

## المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..



مديرة الثانوية الثانية والمتوسطة الرابعة:



رقية بنت صالح العبيشي..



## المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

### ماهي دائرة التأثير؟



هي دائرة تشمل كل القرارات والأفعال التي تقع تحت تأثيرك وحدك وتحتاج الى قرار منك وحدك, دون انتظار التدخل من أي طرف اخر.

وهذا هو ما يسمى بـ "المبادرة" ..



# المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## كيف نغير الروتين الإداري؟

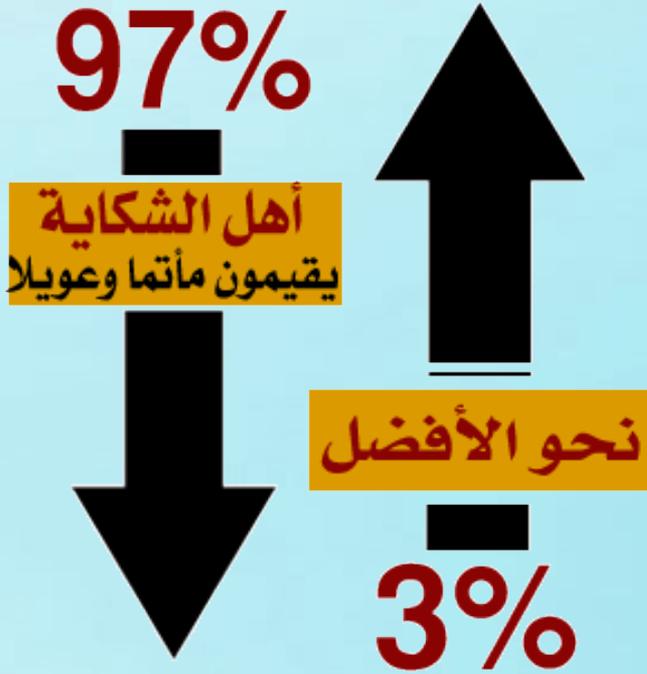


عن طريق كتابة مقترحات..  
عمل لوبي اصلاحي صغير..  
وان وجدت نفسك تعمل وحدك ولا احد معك فلا تحزن  
وتيقن بان الله معك "لا تحزن ان الله معنا"  
وقل "كلا ان معي ربي سيهدين"  
ولتسمع قوله تعالى: "انا لا نضيع اجر من احسن عملا"  
انا لها انا لها..  
اذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة \*\*\* فان فساد الرأي ان  
تترددا

واهتد بقوله تعالى: "فاذا عزمتم فتوكل على الله" ..

أفضل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..



“يجب علينا ألا نؤمن فقط  
بان على الامور ان تتغير  
بل نؤمن بان علينا ان  
نغيرها“..

أنتوني روبنز

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

## أنت صاصب الاختيار

عندما  
يتحتم عليك  
الاختيار ولا تقوم  
به, فان ذلك في  
حد ذاته يعد  
اختيارا" ..

ويليام جيمس..



أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

## تصدت لصة الأقوياء

والآن اجلس مع نفسك وفتش في دائرة تأثيرك  
وأسال ماذا يمكن أن افعل الخطأ الفلاني أو لتحسين  
المهارة الفلانية أو الخدمة الفلانية؟.. ماذا يمكن أن  
افعل؟؟



"أذا لم تكن هناك  
رياح فجدف"  
مثل لاتيني..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

أبجدية لغة الأقوياء!..

عقل الضحية..	عقل البطل..
لا يوجد ما تستطيع أن افعله.. هكذا أنا، وهكذا خلقتني ربي.. لقد جعلني كالمجنون.. أنهم لا يسمحون بذلك.. لا أستطيع ألا أن افعل ذلك.. لا أستطيع.. يجب.. فقط لو..	دعنا ننظر في البدائل المقترحة.. استطيع أن اختار طريقة أخرى.. استطيع أن أسيطر على تصرفاتي.. استطيع أن أقنعهم بصحة نظريتي بعرض مؤثر.. استطيع أن اختار الاستجابة المناسبة.. يمكن أن اختار.. أفضل.. سأفعل..

فإذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "الناس معادن" ..

### فما هو معدنك؟

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

## بساطة العمل بدائرة التأثير

1/ قصة الحدادين  
في المسجد..

2/ قصة  
مواقف  
السيارات..



أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

ماذا يمكن لتتخصص واحد  
أن يفعل؟



طفل يصير مدينة..

تري كم عدد الأشخاص الذين غيرتهم عزيمة ومبادرة  
طفل في الحادية عشر من عمره؟!!!



أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

المبدأ الأول: التغيير يبدأ من دائرة التأثير..

## فلسفة التغيير لدى غاندي..



كن أنت التغيير الذي تريده في العالم" ..

فأبدا بنفسك وكن أنت التغيير الذي تريده في العالم, انطلق من دائرة تأثيرك, تعرف على مواهبك وقدراتك واستثمرها, اقرأ وتعلم, تدرّب, استشر, لاحظ, جرّب, غامر, صادق, وتأكد بأنه لا يستحق السعادة من لم يفعل شيئاً للحصول عليها..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثاني: قوة الإنطلاقة..



إن الإنطلاقة تستهلك جهدا كبيرا  
غير أننا بمجرد اجتياز نطاق قوة الجذب،  
فان حریتنا تأخذ أبعادا جديدة..

**ستيفن كوفي..**

## قانون التتبيط..

قال تعالى: "وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِن كَرِهَ اللَّهُ انبِعَاتَهُمْ فَتَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ" [التوبة : 46]

" إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ \* وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِن كَرِهَ اللَّهُ انبِعَاتَهُمْ فَتَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ" [التوبة : 46]

" وَلَكِن كَرِهَ اللَّهُ انبِعَاتَهُمْ فَتَبَّطَهُمْ " كره خروجهم بسبب الطريقة التي خرجوا بها، فماذا فعل الله بهم؟ " فَتَبَّطَهُمْ " أي أخرجهم وعطل همتهم وأبعدهم..  
والآن لنتعد قليلا عن هذا النموذج الخائر إلى النموذج الزاهر، فبصدها تتبين الأشياء..

أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

المبدأ الثاني: قوة الإنطلاق..

## قانون التأييد الإلهي..

"ابدأ بمساعدة نفسك ومن ثم يساعذك الله" ..  
لافونتين..

أن من عوامل نجاح التغيير هي الدافعية..  
وإعداد العدة.. وبذل الأسباب..

رَحْمَةً وَهَيِّئْ لِنَلْقَؤِ أَبِي الْعَتَاهِيَةِ:

"إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ  
إِلَى الْكَهْفِ فِقَالُوا  
رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ  
رَحْمَةً وَهَيِّئْ لِنَلْقَؤِ  
أَبِي الْعَتَاهِيَةِ  
مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا"  
[الكهف:10]

ارجوا النجاة ولم تسلك مسالكها  
إن السفينة لا تجري على اليبس..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثاني: قوة الإنطلاقة..

وأقول  
لك:

ما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
"استعن بالله ولا تعجز" ..



وردد دعاءه الذي أكثر منه صلى الله عليه وسلم:  
"اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز  
والكسل"



## المبدأ الثاني: قوة الإنطلاقة..

فالعاجز قد تكون لديه الرغبة ولا تكون لديه القدرة والكسول  
لديه القدرة لكنه ضعيف الرغبة..



وفي هؤلاء يقول المتنبي:  
ولم أر في عيوب الناس عيباً  
كنقص القادرين على  
التمام..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثاني: قوة الإنطلاقة..



وقد علمنا أن التردد والريبة عجز وان الانطلاقة يجب أن تكون بقوة

ويقين وان القدرة وحدها لا تكفي, الم تر أن الغزال أسرع من النمر

ولكن النمر يصطاد الغزال ذلك لان الغزال يركض ويلتفت من

الخوف فتقل سرعته لينقض عليه من لا يلتفت وينهشه نهشا..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثاني: قوة الإنطلاقة..

"بمجرد أن تبدأ التغيير تكون قد أنجزت الجزء الأكبر  
من المهمة" ..



## المبدأ الثالث: الخارطة (أرسم خطة) ..

يقول طارق السويدان:

(أن عملية التغيير ليست عملية عشوائية بل هي عملية تعليمية واضحة الأهداف والمعالم) ..

(سأستعد ويوما ما ستواتيني فرصتي) ..  
أبراهام لينكولن ..



وأتركك تتأمل قوله تعالى: "أَقْمَنَ يَمْشِي مُكَبِّاً عَلَى وَجْهِهِ  
أَهْدَى أَمَّنَ يَمْشِي سَوِيّاً عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ" [الملك : 22] ..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثالث: الخارطة (أرسم خطة) ..

يقول أستاذنا د. طارق السويدان:

(إن ساعة من التخطيط توفر عليك ثلاث ساعات من العمل) ..



وأنا أقول متسائلا:  
ألا تستحق حياتك  
خطة؟!

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثالث: الخارطة (أرسم خطة) ..



### كيف أصيد الدكتور صلاح الراسد نجما؟ ماذا لو لم تخطط للتغيير؟

ستغيرك الصدمات مع خسائر أكثر والآم اكبر..  
يذكر الشيخ وسام العثمان قصة معبرة في هذا السياق إذ يقول في مقالة له عن التغيير:

(لا تنتظر معجزة تحدث لتغير حياتك, أو مصيبة تدفعك للتغير مرغما, كمن ابتلي بالتدخين فأهمل حتى أصابته جلطة فغيّر هذه العادة مكرها, أو كقصة الشاعر الأعشى بن ميمون الذي أدرك الإسلام في آخر عمره ورحل إلى النبي ف قيل له إنه يحرم الخمر والزنا فقال أتمتع سنة ثم أسلم, فمات قبل ذلك)..

لاشك بان أحدا منا لا يريد أن يكون ذلك الرجل..

**ولأن ماذا تخطر التخطيط أم لعبة اليانصيب..**

## المبدأ الثالث: الخارطة (أرسم خطة) ..

- 1/ ماذا ستغير في هذه الجوانب؟
- 2/ لو كانت لديك كل  
الإمكانيات التي تحتاجها..  
فماذا تريد أن تغير الآن؟

على درجات السعادة تتحقق  
بتحقيق هدف سامي، اتفق  
على ذلك فلاسفة الشرق والغرب).

**د. طارق السويدان.**

وبقية مجالات التخطيط الأخرى:  
قلنا:

- 1/ المجال الإيماني..
- 2/ مجال الترفيه والمتعة..
- 3/ النفس..
- 4/ الجسد..
- 5/ الأسرة..
- 6/ الأصدقاء..
- 7/ العمل..
- 8/ المجتمع..
- 9/ الإسلام..



أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

المبدأ الثالث: الخارطة (أرسم خطة) ..

## قصة مخطط ناجد..

(التخطيط يعني أن تتنبأ بما  
سيكون عليه المستقبل ثم  
تستعد له) ..

عالم الإدارة الأمريكي هنري فايول..



## المبدأ الرابع: التحلية قبل التحلية..



### المشرفة الإدارية:

فاطمة بنت عبدالله العطني



أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الرابع: التخلية قبل التحلية..

التخلية هنا بمعنى الهدم والتخلية بمعنى البناء, فأنت تتخلى عن سلوك خاطئ لتتحلى بسلوك صائب, وتتخلى عن فكرة سلبية لتتحلى بفكرة ايجابية..



بقى سؤال لماذا التخلية اولا؟

لا بد

لنا ان نفتش لنرى ما الذي زرعناه في قلوبنا فصار شعورا,  
او اعتقدناه بعقولنا فصار تفكيراً؟  
وهل اعتقاداتنا وأفكارنا اليوم محل سعادة ام الم لنا؟  
وما الذي نحتاج ان نخليه منها وما الذي نحتاج ان نتحلى به؟

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الرابع: التخلية قبل التحلية..

## قصة الافكار السلبية..

مثال من الشريعة..

أمثلة من الواقع..

اجراء عملي فوري..

لا يجتمع  
النقيضان في  
مكان واحد, فإذا  
أردت ان تتحلى  
بصفة او مبدأ  
فعليك ان تتخلى  
عن ضدها..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الرابع: التخلية قبل التحلية..

نقطة هامة جدا..

عن الفعل او التفكير ثم ركز على الحل اكثر من تركيزك  
على المشكلة فهذا هو المنهج النبوي في التعامل مع المشكلا  
ليك مثالين حول ذلك..

اليس قد صليت معنا؟  
هل تستطيع تصوم شهرين متتابعين؟



أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الرابع: التخلية قبل التحلية..

ان الانسان وهو يباشر عملية التخلية سيبدأ بالتعرف على معايه وسلوكياته الخاطئة.. فإذا تعرف عليها وشعر بالألم بدا في التغيير وبحسب الالـم تكون الحماسة والدافعية للتغيير..



أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الخامس: الملاحظة (الأكثر ملاحظة أكثر تغيرا)..

ان المشكلات في حياتك هي مؤشر على حاجتك للتغيير, لذلك كان مبدأ الملاحظة مهما, (لان من يعي بوجود مشكلة يتجه لحلها ومن لا يعي وجودها لا يحلها)..

**العبد الغني..**



شاهد الاعمال القليلة التي تعطيك اكثر انتاجية وانجازا وكررها,  
وتوقف عن الاعمال الاخرى التي تعطيك منفعة اقل وتستنزف وقتك  
ومالك وجهدك..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الخامس: الملاحظة (الأكثر ملاحظة أكثر تغيرا)..

## الهمية الملاحظة في التغيير لدى علماء الدين والنفس..

تحدث الامام الغزالي عن مبدئنا هذا وجعله السبب الثالث في طرق اكتساب الاخلاق وسماه بالمشاهدة, وقال: (من طرق اكتساب الاخلاق, مشاهدة ارباب الافعال الجميلة ومصاحبتهم)..



ولكن هناك اناس لا تلاحظ ولا تطور نفسها كمن قال عنهم الدكتور صلاح:  
اناسا في نفس الوظيفة ونفس المكان عشر سنوات, ما لاحظ شيئا ولا غير

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الخامس: الملاحظة (الأكثر ملاحظة أكثر تغيرا)..

فإذا

وسع الانسان من نطاق حواسه, نظر الى  
اشياء لم يكن ينظر لها من قبل, ورأى  
الفرص المختلفة خلف الصعوبات, اما  
المتخاذل فيرى الصعوبات فقط, كحال  
من يري الورد على الاشجار ومن يري

فقط.. جعل المدرب العالمي والكاتب انتوني روبنز الملاحظة  
هي الخطوة الثالثة فيما سماه صيغة النجاح النهائي..  
فقال:

- 1/ حدد ماذا تريد؟
- 2/ اعمل به..
- 3/ راقب النواحي التي تنجح والتي تفشل..
- 4/ غير باتجاه ما تريد..



أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الخامس: الملاحظة (الأكثر ملاحظة أكثر تغيرا)..

## التطبيق: خطوات عملية..

### تجربتي الشخصية :

اقتنيت دفترا جميلا وأسميته بصائر, ووضعت عليه  
ملصقا لعـبارة شهيرة للأمريكية الصماء  
البكماء العمياء: **هيلين كليلر**, تقول فيها:

اجد الحياة جميلة جدا)..



أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الخامس: الملاحظة (الأكثر ملاحظة أكثر تغيرا)..

كن تحت ملاحظة من يمكنهم مساعدتك..

تقول الكاتبة الانجليزية Lynd Field في كتابها  
"60 طريقة لتغيير حياتك":

Be in the right place at the  
right time be seen by people  
..who can help you

If you want to be successful  
..you must get noticed

إذا اردت ان تنجح فيجب ان تكون تحت الملاحظة حيث يراك الناس الذين يمكنهم مساعدتك..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الخامس: الملاحظة (الأكثر ملاحظة أكثر تغيرا)..

باختصار:

أعلن عن ذاتك . .

## المبدأ السادس: القدوة (القدوة تختصر الطريق)..



مديرة الابتدائية الأولى:

نورة بنت صالح المالك



أفضل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ السادس: القدوة (القدوة تختصر الطريق)..

(ان افضل استراتيجية في تحقيق كل هدف تتخذه, هي ان تعثر  
القدوة تختصر الطريق على قذوة, شخص ما تمكن من تحقيق ما تريد تحقيقه, تعرف  
وابداً من حيث انتهى  
الاخرون  
على ما تعلمه وفعله وفكر به)..

انتوني روبنز..

## افضل قدوة..

قدوة في كل افعاله, وإما من بعده فتأسى به في امور ونترك منه  
ن في سلوك الناس شيء من الدين وشيء من العادات وشيء من هوى الناس  
كان هو وحده خلقه القران صلى الله عليه وسلم..  
كان الناس مختلفين حول قدواتهم وزعمائهم وقاداتهم فان المسلمين يتفقون  
جميعا حول شخص النبي صلى الله عليه وسلم..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ السادس: القدوة (القدوة تختصر الطريق)..

قدوة الجميع..



قدوات لكل المجالات..



(أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمْ أَقْتَدِهِ [الأنعام : 90]..)



نماذج من القدوات..

(تعلم من الخبراء فانك لن تعيش طويلا بشكل كاف لتتعلم كل شيء بنفسك)..  
برايان تريسي

## نماذج عربية وغربية..

1/ القيادة والتغيير والفكر الإداري: د. طارق السويدان, ستيفن كوفي...

2/ التنمية الذاتية والعلاج النفسي: ابن القيم الجوزية, انتوني روبنز, فرجينيا ياتير, ميلتون اريكسون, د. صلاح الراشد.

عبد الحميد كشك, عائض القرني, زق زق, د. طارق السويدان, انتوني روبنز..

3/ الخطابة:

بيل غيتس, الوليد بن طلال, رفيق الحريري, الراجحي في السعودية, الخرافي في الكويت

4/ المال والأعمال:

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ السادس: القدوة (القدوة تختصر الطريق)..

ابن القيم الجوزية, ديل كارنجي,  
المنفلوطي, ريتشارد كالرسون..

5/ روعة التأليف والكتابة:

ابن عثيمين, ابن باز, الالباني,  
عبدالرحمن عبد الخالق..

6/ العلم الشرعي:

حسن البنا, عبدالله العلي المطوع,  
عبدالرحمن عبد الخالق, عبدالرحمن السميطة..

7/ العمل الاسلامي:

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ السادس: القدوة (القدوة تختصر الطريق)..

اقرأ سير الناجحين..



كتب مقترحة..

(لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ )  
[يوسف : 111]

## اقترح همام..

اقترح عليك ان تتخذ قدوات من الاحياء والأموات  
فتأمن من انهم ماتوا على ما كانوا يعلمون  
وينادون به, ولم يفتنوا او يتغيروا, فكما في الاثر:

كان مقتديا بأحد فليقتد بمن مات فان الحي لا يؤمن عليه من الف

## ماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك؟



إن ابلغ قول في الحث على تغيير البيئة السلبية  
هو حديث النبي صلى الله عليه وسلم المسمى  
بحديث قاتل المائة وهو حديث شهير  
نختصره..

## قصص عن تأثير البيئات السلبية..



هذا هو تأثير البيئة في حياتنا إما سلبا أو إيجابا وهو تأثير محسوس نلمسه في أنفسنا قبل الناس، ونحن نقول في أمثالنا من صاحب المصلين صلى ومن صاحب المغنين غنى..

## البيئة والمشاكل النفسية..



وليس لك بعد ذلك أن تعجب, من أن اغلب المشاكل النفسية عند الأبناء هي بسبب والديهم والبيئة الملوثة التي أحاطوا أبناءهم بها..

## من السنة تغيير المكان الذي كضره الشيطان.

إذن فلنستعن بالله ونبعد الشيطان عن المكان والمكان عن الشيطان..



(أن وسيلة التغيير هي أن تعيد صياغة الفرد بتغيير بيئته, كي تنشأ لديه عادات جديدة, وكلما تغيرت بيئة الفرد وعاداته, تغيرت شخصيته)..  
**عالم النفس السلوكي جون واطسون..**

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..



مديرة الثانوية الثالثة والمتوسطة السادسة:

هدى بنت علي العقلان



أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..



أن أول مرة سمعت  
فيها بهذه القاعدة كانت أثناء  
اجتماع عمل مع الدكتور صلاح  
الراشد خلال فترة تطوعي في  
مركزه، إذ كان يقول أحفظوا هذه  
القاعدة:

(إذا أردت الحصول على  
شيء فافعل أكثر من شيء).

أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

## أدوات الوعي والاستكشاف..

1/ حضور دورة تدريبية..

2/ حضور محاضرة..

3/ قراءة كتاب مختص (القراءة صنعة العظماء).. عبد الله العبد الغني..

(لم ينفعني الله بشيء في حياتي بعد الإيمان بمثل ما نفعني  
بالقراءة منذ صغري حتى اليوم، حيث اقرأ الآن بمعدل كتاب كل  
ثلاثة أيام).

## المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

4/ قراءة مجلة متخصصة..

المجلة التي أثرت الشيخ  
الألباني..

5/ ملاحظة أحد المتميزين الذين حققوا نفس الهدف او قراءة سيرة  
من مات منهم..

6/ التعلم من تجارب سابقة ناجحة فتكررها وأخرى فاشلة فتجنبها..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

8/ مشاهدة برنامج مختص في الفضائيات أو سماعه من الإذاعة أو عبر إصدارات صوتية.. إن كثرة مشاهدة التلفزيون يمكن أن تضاعف تشوقنا للمزيد من امتلاك وتقلل قناعتنا الشخصية بنسبة 5% لكل ساعة نشاهد فيها (التلفزيون يوميا).



إن كثرة مشاهدة التلفزيون يمكن أن تضاعف تشوقنا للمزيد من امتلاك وتقلل قناعتنا الشخصية بنسبة 5% لكل ساعة نشاهد فيها (التلفزيون يوميا).

9/ حضور مؤتمر يتعلق بذات الهـدف..

## المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

10/ استشارة مختص أو خبير في نفس المجال..

- استشارات عبر الإيميل الالكتروني..
- اخذ الاستشارة من الاستشاريين النفسيين..
- الاستشارة الهاتفية..

11/ الانضمام إلى نوادي ثقافية أو اجتماعية تربوية أو دينية أو جمعيات نفع عام..

12/ تخيل الحياة المستقبلية وقد حققت فيها ما تريد. (ما لا يستطيع تخيل تحقيقه من باب أولى لا تستطيع القيام به).

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

## أدوات التنفيذ..



2/ تكوين  
علاقات  
وصداقات في  
نفس المجال  
الذي تود أن  
تحقق فيه  
هدفك.

قصة نجاح  
مستثمر صغير..

3/ العمل  
الرسمي أو  
التطوعي في  
الجهات التي  
تخدم  
طموحاتك..

1/ القيام بأفعال  
متنوعة فلا تدري أيها  
تصيب الغزال  
(مراسلات -  
توسطات - خبرات  
وشهادات - وأشياء  
كثيرة لا حصر لها).

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

## التغيير الشامل..

..(أن تغيير الإنسان ليتحول إلى إنسان مستقيم يتم من خلال عملية شاملة تركز على تغيير خمسة أمور هي, القناعات والفكر, الاهتمامات, المهارات, العلاقات, القدوات)..



اكتب لكم هذا الكلام وأنا ابتسم لأنها نفس مراحل التغيير التي مرت بها.

البعض قد يكون غارقا في مرحلة متقدمة من مراحل الضعف الإيماني والنفسي وهو بذلك يختلف عن غيره ممن لديه حاجة للتحسين في جانب أو جانبين من حياته، فالصحة أولئك الباحثين

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الثامن: لتغيير شيء افعل أكثر من شيء..

فمع الكتب والدورات زاد وعيي وغيرت كثيرا من قناعاتي واهتماماتي ووجهت حياتي باتجاه آخر وجدت فيه نقاط قوتي وهو مجال الإرشاد النفسي ودراسات التغيير الشخصي.

إذن نلخص قاعدة افعل أكثر من شيء في ثلاثة نقاط:

2/ استخدم أدوات التنفيذ..

3/ التغيير الشامل للغارقين نفسيا ودينيا..

1/ استخدم أدوات الاكتشاف والمعرفة..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ التاسع: الطموح..

### مركّب الطموح:

#### الطموح مركّب من عنصرين:

- 1/ حسن الظن بالله وحسن العمل..
- 2/ التفاؤل والأمل..

(استعداد الطموحين  
والمثقفين  
للتغيير اكبر من  
غيرهم)..

د. طارق السويدان.



(لا يغير إلا ذو  
أمل وطموح)..

عبد الله العبد  
الغني..

فإذا كنت تريد أن  
تحدث تغييرا  
حقيقيا فيجب أن  
يكون لك من  
الطموح ما يلهب  
حماسك بالتحرك  
نحو هدفك هذا..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ التاسع: الطمـوح..

ماذا تتوقع من (بك)

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

توقعات المرأة عن ربها ذهبت بدنانيرها..

فكن ممن يتوقع الخير من ربه ويطمع بما عنده فينمو لديه الطموح ويحسن العمل..



(التغيير يبدأ أولاً من الظن الداخلي).. صلاح الراشد..

## الترفاؤل والامل ..

الفأل الصالح:

يقول النبي صلى الله عليه وسلم:

(ويعجبني الفأل الصالح, الكلمة الحسنة)..  
وفي زيادة للبخاري (قالوا: وما الفأل يا رسول الله؟  
قال: الكلمة الصالحة يسمـعها أحدكم)..

## ماذا.. وماذا.. وماذا؟؟

يقول الشاعر: (ما أضيّق العيش لولا  
فسحة الأمل)

فإذا لم تجد في الخارج هذه

الفسحة فأوجد لها طريقا بداخلك..

والنبي صلى الله عليه وسلم كان في أشد الأوقات وأكثرها  
صعوبة لا يفقد الأمل بل كان يبشر أصحابه وهم محاصرون  
بكنوز كسرى وقيصر ويبشر سراقة وهو مطارد تلاحقه  
جموع قريش بسوار كسرى وتاجه..

(فما دامت هناك حياة فهناك أمل).. **بول ويلسون**..

## هل الطموح في أمور الدنيا مذموم شرها؟

( رَبِّ اعْفِرْ لِي وَهَبْ لِي مُلْكًا لَّا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِّنْ بَعْدِي ).. [ص : 35]

أي طموح هذا؟ وأي دعوة تلك؟ وأي نفس هي؟

( اِرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ).. [ص : 42]

ثم أكمل النبي صلى الله عليه وسلم القصة فقال: (بينما أيوب يغتسل عرياناً فخر عليه جراد من ذهب فجعل أيوب يحتشي في ثوبه، فناداه ربه: يا أيوب، ألم أكن أغنيك عما ترى؟ قال: بلى وعزتك، ولكن لا غنى لي عن بركتك)..



أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ التاسع: الطمـوح..

## حدود الطموح..

تأمل لأحد أن يسأل مرتبة النبوة لكان الرضا بما دونها خور و (فما) دمت

قادرا  
فاطمح..

يقول المتنبي:

ولم أر في عيوب الناس عيبا كنقص القادرين على التمام..



طموح خير تتقليدي..



أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ العاشر: التدرج..



المشرفة:

خديجه بنت صالح الضويان



أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ العاشر: التدرج..



ن هناك سلما طويلا يصل للطابق  
له سوى خمس درجات! فهل يمكنك تد

(إن القاعدة الذهبية  
لنظرية التعلم هي أننا  
يجب دائما أن نبدأ  
بالمشكلات الصغيرة,  
وان نعمل حيث يوجد  
اقل قدر من  
المخاطرة)..

عالمة النفس  
ومؤلفة كتاب الثقة  
الفائقة جيل

لندن فيلد..

التدرج مبدأ كونيني..



التعامل في المهام الكبيرة

لعلماء الإدارة تشبيه لطيف على التدرج في المهام  
الكبيرة وتجزئتها, يقولون: لو انك أردت أكل  
فيل فعليك أن تقطعه قطعة قطعة لتأكله..

فعالية قراءة في كتاب..

مركز التدريب التربوي بالرس

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ العاشر: التدرج..

## التغيب (الإيمان)..

(أعلى)  
الشجرات  
تضرب جذورها  
في الأرض  
عندما تتجه نحو  
السماء)..

جيمس هلمان..

(الإيمان بضع  
وسبعون شعبة، أو  
بضع وستون،  
فأفضلها قول لا اله  
إلا الله وأدناها  
إماطة الأذى عن  
الطريق)..



## التغيير المادي والجسدي..

3/ أضف وجبات صحية..

1/ كل نصفها فقط..

2/ استبدلها بشيء نافع..

ثلاثية التغيير  
الصحي المبتكرة  
..



خذها ثلاثية صحية نافعة, واتبعها بمشي ثلاث مرات في الأسبوع,  
ثم استشعر التغيير يتسلل إلى جسدك من حيث لا تدري..

## التعبير في العاطفة والعلاقات..



فلعلك تختار تطوير مهارتك في الحوار والإنصات ثم إذا أتقنتها دربت لسانك على الكلمات الطيبة او حتى المحايدة في لحظات الغضب والنزاع ثم قد تطور مهارة التعبير عن المشاعر والمكاشفة قبل أن تضيق النفوس وتمتلئ وتحتدم الأمور..

## التوهل من مهج تربوي..

(ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نزع من شيء إلا شانه)



ولا تستعجل النتائج, وإياك وقطف الأثمار قبل نضوجها, فكما يقول احد الصالحين:  
(من تعجل شيئاً قبل أوانه عوقب بحرمانه)..



فابدأ باليسير وعليك من العمل ما تطيق, عملاً بحديث النبي صلى الله عليه وسلم  
(وعليكم ما تطيقون من الأعمال)..

مواجهة من العادات..



الشيطان يتبع نفسه الإستراتيجية..

(وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ) [البقرة : 168]



قاوم انخراة السرة وانخراة الكثرة..



(وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ) [البقرة : 168]



(قد يكون الأداء بطيئا لكن النتائج أكيدة)..

Slowly but surely

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ العاشر: التدرج..

## تجارب المهالجيين..

الشعور بالرضا في الحياة يزيد بنسبة:

22%

لدى الأشخاص الذي يحققون فيضا مستمرا من الانجازات الضخمة وحدها..

(الانجازات  
الصغيرة)



(كل الأعمال العظيمة تم انجازها على طريقة النمل شيئا فشيئا)  
لافكاديو هيرن..



## المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

( قوة الإرادة وحدها ليست كافية إذا كنت تريد إحداث تغيير دائم ).. **روبنز**

إن المجاهدة تعني : ( استفراغ الوسع في مقاومة العدو )..  
والعدو هنا هي النفس التي فيها :

**العجل والهلع والجزع والضعف والجهل والحدل ..**

# المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

## كما في قوله تعالى :

وهذا هو جزء  
من فجور النفس  
الذي ذكره الله  
سبحانه وتعالى :

(وَتَفْسٌ مِّمَّا  
سَوَّأَهَا\* فَالْهَمَّهَا  
فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا  
[الشمس: 7-8])

١ (خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ) [الأنبياء : 37]..

٢ (وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) [الأحزاب: 72]..

٣ (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا) [المعارج : 19]..

٤ (وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا) [الكهف : 54]..

٥ (وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) [النساء : 28]..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

### يقول الراغب الأصفهاني:

(الأفعال الجميلة والقيحة  
يقوي الإنسان فيها بتكرارها  
مرات كثيرة، وزمانا طويلا  
وقتا بعد وقت، فان من فعل  
ذلك في شيء اعتاده، وان  
اعتاده تخلق به)..



Photography by muted-pain

أفعل  
شيئاً  
مختلفاً

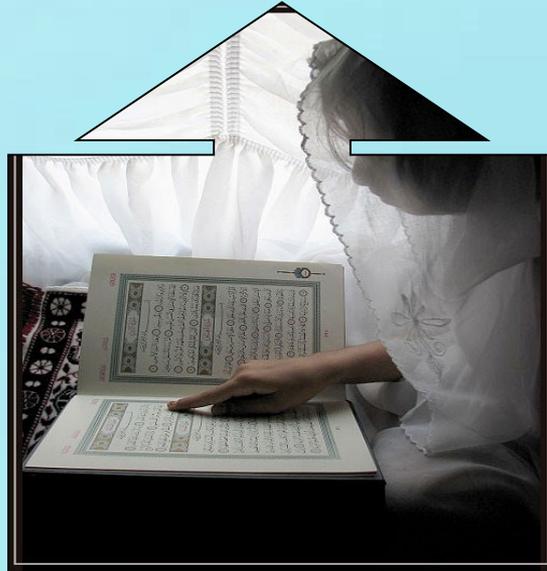
المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

## نماذج مخالفة للمبدأ..

المستوى النفسي الذاتي..



لتطوير الديني والنفسي..



الحب في الأسرة..



فعالية قراءة في كتاب..

مركز التدريب التربوي بالرس

## المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

إن الأعمال المستمرة هي التي تحدث التغيير لأنها تتحول إلى عادات  
يكون عليها مدار حياتك..  
وفي ذلك يقول أرسطو:  
(نحن ما نفعله مرارا وتكرارا، فالتميز ليس بالفعل بل بالعادة)..

# المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## قليل دائم خير من كثير منقطع..

الذي ينفعك لو عاملت ابنك باحترام لمدة يوم أو يومين ثم أهملته وأساءت معاملته بقية الأيام؟

فما

الذي ينفعك لو صليت 20 ركعة نافلة في يوم تركت النوافل في الأيام الأخرى؟

وما

الأفضل من ذلك ركعة وتر يومية تختمها ليلتك أو ركعتا ضحى تفتتح بها صباحك..

أليس

مع ابنك البس من الأفضل لو أعطيته ولو ربع ساعة من الاهتمام والإنصات لمشاعره يوميا؟

وكذلك

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

### تقول جيل ليند نفيلد:

لا تقلل أبدا من قيمة الحوارات الصغيرة..



شاهد هذه القصة المؤثرة كما  
شاهدتها أنا على الشاشة , الأم  
وأحزان ودموع الدكتور يوسف البدر  
على الشاشة:

**الضرب والاضطهاد الطفولي..**

## التحسين المستمر..

### يقول أنتوني روينز:

(كلما تعمقت رؤيتي لتأثير التحسين المستمر في ثقافة اليابان ، أدركت انه مبدأ كان له تأثيره الهائل على حياتي ، والتزامي شخصيا بان أتحسن باستمرار وان ارفع من مستوى نوعية حياتي هو ما جعلني سعيدا وناجحا وأدركت بعدها أننا جميعا نحتاج أن نركز على التحسين المستمر الذي لا ينقطع).. انتهى.

# المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## ذه... من بدأ عملا ثم تركه..

(من بورك له في شيء فليلزمه).. **عمر بن الخطاب..**

قد كره النبي صلى الله عليه وسلم : ترك قيام الليل ممن كان يقوم الليل فترك قيام الليل ممن كان يقومه فقال لعبد الله بن عمرو: **(يا عبد الله لا تكن مثل فلان كان يقوم الليل فترك قيام الليل)** لذلك **(كان عمله صلى الله عليه وسلم ديمة)** أي مستمرا.. وكان يقول **(أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل)**

متى يبلغ البنيان يوما تامه إذا كنت تبنيه وغيرك يهدم

فلا تعجب بعدها إن رأيت الناجحين قلة ، لأن أكثر الناس تنسحب بعد عدة محاولات ولا تستمر وقد تنسحب وهي قريبة من القمة دون أن تشعر ..

# المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

## تَمَمُّ إِمْرَادِ اسْتِمْرَادٍ ..

(ضع في ذهنك أنك إذا فشلت فدائماً هناك مرة أخرى ) نورمان بيل..

لو كانت امرأة أخرى في مكانها لربما استسلمت من أول محاولة ، لكن لديها الحلم الذي تؤمن بقدرتها على تحقيقه .

إصرار الفتاة  
الاندونيسية

ومن يتهب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحفر

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

(يا إخواني اصبروا ولا تعجلوا ، فلا أحد يضع في باله فكرة ويصر عليها ويعيش من أجلها إلا ويجب أن يحققها)..

قصة كفاح  
للداعية:  
عمرو خالد..

يا لها من همة عالية!

وإذا كان أبو العطاء السكندري يقول:  
(العالم الرباني هو من يحول المحنة إلى منحة)  
فكذلك الداعية الرباني والإنسان الإيجابي .

أفعل  
شيئا  
مختلفا

المبدأ الحادي عشر: المجاهدة (التكرار والاستمرار)..

تجاربتي الشخصية..

العبقريّة = 1% إلهام + 99% مشقة وجهد..



العمل الذي أحبه..



الكتاب الذي تهنئ به..

# المبدأ الحادي عشر: الجاهدة (التكرار والاستمرار)..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## ماذا استفدتَ من تجاربي؟

مصداقا لحديث النبي صلى الله عليه وسلم :  
( ما ضل قوم بعد هدى كانوا عليه إلا أوتوا الجدل )..

إذن

المسألة مسألة حلم تؤمن به وتصر على العمل  
به كما في المقولة الشهيرة : (أولى خطوات  
تحقيق الحلم هو الاستيقاظ منه)..

نعم نحن نحلم ولكننا نعمل أيضا ، و إلا انضمنا  
وأهل الجدل موجودون على مكاتب الوظائف الحكومية أول النهار  
ومجالس الديوانيات أول الليل ثم النوم في آخره ، فمتى يكون  
العمل بالله عليكم ؟!

# المبدأ الحادي عشر: الجاهدة (التكرار والاستمرار)..

أفعل  
شيئا  
مختلفا

## إمراء (فعل)..

وأنت أي الطريقتين تختار ؟ طريق النوم أم طريق من قال : (مضى عهد النوم يا خديجة) صلى الله عليه وسلم..

هذا درس إصرار بليغ تعرضه لنا طفلة ، فأى النموذجين تختار أن تكون ؟!

طريق الفتى  
أم الفتاة ؟

بمعنى **مأن تذر بما قلل ذلك غحتى أتقها**ني قبل 900 سنة ( فحق الإنسان أن يتدرب بفعل الخير فإن من تعود فعلا صار له ملكة ، كالصبي قد يلعب بتعاطي صناعة معينة فيؤدي لعبه بها إلى تعلمها )..

(تعلم ، تصبر ،  
تحلم )

## المبدأ الثاني عشر: الصبر (طريق التمكين)..

سأل رجل الشافعي فقال : ( يا أبا عبد الله أيهما أفضل للرجل  
أن يمكن أو يبتلى ؟  
فقال الشافعي :

(لا يمكن حتى يبتلى ، فإن الله ابتلى نوحا وإبراهيم وموسى وعيسى  
ومحمدا صلوات الله عليهم أجمعين ، فلم صبروا مكنهم ، فلا يظن أحد  
أنه يخلص من الألم البتة)..



# المبدأ الثاني عشر: الصبر (طريق التمكين)..

و الآن دعني أسألك..

من مصلحة تحدث

أو مفسدة تدفع

من قضاء يتم التسليم له

هل

بدون  
صبر

وحيث يكون الصبر تكون المنفعة ويكون الاجر..

أفعل  
شيئا  
مختلفا



## اختر صبر الففلاء..

الصبرين تختار؟

\* الصبر الاضطراري وهو صبر البهائم؟

\* أم الصبر الاختياري وهو صبر الحكماء والفضلاء؟

أجابه

**يقول الشاعر:**

ما قضى يا نفس فاصطبري له      ولك الامان من الذي لم

يقدر..

وتحقي ان المقدر كائن      يجري عليك صبرت ام لم

تصبر..

## ليجددك الله ما يبرأ..

(إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ) [ص : 44]

١ شافاه بعد غسل جسده بالنبع الذي خرج من تحت قدمه..

٢ انزل عليه جرادا من ذهب يتساقط عليه كما في حديث البخاري..

٣ أحيى له من توفي من أهله وزاده عليه من الأهل والبنين كما في تفسير ابن كثير للآية..

٤ ابر قسمه الذي اقسمه بضرب زوجته وأسقطه عنه..

## المبدأ الثاني عشر: الصبر (طريق التمكين)..

### الصبر قريبا..

كل

كل هذا لماذا؟ لأنه صبر وهو امر عظيم ليس بهين  
ابدا وفيه قال النبي صلى الله عليه وسلم: (ما اعطي  
احد عطاء خيرا وأوسع من الصبر)..



### قاعدة من الصبر..

الصبر يزيد بالعلم..

## الهروب من الآلام..

ان تهرب منها فهناك احتمال ان تلحق بك  
في يوم من الايام فتقضي عليك, ان  
توجهها وتصبر على معالجتها فهناك  
احتمال كبير ان تتخلص منها لترتاح بقية  
العمر..

هل تفضّل ان  
تهرب من الآمك  
أم تقضي  
عليها؟

## المصير على التغيير..