

سلسلة مفاتيح السعادة

سفر السعادة

مفتاح التأكد الذاتي اليومي

مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع



رئيس مجلس الإدارة

عماد سالم

المدير العام

أحمد فؤاد الهادي

مدير الإنتاج

أحمد عبد الحليم

الطبعة الأولى

الكتاب : سلسلة مفاتيح السعادة سفراء السعادة
مفتاح التأكيد الذاتي اليومي

المؤلف : محمد الجمال

تصنيف الكتاب : تنمية بشرية

المقاس ١٤ × ٢٠

رقم الإيداع : ١٤٦٧٩ / ٢٠١٧

الترقيم الدولي : 2 - 445 - 776 - 977 - 978

العنوان : المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة

التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٢٩ - ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢

Email : yastoron@gmail.com

موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

سلسلة مفاتيح السعادة

سفراء السعادة

مفتاح التأكيد الذاتي اليومي

محمد الجمال

صانع السعادة

أخصائي التدريب والتنمية البشرية

الطبعة الأولى

٢٠١٧م

حقوق الطبع محفوظة

إهداء

إلى من علمني منذ طفولتي
عشق القراءة والثقافة
إلى روح أبي الحبيب يرحمه الله

محمد الجمال

مفاتيح السعادة

المقدمة

في زمان ساد فيه اليأس والإحباط وسالت أنهار الدم في كثير من أنحاء العالم ، وانتشر فيه الإرهاب المسلح والإرهاب الفكري ، حتى صار الكثير من البشر يتمنى الموت خوفا من مستقبل أكثر ألما ، بل إن بعض البشر أقدم فعلا على قتل أسرته ثم الانتحار

وصارت وسائل الإعلام المرئي والمسموع والمقروء تتنافس في عرض الأخبار الحصرية عن التفجيرات والحوادث وعدد القتلى والجرحى ، حتى قاطع الكثير من الناس هذا النوع من وسائل الإحباط

وأصبحت المسلسلات والأفلام لا تتناول إلا مشاهد العنف والدموية ، وإظهار القوة والنفوذ والسلطة على أنها وسائل الحصول على الحق في الحياة والعيش ، بغض النظر عن شرعية وقانونية هذه الوسائل ، فأصبحت الثقافة الشائعة أن طيبة القلب تدل على الضعف ومضيعة للحقوق

بل إن كافة هذه الوسائل الهادمة للأمل والتفاؤل ، رسخت داخل العقول أن النجاح في الخروج من دائرة الدم هي قمة السعادة

ثم اجتاحت الأزمات الاقتصادية معظم دول العالم فزادت الآلام وتقيحت جراح النفوس من وطأة الديون والأعباء

كل هذا وعلوم الصحة النفسية حائرة وسط تسارع وتيرة الأحداث التي تضرب وبقوة على النفس البشرية ، وتزداد يوما بعد يوم ، ومحاولات التهدئة تثبت يوميا فشلها أمام سرعة وقوة هذه الضربات

في الوقت نفسه الذي انشغل فيه معظم خبراء التنمية البشرية في تطوير القدرات الذاتية وصقل المهارات السلوكية للأفراد كوسيلة للتعايش مع هذا الوضع الرهيب ، ورغبة في وصول النفس البشرية إلى نقطة الرضا والتعايش مع الواقع المرير ، فصرنا جميعا منهمكين في برامج تدريبية تنمي مهارة الاتصال مع الآخر ومهارات الإقناع والثقة بالنفس ... الخ

وهي بالفعل مهارات حياتية وسلوكية تتطلبها الحياة العامة والعملية ، ولقد عملت وما زلت أعمل عليها منذ سنوات ، ولكن ...

لماذا عليك قراءة هذه السلسلة ؟

فكرة غيرت خطة حياتي

بينما كنت منهمكا في العمل على إعداد أحد البرامج التدريبية عن طرق النجاح وكيفية التخطيط للمستقبل وأكثر الوسائل سهولة في سبيل تحقيق ذلك ، والبحث بين صفحات الكتب والمراجع والأبحاث العلمية قرأت أحد الكتب عن النجاح وكيفية الوصول إليه بطريقة مبتكرة ، وكان الكاتب يتحدث عن اكتشافه طريقة جديدة تجعل النجاح أكثر سهولة ، وأن قناعة النفس بالقدرة على أداء الأمور هي الأداة الأكثر فعالية في تحقيق الأهداف

وهنا انطلقت داخلي صرخة قوية

حتى أنني سمعت تردد صداها في أنحاء غرفتي

صرخة في صورة سؤال

” هل تبحث عن النجاح أم عن السعادة ؟؟ ”

وفي الأيام التالية ، صار السؤال كنغمة رسالة الهاتف المحمول تتردد وتتكسر مع كل مكالمة فائتة ، وكان الاتصال دوما يتم مع كل خبر حزين أو حادث مؤسف ، ثم بدأ الرنين يستمر حتى مع قصص النجاح

وعندها أدركت أنني علي أن أستقبل الرسائل وأفهمها حتى أتخلص من
الرنين المزعج الذي منعني النوم لأيام كثيرة

وما أن بدأت في دراسة الأمر - في سرية وهدوء - حتى أصبحت الرسائل
أكثر قوة وأكثر وضوحا وأكثر إزعاجا ، فقررت أن أركز أكثر على هذه
الدراسات وبدأت تسجيل هذه الرسائل :

- هل تشعر بالحزن والإحباط من ضغوط الحياة المختلفة؟
- هل فكرت أكثر من مرة في زيارة طبيب نفسي؟
- لديك طموحات وأحلام ولكنك لا تستطيع تحقيقها ؟
- هل تبحث عن السعادة؟
- هل تبحث عن المال ؟
- هل تشعر بالملل ؟
- لا تجد وقتا للراحة ؟
- هل تشعر بسوء علاقتك بأسرتك؟
- هل تشعر بالفشل في محاولاتك للتخسيس ؟
- هل تبحث عن حب حياتك ؟
- هل تحلم بامتلاك فيلا ؟
- هل تحلم بامتلاك سيارة ؟
- هل أثقلتك الديون ؟
- هل تسعى للوصول للسعادة بأقل مجهود وتكلفة مادية ؟
- هل تريد أن تكون سببا في إسعاد الآخرين؟

وبعد ٩ أشهر تقريبا من دراسة هذه الأسئلة ، ولد الفكر الجديد ، تماما كما
يولد الطفل البشري لـ ٩ أشهر

وأدركت أن الرسائل كانت تعني

” السعادة في رضا القنوع ، وليست في رضا الخضوع ”

أي أن السعادة أن تحقق النجاح أو ترتضي من الإخفاقات بنفس قناعة أنك
اجتهدت في الدراسة والتخطيط والسعي لتحقيق الأهداف ، ولكن إرادة الله
وحده حالت دون تحقيق النجاح ، فترضى قانعا وسعيدا أنك فعلت ما في
استطاعتك ، وأن الله بالتأكيد قد رضي لك خيرا أكبر

وأن السعادة مفقودة يقينا في ظل رضا الخضوع ، وهي أن تحدث نفسك ومن
حولك بالرضا عن ظروفك وعيشك ، ولكن مرغما على تقبل ذلك ، متعللا
بأنه ليس أمامك إلا الرضا ، فقناعتك هنا بأنك مرغم على القبول هو مصدر
كافي لشعورك بالتعاسة

فكان تغيير مسار حياتي ..

أن أعمل جاهدا على دراسة وتربية وتنمية قدرات المولود الجديد

” مفاتيح السعادة ”

بدأت في التحضير والتجهيز للأساليب والوسائل التي يمكنني الاعتماد عليها
للدراسة العلمية والتطبيق العملي عليها ..

وفعليا على مدار ٣ أشهر أخرى ، قمت بتطبيق هذه الأدوات على نفسي
وعلى من حولي من أسرتي وبعض الزملاء والأصدقاء دون أن أخبرهم ،
صحيح أن معظم المحيطين بي - محل الدراسة - شعروا مني ببعض
التغيير في سلوكي ، وأصبحوا يرون في الشخص الذي أصبح أكثر تفاؤلا وأملا
واقبالا على السعي للنجاح والتميز ، رغم الظروف المحيطة بنا

لكنني التزمت الصمت حتى انتهيت من التجارب التطبيقية ، وأصبح
البرنامج التدريبي الجديد جاهزا للانطلاق ، ليس فقط من أجلي وأجل من
حولي ، ولكن حلمي كان أكبر من هذا كثيرا ، أن يجد كل إنسان طريقه
لامتلاك مفاتيح سعادته

وهنا قررت أن أبدأ برنامج تدريبي وتطبيقي مكثف مع مجموعة من المدربين
والباحثين عن السعادة الشخصية وإسعاد من حولهم

وتم وضع خطة التدريب بحيث تكون على مدار ٨٠ ساعة تدريبية يتم
تقسيمها على ١٦ يوم تدريبي ، يكون التدريب أسبوعي ولمدة ٤ أشهر ،
يمكن بعدها انطلاق المدربين الجدد بصفقتهم " سفراء للسعادة " يعملون على
زراعة بذور السعادة في نفوسهم ويعملون على رعايتها ، حتى تثمر ثم يعيدون

زراعة هذه البذور في نفوس من حولهم ، لكي تتسع الدائرة شيئاً فشيئاً ،
آملين أن تصل تلك البذور إلى كل البشر

وهذا الكتاب بين أيديكم هو الحلقة الأولى من سلسلة الكتب التي يمكنني
عن طريقها زراعة بذور السعادة في القلوب الحائرة الباحثة عن السعادة ،
والتي ستحتوي على " المفاتيح السبعة للسعادة "

وسيحتمى الكتاب الأول على المفتاح الأول ، الذي أتمنى أن تمتلكونه في
نهاية الكتاب ، لتطبقوا ما فيه من ورش العمل ثم تحتفظون به في سلسلة
المفاتيح ، انتظاراً لباقي المفاتيح السبعة ، لتكون يوماً قادراً وبكل سهولة
على العيش سعيداً وإسعاد من حولك

محمد الجمال

صانع السعادة

المفاتيح السبعة

- مفتاح التأكيد الذاتي اليومي
- مفتاح المرايا
- مفتاح الدعم
- مفتاح جراحة استبدال الأهداف
- مفتاح من تحاول حمايته
- مفتاح الرفض
- مفتاح الأسباب السبعة

المفاتيح السبعة

مفتاح التأكيد الذاتي اليومي



المكتبة والكتب



في إحدى الجلسات التدريبية ، عرضت للدارسين هاتين الصورتين ، ثم سألتهم :

ماذا إذا عرض عليكم أحد الأصدقاء اقتناء مكتبة ديكورية جميلة بمنزلك ، تحتوي على كثير من الكتب ، بينما عرض عليك صديق آخر رف كتب عادي وبعض الكتب التي توضع عليه ، فأيهما تختاروا ؟

والسؤال لك أنت أيضا ، فأكتب اختيارك مثلهم وسجل تاريخ اليوم

٢٠ / /

لقد أجاب معظم الدارسين
بالطبع سنختار المكتبة الديكورية الكبيرة فيكفي شكلها المتميز
ثم إنها ستحتوي الكثير من الكتب

بينما أجاب البعض الآخر

سنختار الرف العادي لأنه صغير الحجم ويناسب أي غرفة
ولن يحتاج مساحة كبيرة، فأيهما اخترت أنت؟

بالنسبة للبعض فالشكل الجمالي والمظهر الخارجي يمثل الكثير من الأهمية
، وبالطبع نحن لا ننكر رغبتنا نحن أيضا في ذلك ، ولكن...

الأهم هنا ليس الشكل الخارجي للمكتبة ، ولا ما تشغله من مساحة، ولا
حتى ما تحتويه من كتب كبيرة كانت أو صغيرة

فالأهمية هنا هل ستقرأ هذه الكتب ؟ أم ستظل جزءا من الديكور الأنيق ؟

والأكثر أهمية من ذلك ، هل ستحاول الاستفادة مما قرأت ؟

لطالما حصلنا طوال حياتنا على الكثير من المعارف والخبرات، فلو لم
نستخدمها للاستفادة بها في حياتنا، ستصير مثل الكتاب في مكتبة وضعت
فقط للديكور والمظهر الجمالي

البداية

عندما أعلنت للمرة الأولى عن البرنامج التدريبي " مفاتيح السعادة " ، طرحت بالإعلان عدة أسئلة ، ليتعرف الراغبين في الالتحاق على مدى ملائمة التدريب لاحتياجاتهم، قبل أن يقوموا بتسجيل رغبتهم في المشاركة، كانت ضمن هذه الأسئلة :

- ١- هل تبحث عن السعادة ؟
 - ٢- هل تبحث عن الثراء ؟
 - ٣- هل تشعر بالملل والإحباط ؟
 - ٤- ليس لديك وقت للمتعة والاسترخاء ؟
 - ٥- حياتك الاجتماعية غير مستقرة ؟
 - ٦- حاولت التحكم في وزنك أكثر من مرة وفشلت في ذلك ؟
 - ٧- تشعر باليأس من الحصول والعيش مع حب حياتك ؟
 - ٨- تتمنى امتلاك فيلا ؟
 - ٩- تتمنى امتلاك سيارة ؟
 - ١٠- هل أثقلتك الديون وتملكك اليأس من التخلص منها ؟
- وعندما سألت نفس الأسئلة للدارسين بالمحاضرة الأولى بقاعة التدريب ، كانت إجابة الجميع بلا استثناء

" كلنا هذا الرجل "

ولكنني سألتهم مرة أخرى ، إذا كان لكل منهم فرصة واحدة في اختيار واحدة فقط من الـ ١٠ السابقة ، فماذا تختار ؟ ولماذا ؟

وكانت الإجابة التي تعودتها، من معظم الحاضرين " ٢- الشراء " وعللوا ذلك بأن المال يمكنه تحقيق معظم الخيارات الأخرى .

فدعني أسألك نفس السؤال ، ما اختيارك أنت ؟ ولماذا ؟

.....
.....
..... / / ٢٠

أعتقد أنك في البداية، ستكون مثل معظم الدارسين في مجموعاتي، قد تختار نفس الاختيار، ولنفس أسبابهم " الشراء "

أتعلم السبب الحقيقي وراء ذلك؟

إنها قناعة ترسخت داخل عقولنا، مما نراه ونسمعه حولنا في المدرسة والمنزل والعمل والشارع ووسائل الإعلام وغيرها

مثل " ٢ = ١ + ١ "

أي أنك تحتاج دوماً إلى المال ثم المزيد من المال لتحصل على النجاح والسعادة

ولقد كنت لوقت طويل وحتى وقت قريب مثلكم، مقتنع بهذه الاختيار، ولكن خبرتي ودراستي للسلوك البشري، جعلني ألاحظ أنه كلما زاد المال زاد الانشغال، وزادت الأعباء والمسؤوليات، وأصبحنا لا نملك الوقت الكافي للاستمتاع بهذا المال الذي نسعى لامتلاكه

قد تحدثني الآن قائلاً .. أعطني الكثير من المال .. ولا تشغل بالك فلدي من الأمور التي أتمتع بها بهذا المال .. بما لا يخطر لك على بال

دعني أسألك الآن، كم من أصدقائك ومعارفك، يمتلك مالا كثيراً وفيلا أو منزلاً فاخراً بأحد الشواطئ، وسيارة فاخرة ؟

ولكنه دوماً يحمل هم هذا المال، ويخاف من فقده أو سرقة، وقد يكون مصاباً بأمراض الضغط النفسي

الأهم أنه لا يزور فيلته أو منزله الشاطئي، إلا أياما معدودة، ولا يستخدم
سيارته الفارهة في النزهة

بينما تقول لنفسك

يا له من غبي، لو كنت مكانه، لقضيت حياتي أتنزه بسيارتي الفارهة وما
أقمت إلا بمنزلي الشاطئي، وما تركت وقتا لا أتمتع فيه بأموالي

أرأيت

لقد امتلك صديقك المال

ولكنه لم يمتلك الوقت والنفس المطمئنة السعيدة بهذا المال

بل إنه قد تحمل عبئا أكبر

أتعلم ما هو؟

لقد أصبح له أشخاص مثلنا يحسدونه على هذا المال

اعلم أنك كلما امتلكت مالا

صرت أكثر رغبة وطموحا في مضاعفة هذا المال

وبالتالي صارت النعمة سبب انشغالك عن التمتع بها

انظر الصورة التالية ولاحظ

على اليمين شخص يدفع شيئاً، بينما على اليسار يشير لك بالتوقف
أو الامتناع عن فعل شيء



في الحياة قد نجد أشخاصا يدفعوننا نحو النجاح والسعادة، وقد نجد آخرين
يمنعوننا أو يعطلون مسيرتنا

تظهر سعادة الناس

ويزداد لطفهم تجاه بعضهم البعض

في الأيام المشمسة

وعندما يكون الجو دافئاً بدرجة معقولة

وهذا يؤثر على شعورهم بالرضا عن الحياة بوجه عام

فأين تختفي السعادة لنعثر عليها للأبد؟؟

السعادة والتعاسة وأنواع الخفاء

خلال دراستي النظرية والتطبيقية لمفاتيح السعادة، تأكد لدي أن السعادة " فطرية " تولد مع الإنسان، وليست شعورا مكتسبا ..

فترى الطفل الوليد سعيدا بأحضان أمه، يبتسم لمن يبتسم له، يضحك سعيدا عندما يلعبه أي إنسان بغض النظر عن ملامحه أو جنسه

ولكن ظروف الحياة المختلفة المحيطة به هي التي تغير مشاعره، وربما تختفي مشاعر السعادة شيئا فشيئا تحت ركام الأعباء والضغوط والمواقف السيئة المريرة

المشكلة أننا لا نعترف دوماً أن السعادة موجودة دائما بداخلنا، وننكر وجودها، وندعي كذبا أن السعادة تتولد من الظروف المحيطة، وننكر الحقيقة أن السعادة موجودة فطريا، وما يخفيها هي المؤثرات المحيطة بنا

والأهم أن الإنسان كي يقنع نفسه بأن شعوره بالتعاسة طبيعي، فإنه يدعي أنه عالم تماما بما يدور بداخله وينكر أنه لا يوجد ما يخفى عليه

ولهذا يجب علينا أن نعترف أولا أن هناك الكثير من الأمور والخفايا التي لا يدركها العقل البشري إلا بالدراسة، فعدم رؤية الشيء لا ينفي وجوده

وستتعرض هنا لبعض أنواع الخفاء، لأن هذه المعلومات ستفيدنا في التعرف على خفايا نفوسنا البشرية، للوصول إلى المفاتيح الصحيحة لسعادتنا

أنواع الخفاء

الخفاء من فرط الصغر :

وهو الخفاء من فرط صغر الحجم، مثل الميكروبات والفيروسات والذرة ... الخ ، فلا نراها إلا تحت المجهر وبالأجهزة الحديثة

الخفاء من فرط الكبر :

وهو الخفاء من فرط كبر الشيء، كخفاء الله تعالى ، " لا تدركه الأبصار "، وكل ما لم يدرك البصر حدوده أيضا، كشكل السماء مثلا

الخفاء من فرط البعد :

وهو الخفاء من فرط بعد الشيء عن البصر، مثل الأجرام السماوية البعيدة، والكواكب والنجوم، فلا نراها إلا بالتليسكوبات العملاقة والوسائل التكنولوجية الحديثة

الخفاء من فرط القرب :

وهو الخفاء من فرط القرب الشديد ، فلا نستطيع رؤية لون أو شكل عدسة أعيننا، كذلك خفاء الله تعالى من فرط القرب " ونحن اقرب إليه من حبل الوريد "

الخفاء من فرط العلو :

وهو الخفاء من فرط علو الشيء ، مثل الأشعة فوق البنفسجية ، والترددات فوق الصوتية ... الخ ، فلا نراه إلا بالأجهزة الحديثة.

الخفاء من فرط الانخفاض :

وهو الخفاء من فرط الانخفاض مثل الأشعة تحت الحمراء والترددات تحت الصوتية ، فلا نراها إلا بالأجهزة الحديثة أيضا

الخفاء الخارج عن الحواس ويدخل في الإدراك :

فيخفى عن حواسنا ولكننا ندرك وجوده ، مثل الجنة والنار والقيامة والملائكة والجن ... الخ ، فلا يراه إلا الأنبياء ومن اصطفى أو أراد الله

الخفاء الخارج عن الحواس والإدراك :

وهو خفاء الذات الإلهية، فلا نراها ولا نعلمها ولا ندركها لا بالعقول ولا القلوب ، إلا أن الله تعالى أبلغنا بعضا من هذه الصفات ، بذكره إياها في الكتب السماوية، كأسماء الله الحسنى .

وفيما سيفيدنا دراسة أنواع الخفاء ؟

وما العلاقة بينها وبين البحث عن مفاتيح السعادة ؟

سأخبرك بذلك ..

السعادة تولد مع الإنسان، ولكنها تظل مختفية عنه، واختفائها من فرط

نعم " من فرط القرب "

وستجدني طوال الوقت أؤكد عليك، أنه توجد كثير من الأشياء التي يمكنها أن تهينا السعادة موجودة بداخلنا وحولنا، ولكنها مختفية، ولن تظهر دائما إلا إذا اكتشفنا الطريقة المناسبة لذلك

تخيل أنك امتلكت قطعة من الأرض، فقمت بتنظيفها وتمهيدها، ثم سافرت
لعدة شهور، فلما عدت ذهبت للاطمئنان عليها لم تجدها !!؟؟

فهل سرقت الأرض !!؟

أم انتقلت من مكانها !!؟

تكاد أن تجن ، صحيح؟

الحقيقة أن قطعة الأرض لم تتحرك شبرا واحدا، ولكن جيرانك المحيطين
بك وجدوها أرضا ممهدة وغير مؤمنة بحراسة أو أسوار، فوضعوا بها
سياراتهم، والبعض وضع أمتعته القديمة، وجزءا منها تحول إلى مكب
للنفايات والقمامة، واستغل الباعة الجائلين أطرافها فوضعوا عربات
منتجاتهم، فاختلفت معالمها تحت هذا الركام، حتى أنت صاحبها لم تدرك
وجودها

الخطر في الأمر الآن أنه ربما سيصعب عليك استعادتها ممن وضعوا أيديهم
عليها، وبالتأكيد سيصعب بعدها إعادتها إلى حالتها الأولى نظيفة وممهدة

كذلك سعادتك، خلقت معك، وتمتلكها داخلك، ولكنها اختفت تحت ركام
الضغوط النفسية والرواسب التي تكونت من أحداث وأقوال وسلبيات الماضي

الدراما والتعاسة



تساهم الدراما التليفزيونية والسينمائية بشكل كبير في طمس معالم السعادة الداخلية، حيث أن معظم أعمالها ترسخ في نفوسنا، أن السعادة في الحصول على المال الكثير بغض النظر عن طريقة امتلاكه، وأن السعادة في السفر والانطلاق بسيارة فارحة أو قارب سريع بصحبة حب حياتك، وأن سعادتك في امتلاك السلطة والنفوذ والقوة ... الخ

وبما أن ظروف الحياة الاقتصادية تزداد صعوبة، فإن معظم الناس يجدون أنفسهم لا يملكون كل تلك الأشياء، وبالتالي لديهم القناعة التامة أنهم لا يمتلكون أدوات السعادة، وعليهم (برضا الخضوع) أنهم سيتذوقون مرارة التعاسة والشقاء طوال حياتهم

كما أن هذه الدراما تصور للناس أيضا أن أهم أسباب التعاسة والإحباط والسقوط في هاوية السرقة والزنا والمخدرات وكل الانفلات الأخلاقي هو الفقر

والحرمان، أو الإنسانية والطيبة التي تظهرها في مظهر الضعف، وأن القوي صاحب المال والسلطة والنفوذ دائما قادرا على شراء ما يسعده

بل إنها تتمادى أحيانا فتصور أن الفقير المحتاج قد يبيع شرفه وعرضه وأحيانا أبنائه من أجل امتلاك المال

وأن التعاسة والشقاء لا تولد إلا في البيوت الفقيرة الخالية من المال

وأن السعادة لا تكون إلا بالطموح الكبير في الحصول على المال الوفير ولو بطرق غير مشروعة، وبدهس أحلام الفقراء بل ودهس أجسادهم وأرواحهم

فتكونت القناعة لدى الكثيرين من أبناء الأجيال الجديدة، أن السعادة لا توجد إلا في بيوت الأثرياء، وأن السعادة سلعة باهظة الثمن لا يمكن الحصول عليها

ولكنني أطمئن قلبك الآن ..

فبعد قراءة هذا الكتاب للمرة الأولى، وتطبيق ما به من تدريبات .. أعدك أن حياتك ستتجه إلى التغيير، وأنت ستصبح قادرا على استعادة سعادتك التي خلقها الله من أجلك

اعلم أن أكثر دول العالم رفاهية وامتلاكاً للمال
تتصدر قائمة الدول التي تقدم شعوبها على الانتحار

فلقد اكتشفوا أن المال لم يكن وسيلة الحصول على السعادة
وللأسف لا يملكون سواه

وبالتالي يصيبهم الإحباط واليأس أنهم سيصلون يوماً إلى السعادة

في إحدى قاعات التدريب، شعرت أن أحد الدارسين غير مقتنع بهذه
الفكرة، فطرح سؤالاً على الدارسين ليكون مثلاً تأكيدياً على ما أقول :

حانت ساعة تناول وجبة الغداء، وانطلق كل منا لتناول الطعام، فمننا من
ذهب إلى مطعم فاخر، ومننا من ذهب لمطعم متواضع، ومننا من اكتفى بتناول
قطعة من الحلوى

الآن لقد أنفق البعض منا المال الكثير ليشعر بالمتعة في تناول الطعام في المطعم
الفاخر، والبعض الآخر اكتفى بإشباع رغبته في تناول الطعام في المطعم
المتواضع فلم ينفق المال الكثير، والبعض اكتفى بما يكفيه صراخ بطنه من
الجوع

فأي منا شعر بالسعادة حقاً؟؟

بالتأكيد أسمعك الآن تقول .. ليس المهم ثمن الطعام ولكن المهم الشهية
لتناول هذا الطعام، والأهم قدرتك على هضمه والشعور بالطاقة بعدها تسري
في جسدك

نعم أحسنت .. هذا صحيح

فكم من الأشخاص يمتلكون من المال ما يكفي لشراء أشهى الأطعمة في أكبر
المطاعم، ولكن هذا الطعام بالنسبة لهم يمثل سلاحا قاتلا، فإن هذا الثري
يملك مع ماله الوفير جسدا مريضا لن يتحمل هذا الطعام الشهى

لماذا لا يستخدم الإنسان سوى جزء ضئيل جداً من قدراته العقلية الكامنة
؟

أحد أهم أسباب ذلك هو أننا ولفترة متأخرة

لم نكن نعرف سوى القليل عن عقلنا وكيفية عمله

الركائز الثلاثة الأساسية للإنسان

الروح - النفس - الجسد

الروح

ولم يتعرف العلماء عن تعريفها الحقيقي، وهي في دراستنا تعني علاقة
العبد بربه

النفس

وهي تتحكم في الثقة بالنفس والتواصل مع الآخرين من حولك، وما
يحملة الإنسان من نظرة لنفسه ومميزاته وعيوبه

الجسد

وهو البدن الخارجي وأجهزته الداخلية

استخدم الأدوات المناسبة

بذكاء أكبر وليس بجهد أكبر

ميزان السعادة الذهبي

لكي ندرك قيمة أي شيء علينا أن نستخدم وسيلة تحدد ذلك، وقياس وزنه وأبعاده .. الخ

و الميزان المعروض بالصورة التالية هو ميزان السعادة، وهو مصنوع من الذهب، ونحن نثبت بذلك قيمة السعادة كون ما يتم وزنه لا بد أن يكون أعلى قيمة من الميزان نفسه ..

وميزان السعادة - ككل الموازين المعروفة - له كفتان -، تحتوي إحداها على أسباب الدافعة للسعادة -، وتحتوي الأخرى على أسباب المانعة من السعادة

(انظر الشكل التالي)



ولنتعرف جيدا على الأسباب الدافعة والأسباب المانعة

نسألکم سؤالاً نطلب منکم إجابته بكل صراحة ووضوح

وستنخذ مثالا للتطبيق عليه ، وهو قراءتك وإستمرارك في قراءة هذا الكتاب ،
وربما بحثك عن إستكمال قراءة باقي السلسلة

السؤال لكم أعزائي ، ولديكم ٥ دقائق للإجابة عليها :

ما هي الأسباب التي دفعتك لقراءة هذا الكتاب ؟

وما هي الأسباب التي قد تمنعك من إستكمال قراءته ؟

٣ أسباب دافعة

١.
٢.
٣.

٣ أسباب مانعة

١.
٢.
٣.

الإجابة

قد تكون أسبابك الدافعة لقراءة هذا الكتاب وباقي السلسلة

من بين هذه الأسباب

١. شدني عنوان الكتاب، وأحاول التعرف على محتواه
٢. أحاول معرفة معنى " مفاتيح السعادة "
٣. أحاول الخروج من حالة التعجب، عمن يتحدث عن صناعة السعادة في زمن كالذي نعيشه
٤. اشعر أنني حزين فعلا، وأبحث عن أي وسيلة تخرجني من هذه الحزن
٥. بحكم عملي أتعامل مع العديد من الأشخاص، وأبحث دوما عن طرق جديدة تمكنني من توطيد علاقتي بهم .
٦. أنني دارس أو باحث في الصحة النفسية أو العلوم الإجتماعية، وربما يفيدني هذا الكتاب
٧. جربت العديد من طرق النجاح والسعادة ولم تغلح محاولاتي، ولعل هذا الكتاب يكون فرصتي
٨.الخ

وقد تكون أسبابك المانعة من الاستمرار في قراءة هذا الكتاب

من بين هذه الأسباب

١. مشغول جدا وليس لدي الوقت الكافي
٢. أشعر بأن هذا الكتاب ربما يفيد غيري وأن ظروفى الحياتية والنفسية لا يمكن أن يغيرها مجرد كتاب أو حتى مئات الكتب
٣. قناعتى أن تعاستى السبب فيها ضيق اليد وما أعانيه من نقص وفقد للكثير من الأشياء التى تسعد الناس
٤. جربت الكثير من الطرق والجلسات النفسية المكلفة، ولم أفلح في الوصول للسعادة فكيف يمكن أن يفلح كتاب واحد في هذا؟؟!!
٥. أعتقد أن مفاتيح السعادة تختلف من شخص إلى آخر فالسعادة نسبية، وبالتالي فما يسعدني قد لا يسعد الآخرين، فكيف يمكن أن يكون هذا الكتاب مفتاحا لسعادة كل من يقرأه
٦. من يكون هذا الكاتب " محمد الجمال " والذي يدعو نفسه " صانع السعادة " لأقتطع جزءا من وقتى وجهدي لأقرأ كتابه وأعمل على تطبيقه
٧. وماذا إذا نجح الكتاب في وصولي للسعادة، ثم حدث أمر طارئ فضاقت تلك السعادة ؟، ألن يكون الإحباط أقوى من ذي قبل ؟
٨. أنا فعلا بالنسبة للكثير من الناس إنسان سعيد، فلما أخسر وقتى في مطالعة كتاب يتحدث عن السعادة؟

وماذا بعد؟؟؟؟!!!

العقل يشبه



بمطالعة الأسئلة السابقة وإجاباتك عنها ، ضعها على الميزان

- فإن مالت كفة أسبابك الدافعة وكانت أثقل من أسبابك المانعة، وجدت نفسك مستمرا في قراءة الكتاب، بل والبحث عن باقي السلسلة لقراءتها، بل وتطبيق ما بها، وربما مشاركتها مع أصدقائك
- وإن مالت كفة أسبابك المانعة وكانت أثقل من أسبابك الدافعة، وجدت نفسك تكتفي بما قرأته، وتترك الكتاب مؤقتا، وربما تهمله تماما، بل وربما لا تنصح غيرك بقراءته

غير أفكارك كي تغير مصيرك

استطلاع رأي ٥٠٠ شخص

عن أي الأحداث التي تشعرهم بالسعادة

٪٧٨	الوقوع في الحب
٪٧٥.٥	النجاح في الامتحان أو الحصول على مؤهل
٪٧٢.١	الشفاء من مرض خطير
٪٦٨.٩	في إجازة
٪٦٦	التصالح مع الزوج أو الحبيب بعد خصام
٪٦٥	الزواج أو الخطوبة
٪٦٤.٦	ولادة طفل
٪٦٤.٤	كسب مبلغ كبير من المال
٪٥٩.٩	الترقية في العمل أو زيادة الأجر
٪٥٨	زيارة صديق أو الخروج معه في نزهة
٪٥٦.١	الحصول على وظيفة جديدة

اجعل عقلك يعمل لصالحك

بدلاً من أن يعمل ضدك

لعبة الاستغماية (الغميضة)



هل تذكرون اللعبة التي ربما لعبناها جميعا في صغرنَا، وهي كما نطلق عليها في مصر " لعبة الاستغماية " أو " الغميضة "

فكنا نربط قطعة من القماش المعتم على عين أحدنا ثم نطلب منه أداء أي مهمة، وهو مغمي العينين، وكنا نضحك كثيرا عندما يفشل اللاعب في أداء مهمته، وربما نضحك أكثر عندما يتعثر ويسقط أرضا

بينما إذا كنت أنت هذا اللاعب، كنت تجتهد كثيرا في استخدام حواسك الأخرى كالسمع واللمس وأحيانا الشم في تحديد مكانك واتجاهاتك، ومحاولة عدم التعثر في الأشياء أثناء اللعب، وكانت قمة السعادة عندما تؤدي المهمة المطلوبة منك في وقت أقصر وبسهولة أكبر

وفيما يفيدنا هذا المثال ؟؟؟!!

إنك في بحثك عن السعادة تماما كمن يغطي عيناه وربما كامل حواسه، لا يحركه إلا هدفه، ولكن دون أن يستخدم حواسه، فيصطدم بكثير من العقبات، وربما تعثر وسقط أكثر من مرة، بل وربما ضل تماما عن طريقه، وأصبح في طريق آخر يقوده نحو هاوية لن يدركها إلا بعد احتباس أنفاسه وهو يهوي إلى قاعها

فكر في الخير يتدفق الخير إليك وإذا فكرت في الشر يأتي ذلك الشر فأنت رهينة ما تفكر فيه طوال اليوم

فكيف نستغل قدراتنا وحواسنا في الوصول إلى السعادة؟؟

هذا هو السؤال الذي عمل ويعمل عليه معظم الخبراء والمدرسين في مجال التنمية البشرية أو الصحة النفسية

ولكننا هنا نتحدث عن وسيلة أعظم قوة وأسهل بكثير من كل الطرق المعروفة، إننا نتعلم ونتدرب هنا على أن

ننزع تماما العصابة عن أعيننا

فنرى الطريق واضحا إلى السعادة، ونرى دوما العوائق والعقبات فنتجنبها، بل ونزيلها من طريق الآخرين

إن عقلك الواعي هو بمثابة حارس البوابة وظيفته الرئيسية

حماية عقلك الباطن من الأفكار المضللة

السفينة تيتانيك وجبل الجليد



أعتقد أن معظم من يقرأ هذا الكتاب، قد راقب بكل دهشة وإثارة
وتأثر مشهد غرق السفينة تيتانيك في الفيلم الشهير ..

لكننا نستهدف هنا العودة قبل مشهد الغرق بقليل، حيث مشهد
السفينة العملاقة، التي تشق المياه بقوة، ولكن وسط ظلام دامس، فلما
رأى طاقم السفينة أنها معرضة للاصطدام بكتلة جليدية كبيرة عائمة،
سارع الربان بتفاديها، وبالفعل انحرفت السفينة وبقوة عن مسارها
نحو الاصطدام، واستطاعت تفادي هذه الكتلة الجليدية الكبيرة ..

ولكن حقيقة الأمر أن الكتلة الجليدية لم تكن إلا جبل جليدي كبير، لم يظهر حسب الطبيعة إلا ١٠٪ فقط من حجمه، بينما الـ ٩٠٪ تحت الماء شقت جانب السفينة، وكانت سببا في غرقها

انظر الشكل التالي ويبين شكل الجبل الجليدي



جبل الجليد

خط ١٠٪
الماء ٩٠٪

وفيما يفيدنا هذا المثال ؟؟؟!!

إن عقل الإنسان تماما مثل جبل الجليد، ١٠٪ فقط ما يدركه الإنسان ويراه، ويستغله في تحديد اختياراته ..

ولكنه لا يدرك الجزء الأكبر من قدراته العقلية والتي تبلغ الـ ٩٠٪ الباقية، وهي القدرات والمهارات والذكربات الموجودة باللاوعي، والتي لا يستطيع استخدامها، لأنها بالنسبة إليه مختفية لا يراها

(انظر الشكل التالي)



جبل الوعي

خط الوعي الاختيار

الوعي لا وعي لا
اختيار

إننا نركز هنا على التطبيق على هذا الأمر

حيث أن كل ما تراه وتدركه وتستطيع وضعه في قائمة خياراتك
هو من أسبابك الدافعة (في حيز ١٠ ٪)

و أن كل ما لا تراه ولا تدركه ولا تستطيع وضعه في قائمة خياراتك
هو من أسبابك المانعة (في حيز ٩٠ ٪)

(انظر الشكل التالي)



جبل الوعي
خط الوعي الاختيار أسباب دافعة
الوعي لاوعي لا أسباب مانعة
اختيار
هذا يعني أن
الأسباب المانعة
تكمُن في
عقلك اللاواعي

خسائر السعادة

على مستوى الوعي يريد الجميع الوصول للسعادة
لكل الأسباب الدافعة إليه



فهل سألت نفسك يوما عن الخسائر
المتربة على سعادتك؟

من وجهة نظرك أذكر أمثلة عن الأسباب المانعة في اللاوعي

التي قد تمنعك من السير معنا نحو إسعاد نفسك وإسعاد من حولك ؟

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

التاريخ / / ٢٠

الإجابة

قد تكون الإجابة ضمن هذه الإجابات التالية

وقت .



١- مشغول جدا وليس لدي

٢- الطريق طويل جدا .



٣- ربما أنجح في الوصول للسعادة فيغار مني شريك

حياتي



٤- ربما يسخر الناس من موضوع صناعة

السعادة وصفتي كسفير للسعادة

٥- قد يؤثر الأمر على علاقتي بأسرتي

ووقت

جلوسي معهم



٦- وقت الفراغ بالنسبة إلي أقضيه مع

أصدقائي ولا يمكنني الاستغناء عن ذلك

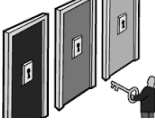


٧- لماذا أتحمل مسئولية إسعاد الآخرين،

يكفيني نفسي



٨- كيف يمكن العيش بسعادة وسط أناس تعساء



٩- ماذا لو امتلكت مفاتيح السعادة وتبين أنها

لا تصلح لي شخصياً؟

١٠- ماذا لو وصلت للسعادة ثم انتهت لأي سبب

عندها سيكون الإحباط أكبر



١١- ماذا لو



١٢- ماذا لو

لا أحد يقرر أنه سيمنع نفسه من السعادة
ولكن أسبابه المانعة بعقله اللاواعي تفعل ذلك



لماذا يشعر الإنسان بالخوف عندما يشعر بالسعادة ؟



تعودنا كثيرا وبفعل التربية الخاطئة

أننا في حال الوصول إلى مرحلة من السعادة، بدأت فيها أصوات ضحكاتنا تتعالى على أصوات الحزن والضغط الحياتية، نعتقد أن الضحك مؤشر لحزن كبير أو خبر غير سار، فينطق أحدهنا

(كفاية ضحك .. اللهم اجعله خير)

هذا ما تربينا وتعودنا عليه، تعلمنا ذلك من الأهل ومن الأصدقاء ومن الدراما في السينما والتلفزيون، حتى أصبحت ثقافة مؤكدة

الغريب في الأمر، أننا إذا سمعنا فعلا هذه الجملة
توقفنا عن الضحك ورضخنا منتظرين الأخبار السيئة
ولكن ما هو السبب الحقيقي وراء توقفنا عن الضحك؟؟؟!

لأن كفة سعادتك بدأت تميل، فتنتقل أسبابك المانعة من اللاوعي تطلب منك
التوقف خوفا من الاستمرار، ونظرا لكون ما سمعناه كثيرا بعدم التماهي في
الضحك لأنه نذير شؤم، تصبح أسبابنا المانعة أقوى، فتنتصر على الأسباب
الدافعة، ونتوقف فورا عن الضحك

المشاعر نتائج وليست أسباب



تعلمنا وعلّمنا أبنائنا طوال العمر أن الشعور بالخوف أو التردد
من الأسباب الأساسية للفشل وعدم إقبالنا على استكمال مسيرة النجاح
للأسف لقد كنا مخطئين

فالخوف والتردد والتوتر وكل هذه المشاعر في حقيقتها ليست أسبابا ولكنها
نتائج

أفكار الغيرة والخوف والقلق والتوتر تمزقك وتدمر أعصابك وتؤدي إلى
أمراض جسدية وعقلية

فالحقيقة أن الخوف هو نتيجة لبعض المواقف السابقة أو سماع قصص
عن الفشل أو طريقة التربية التعجيزية، فانتشرت بذور هذه الأفكار في
العقل اللاواعي، ومع استمرار التأكيد على هذه الأفكار، ترعرعت
وأثمرت (الخوف والتردد)

كمن عاش طفولته وصباه يستمع إلى من حوله يؤكدون عليه

“ على قد لحافك مد رجلك ” “ خسارة قريبة ولا مكسب بعيد ”

“ اللي يبص لفوق يتعب ” “ اشتغل كثير تغلط كثير ”

فهذه هي الأسباب الحقيقية لعدم قدرة هذا الشخص على النجاح في حياته ، لأن هذه الكلمات التعجيزية تحولت إلى أسباب مانعة في عقله اللاواعي ، وأثمرت الخوف والتردد من المغامرة .

إنك لا تدرك السعادة لأنك تجهل كيف تحققها

ولكن الحقيقة أنك تمنع نفسك عنها

لأن

” أسبابك المانعة ”

تفوق

” أسبابك الدافعة ”

” رضا الخضوع ” أم ” رضا القنوع ”

أن الشعور بالرضي نسبي .. بمعنى أن الناس عندما يقيمون شعورهم بالرضي .. فإنهم يقارنون حياتهم في الوقت الحالي .. بمراحل أخرى مختلفة من حياتهم الماضية .. أو بما يعرفونه أو يتخيلونه عن حياة الآخرين

قد يرى البعض أن وسيلته إلى السعادة هي امتلاك المال، فيسعى جاهدا
لامتلاك هذه الوسيلة

المشكلة الكبيرة أن سعيه لامتلاك هذه الوسيلة يصبح أحد أسباب تعاسته
فشعوره بالاحتياج إلى المال يزداد كلما جمع المزيد منه، ويصبح سعيه
لامتلاك الثروة هدفه الحقيقي وليس امتلاك الثروة من أجل السعادة

وقد يرى آخرون أن السعادة في السلطة والنفوذ، ولكنهم يكتشفون في النهاية
أنه كلما زادت سلطتهم ونفوذهم زادت أعبائهم ومسئولياتهم، بل وربما
حصلوا على أعداء كثيرة، فصارت السعادة آخر ما سيحصلون عليه

وقد يرى معظم الناس

أن السعادة الحقيقية

في

” الرضا ”

وهذا ما تعلمناه جميعا على مر الزمان

ولكن.. ما المقصود هنا بالرضا ؟

” رضا الخضوع ” أم ” رضا القنوع ”

رضا الخضوع لن يؤدي إلى سعادتك مهما حاولت ذلك، فترى نفسك بين شقي الرحى، إما قبول الأمر الواقع مع تذوق مرارته، أو الانتحار

فترى نفسك تقول

“ ما باليد حيلة ماذا يمكنني أن أفعل إلا الرضا ”

أو

“ الحمد لله الذي لا يحمده على مكروهه سواه ”

أي أنك ما زلت تؤمن بكل قوة أنك واقع في مكروهه، وهذا الشعور هو الذي يمتلكك، فكيف تشعر بالسعادة إذن

أما “ رضا القنوع ” فهو المأمول فعلا، وهو أن تكون راضيا بقلبك عما يحدث لك، بإيمانك أنك تمتلك أكثر مما تفتقد

فكيف يمكننا الوصول إلى هذه المرحلة ؟

هذا ما سنتعلمه هنا في هذا الكتاب بإذن الله

الوسيلة الصحيحة هي طريق للسعادة

تخيل أنك تحتاج إلى تثبيت مسمار كبير في حائط،
ثم بحثت وسط أدواتك عن وسيلة لتثبيته فوجدت
منشارا كهربائيا متطورا



فهل أصبحت جاهزا لتثبيت المسمار؟؟؟

بالتأكيد أنك فشلت تماما في مهمتك، بالرغم من أن الوسيلة التي تستخدمها
متطورة وغالية الثمن، لكنها ليست الوسيلة المناسبة

وعليه فقد شعرت بأنك عاجز عن تحقيق هدفك، واتجهت إلى أصدقائك
وجيرانك تبحث عن وسيلة مناسبة لتثبيت
المسمار، فأشاروا عليك بالبحث عن أفضل وسيلة،
وهي المثقاب الكهربائي، أو ربما مطرقة عادية



ولكنك اكتشفت أنك لا تمتلك حاليا من المال ما يمكنك من شراء المثقاب
الكهربائي، خصوصا أن ثمنه الباهظ لا يتناسب نهائيا مع الاحتياج البسيط
لتثبيت مسمار واحد، وفي الوقت نفسه لا يوجد في محيط منزلك متجرا يبيع
المطرقة الأقل ثمنا

هاه .. هل أصابك الغضب؟؟ أم أصابك الإحباط؟؟

طفلك الصغير عندما رأى حيرتك أعطاك حلا سريعا ومجانيا



نعم لقد أعطاك حجرا !!! ، ألم تصبح فجأة جاهزا لإتمام مهمتك

لقد اكتشفت أنك يمكنك الاستغناء عن الأدوات الباهظة الثمن، واستبدالها
بأخرى أقل تكلفة

كما اكتشفت أن أدوات باهظة الثمن كالمنشار الكهربائي لم تكن قادرة على
أداء المهمة

أي أن تحقيق الأهداف يحتاج إلى الوسيلة الصحيحة
وليس الوسيلة باهظة الثمن

فلماذا تظن أن فقدانك وعدم قدرتك على تملك أشياء ما يجب أن يشعرك
بالإحباط ، وأن سعادتك لن تتحقق إلى عندما تمتلك كل ما تريد
(مال - أطفال - أسرة - منزل - سيارة - أصدقاء - ... الخ)

وسياخذنا هذا الكتاب إلى طريقة تملك أول مفتاح يمكنك من فتح أحد الأبواب إلى سعادتك وإسعاد من حولك، الأهم هنا أنك ستمتلك هذا المفتاح (مجااااااااا) بلا أي مصروفات

اعمل بذكاء أكبر .. وليس بجهد أكبر

” الإحباط ” هو أن تلوم نفسك أو الآخرين عن عدم بلوغ السعادة

في حين أنك تستخدم الأدوات الخاطئة

اسأل نفسك بصدق هل أفعل ذلك؟؟؟؟



من أهم مصادر الشعور بالرضا

- قضاء الوقت مع الأطفال

- قضاء الوقت مع الزوج أو الزوجة

- قضاء الوقت بالمنزل

- ممارسة الشعائر الدينية

- التواجد مع الأصدقاء

- القراءة

- التواجد مع الأقارب

- إصلاح و تركيب الأشياء

- اللعب

- الاسترخاء

- السيارة

- التسوق

- مشاهدة التلفزيون

- الذهاب إلى الأندية

معلومات مؤكدة .. سنكتشف سويا أنها غير صحيحة

تعلمنا جميعا خلال السنوات الماضية

أن النجاح والسعادة في

تحديد حلمك ورؤيتك ورسالتك وتحديد أهدافك

ثم الانطلاق نحو التنفيذ

إذا نظرنا إلى هذه الكلمات السابقة ، سنجدها مقبولة جدا ، ولكننا إذا دققنا

فيها ، وطبقنا ما تعلمنا سابقا في هذا الكتاب سنكتشف الحقيقة

كل ما يحدثونك عنه هنا هو فقط

” أسبابك الدافعة ”

والتي لا تعني لنا إلى ١٠٪ فقط من مشاعرنا

وأن الخبراء تجاهلوا تماما ما نتحدث عنه

وهو ” الأسباب المانعة ” ٩٠٪ من أسباب مشاعرنا

وسنقوم بدراسة هذا الأمر تفصيليا الآن ..

ترتبط السعادة بالعناصر الأخرى للشخصية

مثل الانبساط .. والضبط الداخلي .. وغياب الصراعات الداخلية ..

والعلاقات الاجتماعية الجيدة .. والاندماج في عمل مفيد .. وأنشطة وقت

الفراغ الهادفة .. والقدرة على تنظيم الوقت

الخطوات الأربعة في برامج النجاح التقليدية

١- حدد هدفك

٢- تقدم نحو الهدف

٣- قيم عملك دوما

٤- حاول مجددا

كم مرة تكررت أماننا هذا الكلمات ؟؟ ، أعتقد أننا رأيناها بكل صيغة ممكنة وأكثر من لغة ، سواء في الكتب أو تدريبات التنمية البشرية

اسمحوا لي أن أنتقد كل ما قرأتموه بالتفصيل ، وما كنت أتدرب وأدرب أنا عليه شخصا في برامج التنمية البشرية

واسمحوا لي أن أعرض لكم رأيي عن كل نقطة :

١- حدد هدفك

تخيل أنك حددت هدفك فعلا ، وليكن الانطلاق بسيارتك من مدينة إلى أخرى لأداء مهمة عمل مطلوبة منك لا يمكن تأجيلها

إنه هي مهمة ملحة شديدة الأهمية

حسنا لقد " حددت هدفك " ، ولكنك شخص محترف وبالتالي ستحاول الحصول على كافة الضمانات للوصول إلى هدفك ، فوضعت قائمة دقيقة باحتياجاتك ، ثم وضعت جدولا زمنيا دقيقا للتنفيذ ، وكان كالتالي :

- فحص كامل للسيارة (المحرك - الزيوت - ضغط الإطارات - ماء التبريد - الأبواب - وسائل الأمان - أدوات الصيانة - الإطار الاحتياطي - .. الخ)
- قمت بضبط المنبه على التوقيت المناسب للاستيقاظ قبل وقت الانطلاق بوقت كافٍ

لقد أصبحت جاهزا الآن أليس كذلك؟؟

والآن نأتي لرأينا ...

كل ما فعلته هنا من جهد وتنظيم، كان بسبب " أهدافك الدافعة "،
ولكنك تجاهلت " أسبابك المانعة " فماذا يمكن أن يحدث؟؟؟

- لقد انطلق صوت المنبه بكل قوة لإيقاظك في الموعد المحدد،
فماذا حدث؟
- لقد انطلقت أصابعك لتوقف الصوت المزعج، وتفتح نفسك أنك قد استيقظت فعليا، ولا مانع من الاسترخاء لدقيقة أخرى،
قبل النهوض من الفراش

• والآن .. أنت تفتح عينك لتنظر في الساعة، لتتلقى المفاجأة الصادمة، لقد استغرقت في النوم ثانية، وفات موعد الانطلاق، وبالتالي فشلت المهمة

ستقول أنك كنت متعبا وهذا هو السبب ...

للأسف ليست هذه هي الحقيقة

■ الحقيقة أنك لم تكن متحمسا منذ البداية لهذه الرحلة، وأنك كنت ستؤديها رغما عنك، فأصبح أحد " أسبابك المانعة "، التي مالت كفتها فأعطتك هذا الشعور " لا بأس من استرخاء لدقيقة قبل النهوض من الفراش " لأن عقلك اللاواعي يرفض الذهاب

■ الحقيقة أن عقلك اللاواعي قد قام بتسجيل الجملة الشهيرة وأصبح مقتنعا بها " الكسل أحلى من العسل " فصارت أيضا أحد " أسبابك المانعة "

■ الحقيقة أنك عندما قمت بمثل هذه المهمة في الماضي، ولكن برغبتك الكاملة، ووقتها استيقظت مبكرا قبل أن يبدق جرس المنبه .

هل انتبهت الآن لما نتحدث عنه؟؟

يمكنك مراقبة كافة أمورك الحياتية وتطبق عليها ما نتدرب عليه هنا، وستجد الأمر ممتعا عندها ستكتشف "أسبابا مانعة" كثيرة تمنعك أكثر من مرة بالاستمتاع بكل مهام حياتك

٢- تقدم نحو الهدف

أخبرونا دوما أنك طالما جهزت نفسك جيدا فانطلق نحو النجاح بسعادة وسهولة ، ولن يعوقك شيء

والآن نأتي لرأينا ...

نعود للمثال السابق، وهو الانطلاق بسيارتك من مدينة إلى أخرى لأداء مهمة عمل مطلوبة منك لا يمكن تأجيلها، ولكننا هذه المرة سنغير الأمر قليلا، ونجعلك راغبا تماما في القيام بهذه الرحلة، وأصبحت "أسبابك الدافعة" أقوى من "أسبابك المانعة" :

- استيقظت في الوقت المناسب، وفعلا بدأت رحلتك
- بعد بضعة كيلومترات، إذا بالشبورة وقد شوشت الرؤية
- اضطرت للإبطاء من سرعتك لتفادي وقوع حادث سير، لكنك غير سعيد، فبهذه السرعة ستتأخر حتما عن موعدك
- أصبحت الشبورة تتزايد حتى أصبحت الرؤية شبه منعدمة
- لم يعد هنا مخرجا سوى التوقف تماما عن السير، واللجوء لجانب الطريق، والانتظار إلى اتضاح الرؤية
- لقد بدأ شعورا غريبا يملكك، مزيجا من الغضب واليأس لأنك أيقنت أنك لن تصل أبدا في الموعد وأن المهمة قد فشلت، وحتى عودتك للمنزل وإلغاء الرحلة مرهون بزوال هذه الشبورة

ستقول كيف ينطبق هذا الأمر مع ما نتعلمه هنا؟؟!

وما علاقة الشبورة بالأسباب " الدافعة والمانعة "؟؟!

يبدو أنك بدأت تخرج عن المنطق يا صانع السعادة !!!

وأجيبكم

الحقيقة أن العلاقة وثيقة جدا، وأنني لم أخرج عن المنطق أعزائي

إنك في طريقك للنجاح والسعادة، ربما تصنع أنت هذه الشبورة
حولك فتشوش رؤيتك

وربما تنعدم وتتوقف يائسا من الوصول إلى هدفك

ولكن كيف تتكون هذه الشبورة؟؟!

- لا نعرف ماذا نريد حيث لا نكون متأكدين أن هذه الأهداف التي نسعى إليها، هي الطريق الصحيح للسعادة، ولا نعرف تحديدا الوسيلة التي تمكننا من الوصول إليها
- لا نؤمن بقدراتنا حيث لا نوقن من مدى مهارتنا وقدرتنا على استكمال الطريق حتى نهايته وتحقيق ما نريد
- نخشى ما سيقوله الناس ربما أحاطت بنا الكثير من الناس تلقي بكلماتها المحملة باليأس والإحباط في طريقنا :
 - لن نستطيع
 - لماذا ترهق نفسك لتحقيق المستحيل
 - إمكانياتك لا تسمح لك بذلك
 - كيف يمكنك النجاح فيما فشل فيه الجميع
 - اللي يبص لفوق يتعب
 - على قد لحافك مد رجليك... الخ)

■ نخاف من الفشل بفعل ما استوطن في عقلك من كلمات

الإحباط " خسارة قريبة ولا مكسب بعيد " فتخاف أن

يصيبك الإحباط الشديد إذا فشلت في تحقيق هدفك

فكيف يعقل أن نستمر في طريقنا نحو السعادة

والرؤية مشوشة بفعل الشبورة التي صنعناها

" أسبابنا المانعة " ؟

وهل نستمر في السير ببطء في انتظار انقشاع الشبورة

أو حدوث تصادم مع الآخرين ؟

أم يفضل أن نسير في طريق ممهد، واضح الرؤية؟؟

فلنلاحظ بدقة



٣- قيم عملك دوما

أخبرونا دوما أن نسير على خطتنا
على أن نقوم بتقييم مسيرتنا بصورة منتظمة
لنعلم مدى ملائمة الخطوات التنفيذية للخطة الموضوعية
لكنهم لم يفتنوا لأشياء مهمة جدا لم يحدثونا عنها

أعتقد أنكم بدأتم تلاحظون مثلي، أننا عشنا معظم حياتنا السابقة، نسير
نحو النجاح آملين أن نصل للسعادة، نجتهد كثيرا في سبيل ذلك، حتى أننا
لا ننام جيدا ولا نأكل جيدا، ونهرول تارة، ونركض تارة أخرى، ولكننا
غالبا لا نصل لما نبتغيه

إننا نسير ونهرول ونركض نحو السعادة، ولكننا نفعل ذلك كمن يفعل ذلك
على " المشاية الكهربائية " فمهما استغرقت من وقت عليها، ومهما بذلت
الجهد والعرق، فإنك لا تتحرك شبرا واحدا نحو الأمام، بالرغم من أنك
فعليا تبذل كل طاقتك، ولكن..

تأكد لدينا أننا لم يعد لدينا وقتا للاستمتاع بالحياة، وأثقلتنا الحجج الواهية
أمام أنفسنا أنه ليس لدينا أي وقت للمتعة، على الرغم من أن ما يشغلنا

حقا هو العمل بجد وجهد كبير في سبيل تحقيق أهدافنا للوصول إلى النجاح والسعادة، لكن " أسبابنا المانعة " تدفعنا دوما للتفكير العكسي، وإقناعنا بأن السعادة لا تأتي مع العمل والجهد، وأن السعادة لا تأتي إلا مع الكسل والفراغ

واسمحوا لي أن أذكركم أن أكثر نسبة انتحار في العالم، بين مواطني الدول الأكثر ترفيهها وتمتعا بأوقات الفراغ

فهل ستسمح " لأسبابك المانعة " أن تجعل سعيك نحو النجاح والسعادة

كالركض على " المشاية الكهربائية " ؟؟؟!

فلنلاحظ بدقة

المشاية الكهربائية



مشغولون

ولا نصل لشيء

مشغولون دائما

وليس لدينا وقت

٤- حاول مجددا

أخبرونا دوماً أن الإصرار سيصل بك حتماً في النهاية إلى النجاح ومهما قابلت من عقبات وسقطات فانهض وتجاوزها وانطلق مرة أخرى واجعل بصرك دوماً على هدفك ولا تتحول عنه، تصل إليه في النهاية حسناً .. كلنا سبق وجربنا هذا الأمر مرات ومرات، وفي كثير منها، أصابنا اليأس بسبب الألم الشديد مما أصابنا من هذه السقطات

فلماذا تفلح هذه الطريقة أحياناً، وتفشل أحياناً أخرى؟؟

الحقيقة أننا نركز هنا على النظر على الهدف فتكون "أسبابنا الدافعة"، ولكننا نتجاهل ما أصاب أنفسنا من آلام سواء مما بذلناه من مال أو جهد أو وقت، أو بسبب ما تلقيناه من لوم من الأشخاص حولنا، أو بسبب ما سمعناه من وصايا أقرب الناس إلينا أن نتوقف عن بذل المزيد في سبيل أهداف لن نستطيع تحقيقها، فتصبح كل هذه المهارات "أسباب مانعة" تمنعنا من الاستمرار "خوفاً من تكرار الفشل"

الخوف من تكرار الفشل

هذا هو أهم الأسباب المانعة التي تعوقنا دوماً في طريق نجاحنا وسعادتنا

وتذكر أننا تحدثنا سابقا عن كون الخوف مجرد نتيجة وليس سببا، فالسبب الحقيقي لعدم استكمال الطريق والمحاولة مجددا هو الفشل المتكرر وآثاره السلبية، أو كلمات المحيطين بنا التي تدفعنا لليأس من تكرار المحاولة، فتتحول هذه الأفكار السلبية إلى أسباب مانعة، كنا نفسرها على أنها خوف من تكرار الفشل

كان الخبراء سابقا يطلبون منا التمسك بأهدافنا ومقاومة اليأس، فكانوا ينصحوننا، إذا وقعت فحاول جددا مرة تلو الأخرى حتى تصل للنجاح

وكانوا دوما يطرحون مثلا لذلك بعدد التجارب الفاشلة للعالم " توماس أديسون " أثناء محاولات اختراع المصباح الكهربائي، وأنه أصر على النجاح رغم مئات التجارب الفاشلة

يمكننا الآن أن نفسر سلوك " أديسون " بأن أسبابه الدافعة للاستمرار في المحاولات .. كانت أقوى من أسبابه المانعة، ولولا ذلك لتأخرنا كثيرا في الانتفاع بالعمل في ضوء المصابيح الكهربائية

فلاحظ بدقة

المحاولة مجددا



الخوف من
تكرار الفشل

وصايا الخبراء بالجمال التأكيدية

لقد نصحننا خبراء التنمية البشرية والنفسية قديما، أن أول طريق الوصول إلى الثراء والغنى هو طرح " الجملة التأكيدية " عشرات المرات يوميا

فيلم النوم في العسل

هل تتذكرون المشهد الشهير للفنان الراحل علاء ولي الدين ، عندما شاهد تصريح وزير الصحة يطالب فيها الناس " أنت تقف قدام المرايا ، وتشد نفسك ، وتقول :

أنا كويس .. أنا زي البمب .. أنا زي الحديد ، ٣ مرات في اليوم
قبل الأكل وبعده ، ها تبقى زي الحديد "

وعندما حاول هذا الشخص استخدام هذه الطريقة ، وقف أمام المرآة ، وشد جسده وبكل ثقة قال " أنا كويس .. أنا زي البمب .. أنا زي الحديد " ، ولكنه بدأ يبكي يائسا " أنا مش كويس ولا زي البمب ولا زي الحديد "



لقد نصحننا خبراء التنمية البشرية والنفسية قديما ، أن أول طريق الوصول إلى

الثراء والغنى هو طرح هذه " الجملة التأكيدية " عشرات المرات يوميا

بعد أداء هذا التدريب وبسؤال الدارسين عن شعورهم ، عدد قليل منهم أخبرنا أنه

صدق هذه الكلمات وأشعره ذلك بالسعادة

ولكن معظمهم أخبرونا أنه قد انتابتهم حالة من الاختناق عند ترديد هذه الجملة

لشعوره أنه يكذب على نفسه

فماذا كان شعورك أنت؟ أكتب بمذكراتك ما شعرت به

٢٠ / /

هاه هل فهمت ما أقصده الآن؟

أعتقد أنك مثل معظم الدارسين عندي ، سمعت صوتا داخلك يقول

نعم أنت غني ، ولكنه ليس الغنى الكامل ،

كيف تكون غنيا ولا تملك كذا وكذا وكذا

وربما في كل مرة تقول فيها لنفسك " أنا غني " تسمح صوتا صريحا " يا كاذب "

إذا ما السبب في ذلك ؟

إن الشخص الذي رفض عقله هذه الجملة التأكيدية، لديه الكثير من الأفكار والقناعات القديمة بعقله اللاواعي

“ أنا فقير – أنا وحيد – أنا مدين ”

فإن قلت لنفسك “ أنا غني وسعيد وأمتلك ما يكفي ” فإن قناعاتك القديمة ستنتقل تكذب ما تقول، بل وتدفعك للملل والإحباط، أن تحاول الكذب للتخلص من الواقع المؤلم

فالإنسان لن يستطيع تغيير قناعات قديمة منذ شهور وسنوات، بمجرد ترديد جمل غير حقيقية

وكيف تكونت هذه القناعات ؟

لقد تحدثنا سابقا عن ذلك، فقد تكونت مما تسمعه طوال السنوات الماضية من الأهل والأصدقاء والزملاء والمعلمين والمدرسين وأهل السياسة وفي الإعلام بأنواعه وفي الدراما

ولكنك قد تسأل نفسك وتسالني

لماذا نجحت هذه الطريقة مع البعض وفشلت مع معظم الدارسين ؟
وهل هذا بسبب درجة الذكاء، أو مستوى التعليم، أو قوة الحافز ؟

لقد طرحت شخصيا هذه الأسئلة على الدارسين بقاعات التدريب المختلفة،
فاختلقت خياراتهم، بينما اختار البعض كل هذه الخيارات مجتمعة

فما هي الحقيقة ؟

الحقيقة أن كل هذه الخيارات غير صحيحة، فالمشكلة أنك تستخدم الوسيلة
الخاطئة، هل تذكر المنشار الكهربائي وتثبيت المسمار

(وسنتعرف على هذا تفصيليا فيما بعد)

ويمكنك الرجوع إليها، وستعلم أنك تستخدم الأداة غير المناسبة للوصول إلى
السعادة

فالجمل التأكيدية ليست طريق النجاح والسعادة كما أخبرونا، ونصيحتي إليك دوما

” أن تقوم بمهامك دوما بذكاء أكبر وليس جهد أكبر ”

عندما أتحدث بهذه النصيحة للدارسين لدي، أجد نفسي مندفعاً لطرح
بعض الأمثلة من حياتنا العملية

فأذكر كبار السن مثلي، بأيام الصغر حيث كنا نصنع ألعابنا بأقل تكلفة

كانت الأمهات تصنع العرائس للفتيات من قطع القماش القديمة، وتحشوها بالقطن أو الصوف، ثم ترسمن عليها الوجه بالقلم، وكانت الفتيات تسعدن كثيرا بها

بينما اليوم لا تسعد أطفالنا بالعرائس الحديثة المتطورة التي تنطق وتتحدث وتغني وترقص، رغم أنها باهظة الثمن

كنا نصنع الكرة بحشو قطع الإسفنج القديم المقطع داخل جورب (شراب) قديم، ونلفها بالخيط، ثم نغمسه في المواد اللاصقة، ونسعد كثيرا وننسق لمباريات ومسابقات يشارك فيها عشرات اللاعبين

أما الآن فمعظم الشباب يجلس أمام التلفاز يشاهد مباريات كرة القدم وهو يتناول المقرمشات والبعض في فمه السيجارة أو الشيشة (الأرجيلة)، والترهل قد تملك من جسده، رغم وجود ملاعب كثيرة وأصبح من السهل الحصول على الكرة بلا عناء كالماضي

هاه .. هل بدأت تصدق ما أخبرك به وأن السعادة فطرية

ويمكن الحصول عليها "بذكاء أكبر وليس جهدا أكبر "

ولعلك نفسك تتذكر ساعات وأيام سعيدة في حياتك قضيتها تضحك وتلعب مع أصدقائك أو أسرته وأقاربك ألعاباً ذهنية أو حركية لا تنفقون بها أي أموال، حتى أنها ما زالت تسعدكم حينما تتذكرونها

ولكنكم في الوقت نفسه تتذكرونها وتتحسرون على أنها مجرد ذكريات وليست واقعا الآن، وتشعر بالإحباط أنه لا يمكن لهذه الأيام أن تتكرر

لماذا؟؟؟!

لأن عقلنا اللاواعي اقتنع بما نسمعه حولنا دوماً:

- زمن الفن الجميل
- زمن الأيام الجميلة
- الخ

يقولونها كأنها قصص على أحجار فرعونية
حدثت منذ آلاف السنين ومعجزات لا يمكن تكرارها

فلماذا نشعر الآن أنه يمكننا معا

تحويل واقعنا ومستقبلنا إلى زمن جميل سعيد دوما بإذن الله

أتمنى أن نسعى دوما

إلى عدم زراعة الأفكار السلبية

في عقول أبنائنا وطلابنا والعاملين لدينا وحولنا

وعلينا أن نؤكد عليهم دوما إتمام مهامهم

” بذكاء أكبر وليس بجهد أكبر ”

في أحد قاعات التدريب طرح أحد الدارسين مثالا تطبيقيا :

أخبرنا أنه سافر مرة في رحلة عمل إلى إحدى الدول بالطائرة على الدرجة الأولى، ورغم الرفاهية وتميز المعاملة أثناء رحلته إلا أنه لم يشعر إلا بالملل الفظيع، ومرت ساعات الرحلة كأنها دهرًا

وفي رحلة العودة تأخر عن موعد الطائرة، ولم يستطع اللحاق بها، واضطر إلى ركوب طائرة أخرى ولكن على الدرجة العادية

وكان يشعر بالاستياء والضجر، فالتأخير سيؤثر على مواعيد هامة عند وصوله، وعليه تعديل جدول أعماله والاعتذار لكثير من العملاء، ناهيك عن استبداله مقعده الوثير بالدرجة الأولى بمقعد عادي بالطائرة الأخرى

ولكن الأمور تغيرت فجأة...

فمنذ جلس على كرسيه وهو يرى ويسمع همس جيرانه في المقاعد المجاورة من همسات تملؤها الحيوية والنشاط وأحيانا ضحكات عابرة، بينما يتلقى

نظرات ودودة وابتسامة من كل من يمر على مقعده سواء من طاقم الضيافة أو الركاب، رغم أنه لم يجلس إلى جواره من يؤنس وحدته بالحديث ولكنه فوجئ بصوت الإذاعة الداخلية يطلب من الركاب ربط الأحزمة استعدادا للهبوط

نعم لقد انتهت الرحلة دون أن يشعر بمرور الوقت

وقرر حينها أن تكون كافة رحلاته القادمة بعيدا عن الدرجة الأولى التي يملؤها الملل

"من زرع ... حصد"

انه القانون الأول لتطور البشرية وسعيه من أجل الاستقرار وعمارة الأرض
فالإنسان البدائي كان يعيش على الصيد، ثم تطور به الأمر لرعاية الماشية
والتنقل من منطقة إلى أخرى سعياً وراء العشب لرعاية ماشيته
ولكن هذه المعيشة كانت دوماً أهم أسباب الشقاء والتعب، بينما أدت إلى
عدم استقرار الحياة العائلية والمجتمعات، بالإضافة إلى الحروب والتناحر
حول السيطرة على مناطق الماء والعشب
وأخيراً تعلم الإنسان وسيلته الجديدة للحياة والعيش، تعلم أن يزرع البذور
وبرعاها حتى تنبت، ثم تثمر، ثم يقات عليها، وأدى ذلك إلى زيادة
مساحة المجتمعات والاستقرار للأسر والعائلات
ومع الوقت تعلم الإنسان أنه ليست كل البذور تنبت نفس الثمار، وعليه
أن يزرع البذور التي يود الحصول على ثمارها، وليست بذوراً أخرى
ثم تعلم تنظيف أرضه وبستانه من الحشائش الضارة التي تنبت حول بذوره
فتؤثر على جودة محصوله

وعلينا نحن أيضا، أن نتعلم فرز البذور التي نزرعها بنفوسنا ونفوس أبنائنا
حتى تثمر ما نصبو إليه من ثمار

أي مشكلة هي سؤال يبحث عن إجابة

هل توجهت يوما إلى فراشك رغبة في النوم، لأن لديك مواعيد هامة في الصباح
الباكر .. ولكنك تلقيت مكالمات هاتفية من أحد المحيطين بك، يطلب منك أداء
مهمة ما، بل وحملك هما أكبر بأن ترك لك طريقة تنفيذ المهمة ؟

حسنا .. لقد بدأ عقلك في العمل بصورة هستيرية .. فهناك عدة أسئلة تحتاج إلى
إجابة .. وبدأ عقلك في البحث عن هذه الإجابات، فماذا لو .. وماذا لو... الخ

وفجأة يبدق جرس المنبه ..

يا الله .. إنه وقت الاستيقاظ ..

ولكن استيقاظ من ماذا؟؟؟!!

إنك فعليا لم تستغرق في النوم، فعقلك انشغل تماما بالأسئلة حتى فارق النوم
جفونك

هاه .. كم مرة حدث معك ذلك؟؟؟

أي مشكلة هي سؤال يبحث عن إجابة

فمثلا على المستوى العام:

"الفقر" كيف نوزع الثروات بحيث يعيش الناس غير محتاجين؟

"البطالة" كيف نوظف كل الشباب بوظيفة لائقة؟

وعلى المستوى الشخصي:

"الفشل" كيف أحقق أحلامي فلا أفشل في ذلك؟

"العجز" لماذا أعجز في الحصول على ما أريد؟

"الوحدة" لماذا لا أجد شريك وحب حياتي؟

ففي مشكلة "الفشل" نجد أسئلة متكررة مثل:

- لماذا أنا فاشل لهذه الدرجة؟
- لماذا لا أستطيع تحقيق النجاح
- كيف يمكنني تحقيق ما فشلت فيه؟

بينما في مشكلة " العجز " قد تسأل نفسك :

لماذا أعجز عن الحصول على ما أريد رغم أنني أعمل بجد وأرتب أوقاتي وأرتب مهامي ، ورغم هذا لا أجدني قادرا على الحصول على معظم احتياجاتي؟

وفي مشكلة " الوحدة " :

- لماذا لا أجد حب حياتي ؟
- لماذا كلما شعرت أنني وجدت فتاة أو فارس أحلامي اكتشفت أنني لم أنجح في ذلك ؟
- لماذا أفشل دوما في الحصول على شريك الحياة المناسب ؟ "

بينما بعد الزواج تجد أسئلة جديدة :

- لماذا لم أنجح في اختيار الشريك المناسب ؟
- لماذا لم أتريث في الاختيار ؟
- لماذا وافقت على هذا الشريك بينما رفضت من قبله ؟ "

المؤكد أنك كلما سألت نفسك هذه الأسئلة ، ظهرت إجابات محببة

الغريب في الأمر أنك بعدها تسأل

” كيف أصل إلى السعادة ؟ ”

أنت نفسك من تمنع نفسك عنها

فما الحل ؟

كل ما عليك هو تبديل الجمل التأكيدية، التي سبق ونصحونا قديما
باستخدامها

” أنا سعيد .. أنا غني .. أنا بصحة جيدة ”

وأن تحول الأسئلة التعجيزية في حياتك إلى أسئلة تحفيزية

كيف ذلك ؟

معظم الناس تطرح على نفسها أسئلة تعجيزية محبطة ، مثل :

- لماذا أشعر بكل هذا الخوف؟
- لماذا لا يحبني أحد ؟
- لماذا لا أحصل على فرص جيدة كالآخرين ؟

كلها أسئلة داخلية " باللاوعي " إذا تكررت داخلك، فبالتأكيد ستشعر
بالإحباط واليأس من الوصول للسعادة

ودعنا نتحدث عن هذه الأسئلة المتكررة أكثر تفصيلا، لتكون أمثلة تطبيقية،
يمكننا من خلالها أن نطبق على كافة أسئلتنا التعجيزية

" لماذا أشعر بكل هذا الخوف "

من اختيار أصدقائي ؟

من اختيار شريك حياتي؟

من التقدمة إلى الوظيفة المناسبة؟

من التعامل مع الآخرين؟

من بداية مشروع جديد؟

فيكف تكون داخلنا كل هذا الخوف؟

إنها تجاربك السابقة، سواء تجاربك الشخصية، أو ما سمعته من قصص،
عن:

علاقات فاشلة .. وزيجات فاشلة ، ومشروعات خاسرة .. ووظائف غير
مستقرة ... الخ

” لماذا لا يحبني أحد ؟ ”

- لماذا أخلص مع الجميع بينما لا أجد تقديرا منهم ؟
- لماذا أشعر أن كل من حولي لا تربطهم بي إلا المصالح فقط ؟
- لماذا انعدم الحب الحقيقي من الوجود؟

فكيف تكونت داخلنا كل هذه الوسواس ؟

إنها تجاربك السابقة أيضا، سواء تجاربك الشخصية، أو ما سمعته من
قصص وأحداث

” لماذا لا أحصل على فرص جيدة كالآخرين ؟ ”

- لماذا أعمل بجد بينما يتم ترقيّة غيري؟
- لماذا لا أحصل على الوظيفة المناسبة؟ بينما قدراتي تستحق

ذلك؟

- لماذا لا تسير الأمور إلا بالواسطة والمحسوبية؟
- لماذا يصل المنافقين والمتملقين إلى المناصب العليا ، بينما أنا ثابت في مكاني؟

كل هذه أسئلة تعجيزية توطنت بعقلك ” اللاواعي ”

كما تحدثنا سابقا

من تجاربك السابقة، سواء تجاربك الشخصية، أو ما سمعته من قصص وأحداث

إختبار

مطلوب منك تكرار الأسئلة التالية ، كل منها ١٠ مرات
على أن تكتب شعورك بعدها ، وتسجل التاريخ

قل لنفسك

- لماذا لا أملك مالا كافيا؟
- لماذا أشعر بكل هذه الوحدة؟
- لماذا أنا فاشل لهذه الدرجة؟
- لماذا لا أحسن القيام بأي شيء؟

عليك الآن ترديد كل سؤال ١٠ مرات ، وبعدها سجل بمذكراتك شعورك

.....

.....

..... / / ٢٠

بالتأكيد لقد بدأت تشعر بالإحباط يتزايد

لقد جربت هذه الأسئلة في كل قاعات التدريب وكانت النتيجة واحدة تقريبا ..

فمعظم الدارسين توقفوا عن تكرار الأسئلة لشعورهم بالضيق

والبعض ضحك ساخرا لأنه بالفعل يسأل نفسه هذه الأسئلة مئات المرات يوميا

حتى بعض الدارسين الذين لا تنطبق عليهم بعض هذه الأسئلة، فمنهم مثلا من يملك المال فعلا .. ولكنه أخبرنا أنه كلما ردد السؤال كانت إجاباته الداخلية على

سؤال " لماذا لا أملك مالا كافيا ؟ "

سمع داخله : " إنك فعليا تملك المال، ولكن ليس بالمال الكافي للشعور بالطمأنينة على مستقبلك ومستقبل أسرتك .. ستحتاج مزيدا من المال ليكفي احتياجاتك المستقبلية .. ويكفي تحقيق أحلامك .. ويكفي .. ويكفي .. إنك فعليا لا تملك مالا كافيا "

هذه الأسئلة التعجيزية هي ما أصبحت أسبابا مانعة لنا من السعادة

ولكنني أبشرك

يمكنك الآن تحويل هذه الأسباب المانعة إلى أسباب دافعة

تدريب تطبيقي

أكتب أكثر ٥ أسئلة تعجيزية تدور في ذهنك الآن؟

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

٢٠ / /

عندما بدأ الدارسين الجدد في تطبيق هذا التدريب، شعروا بصعوبة الأمر
فإنهم لم يفكروا يوماً أنه يمكن أن يجدوا ٥ أسئلة تعجيزية بعقولهم

وكانت المفاجأة لمعظمهم الدارسين أنهم عندما بدءوا في التسجيل، أن
الأسئلة التعجيزية لديهم تفوق ضعف العدد الذي طلبته منهم، حتى أنهم
سألوني ماذا يفعلون

فإذا كنت مثل معظمهم، فسأجيبك نفس الإجابة ..

اختر منهم أكثر ٥ أسئلة تشعرك بالغضب والإحباط، ولا تنسى تسجيل تاريخ اليوم بجوار إجاباتك

لاحظ أنني لن أطلع على ما تكتب من أسئلة، وأنت الشخص الوحيد الذي يطلع عليها، وبالتالي أكتب الأسئلة بكل صراحة وبالصياغة التي تناسبك، وبالطريقة التي تسمع بها فعليا السؤال التعجيزي داخلك

اعلم أنك الآن بدأت تشعل كشافات الضوء القوية على " عقلك اللاواعي " لتضى بذلك الـ ٩٠٪ المظلمة بعقلك

إنها الخطوة الأولى لمعرفة أسباب هذه الأعراض السيئة من الألم النفسي والإحباط والملل وربما اليأس من الخروج من هذه الحال

بقاعات التدريب وأثناء تطبيق هذا التدريب عمليا ..

وجدت عددا كبيرا من الدارسين أخذتهم الحيرة، وأخذوا يتساءلون " هل يمكن كتابة أكثر من ٥ أسئلة ؟ "

وأعلنوا عن دهشتهم من اكتشاف أن كل هذه الأسئلة التعجيزية كانت دوما داخلهم دون اكتشافها

أعتقد أنك أيضا ستدرك ذلك إذا بدأت فعلا في تطبيق ذلك على نفسك، بدلا من شعورك بعدم جدواها، فما سيمنعك حقا من التطبيق، هو " أسبابك المانعة " التي تحدثك دوما :

○ لا أمل في التغيير .. لقد تعودت على ذلك ..

○ " لماذا أشعر أنني وحيد في هذه الدنيا ؟ "

سؤال متكرر مع غالبية من قاموا بتطبيق هذا التدريب .. وأعتقد أنك فعلت ذلك أيضا .. وأنت كتبت ضمن الأسئلة ال ٥ التعجيزية الخاصة بك .. وربما قمت بصياغته بطريقة مختلفة

فجميعنا يشعر معظم الوقت أنه لا يوجد حقيقة شخصا يمكننا الاعتماد عليه بثقة وأمان، وأننا أشخاص فريدون من نوعنا ..، وأنه من الصعب العثور على أشخاص مثلنا بنفس مبادئنا وطريقة تفكيرنا ..

ونقول " لا صديق حقيقي .. لا أمان .. لا ثقة ... الخ "

هل تعلم لماذا يتكرر هذا السؤال معنا جميعاً؟

إنها أحداث وصدمات من الماضي .. حدثت لنا أو مع من حولنا أو رأيناها أو سمعنا عنها .. كلها كونت داخلنا هذه المشاعر السلبية ، فجعلتنا لا نثق بمن حولنا ولا نشعر بالأمان ..

ثم نتنهد بضيق قائلين

" لماذا نحن وحيدون في هذه الدنيا ؟ "

نعم .. لقد كررت نفس السؤال المؤلم أكثر من مرة .. ولقد قصدت ذلك .. لأشعرك بهذه الضيق

فالسؤال يمس مشاعرك الداخلية ويذكرك بأحداث مؤلمة

وأنت تفعل ذلك بنفسك طوال الوقت دون أن تشعر

ولهذا يمتلكك الشعور بعدم السعادة

والياس من الحصول عليها بسهولة

يعمل العقل البشري بطريقة طرح الأسئلة والإجابة عليها

فإذا كنت تطرح دوما أسئلة لا تجد لها إجابة .. فستشعر بالعجز والإحباط

ولهذا عليك أن تتوقف عن طرح الأسئلة التعجيزية المحبطة .. وأن

تستبدلها بأخرى تشعرك بالأمل والتفاؤل

فلماذا تصر مثلا على سؤال نفسك :

لماذا أفشل دوما في الوصول إلى السعادة؟

لماذا لا يحبني الكثير ممن حولي؟

لماذا لا أتلقي الدعم عندما أحاجه؟

فحينها تجد إجابات كثيرة داخلك تتكرر .. وهي عبارة عن عيوب في

نفسك أو في المحيطين بك أو البيئة المحيطة بك

وكلما كررت الأسئلة .. زادت الأفكار السلبية التي تزرعها " بعقلك

اللاواعي " تطمس بها سعادتك

فلنستبدل الجمل التأكيدية القديمة بالأسئلة التأكيدية

حين تقول لنفسك محفزا لها كما أخبرنا الخبراء في الماضي

” أنا غني .. أنا غني .. أنا غني ”

ستسمع أصواتا داخلية كما سبق وذكرنا، تقول لك

” أنت تكذب .. كيف تكون غنيا وينقصك كذا وكذا وكذا ؟ ”

هل لاحظت أن عقلك حول الجملة إلى أسئلة ؟؟؟ !!

بل إن الأسئلة تتزايد حتى قررت أن تتوقف عن تكرار جملتك

” أنا غني .. أنا غني .. أنا غني ”

لأن الأسئلة تترد وليس لها إجابات، وصارت تؤلك

أعتقد أنك مثلي شعرت يوما بالضيق والتوتر عندما تذهب للفرش، وفجأة تتذكر
أمرا ما يحتاج للتدخل واتخاذ قرار، وتحولت المشكلة إلى سؤال يحتاج إلى إجابة،
وصار عقلك يبحث عن هذه الإجابة، حتى فارق النوم جفونك، ومرت الساعات،
حتى حان وقت الاستيقاظ

نعم إنه شعور فظيع جربته كثيرا في الماضي .. شعور بالإجهاد والتعب الجسدي من عدم النوم، وشعور بالإجهاد العقلي من كثرة التفكير، وربما شعور بالإحباط إذا لم أجد إجابات مرضية لأسئلتني بعد كل هذا الإجهاد لا ينطبق الأمر فقط على الأسئلة الخاصة بالمشكلات، فأحيانا تكون مرتبطة بأحد أدوات الراحة والمتعة

فمرات كثيرة وفي الليلة السابقة لرحلة ممتعة أو حفلة رائعة أو لقاء مهم أو سفر لقضاء إجازة

نجد النوم قد غادر الجفون، لأن عقلنا يبحث عن إجابات هذه الأسئلة :

○ هل سيدق جرس المنبه في الموعد؟ وماذا إذا لم يديق وفاتني الموعد؟

○ ماذا إذا أصبح الجو متقلبا؟

○ هل أعددت الملابس المناسبة؟

○ هل استعددت جيدا ؟ ألم أنسى أي شيء؟

○ هل سأساعد فعلا بهذه الرحلة؟

○ وماذا لو حدث كذا ؟ أو كذا ؟ وماذا لو لم يحدث كذا وكذا ؟

أرأيت لقد مر الوقت مرة أخرى ولم تستغرق في النوم

اعلم أن العقل البشري يعمل بنظام الأسئلة
فإذا استخدمت الأسئلة الصحيحة
فستجبر عقلك على البحث عن إجابات تسعدك

فمثلا اسأل نفسك هذا السؤال :

“ لماذا يحبني كل هؤلاء الناس من حولي ؟ ”

الآن كرر السؤال ١٠ مرات بصوت عالي ، ثم اكتب شعورك

.....
..... / / ٢٠

هاه .. لقد أصبحت الآن متمرسا في التطبيقات العملية وستقول لي .. نعم أسمع
داخلي عدة إجابات منها :

- لأنني أحبهم
- لأنني لا أدر وسعا في خدمتهم
- لأنني حنون
- لأنني صادق وأمين معهم
- .. الخ ”

أرأيت لقد أصبحت فجأة تسجل إيجابياتك بدلا من سلبياتك، لقد بدأت تشعر أنك تمتلك أشياء بدلا من شعورك أنك تفتقد أشياء أخرى

المدهش في الأمر أن عقلك نفسه بدأ يشعر بالارتياح والطمأنينة أنك فعلا

” إنسان محبوب ”

المدهش أن عقلك بعدها سيعمل على دفعك لفعل كل ما يلزم للحصول على محبة الناس للحصول على هذا الشعور الرائع بالسعادة

ستنتبه الآن أنك كنت تستخدم هذه الطريقة دون أن تشعر، ولكنك للأسف كنت تستخدمها بطريقة عكسية سلبية

كنت تسأل نفسك كثيرا

○ لماذا أتصرف بمثل هذا الغباء؟

○ لماذا لم أفعل كذا بدلا من كذا؟

○ لماذا سمحت لنفسي بفعل ذلك؟

أسئلة حدثت نفسك كثيرا بها عندما أخطأت يوما في اتخاذ قرار ما، أو بعد حدث أو صدمة مؤلمة، ولكن الإجابات كانت أكثر إيلاما، فإنك هنا تؤنب نفسك وتلومها وتوجعها بالإجابات السلبية

والأخطر أن هذه الأسئلة بدأت تعيد إلى ذاكرتنا، ذكريات كثيرة مؤلمة تتشابه مع الموقف الحالي، وربما أشعرتنا بالإحباط واليأس من المستقبل، فإجابات أسئلتك تخبرك أن الماضي والحاضر يؤكدون أنك ستفشل في الوصول إلى السعادة في المستقبل

الأسئلة التعجيزية من حولنا

أحيانا نسمع هذه الأسئلة، فحين يحدث أمر سيء، نجد من يقول لنا

- ألم تتعلم من أخطائك ؟
- ألم يحدث لك ذلك الأمر عدة مرات وما زلت مصرا على فعله ؟
- كم مرة نصحتك ولم تستجيب ؟

إنه يطرح الأسئلة وعقلك المسكين يبحث عن الإجابة، فيتذكر هذه المرات السابقة المؤلمة، وبدلا من تحويلك للتفاؤل بالخروج من هذه المشكلة، يصيبك اليأس مرة أخرى في النجاح

أعتقد أنك بدأت تصرخ ... وما الحل ؟؟؟!!

بالطبع لقد أصبحت مسئولا أمامك الآن في الإجابة على هذا السؤال الهام

الخطوات الـ ٤ في صياغة الأسئلة التأكيدية

١. حدد هدفك

مثلا أن تشعر بالسعادة والصحة والثراء ، فأكتب :

“ أريد أن أكون سعيدا وبصحة جيدة وغني ”

٢. تطرح أسئلة تؤكد حدوث ما تأمله فعليا

- لماذا أشعر بكل هذه السعادة؟
- لماذا أشعر بالصحة والعافية؟
- لماذا أملك الكثير؟

هل لاحظت الفارق بين الأسئلة التأكيدية ، والجمل التأكيدية القديمة التي تحدثنا عنها سابقا ؟

فقدما نصحونا أن نقول : “ أنا سعيد .. أنا سعيد .. أنا سعيد ”

فكنا نسمع صدى الإجابة في عقولنا

“ كيف تكون سعيدا وينقصك كذا وكذا وكذا ، ولا تمتلك كذا وكذا ،

ولديك المرض كذا وكذا وكذا الخ ”

ولكنك إذا استبدلت الجمل التأكيدية القديمة بالطريقة الحديثة التي نتدرب عليها هنا، وصرنا نستخدم أول مفتاح للسعادة بالطريقة الصحيحة " مفتاح التأكيد الذاتي اليومي "

فيمكنك صياغة السؤال كالتالي

" لماذا أشعر بكل هذه السعادة ؟ "

هيا كررها ١٠ مرات

هاه .. هل تسمع ذلك .. لقد بدأ عقلك في الاستجابة ..

إنه يذكرك بأشياء كثيرة ممتعة تملكها فعليا، وتدفعك إلى الشعور بالسعادة، يمكن أن تسمع

" نعم ينبغي لك أن تكون سعيدا .. فأنت تمتلك كذا وكذا، وعافاك الله

من مرض كذا وكذا وكذا، وأنعم الله عليك بنعمة كذا وكذا وكذا "

هاه .. هل بدأت تقتنع بفاعلية هذا المفتاح وأهمية امتلاكه ؟

في البداية قد تجدها أسئلة غير مقنعة، وربما تشعر أنها جنونية

فماذا لو سمحت لنفسك بتقبل هذه الأسئلة على أنها حقيقة حياتك ؟

لقد سبق وجربنا في الماضي أن نقول

“ أنا غني .. أنا غني .. أنا غني ”

ولم يفلح ذلك في تحويلنا إلى أغنياء، ومع ذلك كنا نجربها مرارا وتكرارا،
مع ما كنا نشعر به من ألم الإجابات الداخلية “ يا كاذب ”

فلماذا لا تجرب مفتاحك الجديد ؟؟؟!

عليك أولا أن تفهم أن كلمة “ غني ” تعني أنك تمتلك ما يغنيك عن سؤال
الناس

“ لماذا أمتلك ما يغنيني عن السؤال ؟ ”

لقد طالبت كافة الدارسين بقاعات التدريب المختلفة أداء هذا التمرين، وهو
تكرار السؤال التالي بصوت عالي ١٠ مرات

“ لماذا أنا غني هكذا ؟ ”

في البداية استجاب معظم الدارسين، ثم تبعهم الباقون، ثم طلبت منهم
التعبير عن مشاعرهم

فكانت الإجابات تقريبا متقاربة

لقد سمع معظمهم الإجابات الداخلية

- الحمد لله على نعمة الستر
- الحمد لله أنني غير مدين كفلان
- فعلا لدي ما يغنيني عن سؤال الناس
- فعلا لدي أكثر بكثير من كثير من الناس من حولي
- الحمد لله على كل حال

ستواجه بعض الصعوبات في بداية الأمر، ليس من صعوبة صياغة الأسئلة التأكيدية، ولكن لأن أسبابك المانعة ما زالت قوية وتحتاج إلى العمل والتدريب لتزيلها وتستبدلها بأسباب تدفعك إلى استكمال الطريق

اعلم أن حياتك تعتمد على أمرين

التواصل مع داخلك .. والتواصل مع المحيطين بك

والخطوة الثانية هنا، تتصل بتغيير تواصل عقلك مع اللاوعي، وتبدأ في إزالة الأسئلة التعجيزية، في الـ ١٠٪ في العقل الواعي

قد تختار أن تستقر في العمل، فتستيقظ مبكرا وتتجه إلى العمل في الموعد الرسمي، وتعمل بجهد وإتقان، وتنهي عملك في المواعيد الرسمية، وتعود إلى منزلك، وتكرر الأمر يوميا، ثم تنتظر الحصول على الراتب والترقية

كل هذه الخطوات تمت " بالأسباب الدافعة "

ولكننا عادة نجد بعض المعوقات الداخلية التي قد تمنعنا من ذلك مثل:

- الكسل أحلى من العسل
- اعمل أكثر تخطأ أكثر
- اللي بيشغل زي اللي ما بيشغلش
- لن يقدروا لك ذلك
- المرتب سيبقى ثابتا ولن يزيد باجتهادك
- على قد فلوسهم

كلها ترسبات وركام في الـ ٩٠٪ في اللاوعي وهي أسبابك المانعة التي قد تمنعك لا شعوريا من الاستيقاظ في موعدك، أو ذهابك متأخرا إلى العمل، ثم عدم اجتهادك في العمل، وتكاسلك عن أداء واجباتك بدقة وإتقان

كذلك قد تتكون أسبابك المانعة في هذا الشأن بسبب بعض الأحداث أو المواقف السيئة مع الإدارة أو الزملاء، فتجعل عقلك اللاواعي يشعرك بالملل والإحباط من مجرد فكرة الذهاب للعمل

مثل الأفكار التي تتكون عند الصغار بالنسبة لكرهية الذهاب للمدرسة حتى أنهم قد يمرضون فعلا تفاديا لذهابهم للمدرسة بسبب الواجبات الكثيرة أو سوء المعاملة أو أي أسباب مانعة أخرى تستوطن اللاوعي وتصبح أسبابا مانعة من السعادة بقيامهم بمهامهم وواجباتهم

بينما إذا كانت المدرسة تقوم دوما وسائل ترفيه وتسليه ومعاملة حسنة تجدها تتحول إلى أسبابا دافعة قوية تجعل الصغار يقبلون على الانتظام في الدراسة ويسعون لذلك بجد وسعادة

إنها دوما أسباب دافعة وأسبابا مانعة

فاعمل دوما على تحويل الأسئلة التعجيزية إلى أسئلة تحفيزية تقوي أسبابك الدافعة وتعمل على محو أسبابك المانعة

ملحوظة هامة

عندما أنصحك بتحويل أحلامك وأهدافك لأسئلة تأكيدية، تكررها يوميا، لم يكن المقصود أن تصل إلى إجابات لهذه الأسئلة

إذن ما المقصود من ذلك؟

المقصود أن يبدأ عقلك بالعمل والتركيز على البحث عن إجابات لم تركز عليها من قبل، وسترى أهمية ذلك عندما نعمل سويا
فإن عقلك في الماضي، كمن يدرس الرياضيات باللغة الإنجليزية، ثم تطلب منه فجأة أن يؤدي الاختبار باللغة العربية

فهل تعتقد أن سينجح في ذلك؟

ونحن هنا ندرب العقل على استخدام الطريقة الجديدة، وستجد نفسك فجأة وقد غيرت فعليا طريقتك القديمة، واحترفت العمل بالأسئلة التأكيدية، وتشعر بالسعادة بذلك

معظمنا جرب البحث عن إجابة سؤال على جوجل، فكل ما فعلناه أننا طرحنا السؤال، ثم انتظرنا الإجابة، لأننا نعلم أن الإجابة موجودة وما علينا إلا الانتظار

كذلك فإجابة أسئلتك عن نفسك ومهاراتك وقدراتك، موجودة داخلك، فإذا سألت أسئلة تؤكد على قدرتك دوماً على النجاح والسعادة، فلن يكون أمام عقلك إلا الاستجابة لهذه النوعية من الأسئلة، وعدم ترك الأفكار السلبية باللاوعي تتكرر وتمنعك من السعادة

تماماً كمن تعود على الصلاة والتسبيح بحمد الله وشكر نعمته، فإنه كلما ذكر الله وشكره، تفكر وتأمل وتذكر نعم كثيرة من الله بها عليه، ومصابب كبيرة عافاه الله منها

فالتسبيح بحمد الله وشكر نعمته كطرح الأسئلة التأكيديّة، وهي طريقة مثالية للعبادة

جرب ذلك وإسال نفسك
لماذا أنعم الله علي بكل هذه النعم؟

- لماذا أشعر أن الله فضلني على كثير من خلقه بنعمة الصحة؟
فعافاني مما ابتلى به فلان، وخفف عني ألم فلان وشفاني،
وأدعوه أن يشفي فلان وفلان وفلان
- لماذا أشعر أن الله فضلني على كثير من خلقه بنعمة السترة؟
فستر عيوبي فلم يفضحني، وأغناني عن سؤال الناس، فكنت
بينهم غنياً بالتعفف عن السؤال

■ لماذا فضّلني الله على بعض خلقه فجعلني من الذاكرين الشاكرين
المسبحين بنعمته وفضله ؟

أفهمت؟ لقد تذكرت نعمًا كثيرة أعطاك الله إياها
فصرت متبسمًا .. سعيدًا .. راضيًا .. " رضا القنوع "

سألني بعض الدارسين :

إذا كان الأمر يشبه التعبّد والتسبيح
فلماذا لا نكتفي باستخدام الصيغ الدينية
بدلاً من صياغة أسئلة تأكيدية ؟

حسنًا أحبائي ، إن الأسئلة التأكيدية يمكن أن تكون أكثر فائدة

فالأسئلة تعطيك إجابات عن أسباب حصولك على هذه النعم ، وبالتالي
تصبح أسباباً دافعة لفعالها وزيادتها لاستمرار الحصول على هذه النعم

فمثلاً إذا اكتفيت بحمد الله على نعمة الصحة ، فهو تعبّد لله ولك الأجر
بإذنه تعالى

ولكنك إذا استخدمت الأسئلة التأكيدية

” لماذا أشعر بهذه الصحة؟ “

فستجد إجاباتك الداخلية تخبرك أنها نعمة من الله، لأنك تستيقظ مبكرا وتتناول الطعام في أوقات منتظمة، ولا تتناول المخدرات والمسكرات، وتمارس الرياضة، ولا تدخن، ولا تتناول الأطعمة الضارة... الخ

فأنت هنا تتذكر كل نعم الله عليك بأن أعطاك الصحة وأعطاك الطعام وعافاك من المخدرات والمسكرات والتدخين، فتتحول كل هذه الإجابات إلى أسبابا دافعة للمحافظة على كل هذه النعم بالاستمرار دوما في فعل كل ما يجعلك سعيدا بامتلاكها

فهل بدأت تشعر مثلي بأهمية المفتاح الأول من مفاتيح السعادة

” الأسئلة التأكيدية الذاتية اليومية “

٣. افتراضاتك التي تبنيها عليك السعي لتنفيذ إجابات عقلك المحفزة

فمثلا ، لا يمكنك أن تقول

” لماذا أنا ناجح في إنقاذ وزني ؟ ”

بينما تستمر في تناول الأطعمة التي تؤدي إلى السمنة

فليس المطلوب أن تخدع عقلك ، ولكن أن تجبره على العمل بالطريقة الصحيحة

أطلب دوما من الدارسين بقاعات التدريب

أن يكرروا هذا السؤال ١٠ مرات

” لماذا يحبني كل هؤلاء الناس من حولي؟ ”

ثم أتلقي إجاباتهم وتسجيلها ، فكانت الأجوبة تتشابه كثيرا ، منها :

- لأنني أحب خدمة من حولي
- لأنني دوما أتعامل معهم بأمانة
- لأنني لا أتأخر عن تقديم النصح والمشورة لمن يحتاجها
- لأنني التزم دوما بمواعيدي معهم
- لأنني أحبهم أكثر مما يحبونني

- لأنني إنسان مرح
- لأنني لا أتأخر عن تقديم المساعدة للآخرين

أترى .. لقد بدأت تشعر أنك تمتلك كثيرا من القدرات والمواهب الخاصة التي جعلت الأصدقاء يحبونك، وإن هذا الشعور يسعدك، ولكنك ستسعى دوما لعدم فقدان هذا الشعور الجميل، وبالتالي سيكون عليك أن تكون دوما هذا الشخص الخدم الأمين الناصح الملتزم بمواعيده المحب لأصدقائه المرح المقدم دوما على مساعدة الآخرين

هاه .. هل تأكدت الآن من فهم هذه الخطوة، فماذا لو لم أكن محبوبا فعلا، وأسعى للحصول على السعادة بالوصول إلى محبة الناس لي ؟

سأطلب منك الآن أن تسأل نفسك، السؤال الذي سبق وسألته بقاعة التدريب

كرر ١٠ مرات بصوت عالي، ودقق فيما تقول، مقتنعا أن هذا السؤال حقيقة نفسك

” لماذا يحبني كل الناس من حولي ” كررها ١٠ مرات

بالطبع ستسمع عدد قليل من الإجابات التي سمعها زملائك، ولكنك ستسمع بعض الإجابات المتشابهة ولكن بصيغة مختلفة

فربما تسمع:

○ لأنني محبوب من عدد قليل منهم ولكن هذا العدد

يحبونني

○ لأنني أحب أن يحبونني، وأتمنى أن يحبني الجميع

○ لأنني لا أرغب في العيش وحيدا

○ لأنني أحاول جاهدا تقديم المساعدة لمن حولي

هل لاحظت أن إجاباتك متشابهة إلى حد كبير، ولكنها تحمل هذه المرة أسبابا دافعة أقوى للبدء فورا في زيادة أفعالك التي تجعل الناس من حولك يحبونك، فحاول تطبيق هذه الطريقة على أكثر من هدف تتمنى أن تحققه وتسعد بتحقيقه، وستجد نفسك وقد احترفت هذه الطريقة وأصبحت مؤثرة جدا معك

لقد فعلنا ذلك مرارا وتكرارا طوال حياتنا العملية دون أن نشعر

تذكر حين درست وحفظت " جدول الضرب "

والآن ومع أي عملية حسابية

فأنت تسأل نفسك

حاصل ضرب رقم $\times$ رقم = رقم ؟

فتجد عقلك لا شعوريا يجري هذه العمليات الحسابية ويعطيك النتيجة

كيف حدث هذا؟

إنها معلومات مسجلة بعقلك اللاواعي " جدول الضرب "، وبفعل التدريب المستمر على استخدام هذه المعلومات، أصبحت العمليات الحسابية تجري بسهولة كبيرة

حتى أننا قد نرى أحيانا أحد التجار أو الباعة - لا يجيد القراءة والكتابة ولم يرتاد المدارس والجامعات - ولكنه يستطيع بكل سهولة إجراء أعقد العمليات الحسابية باستخدام عقله فقط وبسرعة ودقة مذهلة، لقد درب

عقله على هذه الطريقة، أن يعطيه المعلومات وطريقة معالجتها، وما عليه بعد ذلك إلا أن يطرح السؤال وعلى عقله أن يعمل تلقائيا للبحث عن النتيجة

أرأيت .. إن الأمر سهل وليس بالصعوبة التي توقعناها

عليك فقط أن تتعلم الطريقة، ثم تتدرب عليها، وستجد نتائج تدهشك كثيرا، مثلما تدهشني شخصا كل يوم، وكذلك معظم الدارسين بقاعات التدريب لدي

تذكر أن

- يعمل العقل باستخدام الأسئلة
- المدربون السابقون يطلبون جملاً خبرية ولكنها غير مفيدة
- الأسئلة التأكيدية هي الطريقة المثلى

الخطوات الـ ٤ لصياغة الأسئلة التأكيدية

- ١- إسأل نفسك عما تريد؟
- ٢- كون سؤالاً يفترض أن ما تريده موجود ملكك بالفعل
- ٣- دع عقلك يبحث عن الإجابة
- ٤- اتخذ خطوات فعلية جديدة على افتراضاتك الجديدة عن الحياة

١- فارق كبير بين كيف تعيش سعيدا وبين كيف تسمح لنفسك بذلك
فقد تكون فعليا تمتلك بعض أدوات الوصول إلى السعادة، ولكن عقلك
اللاواعي مليء تماما بأسباب مانعة، تمنعك من استخدام هذه الأدوات
فتجد نفسك تملك مالا .. ثم لا تستطيع استخدامه لإسعاد نفسك،
فعقلك اللاواعي به من الأفكار السلبية ما يمنعك عن ذلك :

- خذ من التل يختل
- القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود
- اللي يعوزه البيت يحرم على الـ ...

إنها قناعات سلبية تدفعك للبخل على نفسك ومن حولك في استخدام
وسائل قد تجلب لك السعادة
فإنفاق المال الذي أعطاك الله في قضاء حوائج الناس من حولك شيء
يسعدك ويسعدهم
ومساعدة المحتاجين من مال الله الذي أعطاك، يسعد قلوبهم ويدخل
السعادة على نفسك، ولكنك تمنع نفسك عنها

٢- دواعي السلوك الإنساني هي أسباب دافعة وأسباب مانعة

فالإنسان يذهب للعمل مبكرا، طلبا لكسب المال، ويحرص على عدم التأخير لعدم تلقي اللوم أو العقاب، ويعمل بجهد في سبيل الترتي أو الحصول على زيادة في الأجر

كل هذه أسباب دافعة تجعله يستيقظ مبكرا مقبلا على العمل بجد ونشاط، ولكن قد تتدخل أسباب مانعة تعوق طريقه ومنها، سوء معاملة الإدارة أو الزملاء أو عدم الرضا الوظيفي بطبيعة وشروط وظروف العمل والأجر

فتجده دون وعي يغلق جرس المنبه، أو يتكاسل عن الذهاب للعمل، وربما شعر بالمرض، وقرر عدم الذهاب

٣- توقف عن إنفاق المال الذي اكتسبته بالمشقة على طرق النجاح، ولكن ركز على أسبابك الدافعة وأسبابك المانعة، واتخذ الخطوات التي تعيد إليك التوازن

اطرح عادة مثالا بقاعات التدريب في هذا الشأن

لقد تلقى أحد الزملاء عرضاً من إحدى الشركات السياحية بالسفر في رحلة إلى باريس لقضاء عطلة أعياد الميلاد هناك، واحتوى العرض على خصم مغري في حالة الحجز للمجموعات

مما دفع الزميل لنشر الإعلان على كل الزملاء والأصدقاء والمعارف، طمعا في الحصول على الرحلة الرائعة بالخصم المغري بالتأكيد لقد تكبد مشقة وعناء وأهدر جزءاً من وقته في هذا الأمر

فلماذا يفعل ذلك؟

إن مجرد تفكيره في الرحلة الشيقة ونسبة الخصم الكبيرة، وأحلامه بما ستجلبه عليه هذه الرحلة من السعادة، أصبح سبباً دافعاً ليفعل ذلك فماذا إذا كانت هذه الرحلة باهظة التكاليف بالنسبة إليه، ونسبة الخصم أقل من المجهود والوقت المطلوب بذله؟

بالطبع سيصبح الجهد والوقت أغلى، وبالتالي سيتحول التفكير في هذا إلى الشعور بالشقاء بلا مقابل مناسب، فتتحول إلى أسباب مانعة للاستمرار في الأمر

ملحوظات الدارسين

في أحد المرات التي طرحت فيها هذا المثال، علقت إحدى الدارسات، بأنها لو تلقت هذا العرض فلن تكون الأسباب المانعة فقط ما أخبرتهم به، ولكن بالنسبة إليها فأسبابها المانعة الأكثر قوة، أنها لن ترغب في السفر في مثل هذه الرحلة والاستمتاع، بينما تعلم أنها ستعود بعدها إلى الحياة الطبيعية المملة والشاقة، فلماذا تنفق مالا للسفر والانطلاق والسعادة فتكون سببا في الإحباط حين العودة وافتقاد هذا الشعور

بينما أحد الدارسين علق على الأمر بأنه لا يحتاج إلى رحلة إلى باريس ليشعر بالسعادة، فنزهة أسبوعية بصحبة الأحبة والأصدقاء في أي حديقة أو متنزه داخل أو خارج البلاد كفيلة بإخراج نفسه من حالة الإرهاق والملل والرتابة، وحصوله على السعادة

أرأيت لم يرتبط الشعور بالسعادة بحجم المال الذي تنفقه، ولا بالتوقيت أو المكان

ولكنه بالاستعداد الداخلي للشعور بالسعادة

مع الحصول على الدعم الخارجي

من الأحبة والأصدقاء والصحبة الممتعة

دعني أسألك سؤالاً

إذا كان لك الخيار بين أن تقضي عطلتك بأحد المنتجعات السياحية الشهيرة، بين المشاهير وعلية القوم ...

وبين أن تقضيها بأحد الشواطئ العادية بين أناس مثلك

فأيهما تختار ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

..... التاريخ / / ٢٠

الآن وقد اخترت وسجلت اختيارك وأسبابك

فهل تعتقد أن اختيارك .. جاء لأسباب دافعة أم أسباب مانعة

دعنا نحلل أسباب الاختيار بعدة أسئلة

ضع بياناتك بالجدول التالي

في حال اخترت الذهاب للمنتجع السياحي الشهير

أسبابك المانعة	أسبابك الدافعة
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

في حال اخترت الذهاب للشاطئ العادي

أسبابك المانعة	أسبابك الدافعة
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

الآن عليك وضع أسبابك الدافعة وأسبابك المانعة على الميزان الذهبي،
فأيهما رجحت كفته اتخذت القرار بالتنفيذ فوراً

هاه .. لقد أصبحت ماهراً بصورة كبيرة في استخدام هذه الأداة

رغم أنك كنت تشعر في البداية بصعوبة الأمر

لقد طرحت هذا الجدول على الدارسين، واشترك معظمهم في :

من اختاروا الذهاب للمتجّع السياحي الشهير

أسبابك الدافعة	أسبابك المانعة
خدمة متميزة	تكاليف باهظة
طعام وشراب فاخر	بعيد عن المدينة
صحبة راقية وهدوء نسبي	ليس بصحبتى معظم أحبتي
سيعرف الناس أنني متميز	

من اختاروا الذهاب للشاطئ العادي

أسبابك الدافعة	أسبابك المانعة
تكاليف مناسبة	خدمة غير متميزة
صحبة كبيرة	ضوضاء نسبية
وقت بين الناس	سيعرف الناس أنني شخص عادي

عليك أن تتعرف على أسبابك المانعة
التي يمكن أن تحرمك السعادة دون أن تشعر

مثل

ما سيقوله الناس عني

بأنني شخص متميز أو شخص عادي كما في المثال السابق

نعم .. كثير منا يمنعون أنفسهم السعادة

بسبب ماذا سيقول الناس عني

إنه أكبر السباب المانعة انتشارا

تذكر أن

السعادة لا تحتاج معلومات كثيرة عن كيفية تحقيق السعادة

ولكن التعرف على طريق الوصول إليها

السعداء من يميلون إلى النظر.. إلى الجوانب المشرقة من الأمور

ورشة عمل

أكتب أكثر ٥ أسئلة تعجيزية في ذهنك الآن ، واكتب بجوارها تاريخ اليوم

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

الأسئلة التحفيزية = الأسئلة المناسبة

الآن وقد بدأت تشعل كشافاتك القوية وتسلطها على المنطقة المظلمة في اللاوعي ، وبدأت تظهر أمامك بعض الأسئلة التعجيزية الراسخة هناك ، والتي صنعت " أسباب مانعة " للسعادة

فقد آن الأوان لتتعلم كيف نتعامل مع المشكلة الحقيقية

عليك أن تقوم فوراً بتحويل الأسئلة التعجيزية إلى أسئلة تحفيزية وهي
تجعل عقلك يركز على:

• ما تملك بدلاً من التركيز على ما ينقصك

• مميزاتك بدلاً من عيوبك

مثلاً

لماذا أنا فاشل لهذه الدرجة؟ = لماذا أنا ناجح لهذه الدرجة؟

قم بالتطبيق على أسئلتك الـ ٥ الماضية

ما شعورك الآن؟؟

مثال لأفضل ١٠ أسئلة تأكيدية

١. لماذا أشعر بكل هذا الغنى؟
٢. لماذا أشعر بكل هذا الرضا؟
٣. لماذا أتحدى بالكفاءة المطلوبة؟
٤. لماذا أملك ما أحتاج إليه من النجاح؟
٥. لماذا أملك الشجاعة لأفعل ما أحب؟
٦. لماذا تتاح أمامي الفرص بكل سهولة؟
٧. لماذا أمتلك كل هذا النجاح؟
٨. لماذا أمتلك هذا الفائض من المال؟
٩. لماذا يساعدني ما أمتلك على مساعدة الناس؟
١٠. لماذا أشعر بكل هذه السعادة؟

امتلك مفتاح السعادة الأول

مفتاح التأكيد الذاتي اليومي

وإبدأ في إستخدامه

أكتب كل أسبوع

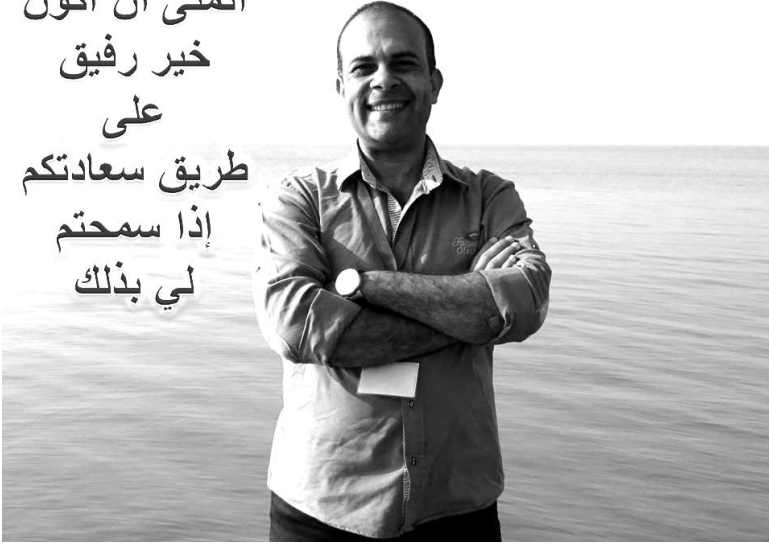
٣ أشياء يمكن أن تعمل عليها خلال الأسبوع القادم

تستخدم معها الأسئلة التأكيدية

وعليكم تكرار الأمر أسبوعيا

مع زيادة الأسئلة وعدد مرات التكرار

أتمنى أن أكون
خير رفيق
على
طريق سعادتك
إذا سمحت
لي بذلك



المراجع

قوة عقلك الباطن - جوزيف ميرفي

العقل واستخدام طاقته القصوى - توني بوزان

الشفرة السرية للنجاح - نواه سان جون

سيكولوجية السعادة - مايكل اراجيل

قوة عقلك الباطن أيقظ قواك الخفية - آرثر توني

الفهرس

٤	إهداء
٥	مقدمه
٧	فكرة غيرت حياتي
١٣	مفتاح التأكيد الذاتي اليومي
١٤	المكتبة والكتب
١٦	البداية
٢١	السعادة والتعاسة وأنواع الخفاء
٢٢	أنواع الخفاء
٢٥	هل سرقت الأرض؟
٢٦	الدراما والتعاسة
٣٠	الركائز الأساسية للإنسان
٣١	ميزان السعادة الذهبي
٣٦	استطلاع رأي
٣٧	لعبة الاستغماية (الغمضة)
٣٩	السفينة تيتانيك وجبل الجليد
٤٣	خسائر السعادة
٤٦	اللهم اجعله خير
٤٧	المشاعر نتاج وليست أسباب
٤٩	رضا الخضوع ورضا القنوع
٥٢	الوسيلة الصحيحة للوصول للسعادة
٥٥	مصادر الشعور بالرضا
٥٦	معلومات مؤكدة غير صحيحة
٥٧	الخطوات الـ ٤ في برامج النجاح التقليدية
٦٧	الخوف من تكرار الفشل
٦٩	وصايا الخبراء غير كافية
٦٩	النوم في العسل
٧٦	واقنا ومستقبلنا والزمن الجميل
٧٧	ولكن الأمور تغيرت فجأة
٧٩	من زرع حصد

٨١	الفقر والبطالة والفشل والعجز والوحدة
٨٤	لماذا أشعر بكل هذا الخوف؟
٨٥	لماذا لا يحبني أحد؟
٨٦	لماذا لا أحصل على فرص كالآخرين؟
٨٧	اختبار تطبيقي
٨٩	تدريب
٩٢	لماذا نحن وحيدون في هذه الدنيا؟
٩٣	طريقة عمل العقل البشري
٩٤	أنا غني .. أنا غني .. أنا غني ..
٩٦	لماذا يحبني كل هؤلاء الناس من حولي
٩٨	الأسئلة التعجيزية
٩٩	الخطوات الـ ٤ في امتلاك مفتاح السعادة
١٠٢	حياتك تعتمد على أمرين
١٠٤	ملحوظة هامة
١٠٥	العقل البشري وجدول الضرب
١١٤	تذكر أن
١١٨	ملحوظات سفراء السعادة
١١٩	تدريب
١٢٣	ورشة عمل
١٢٥	أفضل ١٠ أمثلة على استخدام مفتاح السعادة
١٢٦	امتلك وابدأ في استخدام مفتاح السعادة الأول
١٢٧	المراجع
١٢٨	الفهرس



صانع السعادة
محمد الجمال

سلسلة مفاتيح السعادة - سفراء السعادة

الطبعة الأولى

٢٠١٧م

حقوق الطبع محفوظة