إجعل الإيجابية سجية

كيف تترك بصمة نافعة ؟

أسامة سيد

إهداء

إلى كل من ساهم فى بناء هذا الكتاب من معلمين وعلماء وأشخاص

إلى أمى وأبى أطال الله فى عمرهما وأسكانهم الفردوس الأعلى

إلى زوجتى الغالية وإبنى العزيز

إلى كل فرد مؤمن إيجابى يسعى نحو التغيير للأفضل

المحتويات

- المقدمة ٥
- مفهوم الإيجابية ٦
- مقياس الإيجابية ٩
- المحطة الأولى: التوكل والأسباب..... ١١
- المحطة الثانية: الوعى الذاتى ١٧
- المحطة الثالثة: العقل الباطن ٢٣
- المحطة الرابعة: التفكير الإيجابى ٢٩
- المحطة الخامسة: الوراثة والبيئة والإختيار..... ٣٥
- المحطة السادسة: تقدير الذات..... ٣٩
- المحطة السابعة: الحماس ٤٣
- المحطة الثامنة: القرارات..... ٤٩
- المحطة التاسعة: العادات..... ٥٣
- المحطة العاشرة: مقومات الإيجابية..... ٥٧
- المحطة الحادية عشر: المبادرة..... ٦١
- المحطة التانية عشر: الشجاعة ٦٦
- المحطة الثالثة عشر: التسامح..... ٧٠
- المحطة الرابعة عشر: الطموح..... ٧٤
- المحطة الخامسة عشر: إستخدام القدرات..... ٧٩

المحطة السادسة عشر: الإستقلالية..... ٨٣

- المحطة السابعة عشر: المرونة..... ٨٨
- المحطة الثامنة عشر: الحكمة..... ٩٣
- المحطة التاسعة عشر: الصبر..... ٩٧
- المحطةالعشرون:البساطة..... ١٠٢
- المحطة الحادية والعشرون: الحب..... ١٠٦
- المحطةالثانيةوالعشرون:الإنضباط ١١٠
- المحطة الثالثة والعشرون: عيش اللحظة..... ١١٤
- المحطة الرابعة والعشرون: ترك بصمة نافعة..... ١١٨

المقدمة:

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

" اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما "

أسامة سيد

٢٠٢٢/٥/١

مفهوم الإيجابية:

عزيزى القارئ الإنسان هو نقطة البداية لتحقيق ما نريده فى الحياة من حضارة وأمة مستنيرة تعمر وتقود وتصنع التغيير، من هنا ننطلق نحو بناء الإنسان الإيجابى الخير، **والإيجابية** تشمل من المعانى الكثيره بينما عكس الإيجابية السلبية وتعنى:التشاؤم والإخفاق والكسل والجهل والضعف والتمركز حول الذات والرغبات فقط بجانب عدم السعى لأى هدف بل البحث عن الملذات فقط والشكوى من المجتمع والحظ السئ والقدر فى معظم الوقت على الظروف السيئة، الفرد السلبى كلماته تفكيره قناعاته شعوره سلوكياته سيئة محبطة تشائمية تعبر عما بداخله من ألم وضيق وتعاسة.

بينما الإيجابية: نقصد بها الخروج من قوقعة الذات والرغبة الحقيقية نحو الأخر وشعور المؤمن بالمسؤولية الفردية نحوالإصلاح للفرد والمجتمع و تغيير واقعه وتحقيق غايته، وتتضمن الإيجابية التفكير والشعور والتوقع الخير والنظر إلى الجانب الجيد فى الحياة والتوكل والوعى والمرونة والعطاء والشجاعة والصبر والبساطة وإتخاذ القرارات الحاسمة وصناعة الفرص بجانب التمسك بالقيم والمبادئ النافعة، فالإيجابى يصنع من حامض الليمون شراباً لذيذاً.

الفرد الإيجابى تفكيره، شعوره، أقواله، وأفعاله وفق بصيرة ووعى لديه قدرة على تخطى الفشل والمحن والصعاب ليخرج من كل ذلك فائزاً محققاً الفوز لنفسه وللآخرين، لديه إيمان داخلى أنه يستطيع تغيير واقعه، يركز على الحلول والبدائل لحل مشكلاته، صاحب عقلية نامية متطورة، يرى دائماً فى العمل أمل يتطلع لما هو ممكن ويصنع المستقبل، يقول **ألبرت أنيشتاين:** الإيجابيون يرون حل لكل مشكلة بينما السلبيون يرون مشكلة فى كل حل يرى أن ظروفه وقدراته ومهاراته قابلة للتحسين وتحت سيطرته، وكل ذلك ينعكس على الفرد بطمأنينة الروح وتحقيق الذات والسعادة.

الإيجابية لها إعتماد نبوى قال صلى الله وعليه وسلم: **" إذا قامت الساعة وفى يد أحدكم فسيلة فإن أستطاع أن يغرسها فليفعل"** بمعنى الهمة نحو المسارعة فى العمل مهما كانت التحديات والظروف الموجودة، وإستثمار الواقع.

ومن هنا ننطلق أن ما نحمله بداخلنا من صفات وقناعات إيجابية أو سلبية ينعكس علينا فى الخارج لذلك نحتاج إلى زرع وغرس صفات ومعانى ومفاهيم الإيجابية فى داخلنا لتنعكس على شخصيتنا وواقعنا وهنا إشارة قرآنية قال تعالى**"إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِرُ مَاَ بِقَومٍ حَتَى يُغَيِروُا مَا بِأَنْفُسِهِم "** بمعنى أن الله لا يغير ما بداخل أنفسنا من إنحراف وشقاء وخلل إلى سعادة وطمأنينة وسلام إلا إذا غيرنا ما بداخل أنفسنا من قناعات وتصورات ومفاهيم وأفكار ومشاعر ورغبات خاطئة، فالتغيير الحقيقى للشخصية الإنسانية يبدأ من الداخل، يقول **الحكيم العربى**: لا يوجد قيود فى العالم الخارجى القيود دائماً تجدها فى الداخل، فالزاوية الوحيدة التى يمكنك أن تغييرها فى الكون هى أنت، وقال تعالى: **"بَلْ الإِنْسَانُ عَلَىَ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ"** بمعنى أن الإنسان يمتلك الوعى والإدراك بنفسه بجانب السلطة عليها ومن هنا يسعى لتغيير نفسه من خلال فهم وبصيرة.

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

ومن هنا قد نؤثر على من حولنا فيسعى الأخر أيضاً نحو التغيير الإيجابى. قال تعالى: **"يَا أَيُهَا الْذِيْنَ آمَنُوا عَلَيْكُم أَنْفُسَكُم"**، فالتغيير الحقيقى يكون بالإنشغال بالنفس أولاً وبصفاء الباطن ودوافع دينية صادقة وتصورات ذهنية وقناعات صحيحة بجانب الصفات والمهارات العقلية والنفسية والإجتماعية التى نمتلكها لنسعد فى الدنيا والآخرة، ويقول **جيم رون**: إن لم يعجبك مكانك قم بتغييره فأنت لست شجرة.

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

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

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

تعرف على مستوى الإيجابية فى شخصيتك

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

	غالبا	أحيانا	أبدا
١- أتوقع النجاح فى المهام التى تواجهنى فى حياتى؟			
٢- أشعر بالأهمية والقيمة وأننى ذو كفاءة عالية؟			
٣- أعى جيداً قدراتى وإمكانياتى وأسعى نحو تنميتها؟			
٤- نظرتى متفائلة عندما أتعرض لمشكلة أو موقف مؤلم؟			
٥- أعتقد أننى متوكل على الله فى جميع أمور حياتى؟			
٦- أشعر بالرضا عن نفسى وحياتى؟			
٧- أستمتع بحالة تصالح وسلام مع نفسى؟			
٨- أستمتع بأفكار ومشاعر طيبة طوال الوقت؟			
٩- أؤمن بأن تحديات حياتى لها حكمة وفى صالحى؟			
١٠- أستشعر الحماس والحيوية بشكل مستمر؟			
١١- لدى القدرة على الإسترخاء وعيش اللحظة الحاضرة؟			
١٢- مستمتع بوجود علاقات طيبة مع الناس؟			
١٣- حياتى لها معنى وتستحق العيش؟			
١٤- لدى فكرة وتصرف بديل دائماً نحو أهدافى؟			
١٥- أتخيل حدوث أشياء مبهجة وممتعة؟			
١٦- أستطيع إقناع الآخرين بآرائى ووجهة نظرى؟			
١٧- لدى القدرة على تحقيق أهدافى بهمة عالية؟			
١٨- أحب العطاء مما أمتلك من مال وعلم وجهد؟			
١٩- أستخدم قدراتى ومهاراتى بأقصى حد؟			

٢٠- أستطيع إتخاذ القرار الحاسم لتغيير شئ ما فى حياتى؟			
٢١- لدى القدرة على الإستقلال فى أمور حياتى؟			
٢٢- لدى إرادة عالية ومبادرة نحو أهدافى؟			
٢٣-أستطيع قول (لا) فى الأشياء التى لا تناسبنى؟			
٢٤- أحب مسامحة نفسى والآخرين عند الخطأ؟			
٢٥- أحاول تكوين عادات إيجابية فى جميع جوانب حياتى؟			
٢٦-أحب الإنضباط المستمر نحو أعمالى وإنجازاتى؟			
٢٧- لدى القدرة على التحكم فى إنفعالات غضبى؟			
٢٨- أعتقد أن المقارنة والمنافسة من الأشياء الخاطئة ؟			
٢٩- أميل إلى ممارسة الرياضة والغذاء الصحى المنتظم ؟			
٣٠- لدى حكمة فى التصرف أثناء مواجهة ضغوط الحياة ؟			

بعد الإجابة على الثلاثون سؤال بصدق جمع درجات من خلال إعطاء (١) للإجابة أبداً و(٢) للإجابة أحياناً و(٣) للإجابة غالباً، ثم إجمع درجاتك كلها فى جميع الأسئلة.

- وإذا كانت الدرجة أقل من ٣٠ يعنى مستوى الإيجابية ضعيف لديك.
- وإذا كانت الدرجة فوق ٥٠ يعنى مستوى الإيجابية متوسط لديك.
- وإذا كانت الدرجة فوق ٨٠ يعنى مستوى الإيجابية قوى لديك.

المحطة الأولى

التوكل

« وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۚ »

(سورة الطلاق – ٣)

التوكل على الله وحسن الظن به مفتاح لبوابة الإيجابية والتغيير نحو الأفضل وترك بصمة نافعة، من هنا نحتاج إلى ممارسة التوكل بطريقة فعلية عملية وليست شعارات وإدعاءات وكلمات كاذبة إذا أردنا التغيير الإيجابى بصدق، نمارس التسليم لله ونتوقف عن المقاومة والسخط والإعتراض نحو المواقف والتحديات، المتوكل تتيسر له الوسائل بجانب أنه مستمتع نحو سعيه فى الحياة، بمعنى أنه يمتلك درجة عالية من اليقين، من هنا نستمد القوة والتأييد والطمأنينة والمنح، قال رسول الله صلى الله وعليه وسليم: **"من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله، ومن أحب أن يكون أغنى الناس فليكن بما فى يد الله أوثق منه بما فى يده، ومن أحب أن يكون أكرم الناس فليتق الله"** ويقول **إبن القيم:** إذا توكل العبد على الله حق توكله كفاه الله همه، وأراحه مما أهمه، وأنزل عليه السكينة فاطمأن إلى حكمه، ورضى بقضائه وقدره، ومن ناحية نفسية الذى يتوكل يشبع حاجاته الروحية التى تشمل الإستعانة بالله والحمد والشكر والرجاء والدعاء والقرب إلى الله والذى يشبع الجانب الروحى فى الشخصية المؤمنة الإيجابية التى تعرف غايتها الحقيقية من عبادة وتعمير له تأييد وطمأنينه فى الدنيا، المؤمن المتوكل ظنونه، خيالاته، تفكيره، مشاعره، توقعاته فى السراء والضراء والعسر واليسر وتكون إيجابية راضية.

التوكل له **فوائد عظيمة** على حالة الفرد النفسية نحو طرد الوساوس والتفكير السلبى الزائد والقلق والتوتر والهم والضيق وإستمرار كل ذلك يسبب ضعف فى الشخصية والأمراض النفسية والجسدية، قال تعالى: **"فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِلِينْ"** ربك يشجعك على ممارسة التوكل بسجية ويقين تام، لإكتساب السلام الداخلى وحب الله لك والتخلص من التصادم مع الأحداث، وتشير دراسة **"عبدالفتاح القرشى"** على الكويتين بأن العبادات والدعاء والتوكل كانت من أهم العوامل لدى الأفراد على تخفيف مشاعر الخوف والحزن والإكتئاب وغيرها من الأعراض، فطوبا لكل متوكل.

فى يوم من الأيام سئل حكيم .(بماذا تتغذى فى هذه الحياة عندما تواجه تحدياتك؟).

قال الحكيم: (أتغذى بثلاث وبعدها أنام قريراً)

الأولى: إيمانى أن كل شئ فى الدنيا يجرى بقضاء الله وحكمه.

الثانية: قولى لنفسى إن لم أحتمل فماذا أصنع.

الثالثة: قولى لعل الفرج واليسر قريب وأنا لا أعلم.

التوكل على الله وحسن الظن به، من أرقى درجات الإيمان، أحسن الظن بالله يعطيك بدون حساب، وإعلم أن الله عز وجل قادر على جعلك إيجابى قوى غنى مغير معمر صاحب بصمة نافعة لا تتشكك فى حسن ظنك بالله لا تدع أفكارك أو كلمات الآخرين أو التجارب الفاشلة تزعزع حسن ظنك بالله، وهنا ندرك بأن المتوكل ليس بدرويش بل يدرس ويدعو الله، يسعى ويسأل الله، يعمل ويسلم النتائج على الله، يتحرك نحو التغيير للأفضل ويسأل الله التيسير.

وهنا يثار تساؤل. هل التوكل يعنى الرضا بالأوضاع السلبية دون التدخل بالحركة والسعى والعمل منك؟

بالطبع لا، وهنا نحتاج إلى الأخذ بالأسباب والحركة نحو الإصلاح وتغيير أنفسنا، وهنا عزيزى القارئ إعتقاد خاطئ عند بعض الأشخاص بأن الله جعلنى شخصية سلبية ضعيفة فقيرة تعانى، ولكن الدين لا يأمر (بالإخفاق والشخصية الضعيفة والتعاسة والمعاناة) جعل الله عز وجل النتائج فى الحياة وفق قانون السببية وفهمك لهذه السنة الكونية يسهل عليك الطريق لأن السنن الكونية تعمل معك ومع غيرك سواء تعرفها أو لا، وهنا إشارة إلى أن النتائج الصحيحة فى علم الرياضيات والكمياء والفيزياء بالعقل والسببية وليس بالعاطفة والعشوائية، **فإنتبه** لا تعلق كل أمور حياتك على القدر أو الأسرة أو البيئة وتدخل فى دائرة لا تنتهى من الأعذار، يقول **أبيكتنوس**: أن الرجل غير الحكيم هو الذى يلوم الآخرين على أحواله السيئة بينما الرجل الذى بدأ إن يكتسب الحكمة هو من يلوم نفسه بينما الرجل الذى صار حكيماً بالفعل هو الذى لا يلوم الآخرين ولا يلوم نفسه فأنت تصبح حكيماً بالفعل

عندما تعيش حياة خالية من الإسقاطات والأعذار، ومن علامات ذلك تكرار بعض الكلمات التى تدل على إنك تسقط مشكلاتك على الخارج .

- لا تقول قدر الله أننى شخصية سلبية.

- لا تقول قدر الله أننى تعيس .

- لا تقول قدر الله أننى فى معاناة.

- لا تقول قدر الله أننى فى إخفاق.

- لا تقول أسرتى وبيئتى هى السبب فى أحوالى السيئة.

جميع الإسقاطات والأعذار التى نفكر بها تمنعنا عن العمل الحقيقى بجانب أنها تقيد قدراتنا وملكاتنا وإمكانياتنا نحو الوصول إلى ما نريد، وبما أن سر تكليف الإنسان هو العقل فكن عاقلاً آخذاً بالأسباب يغير يعمر يصنع الأحداث، قال تعالى : **"وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى * وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى"**، وعد لكل فرد إيجابى يسعى فى الحياة ، أوجد الله الأرزاق والوفرة من كل شىء وجعلها لمن يسعى ويتحرك

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

التوكل داخلى قلبى فلا تتشكك.	الأسباب خارجية عملية فلا تتوقف.

ومن هنا إعلم بأن العقل البشرى قائم على قانون السببية بمعنى أنه لا يفهم شئ أو يفسر حدث من دون سبب والسببية لها إعتماد قرآنى قال تعالى: **"فَأَتْبَعَ سَبَبًا"** ولولا

هذا القانون لما انتفع الإنسان بعقله ولما كان هناك علوم تجريبية أو أبحاث علمية لأنها قائمة على السبب والنتيجة وكل شئ يحدث فى الحياة بقدر الله ولكنها وفق أسباب ومسببات، ببساطة عندما يخرج فرد من بيته ثم يعود بعد ساعة وفجأة يجد كرسى الأنتريه إنتقل من مكانه هنا سيضطرب العقل، لماذا لأن العقل يقول لا يمكن تحريك شئ من دون سبب أو بفعل فاعل فالسببية مبدأ فطرى بعقل الإنسان، وهكذا السبب والنتيجة قانون جعله الله من سنن الكون.

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

الشاهد من القصة: أنهم لم يدركو مسببات الأشياء التى توصلهم لنتيجة مختلفة فى الحياة بدلاً من الشكوى المستمرة التى لن نصل من خلالها إلى شئ، من هنا نعى أن المشكلات والنزاعات والكراهية سببها مسببات عندما نتعرف عليها نستطيع تغييرها بطريقة جذرية ،بل كل الإنجازات والنجاحات والقدرات البشرية العبقرية هى نتيجة مباشرة أو غير مباشرة لأسباب وأفعال محددة.

ما هى التوصيات العمليه التى تساعدنا بإذن الله على جعل التوكل والأسباب جزء من شخصياتنا؟

١- مارس التوكل بقلبك: بمعنى التسليم لله وحسن الظن به فى جميع أمور حياتك وإعلم أن ربك عظيم وقادر على منحك ما تريد، فقط عليك بحسن الظن دون تشكك

بجانب عدم المقاومة نحو أى تحدى من تحديات حياتك إجعل إستجابتك للإيجاب والسلب بها قبول وإستسلام ورضا.

٢- إتخاذ المسئولية: بمعنى أنك المسئول الوحيد عن تغيير ذاتك نحو الأفضل لديك القدرة على القرار والإختيار نحو تغيير حياتك وصناعة واقع إيجابى، لديك القدرة على السعى والحركة والعمل والعبادة والدعاء والتعمير والتأثير فى الحياة بالخير، لقد أعطاك الله هذه الميزة لك حق الإختيار.

٣- إدراك مسببات الأشياء: بمعنى البحث عن الأسباب الجذرية لتغيير شخصيتك أو لحل مشكلتك أو لبناء مشروعك أو تحسين واقعك، السببية سنة كونية تعمل معك دائماً فكن على وعى بذلك حتى لا تتصادم مع النتائج الخاطئة، وهنا نتذكر قول النبى صلى الله وعليه وسلم " إعقلها وتوكل".

على سبيل المثال: إسأل نفسك ما هى الأشياء التى لو أتقنها أصبحت أفضل؟ ما هى العيوب التى لو تخلصت منها تخلصت من تعاستى؟ ما العادات التى لو التزمت بها حققت الإنجازات التى أريدها وهكذا البحث عن مسببات الأشياء. وهنا إشارة يُعرف الجنون فى **(القاموس الصينى)** بأنه تكرار نفس الشئ مع إنتظار نتائج مختلفة لا تستمر على فكرة أو سلوك أو معتقد أو وسيلة معينة، لا تؤدى إلى نتائج إيجابية فى واقعك، أن يستمر الفرد على مستوى العلم الضئيل ونفس العادات السلبية ونفس الصفات والمهارات ثم ينتظر محصلة مختلفة أوينتظر سعادة أو نجاح، إدراك مسببات الأشياء يجعلك تعمل وفق قانون كونى لا يتغير، إزرع وسوف تحصد، سير فى الطريق وسوف تصل، أحسن الظن وسوف ترى، إعمل وسوف تنجز، إسعى وسوف تجد.

معادلة النتائج الإيجابية:

التوكل	الأسباب	الإستمرارية	تحصيل النتائج

المحطة الثانية

الوعى الذاتى

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

آدم سميث

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

ببساطة أن تفهم نفسك ويكون لديك معلومات دقيقة عنها، كثيراً من الناس لا يستطيع فهم أفكاره أو مشاعره أو دوافعه لا يعرف قناعاته أو قيمه العليا ولكن عندما نعرف أنفسنا بصدق نعالج الكثير من مشكلات حياتنا نستطيع التطور والنمو، والوعى الذاتى يتضمن أن نتعرف ما هى نقاط قوتنا وما هى نقاط ضعفنا نتعرف على قدراتنا ومواهبنا، نتعرف على رغباتنا وإنفعالاتنا ودوافعنا، نتعرف على الأشياء التى نحبها والأشياء التى نبغضها، نتعرف على الأشياء التى تغضبنا نتعرف على قيمنا العليا ومعتقداتنا، نتعرف على مستوى جهلنا والقصور ومخاوفنا، نتعرف على طموحاتنا وأهدافنا ورؤيتنا، نتعرف على ما يناسبنا فى الحياة وما لا يناسبنا، الوعى بسلوكياتنا وعاداتنا وعواقبها على مستقبلنا، نتعرف على إحتياجاتنا الجسمانية والنفسية والإجتماعية والروحية التى تجعلنا فى حالة إشباع تام، الوعى برغباتنا الدفينة، هل نحب المدح والظهور؟ هل نحب جمع المال؟ هل نحب الجلوس بمفردنا؟ هل نحب الإنشغال بكثرة الكلام؟ الوعى يضئ النور بداخلك ويجعلنا نستيقظ، يقول **"أرسطو"** معرفة نفسك هى بداية كل حكمة، ولكن لنعلم بأن مراحل الوعى لا تنتهى، بشكل يومى نستطيع تحسين وعينا ووضع أنفسنا على الطريق الصحيح .

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

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

مثال للتوضيح: لا تستطيع إستخدام تلفونك الخاص بكفاءة دون فهم النظام والإمكانيات وكيف تقوم ببعض المهام التى تحتاجها فى هذا التلفون، بجانب معرفة ما هى الأمور التى قد تعرضة للتلف والإفساد، وكلما تعلمت معلومات دقيقة وصحيحة عنه كلما كان إستخدامك له بكفاءة بجانب المحافظة عليه، هكذا الوعى لدى الفرد كلما سعى لفهم ذاته والإستبصار بها ومعرفة المعلومات الدقيقة عنها كلما إنطلق فى الحياة من نقاط قوتك وسعى خلف غايته، وإصلاح عيوبه وإبتعد عن المغريات التى تجلب له الصراعات والأزمات.

من فوائد الوعى الذاتى:

- ستتعرف من أنت بدون أقنعة مكتسبة منذ الطفولة أو أشياء زائفة تغطى حقيقتك أو تعرف نفسك من خلالها.
- ستتعرف على حقيقتك بأنك كائن روحى وفى تجربة مادية بشرية، ستتعرف لماذا جئت إلى الحياة وما هى غايتك ورسالتك.
- ستضع نفسك على أول سلم التغيير الإيجابى، وتنطلق فى الحياة من خلال طبيعتك ونقاط قوتك وميولك وما يناسبك لكى تستمتع برحتلك.
- ستتوقف عن رؤية الواقع والحياة والمجتمع من خلال ذاتك وعيوبك، بمعنى إسقاط ما بداخلك من مفاهيم خاطئة وعيوب ونواقص على الواقع والمجتمع.
- يساعدك على تفكيك البرمجة العقلية السلبية التى تراكمت منذ طفولتلك ولكنك مستمر عليها بتلقائية فتأثر على شخصيتك وتطورك فى الحياة.
- يساعدك على الإعتراف بالمسئولية وتدريب نفسك عليها، فأنت المسئول عن أهدافك وعلاقاتك وقراراتك وخياراتك ومواهبك ومهاراتك وأسرتك، أنت

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

فى يوم من الأيام قرر صبى فى سن العشر سنوات أن يتعلم الجودو وبالرغم من أنه فقده ذراعه الأيسر فى حادث أليم، ولكن بدأ الصبى التدريب مع مدرب يابانى خبير، ثم قام المدرب بتعليمه حركة واحدة فقط طول مدة التدريب وبعد فترة شارك الصبى فى أول بطولة رسمية، وهنا مفاجأة بأنه فاز فى جميع المباريات حتى واصل إلى المبارة النهائية، ولكن كان المنافس له أقوى وأكثر خبرة وبالرغم من ذلك فاز الصبى بالبطولة، وهنا سأل الصبى المدرب كيف أستطعت أن أفوز بالبطولة بيده واحدة وحركة واحد فقط، قال المدرب لقد فزت لسببين، أما الأول: فقد أتقنت أصعب الحركات وأخطرها وأقواهم، وأما السبب الثانى: أن الحركة الدافعة هى أن يقوم الخصم بالإمساك والسيطرة على ذراعك المفقود، عندما ننمى الوعى الذاتى ونتعرف على نقاط ضعفنا نستطيع تحويلها إلى قوة، ونستطيع قلب الموازين وتجاوز العقبات والتحديات بوضع أنفسنا فى المكان والطريق المناسب.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على تنمية الوعى الذاتى؟

١- التأمل الذاتى الصادق: يساعدك على معرفة معلومات عميقة عن نفسك، بمعنى تتجاوز أفكارك ومشاعرك وتتأمل خلفها ستجد قناعات معيقة أو مشاعر مكبوته بها إحباط وكراهية، تأمل بصدق وتمعن فى دوافعك عندما تتصرف فى بعض المواقف الحياتية أو فى بعض المواقف العائلية أو الإجتماعية، لاحظ واكتشف الأشياء العميقة الجوهرية بداخلك فهى جذور السلوكيات والمشاعر وردود الأفعال والهجوم والإنسحاب والغضب الذى تتصرف به فى الخارج.

٢- التساؤل عن الذات: بمعنى إسأل نفسك لماذا تتصرف بهذه الطريقة؟ لماذا تشعر بهذه المشاعر فى بعض المواقف؟ لماذا تعتقد بهذه المعتقدات؟ لماذا تحكم على الآخرين والواقع والحياة بهذه الطريقة؟ إمتلك دائماً الفضول نحو ذاتك .

٣- يقسم **رونالدليفى** الذات إلى أربعة نوافذ من خلالها نستطيع تجميع معلومات عن أنفسنا ، ونكون أكثر واعيا بذواتنا.

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

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

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

د- النافذة المجهولة: بمعنى جزء من الذات لا تعرفه عن نفسك ولا يعرفه الآخرين، هذا الجزء تكتشفه عن ذاتك من خلال التجريب للأشياء الجديدة والمواقف الجديدة والظروف المختلفة حتى تتعرف عليها، بمعنى شاب صغير توفى والده فأخذ مسئولية البيت وإعتمد على ذاته وتفوق فى الدراسة والعمل فهذه الصفة كان الشاب لا يعرفها عن نفسه ولا يعرفها الآخرين عنه، وهنا تحتاج ممارسة أشياء مختلفة دون خوف حتى تكتشف هذا الجزء من ذاتك.

إبدأ الآن بفهم نفسك وإكتشاف ذاتك لتنمى وعيك وتنطلق نحو الإيجابية، بعض الأسئلة التى تساعدنا.

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

٤- الإنفتاح على الواقع: بمعنى السعى لأن تكون ملم بما فى الواقع من خلال القراءة والسماع والمشاهدة والمتابعة المستمرة لفهم الواقع وما يحيط بك، وكيف سيكون المستقبل، لنكون على وعى بالإمكانيات والفرص المتاحة وفهم القضايا العلمية والثقافية المعاصرة الدارجة فى الحاضر، الإنفتاح يعطينا وعى للواقع الذى نعيش فيه لنسلك الطريق الصحيح.

٥- الإنطلاق من نقاط قوتك: بمعنى أن تنطلق فى الحياة من خلال نقاط القوة فى شخصيتك وما تستطيع أن تخدم به من حولك وإظهار الصفات الإيجابية وإستثمارها بجانب إخفاء وتعطيل نقاط الضعف مع معالجتها، عرف نفسك من خلال ما تستطيع إتقانه تعامل مع الآخرين والحياة من خلال الجانب الإيجابى النافع حتى تغذى الإيجابية وتبنى صورة داخلية إيجابية لنفسك فتنعكس على الخارج وتدفع نفسك نحو الخير والصالح والإيجاب، والسعى المستمر لفهم الحياة والواقع والطرق المختصرة والبعد عن البرمجيات الإجتماعية المدمرة.

المحطة الثالثة

العقل الباطن

« هو المعجزة الثانية بعد خلق السموات والأرض »

المؤلف

تعد تغيير التصورات والقناعات التى يحملها الفرد عن ذاته والحياة جزء أساسى من تغيير الفرد نحو الإيجابية والسعادة ومن هنا نحتاج إلى برمجة العقل الباطن إيجابياً لإحداث التغيير لكى يعمل معنا، ولكن نتعرف فى البداية على وظائفه وعملياته وتأثيره على سلوكياتنا وشخصياتنا، **فما الفرق بين العقل الظاهر والعقل الباطن؟**

العقل الظاهر: أو الواعى مسؤل عن الإدراك والتفكير بحرية وعن الأعمال التى تحتاج إلى المنطق والحساب والتحليل، أما **العقل الباطن:** فهو مسؤل عن العمليات الحيوية للإنسان كالهضم والتنفس والمشاعر والأحلام ويشكل٩٠%من سلوكيات الفرد وإنفعالاته وهذا العقل يتفاعل بطريقة تلقائية وردود أفعال سلوكية مخزنة فهو المسؤول أيضاً عن العادات والطباع والأخلاق والمعتقدات وهو أقوى وأسرع من العقل الظاهر، فاكتشف العلماء فى معهد ماكس بلانك بأن قرارات الفرد تصنع فى العقل الباطن قبل أن يقرر الفرد بعقله الظاهر بسبع ثوانى .

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

تقول الحكاية الإفريقية الشهيرة ذهب رجل إلى الغابة باحثاً عن طيور وهناك وجد نسراً صغيراً فحمله إلى المنزل ووضعه مع الدجاج والبط، مع أن النسر ملك الطيور يعيش فى بيئة مختلفة، إلا أن هذا الرجل وضعه وأطعمه طعام الدجاج والبط البسيط، وعامله كما يعامل الدواجن وبعد فترة أتى إلى منزل هذا الرجل عالم بالطبيعة وعندما دخل هذا العالم لرؤية الدواجن إتصدم بوجود نسر بين الدجاج،

يغفل عن طبيعته وقوته وفرصة الحرية التى يستطيع أن يحصل عليها برفرفة بسيطة من أجنحته، وهنا أمسك العالم بالنسر وقال له: أنت نسر ملك الطيور هدفك أن تطير وتسود حدود السماء، وهنا نظر النسر إلى السماء وقال له عالم الطبيعة طبيعتك أن تطير عالياً، وفجأة طار النسر عالياً فى السماء ولم يعد بعدها إلى الأرض مرة أخرى، هذا النسر تم تدريبه وإستئناسه كى يبقى مجرد دجاجة، وهكذا الإنسان يتبرمج عقله الباطن وتدريبه على بعض المعانى المفاهيم والسلوكيات والعادات رغم أن هذا الإنسان يمتلك القدرة على القرار والإختيار والمسئولية ومن هنا يستطيع تغيير وتحسين حياته فيسعد ويستمتع، يقول **"محمد على كلاى"** لكى تكون بطل عليك أن تعتقد بأنك الأفضل، فأنت يمكنك فقط أن تحصل على ما تعتقده أنك قادر على الحصول عليه.

ومن هنا نتعرف على قانون التطابق أن العقل لابد أن يتطابق مع التصورات والقناعات التى يحملها الفرد بمعنى إذا كانت القناعات بأن الحياة معاناة وأننى ضعيف وفاشل وسلبى يتطابق العقل مع هذه القناعات ويرسل أوامر إلى الجهاز العصبى طبعاً لهذه الأوامر وسينتج عن ذلك ضعف وعدم ثقة فى الشخصية وشعور بعدم الرضا، أما إذا كانت هذه القناعات عن النفس والحياة إيجابية وتمثل قوة وإصرار ونجاح ونشاط وذكاء سيحدث تطابق أيضاً وسينتج عن ذلك شخصية قوية تستخدم جميع قدراتها فى تحقيق ما تريد ويستجيب للمواقف والتحديات بقوة.

يقول **وليام جيمس**: آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع، لذلك القناعات السلبية الراسخة تجعله يعيش بلا معنى فاقد الأمل فى قدراته ومواهبه الذى إذا استعنا بالله وإعتقدنا بها لأصبحنا أفضل، لذلك لا تعيش فى الحياة يقينى لقناعاتك وإتجاهاتك وأفكارك وتصوراتك وأفعالك حتى لا تندم فى نهاية رحلة حياتك ، يقول النبى صلى الله وعليه وسليم: **"نحن أحق بالشك من إبراهيم".**

ما هى أهمية برمجة العقل الباطن إيجابياً؟

١- تغيير القناعات السلبية عن الذات.

٢- تغيير ردود الأفعال السلوكية التلقائية السلبية.

٣- إدارة حسنة لطريقة التفكير وتنشيط الإبداع.

٤- تنمية الذكاء العاطفى والشعور بالسعادة وهناك فوائد عظيمة كثيرة.

ما هى المصادر التى من خلالها يتم برمجة العقل الباطن؟

١- **مصادر خارجية:** بمعنى منذ أن يولد الطفل حتى سن سبع سنوات وهو فى حالة برمجة دون إرادة من الأسرة والأصدقاء والمدرسة والمجتمع ووسائل الإعلام فما نسمح لأنفسنا أن نشاهده أو نسمعه يخزن فى العقل الباطن ويصبح جزء من تجاربنا، عندما يكبر الإنسان لديه القرار والأختيار إما يستمر فى نفس الدائرة وإما إن يغيرها ويستجيب للخير والإيجاب فقط .

٢- **مصادر داخلية:** عن طريق التحدث مع الذات الداخلى والتفكير القوى الشديد السلبى الذى قد يؤدى إلى الإكتئاب بجانب الحوار مع النفس حول أفكار ومواقف وأحداث سلبية وكل ذلك يتم تخزينه فى العقل الباطن مع التكرار والمشاعر الجياشة التى تصاحب تلك الأفكار ويؤثر على الفرد نفسياً وعقلياً وجسدياً.

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

ما هى التوصيات التى تساعدنا بإذن الله فى برمجة العقل الباطن إيجابياً وغرس القناعات الإيجابية؟

١- **حدد القناعات السلبية:** بمعنى إجلس مع نفسك وحاول أن تكتب بعض القناعات السلبية عن ذاتك وعن الحياة، ثم إستشعر مدى الألم التى تسببه لك هذه القناعات، قد تكون هذه القناعات أنك عاجز عن التغيير للأفضل، أو لا تمتلك الثقة فى قدراتك، ثم

قم بزعزعة هذه القناعة بالشك فيها وجمع الأدلة والبراهين التى تثبت بها لنفسك أنها غير صحيحة، ناقش هذه القناعة وأخرجها من دائرة القداسة لا تغذيها بالتفكير السلبى المدمر، ثم إختار قناعة إيجابية معاكسة لها وإستشعر كم الفوائد وأنت تحمل القناعة الجديدة عن نفسك دعمها بالحقائق والبراهين والعمل اليومى المستمر.

٢- التصور الإبداعى: بمعنى تدريب خيالك على التصورات الإيجابية يقول **ألبرت أينشتاين:** بأن التخيل أهم من المعرفة وأفضل من الذكاء فيشير العلماء بأن الصورة الذهنية تساوى(١٠٠٠)كلمة والتخيل يدفع العقل الباطن إلى جعل الصورة الذهنية إنجاز فى أرض الواقع ملموس، مارس التصور والخيال قبل النوم وشوف نفسك شخص إيجابى يمتلك جميع الصفات التى تحب أن تكتسبها وتغرسها فى شخصيتك، يقول **جوزيف ميرفى**: ما تتخيله قبل نومك يتخزن فى عقلك ومن هنا يساعدك عقلك الباطن على تحقيق ذلك الشئ فى الواقع.

٣- التأكيدات الإيجابية: إستخدام الصوت الداخلى والخارجى بتكرار جمل إيجابية على نفسك ولكن تكون هذه الجمل فى الحاضر بمعنى لا تقول أنا لا أقلق أو أنا لست ضعيف الشخصية ولكن قول أنا أمتلك الشجاعة – أنا راضى عن نفسى – أنا متميز فى حل المشكلات – أنا واثق من نفسى، حول كلامك فى كل الموضوعات إلى إيجابى، وتكرار هذه الجمل الآف المرات والمرات مع الشعور بالحماس أثناء التكرار بهذه الطريقة يشكل قناعات إيجابية فى عقلك الباطن.

٤- تغيير البيئة السلبية: الإبتعاد عن السلبيين والمحبطين وأصحاب الكلاكيع والمتشائمين واليائسين يقول **سيغموند فرويد**: الإيجابية معدية فأصدقائك السلبيون سيزيدونك تشاؤماً والإيجابيون سيزيدونك تفاؤلاً وكون بيئتك الصالحة النافعة التى تدفع نحو الخير والعمل والتطوير، وهكذا على مستوى عالمك الإفتراضى فى وسائل التواصل الإجتماعى تابع الصالح والنافع وشكل عالم مفيد لك يدفعك إلى الأمام واحذف كل شئ سلبى لا تريده فى عالمك، وهكذا فى بيتك شكل البيئة النافعة ولا تترك العشوائية فى منزلك بل إجعله مكان مفيد لك يغذى أهدافك.

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

المحطة الرابعة

التفكير الإيجابى

« الإنسان كما يفكر يكون »

جيمس الآن

يشير العلماء بأن الفيروسات لها ثلاث وظائف مهما كان نوع هذه الفيروسات، أن الفيروسات تتضاعف وتنقسم بشكل مستمر، أن الفيروسات تحترق فى أى مكان، إن الفيروسات تنتشر فى كل مكان، وهكذا تعمل الأفكار السلبية بطريقة تلقائية تنتشر بداخل العقل وتفسد مشاعر الفرد وأحاسيسه وتظهر فى صورة سلوكيات خاطئة ومع التكرار تصبح جزء من شخصية الفرد، ومن هنا يدخل فى السلبية والشكوى والمقارنة والسخط وعيش دور الضحية، التفكير السلبى يجلب لنا سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات والنتائج السلبية، يعيق الفرد عن البناء والتقدم والتطور وإستهلاك للطاقة الذهنية والجسدية، وتشير الدراسات بأنه يسبب الكثير من الأمراض النفسية والجسدية بجانب ضعف الثقة، التفكير السلبى عزيزى القارئ مثل عضة الثعبان فهى لا تقتل فى حد ذاتها ولكن الذى يقتل هو السم، هكذا الفكرة السلبية ما يجعلها خطره تكرار هذه الفكرة، من علامات التفكير السلبى التشاؤم فى رؤية الأشياء، المبالغة فى تقييم الظروف، تذكر أحداث الماضى السلبية، تكرار جمل تعبر عن تكرار الفكر السلبى مثل أنا عاجز، أنا كسول، أنا لا أستطيع، أنا غير محبوب ، التعميم فى الحكم على الذات، التصلب الفكرى وعدم القدرة على تغير رأيه، التوجس وتوقع الخطر.

يقول **مصطفى محمود**: على طريق الحياة نواجه ما نتوقعه، وتشير بعض الدراسات الأخرى بأن الإضرابات النفسية والعقلية ليست ناشئة من المواقف الصعبة وإنما هى إفتراضات الفرد نحو المشكلة أو التحدى، وهنا إشارة يقول **ابيكتينوس** لا يضطرب الناس من الأشياء بل من النظرة التى يكونونها عنها، التفكير القائم على التخمينات الغير منطقية والتعميم والتهويل والمبالغة ومثالية والتوجس والتشاؤم والرؤية المعتمة والقرءاة السلبية لكل حدث، ويشير **الباحثين** بأن هناك علاقة بين التفكير السلبى والمزاج المكتئب.

ومن هنا تعتمد الإيجابية والصحة النفسية على طريقة تفكير الفرد ومشاعره فى جميع المواقف، فإذا كان التفكير والمشاعر إيجابية ومبهجة كان الفرد سعيد ومستمر نحو الإنجاز والخير، وإذا كان التفكير والمشاعر سلبية وكئيبة كان الفرد تعيساً

شقياً، ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة التفاؤل والتفكير الإيجابى حتى فى الظروف الصعبة، فيقول **ديل كارنيجى**: إكتشفت أن ٩٠% من عوامل تشاؤمى لن تحدث فتفائلت من خلال إستخدام "قانون الإحتمالات" وهذا القانون يستخدمه المرشدين فى أمريكا بمعنى يستعد الفرد لأسوء إحتمال قد يحدث ثم يحاول إيجاد حل لهذا الإحتمال بتعقل وهدوء، بمعنى أنه يقول كنت أخشى أن أموت بصعق البرق فتعلمت من هذا القانون أن إحتمال موتى بسببه (١) من (٣٥٠٠٠)، وكنت أخشى أن أدفن حياً فوجدت أن إحتمال حدوث ذلك (١) من (١٠٠٠٠٠٠٠)، وهكذا تطبيق قانون الإحتمالات يجعل الفرد فى تفاؤل وتفكير إيجابى مستمر، وهنا إشارة قرآنية قال تعالى: **" قُلْ لَنْ يُصِيْبَنَا إِلاَ مَاَ كَتَبَ الله لَنَاَ "** جعل الإسلام التفاؤل مرتبط بالثقة فى الله من هنا قناعة لن يصيبنا من شر ومصائب إلا ما كتبه الله لنا، ودائماً يرسل لنا الله الخير بحكمة، فيقول صلى الله وعليه وسلم:**" أنا عند حسن ظن عبدى بى إن كان خيراً فله وإن كان شراً فله "** ويعنى هذا حسب درجة تفاؤلك وحسن ظنك بالله ستجد فى الحياة من خير وبركة ووفرة ونجاح، لذلك الإنسان كما يفكر يصبح، بمعنى إن الفرد يستقبل يومياً الكثير من الأفكار بطريقة تلقائية، وكل فكرة تترك أثر لأنها كالبذور فى عقل الإنسان يمكنها أن تنتج نبات نافع، ويمكنها أن تنتج نبات ضار، عندما تكون الأفكار إيجابية تكون المشاعر هكذا وتكون السلوكيات والعادات والطباع أيضاً إيجابية **فتشكل واقع إيجابى من خلال تفكيرك وحسن ظنك ومشاعرك الإيجابية المستمرة.**

يقول كاتب كتاب (الدماغ الذى يغير نفسه) بأن الدماغ يعيد تغيير وتنظيم وتجديد وتكوين روابط عصبية جديدة على قدر تدريبه بالتكرار والتفكير الإيجابى والتفاؤل ومن خلال ذلك يتغير الدماغ بطريقة فعلية فسيولوجية مادية، وتسمى هذه الخاصية ليونة الدماغ ببساطة الأفكار التى تفكر بها تستطيع تغير عمل الدماغ، ومن هنا ندقق أن الأفكار تسيطر على العواطف بمعنى أن الفكر السلبية تولد مشاعر وإنفعالات سلبية وبالتالى تؤدى إلى سلوكيات سلبية ومن هنا مواقف وواقع سلبى، وعلى العكس الفكرة الإيجابية تولد مشاعر وسلوكيات إيجابية، سلسلة كاملة تبدأ بفكرة

ونحصد النتائج من نفس نوع هذه الفكرة سواء بالسلب أو بالإيجاب، التفكير الإيجابى والتفاؤل وتوقع الخير يجعل الفرد يخطط بينما يتنمى الآخرون يجعل الفرد يبحث ويتعلم بينما يلعب ويتكاسل الآخرون يجعل الفرد يغير من نفسه بينما يشتكى الأخرون يجعل الفرد يطور من معارفه ومهاراته بينما يماطل الأخرون يجعل الفرد مستعد لإستقبال فرص الحياة.

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

فوائد التفكير الإيجابى

- يقوى جهاز المناعة لدى الأفراد.
- تغيير الدماغ بطريقة فعلية.
- تحسين الصحة النفسية والجسدية.
- إزالة الحزن والقلق والتوتر.
- إستمرار بذور الشخصية الإيجابية.
- تحسين جودة المشاعر.
- تقويه الصلة بالله.
- رؤية الأحداث والحياة والمستقبل بشكل إيجابى.
- إكتساب سلوكيات نافعة.
- عندما تتغير الأفكار التى نحملها فى عقولنا تتغير حياتنا ويشكل واقع مختلفة.

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

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على التخلص من التفكير السلبى؟

١- تدرب على وقف تيار الأفكار التلقائية: بمعنى عندما تواجه مشكلة أو تحدى شئ يسبب لك القلق وستجد نفسك تفكر بطريقة سلبية، هذه الأفكار لا تعنى أنك مدرك المشكلة بشكل كامل عليك أن تعرض المشكلة أو التحدى خارجياً، على سبيل المثال: أكتب هذه المشكلة وتعرف على أسوأ الأمور التى قد تحدث وتعامل معها بشكل إيجابى.

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

٣- مراقبة الأفكار: بأن تقوم بتسجيل وتدوين جميع الأفكار السلبية التى تسيطر على ذهنك فهى تسبب إنخفاض فى معدل السلوكيات الإيجابية، قم بدحض التفسيرات المتشائمة: بمعنى عندما تواجه موقف أو تحدى ينتج عنه إستسلام أو حزن إبدأ بجمع الأحكام والأفكار والصور الذهنية السلبية، قم بجمع الأدلة والبراهين التى تبين

أن فكرتك خطأ حتى لا تعمم فكرتك وتفكر فى كوارث بإستمرار هذه الفكرة فى ذهنك فقط.

٤- إشغل تفكيرك: بمعنى التفكير بالإنجازات والأهداف التى نريد تحقيقها، الفراغ يجعلنا نفكر بطريقة سلبية، عدم وجود أهداف يجعلنا نفكر بطريقة سلبية بجانب لا نستغرق فى التفكير فى نكسات الماضى، نبدأ بالتفكير فيما نريد الوصول إليه فى الحياة فلا نتأثر بكلام الآخرين ونشعر بالدونية نحو ذواتنا بل نتعامل مع الأمور بمنطقية بدون تعميم أو مبالغة وتوجس.

٥- تقيم جودة الأفكار: بمعنى قم بتقييم ما تفكر فيه بشكل متكرر فى اليوم وإذا وجدت أن أفكارك سلبية بشكل أساسى حاول إيجاد طريقة لوضع لمسة إيجابية عليها، لاحظ التعميم والمبالغة والتوقعات التشائمية وحاول التقليل منها لانك أصبحت واعى لطرق التفكير الخاطئة.

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

٧- التركيز على التنفس: هذا التمرين مساعد لوقف الأفكار السلبية تلاحظ طريقة تنفسك وتحاول أن تأخذ شهيق إلى إرتفاع المعدة وشهيق بكل هدوء هنا يتوقف التفكير عن السرحان فى المقلقات والإحباطات وكلمات الأخرين.

٨- سامح نفسك: عندما تخطئ فأحياناً ستفوز وتتقدم وأحياناً ستتعلم، سامح نفسك على كل الأمور، إجعل التسامح تلقائى نحو تصرفاتك التى ترى إنها خاطئة ولا تدخل نفسك فى دائرة الشعور بالتأنيب الذى يجلب الكثير من المتاعب ويعيق إستخدام قدراتك بكفاءة.

المحطة الخامسة

الوراثة والبيئة والإختيار

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

ستيفن كوفى

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

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

فى القرن العشرين كان هناك إعتقاد راسخ عند علماء الوراثة، بأننا مجبلون على مظهر معين وإستعداد لأمراض معينة وتصرفات معينة وبأن الفرد مجبول على تصرفات وقدرات معينة حسب الوراثة، ببساطة حسب الحمض النووى الذى يحمله الإنسان بأن الجين يتكون من الحمض النووى ويتمثل فى سلسلة من المعلومات الكميائية لصنع جميع البروتينات مع العلم أن نصف الجينات يكون من الأم والنصف الآخر يكون من الأب فإن كل جين ينتج عنه بروتين واحد ومن هنا كان الإعتقاد السابق بأن الإنسان أثير الجينات، ولكن حديثاً إكتشف العلماء من خلال علم **ما فوق الجينات،** وهو العلم الذى يدرس العوامل التى تنشط أو تثبط عمل الجينات بأن كل جين ينتج عنه بروتين واحد ولكن من(٣٠٠٠)خيار محتمل ويعنى ذلك أن العوامل البيئية وأفكار الإنسان ومشاعره وطريقة رؤيته للعالم هى التى تحدد خيار هذا البروتين فالجينات فى حالة متغيرة يوميا والجينات الوراثية ليست وحدها التى تحدد حياتنا وإنما البيئة التى نحيا فيها أيضاً وتؤثر على تغيير نشاط الجينات وأفكار ومشاعر وسلوك الفرد وطريقة رؤيته للعالم وإختياراته.

وتشير الكاتبة فى كتاب **(علم النفس فى القرن الواحد وعشرون)،** بأن النمو الإنسانى ليس مرتبط بالوراثة فقط بل هو نتيجة البيئة والوراثة بمعنى أنها علاقة

تفاعل وتأثير متبادل، لذلك كل صفة لدى الفرد سواء جسمية أو عقلية أو إنفعالية أو إجتماعية تعتمد على الوراثة والبيئة معاً، **فى كتابات علم النفس هذا المثال للتوضيح**، لو كان هناك توأم ويوجد بداخلهم نفس الجينات ووضعنا كل فرد فى بيئة مختلفة فالأول قد يصاب بمرض الفصام بينما الآخر (لا) بسبب أن الأول بيئته وخياراته ورؤيته للعالم ساعدت على تفعيل وتنشيط المرض بينما الآخر الذى يحمل نفس الجينات لا يصاب بسبب بيئته وإختياراته الإيجابية فأنت قادر على صنع مصير إيجابى من خلال تغيير جيناتك الوراثية فكل خاطر وفكرة وشعور يتواصل مع جينات الإنسان ويتحكم فى نشاطها إما سلباً وإما إيجاباً، فقمة القوة هى الإيجابية فيها يقرر الإنسان ما الذى يريد أن يشعر به ويفعله وقمة الضعف هى السلبية مجموعة أفكار ومشاعر تقود الإنسان وتجعله مستعبد فى سجن داخلى .

ومن هنا الفرد ليس سجين العوامل الوراثية والبيئة فقط بل يستطيع إختيار تشكيل بيئة سوية وإستخدام القوة الداخلية على الإختيار الدائم فى كل شئ، فالوراثة تعطينا إستعداد لبعض الصفات بينما البيئة تعين الفرد على تنمية شخصيته ومن خلال القدرة على الإختيار الدائم يستطيع الفرد تغيير قدراته ومهاراته من خلال الوعى وحسن الأختيار فى كل أمور الحياة بين الجيد والسئ،بين ما يبناسبك وما لا يناسبك، بين أن تكون أنت وليس نسخة رديئة من أحد، بين أن تختار التركيز على سفاسف الأمور أو معالى الأمور، بين العلاقات السيئة أو العلاقات الجيدة الإيجابية البنائة، بين العمل والخمول، يقول **بنيجامين ديزرائيل**: الإنسان ليس وليد البيئة والظروف، بل الظروف من صنع الإنسان ولا شئ يمكن أن يقف أمام إرادة الإنسان التى تفرض وجودها حتى على هدفها المحدد.

الشيء الذى منحه الله للجميع التى نستطيع من خلاله تغير حياتنا للأفضل مهما كانت الجينات أو البيئة التى نحيا بها هى **قوة الإختيار** السعادة والتعاسة إختيار، القوة والضعف إختيار، السلبية والإيجابية إختيار، النجاح والفشل إختيار، العمل للدخول الجنة إختيار، الجسم الرشيق أو السمين إختيار، العلاقات الإيجابية أو السلبية إختيار، أن يكون الإنسان متفرد أو تابع يقلد الأخرين إختيار، تحقيق

الأهداف أو التنازل عنها إختيار، دائماً وبشكل يومى لدينا الإختيار بين العمل والكسل بين التخطيط والتواكل بين التفكر والسطحية بين البحث والإستجابة لقناعات المجتمع بين الغذاء الصحى والغير صحى بين الحب والكراهية بين العطاء والأخذ بين الإنجاز والتراخى بين الغضب والسلام بين الإيجابية والسلبية الكثير من أمورنا فى الحياة نستطيع تغييرها من خلال إستخدام قوة الإختيار ثم إتخاذ قرارات تشكل حياة مختلفة، وهنا يثار **تساؤل** لماذا أكون إيجابى؟ لماذا أجبر نفسى على العمل الجاد؟ لماذا أجبر نفسى على الإنضباط على بعض التكاليف والمهام والعادات النافعة؟ نحتاج ذلك لكى نحقق ذواتنا ونترك بصمة نافعة لنسعد فى الدنيا ونصبح أفضل ونغير ونعمر ونسعد فى الآخرة.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على إستخدام قوة الخيار؟

١- نمى عضلة الإختيار: بمعنى إجعل الخيار دائماً بين يديك مع كسر البرمجة التى تجعلنا نتصرف بتلقائية دون خيار، إجعل خياراتك إيجابية على قدر ما تستطيع ومع التدريب ستتصاعد فى خياراتك ومن هنا تجد النتائج بعد فترة وتعيش حياة من خلال خيارك أنت، لذلك نحن نتاج خياراتنا .

٢- التوقف عن الشكوى: عندما نختار بعمل ما نريد نعلم أن الأمور تحت سيطرة إرداتنا وليس مرتبطة بالبيئة والناس والظروف، لذلك لنتوقف عن سرطان المشاعر وإستخدام الشكوى وسرد القصص الحزينة ونتحمل مسئولية إختياراتنا فى الحياة لأنها هى السبب فى هذه النتائج.

٣- تحمل مسئولية حياتنا: تحمل المسؤلية مؤشر للصحة النفسية وللشخصية الناضجة، لذلك عندما نتحمل مسئولية خياراتنا ننضج ونكتسب الخبرة ونستمر فى المحاولة ونمتلك الحماس والدوافع التى تجعلنا نحسن من حياتنا بشكل يومى، المسئول لا ينتظر العائلة أو الدولة أو البيئة تصبح إيجابية لكى يكون أفضل بل يختار ثم يتخذ القرار ثم يتحمل مسئولية خياراته من هنا تتحسن جودة حياته.

المحطة السادسة

تقدير الذات

« جوهر الشخصية هو تقدير الذات ويعنى مقدار حب المرء لنفسه وما يشعر به من أهمية وقيمة تجاه نفسه فى أى لحظة »

بريان تريسي

يعد تقدير الذات من أهم الموضوعات الخاصة بالوجدان الإيجابى لدى الفرد فهى تساعده على الإنجاز والعطاء والشعور بالقيمة الذاتية **فالتقدير الذاتى**: يعنى التقييم والحكم أو القيمة التى تعطيها لنفسك سلباً أو إيجاباً، ببساطة أن تعتبر نفسك ذو قيمة وأهمية فى الحياة أن تحترم ذاتك وتتقبلها كما هى بغض النظر عن مستوى التعليم أو المال أو الحسب أو النسب أو الوظيفة لا تحتقر ذاتك أو تواجه لها مشاعر الرفض والدونية، فعندما نفعل ذلك نفقد الثقة بأنفسنا نفتقد القدرة على تحقيق التغيير لأننا لا نعطى لأنفسنا الإحترام اللازم بل علينا أن نعطيها قيمة وأهمية بدون إحتقار لأنفسنا أو إحتقار الآخرين.

يشير **كريستوفر**: عالم النفس بأن المشاعر الأولية لتقدير الذات تبدأ فى الأسبوع السادس بعد الولادة وعندما تتكون إتجاهات إيجابية لدى الفرد يكون تقدير الذات مرتفع وعندما تتكون إتجاهات سلبية لدى الفرد يكون تقدير الذات منخفض، تشير بعض الدراسات الأخرى بأن ٩٥% من الناس يقللون من قيمه ذواتهم ومن هنا يدفعون الثمن فى الحياة تعتقدون أن الأخرون أفضل منهم بجانب الشعور بالدونية وتحقير الذات، ومن هنا يرون أنفسهم لا يستطيعون تحقيق أهدافهم ولا يستطعيون القدرة على التغيير أو التعمير والتأثير فى الحياة.

ويشير **راينر مارتنز**: بناء على كتاباته أربعة أنماط من الناس لكيفية تقيم نفسه والآخرين.

النمط الأول: هو الذى لا يقدر ذاته ولا يقدر الأخرين، لا يعطى قيمة وإحترام لنفسه ولا للأخرين، أنا لست جيد والأخرون ليسوا جيدون.

النمط الثانى: هو الذى يقدر ذاته ولا يقدر الأخرين، يعطى قيمة وإحترام لنفسه فى حين لا يقدر يحترم الأخرين، أنا جيد بينما الأخرون ليسوا جيدون.

النمط الثالث: هو الذى لا يقدر ذاته ويقدر الأخرين، لا يعطى قيمة وإحترام إيجابى لنفسه فى حين يقدر ويحترم الأخرين، أنا لست جيد بينما الأخرون جيدون.

النمط الرابع: هو الذى يقدر ذاته ويقدر الأخرين، يعطى قيمة وإحترام إيجابى لنفسه ويقدر ويحترم الأخرين، أنا جيد والأخرون جيدون.

من هنا نحتاج إلى تقدير ذاتى إيجابى لأنفسنا نحترمها ونختار لها أفضل الكلمات والسلوكيات والقناعات وإعطاها قيمة وأهمية بدون شروط وأن نقدر أيضاً الأخرين ونحترمهم وإعطائهم قيمة وأهمية دون كبر أو غرور أو أن نرى أنفسنا أفضل، من هنا نصل إلى الرضا عن النفس والشعور بالكفاءة.

التقدير الذاتى الإيجابى يجعلك تحكم على ذاتك بطريقة موضوعية بدون وضع معايير عالية حتى تشعر بقيمتك فى الحياة أن تعبر عن مطالبك وحقوقك فى عملك وعلاقاتك وعائلتك عزيزى القارئ تشير بعض الدراسات بأن ٩٥بالمائة من الناس يقللون من قيمة ذواتهم ومن هنا يدفعون الثمن فى الحياة لأنهم يعتقدون أن الآخرون أفضل منهم ولأنهم يحتقرون ذواتهم ويرون أنفسهم بأنهم لا يستحقون الإحترام وينشغلون بإنتكاسات الماضى، فعندما يكون تقدير الذات مرتفع ينعكس على سلوكياتنا وأفعالنا وشعورنا ونظرتنا لأنفسنا ونظرة الآخرين لنا ونحيا الإيجابية بسجية.

الآن ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على تنمية تقدير الذات؟

(١) ترسيخ هذه القواعد فى داخلنا .

- إعلم أن أراء الآخرين فيك ليست حقائق مطلقة فلا تقلل من قيمتك وإحترامك لنفسك فالكلام صفة المتكلم.

- إعلم أن أفكارك ومشاعرك السلبية إتجاه ذاتك ناشئة عن معتقدات خاطئة فصححها بشكل مستمر معتقداتك.

- إعلم أن قيمتك ليست مرتبطة بالمال أو شهادات أو علاقات أو أى شروط خارجية لا تستنقص ذاتك ولا تراها أيضاً أكبر من الآخرين.

(٢) أكتب عشر صفات إيجابية عن نفسك: سواء كانت صفات عقلية أو إجتماعية أو إنفعالية أو جسدية مثل الذكاء والملاحظة والذاكرة القوية والتحليل والقدرة الحسابية وصفة الود والإيثار والإحسان والتسامح والجمال والوسامة بعد ذلك تقبل ذاتك كما هى بعيوبك وأخطائك وشكلك وقدراتك وجه لذاتك مشاعر الحب والود وعرف نفسك من خلال الإيجابيات، كان النبى صلى الله وعليه وسلم يلقب أصحابه من خلال الصفات الإيجابية ونقاط قوتهم مثل سيف الله وأسد الله وكان هذا اللقب يؤثر فى نفوس الصحابة فعرف نفسك من خلال الإيجابيات.

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

(٤) ساعد الآخرين ولو بشئ بسيط: هذه الخطوة مهمة، ساعد بكلمة، ساعد بوقتك ساعد بمجهودك درب نفسك على مساعدة غيرك بأى عمل تتقنه.

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

أخيراً إعطى قيمة لنفسك بدون شروط تقبل ذاتك مهما كانت الأخطاء والعيوب مهما كان أدائك جيد أو سيئ لا تتضع فروض لكى تتقبل ذاتك فأنت كائن مؤمن حى فريد من هنا تغذى شعورك بالسعادة، ثم وجه مشاعر الحب والقبول لنفسك إختر أفضل الكلمات والأفعال لنفسك، لا تحتقر ذاتك أو ترى نفسك أفضل من الآخرين، فيقول النبى صلى الله عليه وسلم : **"لا يحقرن أحدكم نفسه".**

المحطة السابعة

الحماس

« سر العبقرية هو أن تحمل روح الطفولة إلى الشيخوخة ما يعنى عدم فقدان الحماس أبدًا »

فكتور هوجو

يعد درجة حماس الفرد مقياس مهم عند علماء النفس للإستمرار على الإيجابية والأعمال الصالحة والإنجاز، فالحماس ليس له حجم أو شكل بل هو قوة معنوية يحتاج إليها الإنسان حتى يستخدم قدراته بحيوية ويتمكن من إنجاز المهام والأعمال بطريقة سريعة، الحماس قوة تقاوم الخمول والضعف والكسل والإحباط، بجانب مستوى طاقة الإنسان الجسدية مؤشر هام أيضاً نحو إستمرار الحماس من هنا تعزيز طاقتنا بشكل منتظم أمر هام فبدونها لن نستطيع المواصلة فى الأعمال والإنجازات الكبيرة لأنها تحتاج إلى مستوى عالى من الطاقة الجسدية، وبالتالى تتأثر النفس البشرية بحيوية الجسد وطاقته وكلما تحسنت طاقتنا الجسدية كلما زاد إنتاجنا وعملنا ونصبح أكثر حيوية ونشاط ورضا عن الذات فالإستثمار فى تعزيز صحتنا يساعد على إرتفاع طاقتنا ونكون قادرين على إنجاز الأعمال والإستمتاع بالحياة، فالحماس مرتبط بالنفس والجسد معاً، لذلك الصحة البدنية لها أهمية هائل نحو طرد الخمول والكسل وضعف الهمة وتساعدنا على نمط حياة يهدف إلى الإستمتاع بالحياة والرفاهية، وهنا إشارة نبوية فى حديث **" إن لبدنك عليك حق"**.

فوائد الحماس:

١- يجعل الفرد متفاعل مع تحديات الحياة.

٢- يجعل الفرد محب المواجهة نحو تحقيق الأهداف.

٣- يعطى الفرد وقود مستمر على مدار اليوم.

٤- يمكن الإنسان من تحقيق نجاح كبير بمجرد أنه يمتلك حماس غير محدود.

أما الفرد الذى ليس لديه حماس يدخل فى التفكير السلبى المستمر نحو ذاته ونحو أعماله ونحو الحياة بشكل عام، ومن هنا يحدث الإحباط والخوف والضياع والتسويف والشكوى والوحدة والتعب والإكتئاب وضياع الفرص، والخمول.

الآن من أين يأتى الحماس؟

- يأتى من القيم العليا التى يمتلكها الفرد.

- يأتى من النية الواضحة التى بداخل الفرد.
- يأتى من إعتقاد ودافع الفرد نحو تحقيق رؤية.
- يأتى من جسد شيق حيوى.

يشير إبراهيم الفقى فى محاضرة إلى أنواع الحماس:

١- الحماس الروحانى: هو الحماس الذى ينشأ فى النفس نتيجة للعبادات والأعمال التى يتقرب بها الإنسان إلى الله والقوة الروحانية هى المصدر الدائم لهذا النوع من الحماس، لذلك كلما كان الفرد أقرب إلى الله تجد حماسة نحو الأعمال مستمر.

٢- الحماس الذهنى: ويتمثل فى إنتاج الأفكار القوية التى تصيطر على ذهن الفرد لكى يتخذ قرار ويمتلك رغبة ويخطط لكى يصل إلى شئ ما، فكرة إيجابية قوية واحده قد تدفع صاحبها أيام وأسابيع حتى يحققها.

٣- الحماس العاطفى: وهو من أقوى أنواع الحماس وينبع من عاطفة الحب إتجاه الآخر ويزود الفرد بقوة تساعده على التفاعل الصحى والسليم مع كل من حوله من أشخاص وعلاقات وأعمال، فيقول الكاتب **زيج زيجلار:** فى كتاب (قمة الأداء) ينتج عن الحماس قوة هائلة إذا تم تسخير هذه القوة تمكننا من تخطى العديد من العقبات فهو قوة لا تقاوم والحماس التلقائى يجعل السعادة شيئاً واقعياً.

ماهى التوصيات العملية التى تساعدك بإذن الله على تنمية الحماس؟

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

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

٣- كن مبتهجاً دائماً: بمعنى لا تعقد الأمور بل بسط وسهل تخلص من حالة البؤس لأنها لا تعالج شئ بل تجنى من خلالها التعاطف من الآخرين فقط فلا تعقد أمور حياتك بالكلام مع نفسك بطريقة سلبية والكلام مع الآخرين بشكوى.

٤- التنفس: وهو من أهم الخطوات لتوليد الطاقة الجسمانية ومن هنا نؤكد على هذه المعلومة أن مستوى صحة جسدنا تكون على مستوى صحة الخلايا التى يتكون منها الجسد، معظمنا يستخدم ثلث الرئتين فقط أثناء عملية التنفس، وهنا علينا أن نعى بأن التنفس بطريقة سليمة ينظف أجهزة الجسم بطريقة فعالة ويجعل طاقتنا خلال اليوم تتضاعف بدون مبالغة، يشير دكتور **ووبر** الحاصل على (جائزة نوبل فى علم وظائف الخلايا) أن الأكسجين ضرورى لتكوين خلايا صحية سليمة ونوعية حياتنا تحددها نوعية خلايا جسدنا، من هنا علينا بإمداد الجسم بأقصى كمية من الأكسجين لتوليد كمية كبيرة من الطاقة، تحديد فترة يومية للتنفس السليم هو أن تستنشق الهواء من الأنف فى مدة (خمس عدات) ثم أخرج الهواء من الأنف فى (خمس عدات) لاحظ أن الحجاب الحاجز يتحرك أثناء عملية التنفس حتى تتأكد من أن عملية التنفس عميقة، ثم زود إلى (ثمانى عدات) وهكذا، تنفس بطريقة سليمة ولاحظ إرتفاع مستوى طاقتك الجسدية، وهنا معلومة هامة المخ يزن أقل من (٢ كيلو جرام) ويمثل ما بين ١أو ٣% من الوزن الكلى للجسد ولكن المخ يستهلك ٢٠%من الأكسجين الداخل إلى الجسم الذى يمدك بطاقة وينشط جميع الأجهزة الداخلية.

٥- ممارسة الرياضة: عمل برنامج أسبوعى مثل: الجرى أو المشى أو السباحة أو ركوب الدرجات أو الأسكواش أو القفز بالحبل أو رياضة مناسبة لك، عزيزى القارئ الرياضة تعزز الجهاز العصبى ووظائف الإدراك وزيادة تدفق الدم إلى الدماغ الملئ بالأكسجين والعلاج بالرياضة لا يقل فاعلية عن العلاج النفسى أو الدوائى لذلك إنتبه لهذه المعلومة، فنحن نحتاج إلى ممارسة أى رياضة تجعل القلب يستمر فى النبض لما يقرب من ١٢٠ نبضة فى الدقيقة ومن هنا نحتاج على الأقل ٢٠دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً من ممارسة الرياضة، ومن هنا وقاية لجسدنا بجانب نمد الجسد بإرتفاع طاقته.

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

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

٧- المياه: شرب المياه بكميات كبيرة وصفة سحرية لتعزيز طاقتنا، تشير بعض الدراسات أن الكثير من الأمراض هى صرخة إستغاثة من الجسم بسبب نقص الماء ويمكن المعالجة فقط من خلال شرب المياه، الماء هو المسئول عن تحقيق التوازن وتنظيم وظائف الجسم، **هل تعلم:** أن ٣٧% من الناس يكون لديهم حاسة العطش ضعيفة فلا نعتمد على الشعور بالعطش لكى نشرب، بينما الشعور بالعطش يدل على أن الفرد وصل لحالة الجفاف، **هل تعلم:** أن ٨٠% من الجسم ماء، لذلك على الأقل تدرب وتعود على شرب ٢ لتر ماء على فترات فى الطقس المعتدل، وسترى بنفسك تعزيز فى طاقتك الجسدية والعقلية.

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

المحطة الثامنة

القرارات

« فى لحظة القرار يتشكل المصير »

أنتونى روبنز

يعد القرار فى الحياة من أهم الأمور التى تحول حياتك من سلبية عشوائية إلى إيجابية فعالة، أهمية إتخاذ القرار الجيد تجعل الفرد يستغل الفرص فى الحياة، تساعد فى رسم مستقبل إيجابى، فالسعادة قرار والإنتقام قرار فالغضب قرار والتسامح قرار حتى اللامبالاة هى إتخاذ قرار فى حد ذاته فمن أهم الخطوات الإيجابية أن تمارس وتدرب نفسك على إتخاذ القرار الفعال.

ماهو تعريف القرار؟

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

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

فنحن نحتاج أن نتخذ قرار قاطع بالمسؤلية فى الحياة، قرار قاطع للعمل وترك الشكوى، قرار قاطع للشجاعة وترك التردد، قرار قاطع للإيجابية وترك السلبية والعشوائية، قرار قاطع للرجوع إلى الخالق بدلاً من التفكير التبريرى، وهنا يقول **مارك توين:** القرارات الجيدة تأتى من الخبرة والخبرة تأتى من إتخاذ القرات السيئة.

ما هى التوصيات التى تساعدنا بإذن الله فى إتخاذ قرارات واضحة وفعالة؟

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

٢- التفكير فى الحالة: بمعنى المشكلة من جميع أبعادها ثم جمع العلومات وإستشارة من لديه معرفة، فالقرار المنطقى هو الذى يكون مبنى على المعلومات والبدائل وليس التجارب الشخصية أو المشاعر.

٣- وضع الحلول: بمعنى تحديد الإحتمالات بعد جمع المعلومات أو الحلول المتاحة لنا لكى نعالج مشكلة لدنيا، وفى وضع الإحتمالات لا نضع قيود نجمع فقط، وبعد ذلك تقيم هذه الحلول .

٣- إختيار أفضل الحلول: بمعنى التفكير فى الحلول المتاحة بالنسبة لك والتى يمكنك إستخدامها فى حل هذه المشكلة فلكى نتخذ القرار الصحيح لابد من وجود بدائل وخيارات وجمع الحلول التى نختار منها وبعد ذلك تقييم البدائل المختلفة عن طريق معرفة فوائد كل بديل وإحتمال حدوثه ثم إختيار البديل المناسب.

٥- تنفيذ القرار المناسب فى التوقيت المناسب: بمعنى ينقل الفرد الحل الذى تم إختياره إلى أرض الواقع ويتبع النتائج ثم تقييم النتائج ثم التعديل من فترة إلى أخرى، والتقيم يجعلنا نغير القرار إذ تطلب الأمر المهم وضع القرار موضع التنفيذ لنتحقق من نتائجه.

أخيراً مارس إتخاذ القرارات الإيجابية بشكل يومى لتحقق نتائج فى حياتك فتحقيق النتائج يكون بسبب قرارات صائبة والقرارات الصائبة نتيجة للقرارات الخاطئة فى الماضى فمارس إتخاذ القرار.

المحطة التاسعة

العادات

« نحن ما نكرر فعله لذا فالتفوق ليس فعلا بل عادة »

أرسطو

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

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

العادة السلبية: لا تحتاج إلى إرادة لكى نفعلها فنحن نمارسها بتلقائية بل نحتاج إلى إرادة لكى نقاومها ونتوقف عنها، ومثال على ذلك: الذى يريد أن يتوقف عن التدخين سوف يجد أنه يدخن دون إحتياج إلى إرادة ولكن حتى يتوقف ويبتعد عن هذه العادة يحتاج إلى إرادة وعزيمة قوية، لذلك العادة السلبية سهلة التكوين بينما صعبة فى التخلص منها، **بينما العادة الإيجابية:** تحتاج إلى إرادة لكى نفعلها ونستمر عليها ولكن عندما نريد التوقف عنها لا نحتاج إلى إرادة فقط عندما نتوقف عن الممارسة ستتلاشى، مثال على ذلك: الذى يريد الإلتزام على الصلاة يحتاج إلى إرادة قوية لكى يصلى ويلتزم بشكل يومى على الصلاة ولكن إذا أراد التوقف عن الصلاة لا يحتاج إلى إرادة فقط سيتوقف عن الصلاة.

لذلك جودة صحتنا مرتبطة بنوعية العادات من طعام ونظام غذائى وحركة وتعامل جيد مع الجسد، وجودة علاقتنا مع الله مرتبطة بالإلتزام على العبادات القلبية والسلوكية، وجودة صحتنا النفسية مرتبطة نوعية بالعادات العقلية والإنفعالية والسلوكية التى نمارسها بشكل يومى، وجودة علاقاتنا الإجتماعية مرتبطة بالعادات

التى نسلكها ونستمر عليها فى التعامل مع الآخرين، وهكذا نوعية عاداتنا تجعلنا سعداء أو تعساء، يقول **نابليون هيل**: ضع يدك على عجلة قيادة حياتك ولا تنظر للخلف عليك بالوعى والإدراك إلى جميع روتين يومك لكى تدرك عواقب عاداتك، لذلك نحتاج إلى الوعى للعادات المتكررة.

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

ما هى التوصيات العلمية التى تساعدنا بإذن الله على تكوين عادات إيجابية فى جميع أبعاد حياتنا لنمارس الحياة الإيجابية بسجية؟

١- **المراقبة والإنتباه:** بمعنى مراقبة عاداتك بشكل واعى تأملى مع تحديد العادات السلبية التى تمارسها ثم ضع بديل عادات إيجابية، راجع يومك وأكتب ما تمارسه من عادات وتعرف عليها، مثال ذلك: إستبدال التدخين بالسواك، إستبدال المشروبات الغازية بالأعشاب، إستبدال كثرة الكلام بالإستغفار والذكر، إستبدال التصفح على السوشال ميديا بالقراءة، إستبدال الطعام غير الصحى بطعام صحى، إستبدال الكلمة السلبية بغيرها إيجابية، عاداتنا تقودنا إلى نتائج إما سلبية أو إيجابية.

٢- **القرار:** إتخاذ القرار الصادق نحو إستبدال العادات التى تم تحديدها ولكى يكون القرار قوى أكتب لنفسك أسباب قوية على تغيير عادات، مثل: سأكون أقرب إلى الله عندما أكتسب عادات الصلاة والإستغفار والدعاء، سأكون أكثر صحة عندما

أكتسب عادات الطعام الصحى والتنفس الصحيح وشرب الأعشاب والمشى المستمر، سأكون أفضل فى عملى أو دراستى عندما أكتسب عادات إنهاء المهام فى الموعد المناسب، تطوير مهاراتى ومتابعة مجالى وهكذا.

٣- **أخبر من حولك:** بمعنى عرف من حولك من أقارب وأصدقاء بعاداتك الإيجابية الجديدة حتى تساعد نفسك على الإلتزام، بجانب لا يقاومك الأخرين فى الرجوع إلى عاداتنا القديمة.

٤- **الممارسة:** إبدأ بالممارسة اليومية بالتدريج بمعنى لا تبدأ فى تحديد عادات كثيرة من البداية حتى لا تصاب بالإحباط بل غير عاداتك بالتدريج، ومن خلال الممارسة اليومية تترسخ هذه العادة وتصبح جزء من روتينك ومن خلالها تقودك للأفضل.

٥-شجع نفسك: بمعنى أعطى لنفسك مكافئة أو هدية كل فترة حتى تصل بالعادة الجديدة إلى مرحلة السجية والتلقائية ولكن هنا ستكون تلقائية مع عادات إيجابية تقود لحياة أفضل.

المحطة العاشرة

مقومات الإيجابية

« أصعب معركة فى الحياة عندما يدفعك الناس إلى أن تكون شخصاً أخر»

وليم شكسبير

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

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

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

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

المقوم الرابع: القدرة على قول (لا)، بمعنى أن تقول لا للآخرين أمام المهام التى لا تريدها والمفروضة عليك من زملائك أو الأفراد الأعلى منزلة منك فبدون هذه القدرة تتهالك عليك المهام التى لست مسئولاً عنها، وبالتالى تحرم نفسك من الوقت الذى تحتاجه لأداء المهام الأكثر فعالية فى حياتك الشخصي، تفتقد أغلب الناس الشجاعة لقول كلمة(لا) تعلم قول لا أمام محاولات الآخرين للتحايل من أجل الحصول إلى مصالحهم، ما الذى يحدث إن لم تكن قادر على قول لا، ستجد من يستغلك من خلال أسلوب الإستعطاف أو من خلال أسلوب المدح، تدرب على قول لا بشكل حازم وهادى ولا يجب أن تضيف أنا أسف إذ لم يتطلب الموقف هذا، قل لا واتبعها بتفسير صريح دون الحاجة إلى الشعور بالذنب، قل لا وبعدها من الممكن أن تعطى خياراً بديلاً مناسباً، تغلم أن تقول لا دون الشعور بالذنب أن تفكر فى الموضوع وليس فى الشخص الذى يطلب منك هذا الأمر، لا ترضى الناس على حساب نفسك بقول نعم فى كل شئ لا فى الوقت الغير مناسب لا عندما تلاحظ إستغلال الآخرين لك لا فى الأشياء الخطأ هذا هو مبدأ مهم لكى تكون شخصية حاسمة تدرب على ذلك.

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

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

المقوم السابع: التواصل بالعينين أثناء الكلام مع الآخرين، بمعنى التفاعل بين الناس يكون عملية ذات إتجاهين والكلمات وحدها مهما كانت دقيقة لا تعطينا المعنى كاملاً أن ندرك المعانى المقصودة ولهذا السبب نحتاج الإتصال بالعينين أثناء الكلام، يشير عالم النفس **ألبرت مهربيان** إلى قائمة بالنسبة لثلاث عوامل فى التواصل مع الآخر وهى (١)عوامل كلامية ٧%من التواصل قائم على المعنى الحرفى للكلمات التى تقال، (٢)عوامل صوتية ٣٨% من التواصل مع الآخرين قائمة على الطريقة التى قيلت بها بمعنى نبرة الصوت وقوة الصوت وحدته، (٣)عوامل جسدية وحركية ٥٥% من التواصل ليست لها علاقة بالكلمات ولكن قائمة على التفاعلات الشخصية وحركات الجسد التى تعطى المعنى والقوة للكلام والنقاش علينا أن نضع فى الإعتبار العوامل التى بإمكانها أن تعيننا فى إبراز شخصيتنا بشكل أكثر إيجابية، مثل المظهر والتواصل بالعينين، علينا بالتدريب على هذه الخطوات العملية حتى تصبح سجية لدينا ونصبح أكثر حسماً، عندما نتدرب على هذه المقومات نحمى أنفسنا بجانب لا تتحطم شخصيتنا بسبب الأخرين.

المحطة الحادية عشر

المبادرة

« من أكبر أسرار النجاح أن تخوض الحياة بلا كلل »

ألبيرت شفايتزر

تعد المبادرة سمة لدى الأفراد الإيجابين فهى سمة وعادة وخلق مهم فقد يكون المبادر غير ذكى وقد يكون غير موهوب ولكنه صاحب إرادة ومثابرة وإجتهاد وتركيز على الفرص المتاحة يتبع فلسفة التطبيق والتنفيذ وليس التنظير، ومن هنا نحتاج إلى الخروج من دائرة الأمان والراحة إلى دائرة النمو والتطور الإيجابى، ونقصد بدائرة الأمان أن يتحرك الفرد وفق ما إعتاد عليه من روتين يومى ونشاطات معينة وعلاقات معينة، التمسك بهذه الدائرة تجعلنا نخشى البحث عن فرص جديدة وتعلم خبرات جديدة، وهنا مبدأ هام للتوضيح الإنسان يتمسك بهذه الدائرة لأن العقل قائم على آلية تجنب الألم رغم أن القليل من التوتر والألم والإنزعاج فى تعلم شئ جديد أو الحصول على فرصة جديدة أو تحقيق هدف جديد يشكل النمو والتطور الإيجابى، لذلك المبادر يجتهد ويبحث عن فرص جديدة لا يميل إلى الراحة والأمان التى أعتاد عليها، قد تكون غير سعيد فى عملك ولكنك تخشى المبادرة بسبب أراء الآخرين قد تكون غير سعيد فى علاقاتك ولكنك تخشى التعرف على أشخاص جديدة، قد يكون لديك أهداف تريد تحقيقها ولكنك تخشى تغيير بيئتك وعاداتك التى إعتادت عليها التدريب على المبادرة تساعدنا على تجاوز كل ذلك، يقول **على بن أبى طالب**: للكرام فضيلة وهى المبادرة إلى فعل المعروف وإسداء الصنائع.

للتبسيط تعرف على قصة حقيقية وهى قصة **نيلز بور** أغبى طالب فى الفيزياء حدثت هذه القصة فى جامعة بالدنمارك فى إمتحان الفيزياء وضمن أسئلة هذا الإمتحان سؤال كالتالى: كيف تحدد إرتفاع ناطحة سحاب بإستخدام البارومیتر؟ مع العلم أن البارومیتر هو جهاز لقياس الضغط الجوى، فالإجابة الصحيحة لهذا السؤال بديهية وهى قياس الضغط الجوى على مستوى الأرض وقياس الضغط الجوى على مستوى ناطحة السحاب ثم الفرق بينهم، ولكن إجابة هذا الطالب كانت مستفزة الأستاذ الفيزياء لدرجة أنه أعطاه صفر دون إكمال باقى الأجوبة ثم أوصى الأستاذ برسوبه لعدم قدرته المطلقة على النجاح، **يا ترى ماهى إجابة الطالب؟** وهى أن يربط البارومیتر بخيط طويل ثم يدلى من أعلى ناطحة سحاب حتى يلمس الأرض

ثم نقيس طول الخيط وعلى هذه الإجابة ذهب الطالب يتظلم لإدارة الجامعة مؤكداً أن إجابته صحيحة مائة بالمائة وحسب قوانين الجامعة عُين خبير لإعادة التصحيح ثم تحديد لجنة للطالب لإختباره شفوى وفى وقت الإمتحان طرح الخبير نفس السؤال على الطالب، كيف نحدد إرتفاع ناطحة سحاب بإستخدام البارومیتر؟ قال الطالب لدى إجابات كثيرة، ثم رد الخبير أجب بما لديك فأجاب الطالب وقال: يمكن إلقاء البارومیتر من أعلى الناطحة ثم نقيس الوقت الذى إستغرقه حتى يصل إلى الأرض، أما إذا كانت الشمس مشرقة يمكن قياس طول ظل البارومیتر وطول ظل ناطحة السحاب ثم نتعرف على طول الناطحة من قانون التناسب بين الطولين والظلين، أما إذا أردت تعقيد الأمور نحسب الضغط الجوى على الأرض ثم نحسبه على مستوى الناطحة ثم الفرق بينهم بإستخدام البارومیتر، قال له الخبير إحتفظ بهذه الإجابة أيها الطالب وأضمن لك النجاح. عزيزى القارئ إسم هذا الطالب هو نيلز بور، الرجل الوحيد الدنماركى الذى حصل على جائزة نوبل فى الفيزياء فبالأمل إستمر نيلز بور حتى صار فيزيائى عالمى من خلال المبادرة بتفكير خارج الصندوق وتحدى الصعوبات والمعيقات، علينا بالمبادرة فمعظم التحديات إما أن تعييناً وإما أن تحييناً.

ماهى التوصيات العملية التى تساعدنا على إكتساب سمة وعادة وخلق المبادرة؟

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

١- الشخص المبادر: لديه غرض محدد فى الحياة يعرف ماذا يريد يمتلك خطة واضحة لما يريد يسعى فى التطبيق والتنفيذ ليحقق ما يريد ينطلق من نطاق قوته وشغفه وميوله.

٢- الشخص المبادر: لديه إرادة قوية على الإستمرارية والمواصلة فى التنفيذ بغض النظر عن كم العقبات والتحديات التى تواجهه فهو لا ييأس أو يستسلم يصنع الفرص كلما أغلق الباب أمامه يبحث عن طريق آخر فهو قادر على تحويل فكرته إلى واقع ملموس.

٣- الشخص المبادر: لديه عادة التحالف العقلى مع الأشخاص الذين يساعدونه للوصول إلى هدفه الرئيسى يبحث عن الأشخاص المفيدين ويحدث معهم مشاركة لكى يصل إلى ما يريد.

٤- الشخص المبادر: يستجيب للأحداث بطريقة إيجابية لا يتبع عادة ردات الفعل السلبية إتجاه المواقف والأحداث سلوكه العقلى يكون إيجابى فى معظم الأوقات وعندما يتواصل مع الآخرين أيضا.

٥- الشخص المبادر: يقوم بإتخاذ القرارات الصائبة عندما يكون لديه الحقائق الصحيحة التى يبنى عليها قراراته فهو لديه المرونة فى تغيير هذه القرارات إذا تطلب الأمر لذلك.

٦- الشخص المبادر: يتقبل المسؤلية الكاملة لكل شئ يتولاه ولا يتخلى عن المسؤلية عندما تسير الأمور بشكل خاطئ، يستمر ويغير خططه وعاداته وأساليبه.

٧- الشخص المبادر: لديه عادة التركيز بشكل كامل على شئ واحد فقط إذا أراد أن ينجز شئ يركز على هذا الشئ بكل طاقاته وقدراته وإمكانياته.

٨- الشخص المبادر: يعلم ما هى الحوافز التى تلهم جميع الطاقات البشرية ولا يطلب من أى شخص أن يفعل شئ من أجله بدون إعطاء ذلك الشخص حافز مناسب لما فعل.

٩- الشخص المبادر: لديه حس قوى لمراقبة الأشياء ذات التفاصيل الصغيرة المفيدة القادرة على تحويل الأعمال الصغيرة إلى أعمال عظيمة.

١٠- الشخص المبادر: لا يعبر عن أرائه فى المواقف والموضوعات إلا إذا أعد للموضوع جيداً كى يبدى رأيه فيه .

١١- الشخص المبادر: عندما تطرح عليه سؤال معين يعطيك إجابة مباشرة.

١٢- الشخص المبادر: لا يؤجل أى عمل إلى الغد فهو يعلم أن التأجيل من أهم إسباب الفشل.

١٣- الشخص المبادر: يتبع عادة الإستماع والإنصات أكثر مما يتحدث وحين يكون لديه شئ يفيد به الآخرين دون تردد أو منفعة.

المحطة الثانية عشر

الشجاعة

« الشجاعة أهم الصفات الإنسانية لأنها الصفة التى تضمن باقى الصفات»

أرسطو

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

ما هى خصائص الشخص الجبان الخائف: هو ضعيف القدرة على مواجهة الأحداث هو تابع بطريقة مطلقة للآخرين فكرياً وعاطفياً، لديه شعور بالعجز والدونية والخوف، ضعيف الإرادة يمارس الكذب بكثرة، الجبان لا يجد إلا خيمة الكذب لكى يختبأ تحتها كى يخفى ذاته داخلها، الآن نتعلم قاعدة أساسية.

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

وهنا ننظر إلى شجاعة **إبراهام لينكولن** فى مواجهة الفشل بشجاعة وقوة، لقد أخفق فى الأعمال الحرة عندما كان عمره ٢١سنة، ثم خسر فى الإنتخابات عندما كان عمره ٣٢سنة، وأخفق مرة أخرى فى الأعمال الحرة عندما كان عمره ٣٤سنة

،وتوفيت خطيبته عندما كان عمره ٣٥سنة، وأصيب بالإنهيار عصبى عندما كان عمره ٣٦سنة، ثم أخفق فى الإنتخابات مرة أخرى عندما كان عمره ٣٨سنة، وخسر مرة أخرى إنتخابات الكونجرس فى ٤٣سنة، وبالرغم من كل ذلك ومع الإستمرار بشجاعة على المحاولات المستمرة أصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، الشجاعة تدفعنا إلى الأمام، لا يمكن أن نكون صادقين بدون شجاعة، لا يمكن أن نكون واثقين بدون شجاعة، لا يمكن أن نتحرى الواقع ونعيشه بدون شجاعة، لا يمكن أن نحقق أهدافنا بدون شجاعة، لذا الشجاعة تأتى أولاً وكل شئ آخر يأتى بعدها.

فوائد إكتساب الشجاعة:

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

ما التوصيات العلمية التى تساعدنا بإذن الله على إكتساب فضيلة الشجاعة؟

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

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

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

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

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

٥- تعلم الشجاعة من خلال البيئة السليمة: بمعنى مصاحبة الشخصيات الشجاعة حتى تصبح مقدماً تواجه الخطر فهى كتدريب العضلات مع الوقت والتدريب تجد الشجاعة جزء من شخصيتك مثل جميع المهارات.

المحطة الثالثةعشر

التسامح

« الغفران شيمة الشجعان »

أنديرا غاندى

يعد التسامح مع الذات والآخرين مؤشر للإيجابية وصفاء الباطن وتأكيد على تجاوز الأنا السلبية لدى الفرد، التسامح فضيلة وسمة ومهارة لها إعتماد قرآنى وتأييد علمى وأهمية كبيرة للحالة النفسية للفرد، ببساطة **التسامح** هو التجاوز والتغافل عن أخطاء وإساءة الآخرين، وينظر **الفلاسفة** إلى التسامح على أنه إحترام تبادلى بين الأفراد والأراء وإظهار اللطف والأدب فيما يعبر عنه الناس لفظياً أو سلوكياً، لذلك جزء كبير من العيش بإيجابية يتطلب التسامح نحو الذات والآخرين حتى نتخطى مشاعر الإنتقام والكراهية والعدوان والإنتصار وكل ذلك سلبى ويستهلك طاقتنا الذهنية والعاطفية والجسدية فى الإنشغال بالعدوات.

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

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

ما هى أنواع التسامح؟

يصنف العلماء التسامح إلى عدة أنواع وهى:

١- تسامح سطحى: وهذا التسامح يكون على المستوى السلوكى فقط بمعنى عندما يتصرف معك شخص بسوء أنت تسامحه على المستوى السلوكى بينما فى الداخل تستمر بعض الإنفعالات والأفكار.

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

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

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

ما هى التوصيات التى تساعدنا بإذن الله على التدريب على سمة التسامح؟

١- قبول الإنفعالات الشديدة مثل الحزن والغضب: ببساطة عندما تقع فى أى موقف فيه تصادم مع الآخرين تقبل جميع الإنفعالات ولا تجعلها تقودك نحو العدوان أو الإنتقام إتجاه الأخر تسمى هذه المشاعر الغير مكتملة بمعنى يكون الفرد فى حالة طوارئ من أفكار ومشاعر وإنتقام وعدوان ومن هنا نحتاج إلى التركيز على الشهيق والزفير بعمق وهدوء مع تقبل المشاعر دون مقاومتها.

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

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

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

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

أخيراً يبدأ التسامح مع النفس على جميع المواقف التى تصرفت فيها بطريقة غير مرضية لأنك ستتعلم بإستمرار ثم سامح أهلك وأسرتك مهما كانت أفعالهم معك ثم سامح أصدقائك سامح الجميع أخى القارئ وإنطلق فى الحياة من خلال قوة داخلية وشفافية تدرب على هذه السمة والمهارة والفضيلة.

المحطة الرابعة عشر

الطموح

« الطموح هو إجابات اليوم عن إسئلة الغد »

إدغار كايس

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

فى يوم من الأيام قام أستاذ جامعى بإلقاء محاضرة، ولكن أراد أن يعلمهم شئ بطريقة عملية، فأحضر هذا الأستاذ الجامعى وعاء فارغ ووضعه على الطاولة ثم أحضر عدد من الصخور الكبيرة وقام بوضعها فى هذا الوعاء واحدة تلو الأخرى، حتى إمتلاء الوعاء، فسأل الأستاذ الجامعى الطلاب هل إمتلئ هذا الوعاء؟ قال بعض الطلاب نعم، فقال هل أنتم متأكدين؟ ثم قام بسحب كيس ملئ بالحصى الصغير وقام بتفريغه فى نفس الوعاء، حتى امتلأت الفراغات الموجودة بين الصخور الكبيرة، ثم سأل مرة أخرى هل إمتلاء هذا الوعاء؟ فأجاب أحدهم ربما لا، ثم أخرج كيس من الرمل ثم صب الرمل حتى إمتلأت جميع الفراغات الموجودة، وبعد ذلك أحضر أناء به ماء وصب الماء فى الوعاء أيضاً حتى إمتلاء، قال الأستاذ: الجامعى للطلاب ما هى الفكرة من هذه التجربة؟ ثم أجاب وقال ولو لم نضع الصخور الكبيرة فى الوعاء من البداية ما كان بإمكاننا وضعها أبداً، والضخور الكبيرة فى حياتنا هى أهدافنا طوحاتنا أحلامنا، لذلك غرس الطموح يزيد الإيجابية لدنيا ويجعلنا نتحرك نحو أهدافنا وإنجازاتنا، يقول **جورج برنارد شو**: الطموح هو أن تعيش بضع سنوات من حياتك بشكل يستهزئ به أغلب الناس كى تعيش بقية حياتك بشكل لا يستطيعه أكثر الناس.

ما هى خصائص الشخص الطموح؟

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

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

أنظر إلى طموح صيدلى كان يحاول أن يركب دواء لمعالجة سوء الهضم وإذا به يكتشف شراباً لذيذا لا يتشابه مع أى شراب موجود فى العالم، ثم ترك عمله وقرر بإنشاء شركة من خلالها ينشر هذا المشروب ليعالج الناس من سوء الهضم وإسم هذه الشركة بيبسى كولا وإستطاع أن يصل إلى ١٩٥ دولة فى مختلف أنحاء الأرض فكرة بسيطة مع طموح وإرادة، وتقدم ببراءة إختراع ليسجل إختراعه كماركة مسجلة، وكانت دعايته لبيع البيبسى تقول منعش، مقوى، مهضم، ثم إستطاع التعبئة فى زجاجات وزادت مبيعات الشركة ١٠٠٠٠٠جالون من الشراب، واجهه الكثير من الصعوبات بعد الحرب العالمية وإرتفاع الأسعار وتفليس الشركة إلا أنه بدأ من جديد وبإرادة قوية فى خلال ٣ سنوات عادت الشركة بشكل جديد، هذا الشاب الطموح صاحب إكتشاف مشروب الكولا هو **براد هام.**

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على تنمية الطموح؟

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

٢- لا تدع أراء الآخرين تهدمك من الداخلى: بمعنى كل فرد يعطى رأى مبنى على تصوراته وقدراته وليس قدراتك أنت، إجعل أفكارك وتركيزك دائماً على هذه الأهداف والأحلام بإيجابية فالذى ألهمك هذه الأحلام قادر على تجليها كحقيقة وواقع.

٣- كن واثق بالله ثم فى قدراتك على تحقيق طموحك: بمعنى إمتلك همة عالية وكن على قناعة أن معظم الإنجازات الكبيرة هى من صناعة الأميون، فواصل العمل حتى تصل إلى طموحك مثل: بريطانى يقول **لا تتوقف عندما تتعب بل توقف عندما تنتهى.**

٤- لا تنتظر الفرصة المثالية لكى تبدأ: بمعنى ليس هناك فرصة مثالية على الإطلاق لأن كل شئ يعتمد على الظروف فعندما تأتى الظروف المناسبة سأبدأ ستجد أنها لن تأتى أبداً ولكن عندما تبدأ الآن تكون على إستعداد لإقتناص الفرص.

٥- كن شجاعاً فى مواجهة تحدياتك: بمعنى فى مواجهة أراء وفلسفة المجتمع ولا تجعلها معيقة لك كن شجاعاً ولا تتوقف عن العمل والسعى والإجتهاد ولا تلتفت لمن يستهزأ بأهدافك أو ينقدك.

٦- لترسيخ الطموح فى داخلك تحتاج إلى قوة المعرفة: بمعنى تحتاج إلى أن تكون مطلع وتقرأ بإستمرار، تحتاج إلى أن تستشير من حولك وتجمع الكثير من المعلومات والمعرفة الخاصة بطموحاتك، قوة العلم والمعرفة خطوة مهمة لغرس

الطموح وعدم اليأس والإستسلام ، أخيراً عندما تحقق طموحك ستسعد وستخدم من حولك.

٧- إجعل طموحاتك مكتوبة: بمعنى كتابة الأهداف تجعلها واضحة فى ذهنك، ومعرفة الطرق والخطوات والوسائل التى ستحتاجها فى الطريق، عدم كتابتها تجعل محاولة سعيك لها مؤقتة.

المحطة الخامسة عشر

إستخدام القدرات

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

الشعراوى

يعد إستخدام القدرات الشخصية بأقصى حد علامة واضحة للإيجابية لأن الشئ الذى لا نستخدمه سنفقده، ببساطة العقل الذى لا يفكر لا يخطط لا يتأمل لا يقرأ لا يبحث عن بدائل يتدهور حتى لو كان من أذكى العقول وهكذا القدرات الجسدية الغير مستخدمة ستفقدها وتتلاشى بعد فترة وهكذا الإيمان الغير مستخدم يتناقص الطموح الغير مستخدم يتدهور.

وهنا تخيل معى أن أمامك كأس من الشاى مُر ثم أضف إليه السكر ولكن دون تحريك أو تقليب السكر، ثم جرب وتذوق الشاى هل ستجد طعم السكر فى الشاى؟ بالتأكيد لا، ثم فكر وأمعن النظر فى كأس الشاى لمدة دقيقة هل سيتغير شئ؟ بالطبع لا، حاول أن تقوم وتدور حول كأس الشاى هل سيتغير شئ؟ بالتأكيد لا، جرب محاولة أخيرة وتمنى فى نفسك بأن يصبح كأس الشاى حلو، ثم تذوق الشاى هل سيتغير شئ؟ بالطبع لا، هكذا الحياة مثل: كأس الشاى بينما قدراتك ومهاراتك وملكاتك التى وهبها الله لك هى السكر، لن تتذوق طعم النجاح والإنجاز دون إستغلال قدراتك، لذلك عليك أن تعمل لكى تصل، عليك أن تستخدم قدراتك لكى تحقق، عليك أن تنمى مهاراتك لكى ترتقى.

فعلينا بالتعامل مع هذه الحقيقة بذكاء ونستخدم قدراتنا وعقولنا بدلاً من الخمول الذهنى والإستسلام للمتاح بدلاً من أن نستعير عقول غيرنا فى كل شئ فى الحياة، يشير العلماء بأن الإنسان يستخدم أقل من ٥% من قدراته العقلية رغم أنه يمتلك ٢٠٠بليون خلية عقلية لا يستخدم منهم إلا القليل، الإنسان هو الكائن الوحيد الذى يستطيع أن يفكر فى تفكيره، قصة جميلة للمحاضر **جيم رون** وهى قصة الموهبة، فى يوم من الأيام كان هناك ملك جمع ثلاثة من الخدم وقال لهم، إنى أمتلك بعض المواهب وسأعطيكم هذه المواهب وفى ذلك العصر كانت الموهبة توزن بالذهب ثم قال لهم الملك وبعد عودتى من رحلتى سنجتمع ونرى ماذا فعلتم بهذه المواهب؟ فأشار الملك إلى الخادم الأول وقال له: أما أنت فلك خمس مواهب، ثم أشار إلى الخادم الثانى وقال له: أما أنت فلك موهبتان، ثم أشار الى الخادم الثالث وقال له: أما أنت فلك موهبة واحدة، ثم قال لهم: سنجتمع بعد رحلتى مرة أخرى ونرى ماذا

فعلتم؟ وبعد فترة عاد الملك وجمع الثلاث خدام وقال لهم: كيف صار الأمر معكم ثم أشار إلى الخادم الأول وقال له: أعطيتك خمس مواهب ماذا فعلت؟ قال له: بذلت جهدى ووضعتهم فى الفعل والعمل فى البداية كانت مواهب ضعيفة ولكن بعد فترة أصبحت قوية ومن خمس مواهب أصبحوا عشرة مواهب لقد ضاعفت مواهبى أيها الملك، قال الملك: رائع، ثم أشار إلى الخادم الثانى وقال له: أعطيتك موهبتين ماذا فعلت؟ قال الخادم: بذلت جهدى ووضعتهم فى الفعل حتى نمت مواهبى بدلاً من موهبتين أصبحوا أربعة مواهب، فقال الملك: ممتاز، ثم أشار الملك إلى الخادم الثالث وقال له: أعطيتك موهبة واحدة ماذا فعلت؟ قال الخادم أخذت الموهبة وغلفتها بطريقة جيدة ثم حفرت ووضعتها فى الأرض ودفنتها حتى لا يسرقها أحد، قال الملك: خذوا منه هذه الموهبة وأعطوها لمن يمتلك عشرة مواهب.

الشاهد من القصة: قد تقول أنها قصة غير منطقية ولكن نتعلم بأن الشئ الذى لا نستخدمه سنفقده هذا يحدث مع جميع القدرات الجسدية والعقلية.

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

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على إستغلال القدرات؟

١- القراءة: تساعدك على تغيير تفكيرك وفهمك وحكمك على الأشياء، يشير بعض الباحثين على أن القراءة تجعل المخ ينشط وتندفع الآف من خلايا الدماغ للعمل فبعض الخلايا ينشط ويعزز وبعضها خلايا جديدة، لذلك القراءة تعطينا كم هائل من المعلومات والتصورات والحقائق والتعلم من خبرات الآخرين، فإبدأ بالقراءة يومياً

لمدة (٢٠) دقيقة فى المجالات التى تتوافق مع ميولك أو الجانب الدينى لترتقى أخلاقياً ودينياً أو فى التنمية الذاتية لتصبح شخصية نامية ناضجة.

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

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

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

٥- تنميه ما تمتلك من نقاط قوة: عندما تستخدم نقاط القوة فى شخصيتك وتنميها وتثقلها من خلال التدريب المستمر مع معرفة المهارات المعينة والمساعدة لهذه القدرات التى تجعلها ظاهرة تفيد بها نفسك وتساعد من خلال الأخرين.

المحطة السادسة عشر

الإستقلالية

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

ابن خلدون

يحتاج الفرد فى ذلك العصر إلى قدر ممتاز من الإستقلالية والتفرد ليكون هو المسيطر على حياته يفضل الإعتماد على ذاته فى التفكير والتصرف، ببساطة يستمع إلى أراء الآخرين لكنه يختار ويتخذ القرار ويتحمل مسئولية جودة حياته دون تقليد الآخرين فما يناسب الناس قد لا يناسبنا، المتفرد يعتمد على الله ثم على قدراته وإمكانياته ليدير حياته بدون إتكالية أو إتباعية من الآخرين فإذا لم يجد من يسانده ويساعده يتحرك بما هو متاح، لديه حرية إبداء الرأى بقوة ولكن بما يتناسب مع الموقف يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته لا تعطله كلمات الآخرين، المتفرد يمنح ذاته فرصة ليتدرب على التدبير الذاتى للأمور سواء على مستوى إدراكه أو المحيط المادى والإجتماعى والنفسى والسلوك، يقول **المنفلوطى**: الناس يعيشون فى نفوس الناس أكثر مما يعيشون فى نفوس أنفسهم، أى أنهم لا يتحركون ولا يسكنون إلا لأن الناس هكذا.

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

من معيقات الإعتمادية أن يفقد الفرد القدرة على التفكير والتحليل والمناقشة، لأننا نعتقد بأن الجماعة دائماً على صواب رغم أن الحقيقة قد تكون عكس ذلك فيكون الإنسان كناقة عمياء فنكرر ما يقوم به المجتمع، فى الزواج والعمل والأهداف يقول **إبن حزم**: لا فرق بين مقلد وبهيمة تقاد، فلقد ثار النبى صلى الله وعليه وسلم على قيم ومعتقدات وسلوكيات مجتمعه حتى أحدث تغيير فكرى وثقافى وحضارى، ومن المعيقات أيضاً صعوبة التجديد والإبداع لأن الخروج من المألوف والتقليدى والمعتاد أو إن يسلك الفرد طريق جديد يعود عليه بالإستهزاء والنقد.، وهنا يكون مصير الفرد كمصير الجماعة والمجتمع.

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

لذلك لكى نكون إيجابيين نحتاج إلى تحرير عقولنا من التابعية والأنا الجماعية وثقافة القطيع فى خياراتنا وقرارتنا وقناعاتنا وسلوكياتنا وعاداتنا، إتباع الآخرين أو الإعتماد على أرائهم يفقدك طريقك المناسب لك، يفقدك رؤيتك وما تريد تحقيقه يفقدك ملكاتك التى وهبها الله لك، لانك ستتحرك وفق قيود ما إعتاد عليه المجتمع وما يحمله من قناعات ومفاهيم وثقافة، ومن هنا قد تدخل فى الخرافات والسلبية والبرمجة الدينية وال،علامية والتعليمية التى تقود إلى إستهلاك نفسك بعيد عن جوهرك بعيد عن أن تكون أنت بسجية وقرار وإختيار، قال تعالى **" وَإِن تُطِع أَكْثَرَ مَنْ فِى الْأَرْض يُضِلُوكَ عَنْ سَبِيلِ الله إِنْ يَتَبِعُونَ إِلاَ الْظَنَ وَإِنْ هُمْ إِلاَ يَخْرصُوّن"**، وقال صلى الله وعليه وسلم **" لا تكونوا إمعة تقولون إن أحسن الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساؤوا فلا تظلموا "** ومن هنا أهمية الإستقلالية تجعلنا أكثر إيجابية وطبيعية بعيداً عن سلبية من حولنا بل نراقب ونقيم ونتحقق وننتبه فما هو صواب وخطأ فيما يناسبنا أو لا يناسبنا، بجانب إدارة أمور حيانتا بالشكل الذى يجعلنا أكثر سعادة وإستمتاع وأقرب إلى الله، بل تجعلنا الإستقلالية مستمرين فى طريقنا بغض النظر عن آراء المجتمع.

أنواع الإستقلال:

١- الإستقلال العقلى: هنا يبتعد الفرد عن إستحواذ أراء وقرارات وخيارات وتوجهات الآخرين فى حياته، إلا عندما يفكر ويتحقق منها ويدرك إذا كانت مناسبة أو لا.

٢- الإستقلال العاطفى: هنا يبتعد الفرد عن الدعم العاطفى بل يحفز ذاته من الداخل لأنه يعى أن الناس لا تهتم به طوال الوقت، بجانب أن المؤمن القوى لا يستمر فى العمل من خلال مدح الآخرين.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على إكتساب الإستقلالية؟

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

٢- إفعل شئ لنفسك وبنفسك كل أسبوع: بمعنى أن تختار شئ كنت تريده بشدة ولكنك تخشى أن تفعله بنفسك، على سبيل المثال: إذا كنت تريد ممارسة الرياضة ولكن لم تجد أحد يذهب معك، إذا كنت تريد تعلم مادة معينة ولكن تخشى الذهاب بمفردك، إذا كنت تريد مواجهة موقف معين فى حياتك ولكن تخشى الذهاب وحدك إفعل ذلك فوراً.

٣- تعلم أن تكون متفرد فى آرائك: بمعنى عندما تكون فى جماعة أو مع أصدقائك عبر عن أفكارك وآرائك حتى وإن كانت مختلفة مع الآخرين، لا تكون تابعا وتسير دون تفكير مع القطيع وإبتعد عن التوجيهات السائدة فى الجماعة.

٤- جرب الإستقلال فى بعض الأمور بعيداً عن الآخرين: على سبيل المثال: إذا كنت تخرج دائماً مع جماعة جرب فى بعض الأحيان واذهب وحدك، إذا كنت تفكر دائماً وأنت مع الآخرين جرب وفكر وحدك فى أمور حياتك.

٥- جلست تفكر وفحص التغييرات التى تريد أن تغيرها فى حياتك: فى هذه الجلسة كن صادقاً ومتصالح مع نفسك واكتب قائمة فيها بعض التغييرات التى تريد أن تحدثها ثم إسعى لذلك ثم كافئ نفسك عندما تحقق كل تغيير، وأخيراً تذكر بأن الإعتماد على الذات فى بعض الأحيان هو الطريقة الوحيدة للحرية فى الحياة، أدر أمورك دون إتكالية.

المحطة السابعة عشر

المرونـة

« الذكاء هو القدرة على التكيف مع التغير »

ستيفن هوكينج

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

عزيزى القارئ المرونة قوة وعكسها الجمود وهنا يكون الفرد متحجر نمطى، فتقول الحكمة **" لا تكن صلباً فتنكسر "** بل إفتح لنفسك عدة أبواب بل إوجد لنفسك بدائل بإستمرار بل تكيف مع الأحداث والمواقف وإجعلها تحديات لتنمو وتزدهر.

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

ماهى العادات التى يتبعها الشخص المرن؟

- يتقبل النقد بصدر رحب ويتعلم من الأخطاء ويسلك طرق بديلة لتخطى تحديات حياته.

- يكون علاقات طيبة لديه القدرة على التعامل الإجتماعى والعقلى والنفسى مع المحيطين به.

- لا يجلس وينتظر الأمور الإيجابية أن تحدث ولكنه يسعى لإيجاد فرص وتحديات وجعل حياته وحياة الآخرين أفضل.

- عندما يتعرض إلى صدمات يتكيف يستطيع إعادة حالة التوازن الداخلى، يقول **دينيس واتلى**: إن العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذى حدث للديناصور ولكنهم متفقون غلى أنه غير مرن لم يستطع التأقلم مع تغيرات البيئة وهكذا عكس مايقولون عن الخرتيت فهو موجود منذ سبع ملايين سنة بسبب قدرته الممتازة على المرونة والتأقلم والتعامل مع التغيرات.

الجميع يعرف وكالة ناسا الفضائية ذلك الصرح الشامخ، عندما صعد العلماء لأول مرة إلى الفضاء أرادوا أن يدونوا أو يكتبوا ملاحظاتهم، ولكن كانت هناك مشكلة وهى أنه فى الفضاء الخارجى وبسبب إنعدام الجاذبية تماماً يستحيل الكتابة، لأن الحبر الموجود بالقلم يصعد لأعلى فمهما حاولوا الكتابة لا يستطيعون مما دعاهم هنا لدراسة هذا الموضوع وظلوا طوال عشر سنوات يبحثون ويدرسون وكيف يكتبون فى الفضاء الخارجى، حتى وفقهم الله لإختراع القلم الذى يمكنهم الكتابة به فى الفضاء، وبعد وقت وجهد ومال وأبحاث ودراسات تتخطى الملايين حقووا ما يريدون، ولكن عزيزى القارئ بينما الروس واجهوا هذه المشكلة بعد خروجهم للفضاء الخارجى ماذا فعلوا؟ ببساطة جداً إستطاعوا أن يدونوا الملاحظات بالقلم الرصاص، نعم بالقلم الرصاص هذه المرونة ألا تركز تفكيرك أمام مشكلة لتبحث لها عن حل واحد فهناك العديد من الحلول ولكن عندما تكون مرن أولاً فمن الواضح أن وكالة ناسا والروس وصلوا لنفس الهدف ولكن علينا أن ندقق إلى الفترة الزمنية والتكلفة المادية والجهد.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على جعل المرونة سمة شخصية؟

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

٢- التدريب على المرونة فى التصرف: إعلم أنه ليس أسلوب واحد يناسب جميع الناس وليس أسلوب واحد يناسب جميع المواقف بل تعلم أن تستخدم لأكثر من طريقة للوصول وإذا فشلت فى طريقة إستخدم طريقة أخرى لا تيأس أو تفقد الحماس أمام الأزمات أو التحديات فعندما تتصرف بطريقة مرنة تتفادى العقبات فالمرونة هى جهاز مناعى للشخصية.

تشير **الرابطة النفسية الأمريكية** عشر طرق فعالة فى تنمية المرونة لدى الأفراد.

٣- إقامة علاقات جيدة مع الأخرين: بمعنى السعى نحو إقامة علاقات إيجابية مع أعضاء أسرتك وزملاء العمل والدراسة والجيران، وتقبل المساعدة والدعم من الأخرين ، وساعد أنت أيضاً الآخريت وقت إحتياجاتهم مع المشاركة فى الأعمال التطوعية والخيرية، فهى مصدا مهم للراحة النفسية.

٤- تقبل التغيير لأنه جزء من الحياة: تقبل الظروف والأوضاع التى لا يمكن تغييرها وتعايش معها، ثم التركيز على الأمور والظروف التى لك التأثير فيها وتغييرها، مثل: تنمية شخصيتك وعلاقتك بالله، تغيير قناعاتك عاداتك أعمالك، السعى بطريقة مختلفة.

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

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

٧- إتخاذ قرارات حاسمة: بمعنى التعامل مع المواقف العصيبة بأقصى ما تملك من طاقة، مع إتخاذ قرار حاسم يدفعك نحو المواجهة والتصدى والنشاط الإيجابى والعمل، بدلا من الإستسلام للمشكلات والضغوط.

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

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

١٠- وضع الأمور فى حجمها الطبيعى: بمعنى عندما تواجه مواقف مؤلمة حاول أن تقيم الموقف فى سياق واسع وأنظر إلى المدى البعيد الذى يمكن أن يحتوى مثل هذا الموقف وتجنب التفكير التضخيمى.

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

١٢- إعتنى بنفسك بشكل مستمر: بمعنى الإهتمام بالذات وتقديرحاجاتك ومشاعرك، بجانب الإندماج فى الأنشطة والخبرات التى تستمتع بها وتزيد من راحتك، وإسترخائك لأن إهتمامك بنفسك يساعدك فى الإستعداد لأى حدث طارئ.

المحطة الثامنة عشر

الحكمة

« إن الحكمة هى النظر فى الأشياء بحسب ما تقتضيه طبيعية البرهان »

ابن رشد

تعد الحكمة من أعلى مراتب الإيجابية وهى لا تختص بالنبوة بل هى أعم فقال **ابن عباس** رضى الله عنه: **"ضمنى رسول الله صلى الله وعليه وسلم إلى صدره وقال: " اللهم علمه الحكمة "**، وتنمية الحكمة كأى مهارة مثل: الذكاء وبعض المهارات الإجتماعية قابلة للنمو والتدريب وهى ليست سمة موروثة بالفطرة ولكن بإمكان الفرد أن يكتسبها بالخبرة، هذه السمة لها إعتماد دينى وقرآنى قال تعالى **"وَمَنْ يُؤْتَى الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِىَ خَيْرَاً كَثِيْرَاً"**، عندما يكتسب الفرد الحكمة تعود عليه بالخير فى الدنيا والآخرة.

وهى أيضاً لها إعتماد علمى وفلسفى ببساطة إختلف عليها الجميع فى التعريف ولكن إتفق عليها الجميع فى الأهمية، فهى تساعد على تشريف الإنسان ورفع مكانته بين من حوله تجعل الفرد على صواب فى أقواله وأفعاله، تساعد على علو شأن صاحبها وإكمال عقله، تعمل على إتصاف صاحبها بالهيبة والوقار تجعل الفرد نافع وإيجابى فى أى مكان يذهب إليه فهى أفضل شئ يمنحه الخالق للعبد بعد الإيمان ومكارم الأخلاق، فهى من صفات الأنبياء والعلماء والصالحين.

ما هو تعريف الحكمة؟

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

ما هى فوائد تنمية الحكمة؟

- تجعل الفرد قوياً فى علاقته الروحانية مع خالقه.

- تجعل الفرد يميل إلى الخير والحق.

- تجعل الفرد نجماً إجتماعياً فالناس تثق وتنجذب إلى أصحاب العقول الراجحة.

- تجعل الفرد صاحب بصيرة ثاقبة يركز على الغايات.

الآن تعالى معى عزيزى القارئ لنتعرف على بعض سلوكيات من يمتلك الحكمة:

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

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

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

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله فى تنمية الحكمة؟

١- ممارسة التفكير التأملى: تشير بعض الدراسات النفسية بأن التفكير التأملى الحكمة ووظيفة التفكير التأملى تحويل موقف مليئ بالغموض والشك والإلتباس إلى موقف واضح مستقر، إذا علينا بممارسة التفكير التأملى فى أحوالنا وأمورنا وسلوكياتنا ورؤيتنا ومراقبة أنفسنا مع التمعن بعمق فى الأمور كل هذا بهدف تحسين حياتنا، ببساطة لا تعود نفسك على التفكير السطحى مارس التفكير العميق

فى شؤون الكون والخلق، ومن هنا يصبح العقل أكثر قدرة على تحليل الأحداث وفهمها بصورة واضحة.

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

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

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

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

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

المحطة التاسعة عشر

الصبر

« إن صبرت جرى عليك القلم وأنت مأجو وإن جزعت جرى عليك القلم وأنت مأزور »

على بن أبى طالب

يعد الصبر سمة عظيمة من سمات الإيجابين تعين أصحابها على التحمل والتكيف والإستمرارية أمام التحديات وأمام الأشياء التى تقع خارج إرادته، الصبر ليس فطرى بل هو من المهارات والسلوكيات التى كلما تعمدت فعلها وعملت عليها حققت قدراً أكبر منه، فى عام ١٨٨٠ أصيبت **هلين كلير** بعد عامان بمرض الحمه الشوكية وفقدت أعظم الحواس وهى السمع والبصر فأصبحت عمياء وصماء وبكماء، وفى سن العشرين من عمرها تربت فى دار أيتام ثم تعلمت لغة برايل بالإنجليزية والألمانية والفرنسية واليونانية واللاتينية، ثم أكملت دراساتها حتى نالت الدكتوراه فى العلوم والفلسفة وكتبت ثمانية عشر كتاب ترجم إلى خمسون لغة، بجانب أنها لقبت برمز الإرادة الإنسانية كل ذك بسبب فضيلة الصبر.

الصبر من أهم الصفات التى يمتلكها الإنسان لأنه أكثر الأسلحة فاعلية فى مواجهة المواقف والأحداث الغير متوقعة وبدونه لا تحقق الإنجازات، تأمل معى كم مرة تستسلم أمام تغيير شئ فى شخصيتك أو حياتك بسبب عدم الصبر، تامل معى كم مرة تغضب وتنفجر فى خلافات مع الآخرين بسبب عدم الصبر، تأمل معى كم مرة تخليت عن تحقيق أهداف لك بسبب عدم الصبر، لذلك نحتاج جميعاً إلى تقوية عضلة الصبر فى أنفسنا للعمل والتحدى والتغيير والتعمير.

من هنا راجع سير الأنبياء والعظماء والناجحين وستجد أن جميعهم يمتلكون صفة الصبر الإيجابى على العمل والحياة وعلى رسالتهم والناس، لقب **عمر المختار** بشيخ الشهداء وأسد الصحراء وهو معلم القرآن الذى تحول إلى قائد ضدد الإحتلال الإيطالى بقوة وصبر وثبات لمدة عشرون عاماً، لقب **توماس إديسون** برجل الألفية بسبب ممارسة الصبر على تجاربة فى الكهرباء حتى واصل وأضاء العالم، أتقن **إسحاق نيوتن** الصبر فى التعامل مع نظرياته حتى غير مجرى العالم الرياضى، فالصبر خلق وسلوك مكتسب وينشئ من خلال قدرة الفرد على التحمل والتكيف فى ظل ظروف صعبة وقاسية، من هنا نعى أن مقامات الدين كلها إرتبطت بفضيلة الصبر، لذلك الصابرين محبوبين من الله الصابرين يصلون إلى أهدافهم الصابرين يتحملون الأزمات والصعاب دون إنفجار أو تهور أو سخط.

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

وهنا نتذكر صاحب النموذج العظيم فى الصبر، وعدم اليأس من رحمة الله تعالى، تلك الفضيلة التى تظهر ساعة المِحن، نبى الله **أيوب** يضرب به المثل فى الصبر عند تعرضه لبلاء شديد، وأعطانا درساً عظيما فى الصبر والأحتساب والرضا بقضاء الله تعالى، حتى يصفه الله عزه وجل **" إِنَا وَجَدْنَاهُ صَابِرَاً نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَهُ أَوَاب".**

يشير بيرسال إلى أربعة أنماط من الناس فى ممارسة الصبر:

١- النمط الغضوب: فى هذا النمط تسيطر أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعجلة والعداوة والحسد والحقد وهذا نمط سلبى.

٢- النمط اليئوس: فى هذا النمط تسيطر أفكار ومشاعر الذنب والعجز والأنهزامية والدونية واليأس وهذا نمط سلبى إيضاً.

٣- النمط الودود: فى هذا النمط تسيطر أفكار التسامح والرضا والثقة والتفاؤل والمودة وهذا نمط إيجابى.

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

وفى عام ١٨٠٩ ولد **لويس برايل** وكان طفلاً ذا عينين جميلتين، يحسده كل من رآه وكان شديد الذكاء، بجانب أنه يساعد والده فى عمله الذى هو عبارة عن تصنيع

سرج الخيل واللجام، وذات مرة وهو يساعد والده أخذ إبرة كبيرة ومطرقة وقطعة من الجلد وعندما كان يطرق على الإبرة أفلتت من يده وللأسف جرحت عينه جرحاً عميقاً، وأصيب بإلتهاب العصب البصرى، ثم فقد البصر بعينه اليسرى وبعد فترة أصيبت عينه الأخرى بالإلتهاب وفقده عينه الأخرى، شعر بالحزن والألم والوحدة الشديد على فقدان البصر، ثم أرسله والده لتعلم البيانو وأصبح شغوف بالعزف عليه وماهراً فى ذلك بجانب إكتساب شهرة واسعة فى المعهد القومى للمكفوفين فى باريس، ومن هنا لاحظ لويس أن طريقة التدريس فى المعهد هى بلمس حروف كبيرة من المعدن كانت تقطع وتلصق على الورق، وكان الأطفال يتعلمون بهذه الطريقة من خلال التعرف على أشكال الأحرف باللمس، وفى إعتقاد لويس هذه الطريقة غير عملية لأن طول الأحروف كان حوالى ٣ بوصات، بدأ يفكر مع نفسه لابد أن هناك طريقة أفضل من ذلك، وحين بلغ سن العشرين تم تعيينه مدرساً فى المعهد وفى ١٨٢٩ نجح فى تكوين حروف الكتابة بإستخدام ست نقاط فقط وبدأ فى تجربتها وإستخدامها فى المعهد، وفى عام ١٨٣٩ نشر طريقته حتى يطلع العالم على إكتشافه، ولكنه واجه مقاومة كبيرة من الجميع، ولكن مع قوة الصبر ألف أول كتاب له يحتوى على قصائد الشاعر الإنجليزى الأعمى **جون ميلتون**، حتى يتمكن من إستخدام إبرة كبيرة متشابهة لتلك التى إصابته بالعمى، وكلما حاول تقديم طريقة حديثة كان يواجه رفض، وفى يوم من الأيام كانت إحدى تلميذاته تقوم بالعزف فى أحد المسارح الكبيرة فى باريس، وهنا صفق لها الحاضرون بإعجاب شديد معبرين عن تقديرهم لهذه الأداء، إقتربت التلميذة من الجمهور وقالت لست أنا الذى يستحق هذا التقدير ولكن معلمى الذى علمنى طريقة إكتشافه الخارقة وهو الآن يرقد مريض، ومن هنا بدأت المجلات والجرايد حملة قومية إتجاه **لويس برايل** وتؤيد وتدعم طريقته العظيمة، ومن هنا إعترفت الحكومة الفرنسية بأكتشافه، وتوفى عام ١٨٥٢ حارب ورفض الأخرون إكتشاف ولكن ننظر إلى قوة الصبر التى جعلت إكتشافه يخرج إلى النور ويستخدم طريقته الآف من البشر.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على إكتساب الصبر الإيجابى الفعال؟

١- القرار: بمعنى إتخاذ القرارالفورى بالعمل والمثابرة والتحدى والتغيير وجعل الصبر فضيلة بداخلك، ثم وضع مخطط لإكتساب هذه الفضلية التى تجعلنا نستمر فى الحياة ونمارس الصبر مع الأهداف والتحديات والأشخاص والمواقف.

٢- القدوة: بمعنى التفكير فى قدوة بالنسبة لك نموذج ممتاز فى ممارسة الصبر نحو الحياة والعمل والأزمات، ومحاولة الإقتداء بها وتقليدها فى المواقف التى تحتاج إلى صبر لأن الصبر يأتى بالتصبر.

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

٤- الممارسة والتدريب: بمعنى ممارسة الصبر فى حياتك بطريقة فعلية عندما تحزن تصبر وقول أنا من الصابرين عندما تكون فى مكان يحتاج إلى الإنتظار تدرب على الصبر، عندما تواجه تحدى تصبر وإستعن بالله دون تهور أو إنفجار عندما تريد تحقيق هدف تصبر وإعلم أن أركان الصبر فى القرار، التصبر، التدريب يقول **عنتر ابن شداد**: لولا الصبر لما أصبحت عنترة.

المحطة العشرون

البساطة

« للسعادة رافدان أزليان البساطة والطيبة »

كونفوشيوس

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

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

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

ما هى فوائد فضيلة البساطة؟

١- تقليل الزوائد فى الحياة وتوفير المال.

٢- تقليل الضغوط النفسية بجانب الصفاء الذهنى.

٣- التركيز على الضروريات وترتيب الأولويات.

٤- توفير الجهد والعيش بتوازن بين العمل والحياة الشخصة والأسرية.

٥- زيادة فى الإنجاز والإستمتاع بالحياة.

٦- الوعى بأن السعادة داخلية ولا تتطلب شروط مادية أو تملك الأشياء.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا على جعل البساطة جزء من شخصياتنا؟

١- تعويد النفس كل فترة على التخلص من الأشياء الغير ضرورية: بمعنى إذا كان لديك ملابس أو أشياء لا تستعملها بسبب الحصول على المزيد، تخلص منها بالبيع أو التبرع وإجعل شراء الإشياء وقت الحاجه فقط، تشير بعض الدراسات أن الناس الأكثر إستهلاك فى هذا العصر أكثر تعاسة.

٢- نظم أولوياتك: بمعنى وقت لذاتك وقت لعملك، وقت لأسرتك، وقت لهواياتك وقت لربك، وإسعى لتحقيق التوازن فى حياتك والإتزان .

٣- قلل من الزوائد فى حياتك: بمعنى قلل من الكلام الغير هادف، قلل من الأكل قلل من النوم المبالغ واضبط يومك، قلل من التفكير السلبى المقلق الزائد وأعد تشكيل عادات تساعدك على البساطه فى الحياة وإعلم أننا نمتلك ضعف ما كان يمتلكون منذ خمسين سنة.

٤- ممارسة فضلية البساطة: بمعنى كن سلسل فى التعامل مع نفسك بعيد عن التأنيب الدائم والشعور بالذنب هون على نفسك، كن سلس فى التعامل مع الأخرين أشكر، إمدح، إعتذر، إبتسم بسهولة وتخلص من الكلاكيع الداخلية، البسيط والسهل يحبنه الناس.

٥- مارس الإمتنان يومياً: الشعور بالإمتنان خطوة مهمة، أكتب الأشياء الجميلة والنعم التى أنعم الله عليك بها ثم إستشعر هذه النعم وما تمتلك من أشياء مادية أو معنوية وقم بتغير تركيزك على ما هو موجود حتى يزادد ولا تركز عما هو مفقود، أشكر ربك على ما منحك من نعم قال تعالى **" لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَكُمْ".**

المحطة الحادية والعشرون

الحب

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

نيكولا تسلا

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

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

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

ويرى العديد من علماء النفس بأن كراهية الأخرين هى إنعكاس سلوكى لما يوجد داخل النفس البشرية وما تحمله من مشاعر بغض وكراهية تجاه الأخر، بمعنى أن الفرد يكره صفات معينة أو سلوكيات معينة فى ذاته، ثم يسقطها على المجتمع والأخرين، لذلك تبدأ مشاعر البغض والكراهية من الداخل، من هنا أسباب إنتشار الكراهية بين الأفراد والأزواج والأصدقاء، قد تكون بسبب الحسد أو الحقد أو عدم قناعة الفرد بما لديه، وقد تكون بسبب عدم المساواة بين الأبناء فيحدث ضغينة بين الأخوة، أو بسبب الغيرة المفرطة أو الخيانة والقسوة، أو بسبب رفض عقيدة الأخرين أو صفات وسلوكيات معينة، أو بسبب الأحكام المسبقة بمعنى نحكم على الأخرين بالسلب لمجرد إنطباع معين ثم نوجه لهم الكراهية، وهنا نتذكر قول النبى صلى الله وعليه وسلم **" لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه"**.

ما هى أنواع الحب بشكل عام ؟

١- الحب المشروط: بمعنى أنه قائم على شروط معينة وإذا لم نحدث هذه الشروط ينتهى الحب، شخص يحب شخص لأهتمام أو مصلحة أو مساعدة وعندما يتوقف الأخر عن فعل ذلك ينتهى الحب.

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

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

فى يوم من الأيام سأل شاب حكيم ما معنى الحب الحقيقى؟ أراد الحكيم أن يعلمه الحب بطريقة عملية فقال له: غداً تعالى وسأريك بدأ الحكيم بتقسم التلاميذ إلى مجموعتين وقال لهم: علينا بتناول الطعام مع بعضنا لبعض، ثم أدخل المجموعة الأول فى غرفة ووضع لهم إناء كبير وضخم به طعام وأعطاهم ملاعق خشبية طولها متر والمجموعة الثانية فى غرفة مختلفة وأعطاهم نفس الإناء والملاعق الكبيرة وجعل التلميذ صاحب السؤال يلاحظ كيف يتصرف المجموعتين أثناء الطعام، دخل الحكيم مع الشاب لكى يلاحظوا المجموعة الأولى وجد أنهم لم يستطيعو أن يأكلوا الطعام بالملاعق الكبيرة بجانب أن الطعام يتساقط منهم على الأرض، ثم ذهبوا إلى الغرفة الثانية وجدوا أن المجموعة الثانية يضحكون ويأكلون ولكن من خلال الملاعق الكبيرة، بدأ كل فرد يستخدمها فى إطعام الفرد الأخر فأكل الجميع وهم مستمتعون، وهنا قال الحكيم: هذا هو الحب الحقيقى يا بنى أن تفكر وتعطى غيرك دون شروط يعود عليك بالحب والسعادة دون قيود.

لكى نمارس الحب مع من حولنا جميعًا علينا فى البداية أن نحب أنفسنا، لأن فاقد الشئ لا يعطيه إن لم نستطع حب أنفسنا حقا دون كراهية لا نستطيع إعطاء الحب

لمن حولنا، **ولنعى بأن كراهية من حولنا دليل على كراهية الذات** ،وهنا تسآئل ما العلاقة بين حب الذات والأنانية؟ وهى علاقة عكسية فالأنانى لا يحب ذاته حقا بل هو إعجاب مفرط قائم على حب المديح والأفضلية.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله على تعزيز قيمة الحب؟

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

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

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

عندما نمارس الحب مع أنفسنا والآخرين والحياة ويكون هذا الحب حقيقيا نكون فى أعلى مستوى من الإيجابية ونسعد ونستمتع، فلنسقى الحب بدل الكراهية، ونعى أن طريق الإيمان والإيجابية الحقيقى ينطلق من الحب.

المحطة الثانية والعشرون

الإنضباط الذاتى

« القادة العظماء لديهم دائماً الإنضباط الذاتى »

جون سى ماكسويل

يعد الإنضباط الذاتى والسيطرة على النفس من أهم الأمور نحو الإستمرار على الشخصية الإيجابية يقول **الحكيم الصينى:** البعض يعبر الحياة كالطفل قَلِب صفحات الحياة مقتنع أنه يقرأ عبور سطحى دون أن يواجه أو يتفاعل قلب مرتجف عن تحمل المسئولية وعقل لا يغوص فى أعماق التجارب يريد عبور الأزمات دون أن يتعايشها، كيف ننمى الإنضباط الذاتى؟ نحن غالباً منضبطين فى تكوين العادات السلبية، مثل التدخين والأكل بشراهة والغضب ولكن هناك آخرون إيجابيون يستخدمون قوة الإنضباط فى تحسين العلاقة مع الله وتحسين مستوى المعيشة أوتحقيق الأهداف وجعل الحياة أسعد وأفضل، يقول **زيج زيجلار** يفشل الناس كثيرا ليس بسبب نقص القدرات وإنما بسبب نقص فى الإلتزام والإنضباط.

ما هو تعريف الإنضباط الذاتى؟

هو التدريب والسيطرة على النفس وعلى التصرفات غالباً بهدف التحسين والتطوير الشخصى ويتكون الإنضباط الذاتى من ثلاث مهارات فعندما ترتفع هذه المهارات لديك ترتفع قدرة الفرد على المسئولية فهناك شخصيات إتكالية على الآخرين بسبب عدم القدرة على إتخاذ القرار أو أنه كسول أو أنه مزاجى أو قلق أو تبريرى فالإنضباط يزيل ويعدل أخطأنا ويستبدلها بعادات إيجابية نافعة.

فى يوم من الأيام سئل **اسكندر هاملتون** وهو من الأدباء المعروفين، هل تعتقد أنك عبقرى كما يقول الناس عنك؟ ، فأجاب هاملتون: تتلخص العبقرية التى ينسبها البعض لى فى أننى حينما أصادف مشكلة أتعمق فى دراستها وتحليلها ثم أجعلها مماثلة أمامى ليلاً نهاراً حتى يستوعبها ذهنى، ومن خلال الإنضباط والإستمرارية، أكشف عن نواحيها الغامضة ثم يعجب الناس بالنتائج التى وصلت إليها ويقولون إنها ثمرة العبقرية، بينما الحقيقة أن العبقرية ثمرة الجهد الشاق المنضبط والتفكير العميق، ويقول **توماس أديسون:** أن العبقرية ١% إلهام و٩٩% تعرق وجهد منضبط الجميع يمتلك فى داخله هذه القدرة وبتدريج فى بناء عضلة الإنضباط سنجد أنفسنا متجهين لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح، يقول **كونفوشيوس:** الرجل

السامى يتواضع فى كلامه ويكثر فى الفعل، فالإنضباط هو الطريق إلى ظهور النتائج، الإنضباط يساعدنا على وضع قدراتنا وخبراتنا ومهاراتنا بشكل يومى فى خدمة أهدافنا.

عزيزى القارىء جعل الله البشر متساون فى أشياء أساسية، مثل اليوم ١٤٤٠ دقيقة الجميع يمتلكها، الحواس الخمسة لدى الجميع ومن لديه فقدان لحاسة معينة عوضه الله بالمضاعفة فى حاسة أخرى يدركها القليل، الفكر بمعنى القدرة على التفكير مع تفاوت العقول، والحركة والطاقة بمعنى القدرة على الحركة والسعى وإستهلاك الوقت مع الحواس والفكر نحو رؤيتنا فى الحياة بإصرار وإنضباط ، وهناك من الناس من يستخدم كل ذلك نحو السلبية والعشوائية، ومن خلال التقييم الجيد وتعديل المسار كل فرد والعمل الدوؤب والإنضباط الذاتى يستطيع الفرد تحقيق ما يريد، والإستمرار على طريق الخير والإيجابية كما يريد.

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

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله فى تنمية عضلة الإنضباط الذاتى؟

١- مراقبة الذات: وهى عملية إنتباه مقصود ومتعمد من الفرد لجوانب سلوكه ببساطة أن يكون يقظ لجميع سلوكياته وأن يكون مراقب لنتائجه وإلى أين يصل وأن ينمى **التفكير ما وراء المعرفى** وهو نوع من أنواع التفكير العليا لدى الإنسان **يعرفه علماء النفس بأنه:** قدرة الفرد على أن يفكر فى تفكيره ومراقبته وأن يوجه هذا

التفكير وأن يسأل نفسه هل لدى فهم واضح لما أفعله؟ هل حققت جزء من أهدافى التى أريد أن أصل إليها؟ هل يجب على إدخال بعض التغييرات؟

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

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

أخيراً المنضبط يصل ولو بعد حين، المستمر يصل وينتصر فى النهاية الإنضباط الذاتى مقوم هام للإستمرار على الإيجابية.

المحطة الثالثة والعشرون

عيش اللحظة

« السعادة ليست شيئًا تريد تأجيله للمستقبل السعادة هى شئ تريد أن تشعر به الآن »

جيم رون

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

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

ويشير **إيكارت تول** فى كتاب (قوة الآن) كلما كنت قادر على إحترام وقبول الحاضر كلما تحررت من الألم والمعاناه والعقل الأنانى، ومن هنا نحتاج إلى عيش اللحظة الحاضرة والتركيز عليها والتوقف عن تيار الأفكار التلقائى اللا إرادى، حتى نخرج من دوامة ضياع الحاضر وإفساد اللحظة، لاحظ حالات الحزن التى نمر بها بسبب نفاذ الصبر أو بسبب مزاج سوداوى أو رغبة فى الأذى أو الغيظ والغضب، وهنا قم بإصطياد نفسك لحظة إستيقاظ هذه المشاعر المتراكمة فى وجدانك، لا تعكر ٨٦٤٠٠ ثانية فى اليوم بسبب موقف أو كلمة بل إستمتع باللحظة وغير روتينك الداخلى من فكر ومشاعر وردود أفعال حتى لا تفقد اللحظة وتنشغل بالأوهام وتحليل الماضى وقلق المستقبل، علينا بتذوق اللحظة الحاضرة.

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

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

فوائد عيش اللحظة:

- التخلص من المشاعر والأحاسيس السلبية.
- إستغراق العقل فى الأعمال والإنجاز بطريقة مستمرة.
- التواجد هنا والآن يجلب السعادة والإستمتاع.
- القاضى على الحزن والقلق.
- الإنتقال من الحياة السلبية التلقائية إلى الحضور التام والأنفتاح.

- التعامل مع معطيات الحياة من خلال الحاضر دون تأثير الماضى السلبى علينا.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بإذن الله فى عيش الحاضر؟

١- التوقف عن الدخول فى وهم الزمن: بمعنى إدراك الدخول فى تيار التفكير الذى يجعلنا نتذكر ألم الماضى وقلق المستقبل والتعامل مع معطيات الحياة من خلال اللحظة الحاضرة، بجانب إعطاء قيمه للحظة الحاضرة فالمستقبل قد لا يأتى بنفس تصورك والماضى إنتهى ولا يبقى منه سواء تفسيرك له.

٢- التدريب على التحكم فى الذهن: بمعنى إحداث فجوة فى تيار أفكارك كلما لاحظت نفسك تسرح فى التفكير وتحلل فى الماضى والمستقبل، تدريب على تركيز إنتباهك على اللحظة الحاضرة بجانب إدراكك أنك لست أفكارك ولست مشاعرك ولست إراء وأحكام الأخرين، إستمتع وتعلم وطور وخطط واقرأ وتأمل وإستغفر وإمتن لما تمتلك وكل ذلك تستطيع فعله فاللحظة الحالية.

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

٤- مارس جلست صمت: بمعنى تأمل كل فترة تلاحظ فيها تزاحم عقلك بالتفكير فى الماضى والمستقبل أو الدخول فى وهم الزمن، هذه الجلسة تفيدك أيضاً فى إستعادة قواك النفسية، جلسات التأمل فى العلم لها أهمية بالغة وفوائد عظيمة للإنسان، إختار مكان هادئ وقم بالتركيز على التنفس وعملية الشهيق والزفير وتكون التنفسات عميقة مع التفكير فى اللا شئ وتكون هذه الجلسة لمدة عشر دقائق مع تكرار كلمة سلام بالصوت الداخلى هذه الجلسة تساعدك فى إستلهام طاقة إيجابية.

المحطة الرابعة والعشرون

بصمة نافعة

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

مصطفى صادق الرافعى

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

هناك حكيم أراد أن يعرف مدى إستعداد تلاميذه ومقدار فهمهم لرسالتهم فى الحياة، ومن هنا إقترح الحكيم على أربعة تلاميذ منهم أن يملأ كل منهم حجرة بما يمليه عليه تفكيره وشعوره، وهنا ذهب التلميذ الأول فوجد فى طريقه حطباً كثيراً فحمله وملئ به الحجرة، وذهب التلميذ الثانى وجاءه بمجموعة من الكتب العلمية والمجلات وملأ بها الحجرة، وذهب التلميذ الثالث وجاءه بالأزهار والورود ووضعها فى حجرته، وذهب التلميذ الرابع وجاءه بشمعة وأوقدها فى وسط الحجرة، وهنا جاء الحكيم لينظر إلى فعل التلاميذ وقال أما صاحب الحطب فأنت رجل ضعيف الهمة تميل إلى العيش من أقرب طريق، وأما أنت يا صاحب الكتب والمجلات فأنت رجل نظرى تحسب أن فى الكتب كل شئ وتنسى كتاب الحياة الأكبر، وأما أنت يا صاحب الورود فأنت رجل طيب القلب تظن أن الحياة نعيماً لا بؤس فيها، أما أراك يا صاحب الشمعة أنك فهمت رسالتك وسعادتك فى الحياة، الشاهد عزيزى القارئ أن كل إنسان منا يستطيع ترك أثر نافع ولو بشئ بسيط يخدم من حوله، ومن هنا نسعد فى الدنيا والآخرة وتكون لحياتنا معنى وقيمة، وترك البصمة النافعة ونقصد بها رسالتك فى الحياة التى تشعرك بالقيمة فى الدنيا وتنفعك فى الآخرة فيقول النبى صلى الله وعليه وسلم: **"إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية أوعلم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له"**، وبالمنطق الدينى ترك البصمة تسمى عبادة الهوية والتكليف وعمار الأرض، وبالمنطق العقلى أن يكون الإنسان صاحب قضية، ومن جانب نفسى هى تحقيق معنى فى الحياة بنية واضحة، ترك البصمه النافعة هى جوهر وجود الإنسان، ومن هنا نعى أن اليوم الذى يمر على الفرد العادى محسوب عليه بينما صاحب البصمة والرسالة محسوب له، ويشير عالم النفس التحليلى

إريكسون ويقول: فى مراحل نمو الإنسان عند عمر ٦٠ عام يمر الفرد بمرحلة تسمى **التكامل** مقابل **اليأس،** بمعنى حالة التكامل تكون بتقبل الفرد لدورته الحياتية وإعتبارها هى الدورة المناسبة له بالضرورة ولم يكن لها بديل، بمعنى قبول أعماله وسعيه ومحاولاته وإنجازاته وعطائه لمن حوله، بينما حالة اليأس بمعنى عدم القبول لما فعله فى الماضى والباقى من العمر لا يسمح بتجريب طرق بديلة لتحقيق التكامل، بالطبع السن لا يكون إعاقة لمن يريد رحلة التغيير وترك بصمة نافعة، ولكن هى حالة قد يمر بها كل فرد عندما تكون حياته السابقة غير مرضية ، يقول **ديل كارنيجى**: لا تجعل قانونك أنا أعمل لأعيش بل إجعل قانونك أنا أعمل لأحقق ذاتى.

هنا نفرق بين البصمة المضرة للفرد والبشرية والبصمة النافعة للفرد والبشرية.

البصمه المضرة قبل الرحيل: أنظر إلى **هتلر** ترك ٥٠ مليون قتيل، أنظر إلى صاحب فكرة تحويل التبغ إلى سيجارة وما وقع على البشرية من أضرار معيقة، أنظر إلى صاحب فكرة تحويل الإباحية إلى أفلام تجارية والكم الهائل من الأضرار الواقع علينا، وأنظر إلى كل إنسان سلبى يأتى الحياة ويتركها دون فائدة.

البصمة النافعة قبل الرحيل: أنظر إلى **إبن سينا** لقد ترك ٢٠٠ كتاباً، أنظر إلى مكتشف البنسلين الذى يعالج الكثير من الأمراض فى هذا العصر، أنظر إلى الأخوة رايت مخترعين الطائرة الذين جعلوا الإنسان يطير فى السماء ويسافر من قارة إلى قارة دون معاناة، وهنا إشارة ليس شرط ترك البصمة بالإكتشافات العلمية ولكن قد تكون بإبتسامة أو كلمة طيبة، قد تكون بإعطاء معلومة أو فكرة، وقد تكون بتربية أولادك تربية سوية، قد تكون بإتقان عملك بشكل يومى، قد تكون بمساعدة الآخرين بأشياء بسيطة أو بالأعمال الصالحة، لذلك ليس الفقير هو من لم يمتلك المال أو المواهب إنما فقر النية والعزيمة والأخلاق، بينما قدراتنا التى أعطاها الله لنا ليس لها حدود، يستطيع كل إنسان دون مبالغة ترك بصمة خير، يقول **جورج برنارد شو:** الرجل النبيل هو من يعطى الدنيا أكثر مما يأخذ منها.

لذلك تكون البصمة من خلال العطاء عندما يكون دون شروط أو مقابل بجانب تحريك الفرد من تقوقعه إتجاه ذاته ورغباته إلى التمركز حول الآخر والبشرية، وكلما زاد عطاء الفرد تحسنت صحته النفسية وزادت سعادته، عزيزى القارئ تؤكد بعض الدراسات بأن هناك إرتباط بين العطاء والسعادة، ولا نقصد هنا العطاء المادى فقط بل العطاء النفسى مثل: المساعدة والمساندة وقضاء الحوائج، وقد يكون عطاء بالوقت والمجهود الجسدى وقد يكون عطاء بالعلم أو المعرفة والثقافة أو التعلم، فيقول **ألفرد أدلر:** من أراد التخلص من الإكتئاب يساعد كل يوم إنسان لمدة خمسة عشر يوما، وعندما تكون حياتنا مليئة بالتضحية الإيجابية والعطاءات تجعلنا نستمتع ونسعد ونشعر بالمعنى لأننا نضيف لمن حولنا شئ ولو بسيط، يقول **مصطفى صادق الرافعى:** ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط، والعطاء له إعتماد قرآنى قال تعالى:" **لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ** ۚ "، أوجد السعادة لمن حولك من خلال أى عمل بسيط، إعطى من نعم الله التى أعطاها لك.

بل كلما زاد العطاء منك فى أى شئ دون مقابل يزيد لديك، فالعطاء سنة كونية عندما تعطى العلم حتماً ستزداد علماً، عندما تعطى مال حتماً ستزداد مال، عندما تعطى مساعدة ومساندة وتقضى حوائج دون مقابل ستزاد إعانة من الله، عندما تعطى حب حتماً ستزداد حب فى حياتك وهكذا، فى كل إنفاق منك بصدق ستجده يزداد فى حياتك، ببساطة سنة كونية جعلها الله لمن يعطى دون مقابل يستقبل أكثر من الحياة لكى يزداد عطائه بينما عندما يتوقف عن الإنفاق إنتبه سيقل إستقبالك.

ما هى التوصيات العملية التى تساعدنا بأذن الله على ترك بصمة نافعة؟

١- تحديد النقاط القوية لديك: بمعنى أن تبدأ بتفعيل دائرة العطاء من خلال نقاط القوة سواء مال، علم، معرفة، فكرة، ثقافة، مشروع خيرى، مساعدة، حب، ود، إبتسامة، مجهودات، مدح، مساندة من خلال تحديد كيف تعطى بدون شروط ، تحديد الإتجاه أمر ضرورى.

٢- ممارسة العطاء: تحديد وقت يومى للممارسة نوعية العطاءات بالمال أو بالوقت أو بالعمل أو بالعلم أو بالمشاعر، أى شئ قد يكون عطاء بالنسبة لك ويزداد فى حياتك عندما تمارس وتعطى دون شروط.

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

هل تعرف قصه الدكتور عبدالرحمن السميط خادم فقراء أفريقيا؟

فى المرحلة الثانوية أراد مع بعض أصدقائة أن يقوموا بعمل تطوعى، ثم قاموا بجمع مبلغ من المال لكى يشتروا سيارة، وكان يقوم واحد منهم بنقل العمال الفقراء إلى أماكن عملهم دون مقابل، وعندما إنتهت هذه المرحلة دخل كيلة الطب بجامعة بغداد وحصل على بكالوريوس الطب والجراحة، وفى الجامعة كان يخصص جزء من مصروفاته إلى شراء الكتب الدينية الإسلامية ليقوم بتوزيعها على المساجد، ثم شاء له الله أن يسافر إلى أفريقيا لبناء مسجد لإحدى المحسنات الكويتيات فى ملاوى، وهناك رأى ملايين البشر يقتلهم الجوع والفقر والجهل والمرض، وهنا كان طموحه بلا حدود فى مساعدة هؤلاء الفقراء وهم يرددون أمامه أين أنتم يا مسلمون لقد مات أبائنا دون إسلام، كانت رحلته مليئة بالتحديات والصعوبات والأمراض ومحاولة قتله، هذا الرجل أدخل عشرات الألوف من القبائل الأنتيمور فى الإسلام، قام بدعم ٩٥٠٠٠ طفل من الأيتام، قام بتمويل ٩٥٠٠٠ طالب، قام ببناء ٥٧٠٠ مسجد، قام بإنشاء ٢٠٠ مركز إسلامى لتدريب النساء، قام ببناء ٨٦٠ مدرسة، قام بإنشاء ٤ جامعات و١٠٢ مركز إسلامى قام بحفر ٩٥٠٠ من الآبار، قام بطبع

٥١مليون من المصاحف ثم قام بتوزيعها، تسعة وعشرون عام من حياته فى الأعمال الخيرية من النماذج القوية فى ترك البصمة النافعه الإيجابية.

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

إجعل الإيجابية سجية

ما ينقص الإنسان على جعل
الإيجابية سجية هو الإدراك
والوعى ثم التطبيق والعمل بما
يمتلك من علم ومعرفة بجانب
الإنطلاق من أنه المسئول الوحيد
عن تزكية وتطوير نفسه لكى
يسعد فى الدنيا والآخرة .
قال تعالى:
(وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)

إجعل الإيجابية سجية
أسامة سيد
كيف تترك بصمة نافعة ؟
تصميم الغلاف: آية رمضان