأ موقع الويب الخاص بك.

إذا حصلت على بعض المهارات أو المعرفة التي يمكن أن تفيد الآخرين؟ فكر في إنشاء موقع الويب الخاص بك. قد يستغرق إنشائه وقتاً طويلاً، لكن سيقدّره الآخرون إذا قدمت شيئاً ذا قيمة. يمكنك المشاركة مع هذا العالم؟ علمك، فنك، أفكارك، أو شيء آخر؟ من السهل الآن القيام بذلك مع المواقع المجانية مثل الووبلي Weebly أو الوردبريس WordPress.

(5) تطوع عن بعد.

هناك طريقة أخرى يمكنك من خلالها إحداث فرق عبر الإنترنت وهي عرض التطوع لمنظمة غير ربحية. في كثير من الأحيان هناك مهام يمكن القيام بها عملياً عن بعد. بصفتك متطوعاً، ستتحمل مسؤولية أقل لكنها فرصة لإحداث تأثير حقيقي على المشكلة الاجتماعية التي تختارها.

(6) تبرع لسبب وجيه.

جميع الاقتراحات المذكورة أعلاه قد تستهلك بعض الوقت، قد يصادف ذلك ضيق الوقت التي تملكه. وبالتالي بدلاً من التبرع بالوقت، يمكنك التبرع لغاية تفضلها. فالتبرع عبر الأنترنت أصبح أكثر أماناً ما عليك سوى البحث عن الحالة التي تستحق ذلك.

النهاية:

لا أقول لك شكراً لشراءك هذا الكتاب الصغير والذي جمعت أفكاره من شتى المجالات لأنني لا أبيع، ولن أكتب بعده أي كتاب، هذا أول وآخر كتاب أكتبه في زمن لا يوجد عندي حاسوب، وفي اليوم السادس من رمضان أنهيت هذا الكتاب لعام 2020 وهو يحمل

عنوان {الفهم المختلط}، هذا الكتاب سوف يكون لأعز الأشخاص عندي، عندما تقرأه ويصل إليك فأعلم أنك ليس الشخص العادي، وإنما الشخص الذي يعتبر جزء لا يتجزأ مني .

وفي الأخير اقرأ هذه السطور الأخيرة ؛: قاعدة مركز الحياة ويقصد به الشيء الحافز والقوة التي تدفعك في الحياة وهو ذلك الشيء الذي دائما ما تفكر فيه ويشغل عقلك ويختلف كل شخص عن الآخر في مركز حياته وهذه بعض الأمثلة عن مركز الحياة لدى بعض الناس:

المال،

الجاه أو المنصب،

الأسرة،

العمل أو الدراسة،

النفس،

الأصدقاء،

المسجد،

الأعداء

ولكن أهم مركز للحياة هي الآخرة.

* الجوانب السلوكية نحو الذات :

وأدرجه في ستة فصول توضح أركان الطابق الأول في قصر ريح بالك والتي أشرنا إليها سابقا في الفصل الثاني من الباب الأول.

1- ركن الروح المطمئنة:

ويتحقق هذا الركن عن طريق تقوية علاقتنا مع الله والسير على الصراط المستقيم وهناك عدة طرق تساعد على نيل هذا المعنى وذلك من خلال الصلاة وزيارة القبور والدعاء إلى الله.

2- ركن العقول الكبيرة:

ويعني تطوير عقولنا ومهاراتنا بالتعلم والتدريب والعمل ومن خلال كل هذه الأمور تشغل نفسك عن الهموم وتنسي قلبك الغموم فتشعر بالراحة النفسية.

3- ركن القلب الخموم

وبين المؤلف فيه أهمية تطهير القلب من كل أمراض القلوب من حقد وحسد وبغضاء عن طريق التسامح وتجاوز أخطاء وزلات الآخرين.

4- ركن الجسد المرتاح

وذكر فيه حتى يكون لديك جسدا مرتاحا عليك بالآتي:

الأكل باعتدال،

ممارسة الرياضة،

الاسترخاء والنوم باعتدال.

وأوضح فائدة كل منها والأضرار التي قد تلحق الفرد إن بالغ أو أهمل فيها.

5- صالة التوازن الداخلي:

ويقصد بها تحقيق التوازن بين العقل والجسم والروح والمشاعر والاهتمام بكل جانب بحيث لا يطغى جانب على آخر وهذا الفصل جاء شاملا ومعبرا لما ورد في الفصول الأربعة الأولى من هذا الباب.

6- بنك الثقة بالنفس:

ويعني أنك تشعر بالرضا والاطمئنان الداخلي وأن تكون قادراً على تكوين نفسك والقدرة على السعي نحو أهدافك دون خوف أو تردد وهناك مؤشرات تدل على نقص الثقة لديك كالغيرة من الآخرين عند إنجازهم لأمر كبير، وتخلل فترات حياتك بسلوكيات سلبية والتي قد تدفعك إلى ارتكاب المحرمات، وتقليد الآخرين، وعدم الاعتراف بالخطأ.

7- إيداعات ثلاث في حساب الثقة:

هذه الإيداعات هي:

(أ) صدق:

الصدق فهو الصدق مع الله تعالى، الصدق في النية والقول والعمل فالإنسان الذي لا يكون صادقاً مع الله يشعر بتعاسة في داخله

(ب) إسعاد:

الإسعاد أي إسعاد الآخرين ورسم الابتسامة على وجوههم حتى لو كنت لا تعرفهم

(ج) هواية:

أما عن الهواية فهي أي شيء تحب أن تمارسه وقت فراغك وعليك بتطوير مهاراتك حتى تزيد ثقتك بنفسك.