

غير أفكارك

(عيش حياتك)

دكتور: عبد الله حسن الحجازي



حقوق الطبع والنشر محفوظة
لدار الأديب للطبع والنشر والتوزيع

دار الأديب للطبع والنشر والتوزيع

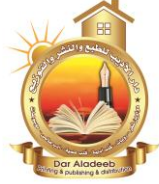
غير أفكارك .. (الطبعة الأولى)

د. عبد الله حسن الحجازي

(2020/19812) بدار الكتب المصرية

978-977-85763-5-1

دار الأديب .



Gmail:

daraladeeb@Gmail.com

Tel: 002- 010144491

اسم الدار

اسم الكتاب

اسم الكاتب

رقم الإيداع

الترقيم الدولي

الإخراج الفني



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

(شكر.. وامتنان)

من جانب الاقرار بالفضل لله عز وجل وشكره على نعمته فقد تفضل
على ووفقتي لهذا العمل وأتمه علينا بخيره وهو خالص لوجه الله الكريم
ثم للأستاذ عباس المسيري في كتاباته وابداعاته في اليوجا التي استفدت
منها كثيراً .

وللأستاذ العزيز إبراهيم ولأسرته الكريمة التي وقفت بجانبني لنشر هذا
الكتاب واعانتني كثيراً علي ذلك فلهم كل التحية والتقدير وأقول لهم هذا
من فيض كرمكم وجميل صنعكم .

وأهدي كتابي هذا لكثير ممن تلقيت منهم العلم والأدب وأخص بالذكر
الدكاترة الكرام في كافة تخصصات التنمية البشرية ومراكز التدريب
وحصولي علي كثير من الدبلومات ودرجة الماجستير واشير خاصة الي
جامعة لندن للعلوم في الحصول علي درجة الدكتوراة في الرسالة البحثية
المقدمة بين أياديكم .

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

كما أتوجه بالشكر لأختي العزيزة الوحيدة لمبة حياتي صاحبة العطاء
الأكبر و(الام الثانية).

كما أشكر المكتبة العامة والأكاديمية الملكية للتدريب علي منحي شهادة
التميز ودرع التكريم لأفضل الشخصيات المؤثرة والمميزة لأبناء الوطن
العربي 2020.

وأخيراً شكري المتواصل لدار الاديب علي قبول العمل للنشر والاثناء
علي شكري لهم علي التغليف والإخراج الفني المبهر والطباعة الإبداعية
اشكرهم جميعاً من أكبر عامل لأكبر عامل فليس هناك صغير لان مجتهد
في مكانه كبير اشكرهم علي هذا المجهود الرائع.

و.عبر الله



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

المقدمة :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاه والسلام على النبي الهادي الامين سيدنا
محمد وعلى اله وصحبه اجمعين وبعد فهذا الكتاب غير افكارك عيش حياتك
تناولنا فيه سبل تغيير الافكار بطرق مختلفه وتعرضنا فيه لكثير من
الاططاء السلبيه التي تعوق في سيرك في الحياه، وتوقف حائلاً بينك
وبين تحقيق اهدافك.. اننا نعطيك جرعه من دواء السعاده ومددنا اليك
نظاره الحقيقه لتضعها على عينك وترى الحياه من جديد بنظره ايجابيه
تفائله تعيش بها حياتك في سعاده وهناء كل ما هو مطلوب منك الان ان
تنظر للحياه من جانب مشرق.. أغلق النافذه التي يأتيك منها
الضباب وافتح نافذه جديده فيها.

(والليل نسلخ منه النهار) فبذهاب الليل يأتي الصباح وتأتي أنفاس
السعاده ويشرق الأمل من جديده (والصبح إذا تنفس).

وألقت ابتاسمته على الجميع .

غير أفكارك .. عيش حياتك ..

إهداء

إلى روح والدي الطاهرتين .. أصحاب الفضل الأول الذين كانا السبب في

وجودي في هذه الحياة .. وفي ما وصلت إليه .. غفر الله لهما

وأسكنهما فسيح جناته .

وإلى زهرة حياتي .. وريحانة عمري إلى زوجتي العزيزة

أهديها هذا العمل.

ابنكم المحب: عبد الله



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

1- مسارات التغيير ..

قال غاندى (عليك أن تكون التغيير الذى يريده العالم) فكن أنت النجم الذى يلمع فى السماء يراه الناس فيعرفونه، وكن الشمس التى أشعتها تنعكس تملئ غيرها فتبدد الظلمات وتحى الكائنات من السكون" أنت بيدك أن تغير ما حولك تبدل وتصلح، بيدك أن تكون شمعة يستمد منها الآخرون الإضاءة ... شمعة فى حلقة واحدة تنيرها أيدٍ عاملة، وكأنها رسام يشكل لوحة سوداء يختار فيها الناس فيمسك فرشته ليرسم قرص شمس يشع أنواره فيبدد الظلام ويبتسم الأمل.

هل عندك إستعداد لتكون تلك الشمس .. إن العالم بأسره يحتاج إلى الأفضل يحتاج إلى أن تكون شمعة يستمد منه النور لتحى به الأمم لا لتسيل منها الدموع وتحترق وتموت أنت قوى فى ذاتك .. فقد أودع الله فىك قوة تقدر بملايين من الطاقات الحيوية التى أودعها الله فى الكون .. هل اكتشفت ذاتك ؟ هل تعرفت على ذاتك؟ من أنت؟ كيف تعيش؟ ولماذا تعيش؟ وما هو معنى الحياة بالنسبة لك؟

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

أأكد لك أن الكثير لا يعرف من هو؟ وماذا يريد؟ ولماذا يعيش؟ وما هو
معنى الحياة..؟!!

نعم هذا واقع .. فهناك أعداء متربصة بك .. داخلك عدو وهو نفسك
والهوى وهما أشد كثيراً بأضعاف مضاعفة من الشيطان الذى بذكر اسم
الله يفر.

فإذا عرفت نفسك وتوصلت لذاتك عرفت مقوماتك .. عرفت قدراتك
وأهدافك.

فالخطوة الأولى : من مسارات التغير هو أن تعرف ذاتك.. هل تعلم من
أنت؟ أنت مخلوق من مخلوقات الله ولكنك مفضل عليهم بالعقل .. فما هو
العقل ؟ أنه أقوى جهاز بشرى خلقه الله ويكفى بزواله لا يستطيع الإنسان
أن يميز الخير من الشر أو الصح من الخطأ وكم رأينا أناس ليس لهم
عقل يسكرون كالبهائم لا يعرفون ما يفعلون؟ بل حرم الله الخمر لأنها
تذهب العقل.. فأى شئ يؤثر على العقل أو يضره فهو حرام، ومن أصيب
بمرض فى عقله تسقط عنه الصلاة والصيام وكافة العبادات ويرفع عنه
القلم أى حتى أخطأه لا يعتد بها.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

ومن هذا نقر بفضل العقل وبأنه جهاز جبار وما تغيرت الأرض فيما تراه إلا بسبب هذا الجهاز والعقل هنا عقلان الباطن وهو مخزن الذكريات لكافة الأحداث الماضية الموجودة فى هذا العقل فمتى تعرضت لموقف مشابه موقف قديم أو حدث قديم إلا وجر عليك هذا العقل الحدث بلحظاته وتأثيراته وشعورك الذى كنت تشعر به عند الموقف. هذا هو العقل الباطن أو اللاواعى. والعقل الثانى يطلق عليه العقل الواعى فهو فيما تراه وما تسمعه وما تتحدث به وما تشمه أو تحسه أى هو العين والأذن والفم، واللمس.

والعقل نفسه الموجود فى المخ، المخ يزن حوالى 2 كيلو والعقل فيه 150 مليار خلية عقلية... ومع ذلك فإن سرعة التفكير أسرع من الضوء لأن الفكرة ترد فى أقل من الثانية .. فتؤثر هذه الفكرة على تركيزك وأحاسيسك وشعورك وسلوكك .. فالسلوك هو مرجعه لعقلك .. والسلوك يكون بما أكتسبته من خبرات أو ورثته (أرث) أو سلوك مضطرب جديد يحتاج إلى ضبط.

أن عقلك قوة جبارة تصنع الأفكار وتوجهك حيث تريد فأما أفكار مشرقة

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

وضاعة ترى فيها الأحسن وتبني بها الأجل أو أفكار سوداء مظلمة
تجلب عنك الأمل وتسير بك في دروب الجهل وتؤلمك الأشواك وأنت
تجني العلقم أنت تصنع أفكارك , وتأتي الأفكار من عقل واع يميز
ويدرك ويتحقق .. أو عقل كسول بئس ليس لديه إدراك أو حقائق عقل
تغلبت عليه شهوات النفس ونزعات الشيطان وغلبته سحالة الجهل
وضعف الإرادة وسقوط في كل أسباب الهزيمة فصار يصارع المرض
ويغلفه موت الأحياء.

أنت من تقود عقلك كن سيده ولا تكن عبداً له .. فالعقل يقاد ويوجه حيث
تريد فإذا مرضت لا تقل أنا مريض لن أشفى أو إذا اشتد بك الوجع فنقول
متى الأجل ؟ هذه الأفكار يحوطها التشاؤم وتجلب لك كل حبال اليأس
الدائبة فإذا ما تعلق بها سقط في أوكار الوهن والمرض والأكتئاب
وضلت الطريق وسرت للمجهول.

أن تقود عقلك لأن بيدك الإرادة وبداخلك قوة الإيمان التي تشكلها في
حياتك الروحية وتدفعه بعزيمة التوكل .. فإذا قدت عقلك فابدأ بإزاحة
الأفكار السلبية لابد من قانون الإخلاء .. صفى هذا العقل من الفكر

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

السلبى وإجعل لكل فكرة سلبية واحدة إيجابية فإن كانت الفكرة أنا مريض ردد .. دائماً أنا في خير والحمدلله , إشعر بها نفس شهيق أسحب الهواء في أربع عدات وأحبسه في عدتين وأخرجه في ثمان عدات كرر حتى تستريح ويهدأ جسمك ردد مع كل مرة (أنا بخير والحمدلله) وإن كنت طردت من وظيفتك أو أستبعدت من فريقك , أو سقط في طريق النجاح , فكرر تمرين النفس ثم ردد .. أنا الآن أفضل .. سوف أواصل السير .. وسأقف على سلم النجاح .. هناك الأفضل ينتظرني.

- لا تشغل العقل بما لا طائل منه .. ولا تشغله بكثرة النوم والخمول والكسل .. لا تشغله بالحقد والكراه والحسد والغيرة ومكر السوء كل ذلك يحيل العقل إلى شرارة إذا سقطت حرقت ودمرت .. فلا تشغل عقلك بذلك.

- لا تتفعل والزم الهدوء .. الهدوء التام كن كالبحر الساكن الذي يجذب إليه حتى طيور السماء لهدوءه وسحره وجماله.

- التفاؤل مفتاح الخير .. بالتفاؤل تبتسم لك الآمال وتشق لك الطرق وتفتح لك الأبواب.



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

- اختبر عقلك كل حين وحين .. دربه .. وعلمه .. وكأنك تعلم طفلك ,
وهكذا (إجعله طفلك).

- العقل جبار .. وبه الجنة أو النار..

أنت تمتلك عين تفتح وتغلق أكثر من ثمانية آلاف مرة وهي تستطيع أن
تميز عشرة مليون لون في الثانية.

أما اللسان ففيه التذوق على ثلاث طبقات أحدهما تعرف الطعم الحلو
والأخرى الطعم المالح والأخيرة تعرف الطعم الحار أنت تمتلك معدة لا
تنام وهي تطحن الأكل وتحوله إلى دم يغذي الجسم أو مخلفات تضر
الجسم إذا بقيت فيحيلها للإخراج أنت تمتلك قلب ينبض كل يوم مائة ألف
مرة بلا توقف أو تعب أنت تمتلك وتمتلك .. إنها نفسك .. ذاتك .. التي
جعلها الله بين جبينك أنظر لكل هذه الكنوز وما تمتلكه ومالو ذكرته هنا
ما أتسع ذلك ولكنها حقائق موجودة ومع ذلك أنت تشعر بالفقر .. أنت
لست فقير لأن غيرك يفقد عقله وأنت صاحب عقل , غيرك يفقد ساقه
وأنت سليم معافي .. غيرك أعمى لا يبصر وأنت ترى الدنيا بوضوح أنت

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

لست فقير أنت كنز .. في داخلك كنز .. وعقلك أكبر كنز ولكن عقلك
بحاجة إلى تغيير أفكار .. لماذا ؟

فالجسد الذي في جسمك يتغير كل شهر ونصف والكبد يتغير كل ستة
أسابيع أما العمود الفقري فيتغير كل ستة أشهر حتى الكلى يتغير كل
ثمانية أسابيع , وفي نومك تموت خلايا وتتولد أخرى , والكون حولك
يتغير فالشمس لها كل يوم مشرق ومغرب والأشجار في الخريف غيرها
في الربيع وعمرك نفسه يختلف ويتغير من الطفولة غير الشباب غير
الكهولة غير الشيخوخة وهكذا التغير دائم في الحياة .. فلماذا لا تغير
أفكارك كي تعيش الحياة .. غير أفكارك .. أجعل لك أفكار جديدة ..
أستحدث لا تبقى على ما تعلمته .. أبداع أترك سلبيات ماضيك وقل " تِلْكَ
أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ " قل أنا صاحب فكر جديد نير.

إذاً فالخطوة الأولى أن تعرف نفسك .. من أنت ؟

الخطوة الثانية أعرف قدراتك:

إذاً أكتشفت ذاتك عرفت قدراتك .. قدراتك أنت لقد ملكك عقلك وسيرته
حيث تريد أنت .. فصار معك كالطفل الصغير الذي تقوده وتوجهه ..

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

تدربه وتعلمه تبين له الحقائق وتكشف له الأمور .. بينت له الفكر السلبي نظرتة ودلتة بفكرى إيجابي هو الآن صار طوعك .. تحت أمرتك لقد تعود أن يصحح الخطأ .. ويحسن الأمر .. ويفعل الصواب .. الآن هناك قدرات تختبئ عليك أن تخرجها إنها قوة أخرى تضاف إلى قواك .. فهل تعرف ما هي قدراتك ؟

لقد أصاب نيوتن عندما أكتشف قانون الجاذبية ولن نقول ذلك كان صدفة بل هو فقط أكتشف عقله .. أكتشف قدراته .. نعم .. فكم إنسان قبله رأى الفواكه تسقط .. ورأى الحجارة تهوي من الأعلى ورأى الكرة لا تطير للسماء بل تسقط على الأرض .. نعم الكثير الذين رأوا ولكن نيوتن رأى بعين أخرى .. رأى بعين عقله .. أدرك الحقيقة التي لم يعرفها أحد حقيقة الجاذبية .. فالأمر ليس صدفة ولكن الرجل دقق وأدرك وتحقق .. أنه توصل إلى قدرات عقله .. نعم فالفكرة تمر بها عدة وسائل .. كالتأمل والأدراك والتركيز فالتأمل يحتاج إلى هدوء وسكينة .. والتركيز يحتاج إلى إفراغ العقل من الأفكار لا تشغله بأي شئ آخر إلا ما تركز فيه .. (ولتجربة التركيز) .. اجلس مع نفسك لحظة فلا تشغل عقلك بأي شئ .. أسترح وخذ نفس شهيق أربع عدات ومع كل مرة أنظر ألى نقطة أمامك

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

أو أرسم دائرة وأنظر إليها تخيل الدائرة تكبر شيئاً فشيئاً حتى تتلاشى حتى تتلاشى تماماً ثم أعد التقاط النفس خذ شهيق واكتم نفس ثم زفير وتأمل الدائرة من جديد وهكذا لمرات عدة ثم قم ستشعر بهدوء تام .. هذا تمرين قد يعينك على فكرة التركيز , ومما يعين أيضاً أن تمسك وردة وتتأمل أوراقها.. نسيجها .. عودها وخيوطها ، ومما يعين حاول أن تمشى فى أى شارع أو طريق لتكشف فيه أشياء غير متفقة مع الشارع أو فيها شذوذ أو أشياء وضعت خطأ وأيضاً تأمل الأشياء التى أعجبتك وتتمنى أن تراها دائماً ، حاول أن تكتشف فى شارعك أشياء جديدة لم تكن تراها من قبل ، وحاول أيضاً أن تضيف فكرة جديدة تزيد من جمالية المكان الذى تعيش فيه.

إبحث عن أشياء قديمة تحتفظ بها انظر لها نظرة جديدة ركز فيها جيداً ولا تتركها حتى تكتشف فيها شئ لم تكن تراه من قبل، عود نفسك على مثل هذه الأمور استفيد من كل شئ حولك تأمل، ركز، وتعلم، إدرك حقيقة الأشياء التى جانبك لا تعتاد النظر إلى السلبيات بل يكفيك أن تتعلمها وتدرک حقيقتها كي تتجنبها أو تصلحها (تبدلها بإيجابيات) إدراك حقيقة الشئ هو معرفته.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

اعرف نفسك، قدراتك .. حدث نفسك كثيراً عن القوة وعند قدرتك على فعل الشئ لا الخوف منه، هناك دراسة أجريت فى كلية طب سان فرانسيسكو عام 1986 بينت أن هناك حوالى 80% وما يزيد من التحدث مع الذات سلبى .. وهذا موجود وبوفرة مع الناس، فمعظم الأفكار التى ترد للعقل سلبية وهذه السلبيات تسبب أمراض خطيرة فقد ذكرت هذه الدراسة أن 75 % من هذه الأفكار السلبية تسبب الجلطات والكوليسترول وضغط الدم العالى والقرحة .. فلماذا تسى الظن بنفسك؟

اطرد عنك الأفكار السبية.. وثق فى نفسك .. كن قوى.. حدث نفسك عن الإيجابيات واطرد أى فكر سلبى فأنت قوى فى نفسك.. قوى فى ذاتك..

والآن عرفت نفسك عرفت قدراتك ضع لك هدفاً تسعى إليه؟ وهى

الخطوة الثالثة من خطوات التغيير:

نظرت يوماً لنملة صغيرة تحمل فى فمها شئ أكبر منها وراحت تصعد الحائط وكلما ضايقته بصابعى حاولت ومازالت تحاول حتى سقطت فقامت وهى مازالت تحاول الوصول وبالفعل وصلت.. لابد أن تحدد لك هدف.. هدف تسعى إليه اكتب لك خطة ما هى الفوائد التى تعود لى من

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الهدف؟ والتحديات التى ستواجهها فكيف أحلها؟ وماذا سأفعل عند تحقيق الهدف.. العزيمة والإصرار والتحدى والإنضباط من أسباب تحقيق الأهداف.. الأهداف الصغيرة هى طريق للأهداف الكبيرة، والأهداف بذاتها قد تكون قصيرة المدى، أو متوسطة المدى أو طويلة المدى فالأهداف القصيرة المدى، مثل قيام برحلة حضور دورة تدريبية، عمل بحث، إعداد وجبة طعام، أو شراء ملابس، وحدها حتى سنة تقريباً.

أهداف متوسطة المدى وحدها خمس سنوات، وهى كبناء منزل وتجهيزه، أو بحث تخرج أو الحصول على شهادة.

الأهداف طويلة المدى وهى خطتك مع نفسك وربك وخطتك فى الحياة.

فحياتك كلها هدف ولا تنتهى لهدف آخر تلحقه بهدف، أما الهدف الذى لا تجعله أن يختفى من نصب عينيك فهو الجنة أنها الهدف الحقيقى الذى لا بد من السعى إليه بكل ثقة وإيمان بالله وهذه تحتاج إلى تقوية الجانب الروحى فى الحياة.

الخطوة الرابعة: إياك والمثبطين المحبطين وهى الفئة المحبطة الفاشلة التى لا تنجح ولا تحب أن ترى الناجحون وقد ذكر الله عز وجل مثل هذه

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الفئة وصنفهم فى المنافقين فقال عز وجل: "وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِنْ كَرِهَ اللَّهُ انْبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ" من الآية 406 سورة التوبة.

إنها سلبيات المجتمع وهى من أسباب الهزيمة وتحطيم الإرادة وإجهاض العزيمة.

كان هناك نسر يعيش فى قمم الجبال وكان له عش يضع فيه بيضه فى قمة شجرة من الأشجار.. وقد حدث أن اهتزت الأرض يوماً بزلزال قوى فسقطت بيضة من بيضاته وما زالت تتدحرج حتى دخلت فى عش للدجاج فتطوعت إحدى الدجاجات للإعتناء بالبيضة حتى فقسست وخرج منها نسر صغير عاش وتربى وسط الدجاجات حتى عرف بها أى أطلق عليه دجاجة وفى إحدى الأيام كان يلعب وسط الدجاج فرأى مجموعة من النسور تحلق فى السماء فرفع جناحيه فحاول تقليد النسور فرأى الدجاج ما يحاول عمله النسور فضحكوا عليه بسخرية وقالوا له : أنت دجاجة ولست نسر كى تحلق فى السماء.. قوبلت محاولته بالإستهزاء والسخرية فقتلت اللحم داخله وظل محبطاً بائساً حتى مات دجاجة.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

نعم هناك محبطين وهما السلبيين كسالى المجتمع المتشائمون وهذه الفئة للأسف تجدها فى كل مكان ولا يخلو منها زمان ودائماً تجدهم يرددون كلمات سلبية موجعة أو محبطة مثل وما الجديد الذى ستأتى به كل شئ اخترع يعنى ستجيب الديب من ذيله يعنى.. هتطلع القمر.. يا عم خليك جنب الحائط يعنى ستغير العالم.. ومثل هذه الكلمات المحبطة السلبية.. لا تسمع لهم حتى لا يدب اليأس داخلك غير حوارك إذا كنت تستمع ثم غير مكان جلوسك وتجنب مثل هؤلاء إشغل وقتك بالمفيد لتحقيق هدفك.. إجعل لك صوت داخلى يقول لك.. أنا أفضل.. أنا ناجح.. غداً أكون فى مكانة أفضل.. هذه الترددات داخل جسمك تمدك بطاقة إيجابية تساعدك وتدفعك للعمل وعدم التراجع.

الخطوة الخامسة: تعلم من الناجحين.. صاحبهم تعرف إليهم فهم لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه بسهولة فالطريق شاق مليئ بالتحديات والصعوبات تعرف كيف قاوموا بلا كلل أو ملل كانت لهم إرادة وعزيمة وإنضباط والتزام حتى وصلوا إلى قمة النجاح.. اخترع إديسون المصباح الكهربى وقد أخفق ألف مرة فلما سئل عن ذلك قال : أنا لم أفلئ بل كان معى ألف طريق لا يوصل إلى إختراع المصباح.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

ليس هناك فشل.. بل هناك عمل وإخفاقات فالطريق ليس سهل، والألف ميل يبدأ بخطوة، وفي قاموس التعساء ضعف الإرادة وقلة الحيلة والكسل والتشاؤم والخوف وفي حديث للرسول ﷺ: "إذا قامت الساعة وفي يد أحكم فسيلة فليغرزها " حديث يدفع للعمل حتى آخر لحظة في العمر والساعة هنا تعنى الكثير.. أن تعمل ولا تؤجل عملك إلى الغد أن تعمل بكل صدق وأمانة ولا يخيفك أجل الموت فما تزرع أنت من خير يجنيه غيرك، وأن الأرض ما جعلت إلا للعمل، "قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" والساعة تعنى أن الموت يأتى فجأة وإذا أتى الموت فجأة فأنت فى عمل يحبه الله فهى حسن خاتمة.

كان أحد العلماء فى فراش الموت وكان فى حضرته أحد العلماء فسأل العالم الذى يحضره الموت العالم الآخر عن مسألة جاءت فى باله فتعجب الآخر وسأله "أفى هذا الوقت؟ فأجاب: مسألة ألقى الله بها عالماً خيراً من ألقاه وأنا بها جاهل. إنه مصادقاً لقوله ﷺ : "العلم من المهد إلى اللحد" أنت كل يوم تتعلم جديد سواء كنت طالب علم أم عالم فالعلم لم يقتصر على أحد ومن يدعى العلم فهو جاهل وموسى بن عمران عليه

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الصلاة والسلام سئل عن أعلم أهل الأرض فلم يكن سواه فقال أنا فأوحى الله إليه أن يلتقى برجال صالح عند مجمع البحرين فكان الخضر عليه السلام علمه الله من لدنه ذكراً وهم فى السفينة التقت عصفور قطرة ماء من البحر قال له الخضر، علمى وعلمك فى علم الله مثل ما أخذ العصفور من البحر، فالنجاح لا يتوقف عند عمل بعينه بل هو سلم طويل لا ينتهى وكل يوم تتعلم فيه جديد فأنت ناجح. دالاس جونسون هو شاب أمريكى بدأ عمله فى ورشة نشر خشب وبعد مضى عشرين سنة، كان قد تزوج خلالها فلم يستطع أن يدخر الأموال وفى يوم أتى مديره وقام بطرده من العمل كان الرجل خبيراً ماهراً فى نشر الخشب والبناء ووقف دالاس فارغاً تحوطه مشاعر الخيبة ولكنه لم يفقد الأمل فسألته زوجته عن خطته فى المستقبل فقال سأرهن بيتنا لأعمل فى البناء.

وتم (الدالاس جونسون) ما أراد وتمكن من بناء بيتين صغيرين ثم باعهما على نفس هذه الوتيرة بات يبني هنا وهناك ويبيع هذه وهاك وفى طريق النجاح هذه لم يكف عن البناء والبيع حتى إزداد عدد مشاريعه وكان متقناً ماهراً فزادت شهرته فى الحى وفى بلده حتى صار على القدرة فى بناء المراكز الصحية فى مختلف البلاد.. لمدة سنوات

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

استمر دالاس فى العمل الدؤوب الملتزم إلى أن أصبح مليونيراً وبنى فندق هوليدي إن العالمى بسلسلته فى مختلف البلاد أصبح دالاس لديه خبرة بحرفية عمله وتفاصيل مميزة جعلته ناجحاً ومميزاً، وجد مكتوب فى مذكرات دالاس جونسون هذه العبارة "لو أننى أعرف أين يقطن رئيس ورشة الأخشاب الذى طردنى سابقاً لذهبت إليه لأشكره على تلك اللحظة التى من خلال الألم الذى تسببه لى كما تمكنت من إستحضار قواى الكافية والإعتماد على مهارات لأصل لهذا النجاح" ألم يكن هذا إستثمار للفشل.. الرجل شكر صاحب الورشة الذى طرده من العمل لأنه كان باب خير له ولولا طرده من العمل لكان مازال عاملاً بمرتب ضئيل فى ورشة.. أنت عندك قدرة على التحدى.. فلا تبتأس وإبحث عن مواهبك أنت بداخلك الكثير.. لقد أودع الله فيك كنز.. فكن ماهراً فى البحث عنه.

الخطوة السادسة إستثمار الفشل:

وأنت فى طريقك تعرضت لإخفاقات أو تحديات وهذا وارد فى سلم النجاح.. فهل ستراجع عن الطريق وتكف عن السعى والإجتهاد؟ الحقيقة

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

هذا هو الإحباط واليأس بعينه.. وهو قمة الفشل.. هل تعلم أنه عند تراجعك ضيعت آمالك وحطمت إرادتك وأنهكت قوتك، ولذا من صفات المؤمن هي القوة، "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" فالقوة أن تتغلب على مخاوفك، وأن تعقد العزم والإرادة على الإستمرار، القوة أن تضع نصب عينيك الهدف وتسعى إليه بكل جهد وعرق القوة أن تصعد السلم بثبات فعندما ترفع قدمك للخطوة التالية أو الدرجة الثانية ألا ترتجف ولا تهتز كن واثقاً من نفسك. القوة أن تصل لهدفك وإن زحفت إليه زحفاً فالخطوة الصحيحة الثانية تسبقها خطوات والدقيقة في الزمن تعقبها ساعات.. كل شئ سيمضي.. فممكن خطواتك.. هناك مقولة قديمة إنجليزية: بالمتابعة وصلت السلحفاة إلى فلك سيدنا نوح" فإذا ما أخفقت فلا تتحدث عن الإخفاق بل خذ من الخطأ تجربة ودرس تتعلم منه، أعد ترتيب خطتك وأبدأ جولة جديدة، هناك حكمة تقول " لا تتكلم كثيراً عن الفشل والإخفاق حتى لا تحبط نفسك.. قوى من عزيمتك وتفانك.. والسؤال الذى يطرح نفسه كيف تستثمر الفشل؟

عليك أن تعلم أن المتعة الحقيقية ليست فى الوصول ولكن فى الطريق إلى الوصول.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الناجح ينظر للإخفاقات نظرة إيجابية لأنها تكون له تجربة جديدة يتعلم منها وسعادة حقيقية فى السعى للنجاح.

هناك أشياء سلبية كثيرة تأتى بعدها أشياء إيجابية فالليل الأسود يطلع بعده الفجر ليشير إبتداء يوم جديد، والأم تعاني آلام الطلق وبعد تعب وجهد ومشقة يأتى المولود ليرسم على شفاها ابتسامة رائعة.

فى إطار السلبيات التى يأتى بعدها إيجابيات تجد الطب والعلاجات تأتى بعد الأمراض، فلولاً المرض ما عرفنا الدواء، ولولا الشوك ما عرفنا الورد، وعادة الورد أن يظهر بعد الشوك.

وكثير من العظماء واجهوا إخفاقات متعددة ونجحوا.. أينشتاين لم يستطع النطق بكلمة واحدة حتى أربع سنوات، والت ديزنى كان يعمل فى جريدة ففصل منها واستثمر فشله ونجح فى إنتاج شركة والت ديزنى الشهيرة وهو صاحب الرسوم المتحركة ومخرج ومنتج سينمائى وشركة والت ديزنى الآن تكسب بالمليارات سنوياً، إننا نبحث عن النجاحات ولكن للأسف مع أول إخفاقة تجد أحدهم يتراجع ويتوقف وقد يكون بينه وبين النجاح خطوة واحدة وتضيع عليه ثمار كاد يجنيها، ونصيحتى لا تنظر

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

للفشل وكأن الباب سد أمامك فإن سد باب فهناك باب آخر لم تراه لأن الله عز وجل يفتح لك أبواب عديدة فإن سد هذا الباب لا تقف أمامه انظر للباب الثانى والثالث حتى تصل وسأحكى لك قصة هذا التاجر الذى كان يصنع قماشاً للمراكب الشراعية ثم يبيعه لأصحاب المراكب، يظل طوال السنة يصنع القماش ثم يبيعه لأصحاب المراكب وفى إحدى السنوات سبقه أحد التجار وباع أقمشته للتجار فأصيب التاجر بصدمة شديدة جعلته يلقي أقمشته أمام عينه حتى سخر منه أصحاب المراكب وقال له أحدهم اصنع منه سراويل وارتيديها" وكأن الحل جاء فى كلمة الرجل فقام التاجر من لحظتها وصنع من الأقمشة سراويل لأصحاب المراكب وباعها لهم نظير ربح قليل واشتراها التجار وابدوا إعجابهم بالسراويل فوعدهم فى العام القادم سيصنع المزيد منها وعندما جاء العام الثانى قدم لهم التاجر السراويل الجديدة وقد أضاف لها بعض التعديلات لتستوفى حاجة أصحاب المراكب فاشترى أصحاب المراكب السراويل كلها وعاد الرجل وقد ربح ربحاً كثيراً.. إنه تحويل الفشل إلى نجاح وهذا هو الإستثمار الحقيقى للفشل.. ضع أمامك قاعدة واحدة "لا يوجد فشل".

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الخطوة السابعة النظر للأشياء بإيجابية:

قال غاندى: إن الشئ الوحيد الذى يميز بين شخص وآخر هو النظرة السلبية تجاه الأشياء.

وقالت ماريان ويليامس: إن أعظم أداة لتطهير العالم هي قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاه الأشياء.

"هذه النار التي تحرق هي أيضاً تطهى الطعام وتبعث فيك حرارة الدفئ وتثير المكان من حولك فهي هذا المصباح المضى والليل الأسود والذى نخشاه من سواده وإظلامه ينسلخ ضوء النهار.

قال الله عز وجل: "والليل نسلخ منه النهار" فمن الألم يتولد الأمل ومن الموت تأتى الحياة، انظر للأشياء بإيجابية لا تتوقف أمام السلبيات كثيراً، سجن اثنان فأحدهما نظر إلى السجان والحديد والسجن فحزن وأصيب بالإكتئاب ومات وأما الآخر فنظر من النافذة إلى السماء وابتسم فمضى به الوقت وخرج معافى.. نعم انظر للأشياء بإيجابية حتى وإن رأيتها سيئة محزنة ودائماً بعد العسر يسر وبعد الظلمة سيأتى النور.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الخطوة الثامنة ما تفكر فيه تجده :

أنه أحد قوانين العقل فإذا فكرت فى شئ مع الأيام سيتحقق وهذا عين قانون الجذب ولكن يلزمك عدة أمور كالعزيمة، والإلتزام، والانضباط، والإصرار، يلزمك التفاؤل ... تفاؤلوا بالخير تجدوه.. عقلك هو المغناطيس الذى يجذب لك الأشياء ولذا فعندما تفكر فى الحصول على شئ معين حدث نفسك بإيجابية لا تذكر السلبيات لا تقل كيف أحصل عليها والظروف صعبة وهذا ليس هو الوقت المناسب أو أنا فين وهذا الشئ فين، كل هذه أفكار سلبية تبعدك عن تحقيق هدف آلاف الأميال وتصيبك بالإحباط واليأس ومن ثم الفشل، لابد أن تعمل إستعمل كل القوانين للوصول لنا تريد مثل قانون التوقع، وقانون الإنجذاب.

يقول أرنست هوينج "كل فكرة تصبح حقيقة بقدر قوتها" فتوقع الخير تجده" اطرده عنك كل فكر سلبي لأن الأفكار السلبية تولد مشاعر سلبية الأفكار السلبية تحتاج إلى علاج يتوافق مع كل فكر فمن الأفكار السلبية (الشك فى عدم الوصول) فاعلم أن لكل مجتهد نصيب.. وكلما قلنا مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة .. المهم أن نبدأ .. وتضع نصب عينك الهدف الذى

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

تريد تحقيقه .. أستعمل قانون الجذب والتوقع خذ بأسباب الوصول قوى
عزيمتك وإرادتك كن منضبط أن أخفقت صح وأكمل مشوارك .. لا
تتوقف حتى تصل كن كالنملة التي تحارب لأجل الوصول لغايتها.

من الأفكار السلبية التي تولد مشاعر سلبية المربع الناقص الناقص
فالمرأة التي لم ترزق بولد تنظر إلى أن كل النساء لديهن ولد إلا أنا
والذي فقد إحدى ساقيه يرى أن الناس كلها بساقين وهو بساق واحدة ..
والأصلع يرى الناس كلها بشعر وهو أصلع .. وهكذا تتولد عنده مشاعر
سلبية فيكره نفسه ويكره الناس وتتحول الكراهية إلى إحباط ويأس
وقنوط وسخط مما يؤدي إلى الحقد والغل وربما الإنتقام

ولعلاج ذلك أولاً أن تمتلك أفكارك فبيدك أن تسيطر عليها .. فأوقف
التفكير في هذا الأمر.

ثانياً : ارضى بما معك .. فأنت معك ما لا يمتلكه غيرك .. أنظر للآخرين
الذين ينقصهم ما تراه فيك .. ستجد كثير فأرضى بما معك من مواهب
وأملاك.



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

ثالثاً : فكر في ما تريده أنت وما تستطيعه .. ستجده وستحصل عليه.

في قانون الجذب يقول "صالح الراشد إنك تجذب ما تفكر فيه أغلب الوقت"

هناك قوتان تتصارع داخلك قوة تدفعك لعمل الخير وأخرى تنازعك لفعل ما تريد فعله فالنفس تأباه ولكن جاذبيته أكبر إنها قوة الشر فقوة الشر عندها القدرة على إعاقتك بالدفع للباطل وتزينه واستحبابه وجلده للنفس فلماذا ينحرف الإنسان ويدخل في براثن الشر. لأن قوة الجذب كبيرة وزينة الباطل براقية والشهوات والأهواء لهم حاذبية وسحر يسيطران على النفس البشرية سيطرة كاملة ومن أسباب هذه السيطرة

(1) ضعف الإرادة

(2) ضعف الإيمان والبعد عن الله

(3) الفكر السلبي

(4) استعباد الغرائز والشهوات

(5) دوافع النفس

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

(6) التزيين للأشياء وعادة النفس أن تحب الزينة

(7) الخمول والكسل وقلة النشاط والحركة

فهذه بعض أسباب سيطرة الشر على النفس البشرية فكن قويا إمنع عنك كل فكر سلبي ، وفكر فى كل الإيجابيات تجدها ، كن على ثقة فى ذاتك ، وإعزم وتوكل على الله .

الخطوة التاسعة : الإصرار والتحدى :

" لم أقدر لن أستطيع ، هذا شئ صعب ، إنه مستحيل " هذه الكلمات من أكثر الكلمات التى تحطم النفس البشرية وتكسر كل حلم وطموح " إنها اليأس كله " وهى سلاح فتاك لقتل الأمل .. والقضاء على أحلامك .

العظماء لا يعرفون كلمة مستحيل ، فالمستحيل أنت الذى ترده على عقلك حتى صار مستحيل فكن قويا صلب كالجبل لا تهزه ريح.

قال نابليون بوناپرت " إن الرجل الذى يعقد النية على الفور لا ينطق كلمة مستحيل " نعم فالمستحيل كلمة غير موجودة فى قاموس العظماء

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

فإستبدلها بكلمة ممكن متى وإن واجهت الصعوبات فالقوى لا يتهيب
وإت سعد الجبال

قال : الشاعر أبو القاسم الشابي

إِذَا مَا طَمَحْتُ إِلَى غَايَةٍ رَكِبْتُ الْمُنَى وَنَسِيتُ الْحَذَرَ
وَلَمْ أَتَجَنَّبْ وُغُورَ الشَّعَابِ وَلَا لُبَّةَ اللَّهَبِ الْمُسْتَعْرِ
وَمَنْ يَتَهَيَّبُ صُغُودَ الْجِبَالِ يَعِشُ أَبَدَ الدَّهْرِ بَيْنَ الْحُفَرِ

أقدم لا تتهيب .. واجه كل التحديات .. لا تكن في موقف العاجز .
الضعيف الذي لا حيلة له , ولا تكن الرجل الذي قيدته برمجة عقله
السلبية والأفكار والكلمات التي عاش عمره يتلقاها حتى عجز عن
التفكير بل قل مرض عقله فلم يعد مستقلة إلا في "عاوزين نوكل العيال
خليك جنب الحيط , مالکش دعوة بحد خليك في حالك"

وهكذا مثل هذه الأفكار التي تربي عليها في بيئة ووسط مجتمعه أو ربما
تلقاها من التعليم .. فتتراكم عليه السلبيات حتى تصبح حبلاً غليظاً يقيد
حركة الفكر فلا تجد حتى حرية فالأفكار كلها واحدة متكررة جامدة .. فلا
فكر ولا هدف ولا حلم.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

أنت الذي تصنع أفكارك , ولذا فأنت حر تطلقها كيفما تشاء أنت صانع نجاحك أو فشلك .. فعليك أن تقتل كل الإيحاءات الذاتية السلبية حتى تتخلص منها ومن سجنها.

في إحدى حدائق الحيوان دخل زائر لمشاهد الحيوانات البرية والطيور الجارحة والتماسيح , وفجأة يستوقفه فيلاً ضخماً كان ربط بواسطة حبل صغير يلف قدمه الأمامية دون أن يكون سلسلة ضخمة أو أقفاص . لاحظ الرجل أن الفيل ضخم ومع ذلك فهو لا يستطيع بسهولة أن يتحرر من قيده , فتعجب هذا الرجل الزائر وسأل مدرب الفيل عن ذلك فأجابه بابتسامة عريضة , نعم .. حينما كانت هذه الحيوانات حديثة الولادة كانت أصغر بكثير مما هي عليه الآن كنا نستخدم لها قيداً في حجم القيد الحالي لنربطها به كانت هذه القيود كافية لقيدها .. ولما كبرت هذه الحيوانات اعتقدت أنها لا تزال غير قادرة على فك القيود والتحرر , ولذلك فهي لا تحاول أبداً التخلص منه.

هكذا هي البرمجة السلبية "لا أستطيع"



غير أفكارك .. ————— .. عيش حياتك

الفكر السلبي له مردود عصبي ونفسي سيئ .. الفكر السلبي هو أن تعيش في الماضي بلا حاضر فأنت تلعن الحاضر وتدعى أن الدنيا تغيرت فكيف تتغير الدنيا وأنت ثابت مكانك لا تتحرك أليس الأجدر بك أن تتغير مع تغير الأيام؟! الفكر السلبي هو إنعكاس لما أكتسبته من أيام الطفولة والشباب في بيئة ومجتمع صنع فكرك في أن من ترك داره أنقل مقداره والله يقول (فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا) صنع فكرك أنه (خليها على الله .. سييها لله) والله يقول (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) وقال رسول الله ﷺ

(إعقلها وتوكل) صنع فكرك أنها هي معقدة دائماً .. دي ملهاش حل .. والله يقول (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) صنع فكرك (ما فيش جديد , ما أعيش فيه هو هو ما بيتغير) والله يقول (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) أنه ميراث الفقر والعود .. فهلا تستفيق مما أنت فيه؟! فهل وتأملت ونظرت وجه جديد .. وجه غير الذي كنت تراه وجه غير نفسه بنفسه .. أنت لا تحتاج إلى مكياج .. أنت تحتاج إلى إبتسامة وتفاؤل .. ستشرق شمس الأمل من جديد فقط دع الماضي وشأنه وقل .. تلك أمة قد خلت .. وأنظر إلى مستقبل مبتسم بالأمل .. مشرق بالسعادة.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

(2) قوانين النجاح :

أنها قوانين عرفها الإنسان منذ القدم .. فحقق النجاح وعاش سعيداً
موفقاً .. إعرف , وتعلم تكن في القمم

القانون الأول : معرفة السلبيات .. وهي تحتاج إلى تغير فأنت فقير
تحتاج إلى إيجابيات وهو السعي فالعمل السلبي أن أرفع يدي لله منتظر
السماء أن تمطر ذهباً وفضة هذا لا يكون لأنه تواكل أما الإيجابي أن
أسعى وأبذل جهدي في البحث عن عمل مع رفع اليدين للعون من الله
وطلب الرزق فالسلبيات أفكار هدامة لا تبني ولا تعمر .. بناء الأوطان
يحتاج إلى طهارة ونقاء .. وتطهير الفكر السلبي واجب لكي تتحرك
وتنشط .. وتتجج..

القانون الثاني : التجانس والتنافر : أما التجانس فهو التلاؤم والإنسجام
في العقائد والأفكار المثل السائر "الطيور على أشكالها تقع" وفي
الحديث الأرواح جنود مجنده ما تعارف منها إئتلف وما تنافرت منها
اختلف" فمن هم أصحاب القراءة يجتمعون في معرض الكتاب , ولاعبوا
الكرة في النادي , واللصوص في الأوكار والمرضى في المستشفيات إذا

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

فإن شئت السعادة جاور السعداء "من جاور السعيد يسعد" وإن شئت
النجاح جاور الناجحون" أجلس مع من تحب تكن مثله وأجتهد أن تتفوق
ولا تنس "الاخلاء يؤمنذ بعضهم لبعض عدو الا المتقين"

أما التنافر : فهو الانطواء .. والبعد .. والعزلة .. أن التنافر والبعد عن
الناس دائرة مفرغة من كل صالح فيها ماضي قاسى وواقع مرير
ومستقبل مظلم .. فيها كآبة وألم فيها حزن وبكاء .. فلما التنافر ؟ لما
البعد عن الناس .. أعلم أن الحياة خلقت لك وأنت عامل فيها أنت صانع
بيدك أن تصنع سعادتك أو شقائك .. التحم بالناس شاركهم في مسراتهم
وأحزانهم .. ساعدهم .. إستمع لهم .. وأنصحهم أزرع , أصنع , إرسم
غني (فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا) والسعي فيه رزق أنها الحياة الحقيقية التي
خلقت لك ولإجلك تحتاج أن تعمرها .. يحتاج أن تمد يدك في يد أصدقاءك
وأحبائك فاليد على اليد تعمر تبني .. أفرح أسعد وأسعد من حولك عيش
في محبة وونام وإنسجام .. علم وتعلم .. أبني وعمر .. عيش حياتك التي
هي هبة من الله عز وجل.



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

القانون الثالث : التعلم ..

قال تعالى (وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا) من طبيعة العقل البشري المعرفة
فقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وعلمه البيان فتح له باب المعرفة
ليتعلم .. فلا تترك عقلك يصدأ علمه ودربه .. كل يوم تعلم شئ جديد
وتخصص في أي علم من العلوم أتقنه ببراعة كن ماهر فيه .. أجعله
حجتك علمه بكل صغيرة وكبيرة فيه .. كل ذلك سيشعرك بالسعادة وستعد
من الناجحين .. فلا تترك العلم .. فهو المفتاح الحقيقي للوصول لقلوب
الناس واحترامهم .. فاقراً وتعلم .. لا فيما تخصصت ولكن في كل العلوم
والفنون .. خصص لك يوماً أو ساعة أو أكثر أقرأ فيها سيرة تعلم منها
أو قصة من قصص الناجحين أو حكمة عظيم .. إلى غير ذلك .. زود
ثقافتك .. نمي فكري.

القانون الرابع : التفاؤل والتشاؤم :

تفائلوا بالخير تجدوه .. فالتفاؤل كله خير وهو عادة مطلوبة شرعاً
والتشاؤم منهى عنه شرعاً .. فاستبدل عادة الشر السوداء بعادة خير من

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

عادة الإنسان المتشائم لأنه يرى الدنيا من ثقب ضيق.. تطارده الأوهام
يخاف المستقبل .. تطارده المخاوف من أشياء قد لا تحدث إلا في نفسه
القلقة المتوترة التي تفرعها صيحة الغراب أو كسر طبق أو وقع كوب
يمتلئ صدره ضيق.. يضطرب لأي موقف يخالف عقيدته.. يخشى
الإقدام.. يستهيب من أي حدث.. إن المتشائمين مرضى وعلاج التشاؤم
هو التفاؤل وهو حب الخير والاستبشار بالخير والرسول صلى الله عليه
وسلم يقول (بشروا ولا تنفروا) فأقذار الله فيما تراه وما تتوقعه خير
سيكون كما توقعت.. ومن حدث نفسه عن الفشل فشل.. فتوقع الخير
دائماً ولا تتشائم.. من عمل أو حدث أو شخص أو طائر فكل ذلك منهي
عنه شرعاً.. أعزم وأيقن بالنجاح وأستبشر خير متوكلاً على الله في كل
أمر.

القانون الخامس: التركيز:

وهي أن تسلط إرادتك للتحكم في عقلك الواعي لتوجيهها وتحديد مسارها
إلى الشئ المراد التركيز فيه أنه زيادة في جمع المعلومات والانتباه .. في
وقت ليس بالطويل قد تكون لحظات قليلة وهو المطلوب .. فالرجل الذي

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

يريد قيادة سيارة لأول مرة يكون تركيزه كله في الشارع والاتجاهات وفي نفس الوقت في عجلة القيادة .. والدواسات .. كل ذلك قد يكون صعباً أولاً ولكنه ومع التدريب المستمر يصير الأمر عادياً وأفضل .. قلنا لك أن عقلك كطفل صغير يحتاج إلى تدريب وتعليم .. والتركيز قد يكون من الأمور الصعبة ولذا فإبدأ في ترويض عقلك وحفذه على النظر إلى شئ معين إبدأ لمدة صغيرة 20 ثانية أو 30 ثم زود قليلاً قليلاً حتى تصل إلى ثلاث وخمس دقائق ولكن هناك شئ عليك أن تطرده من فكريك .. الخيال الذي لا طائل فيه .. والأفكار السلبية التي تزامم العقل وتقيد حركته .. خلى ذلك عن عقلك ولا تشغله بما لا يفيد .. ثم إبدأ في تدريب عقلك على التركيز درب نفسك بإحضار لوحة فنية مثلاً مرسومة بيد فنان أنظر إليها ركز في ألوانها وشكلها ركز في رسمة العين والأنف ركز في الشعر .. حاول أن تدقق النظر فيها ثم أغض عينيك عنها وحاول إسترجاع الصورة , قد يكون الأمر شاق .. ولكن أعد النظر للصورة من جديد ركز فيها وفي تفاصيلها ثم أغض عينيك.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

عنها و أعد لعقلك تذكر الصورة مع تكرار التمرين ستجد الصورة فى خيالك إحفظها ، وكلما ذهبت لمكان أعد تفاصيل الصورة إستدعى من مخزن العقل الباطنى تفاصيلها ,, فى السيارة فى الحديقة ، فى العمل وهكذا حتى تصفها وأنت بعيد عنها كأنها رؤية العين تدرب على ذلك فى حفظ قصيدة أو فى رؤية وجه جديد أو صورة معبرة ,, أو مسكن جديد ,, ركز جيدا إحفظ تفاصيل ,, إغمض عينيك لتعيد تفاصيلها فى خيالك ثم إفتح عينيك وإلتقط لقطة أخرى جديدة ,, إجعل عينيك كالكاميرا التصويرية ,, إلا أن العين أقوى كثيرا من ذلك

القانون السادس : التأمل ..

التأمل أشمل وأعم من التوكيد وإن كان شى منه ألا أن التركيز ينحصر فى نقطة معينة ويوجه العقل لشى واحد ولكن التأمل يبحث فى متسع الكون لا يتخصص فى شى واحد ,, ولا تحده حدود ولا يوقفه زمان أو ظرف فمن التأمل نعرف معنى الحياه ، معنى الأمل ، معنى السعادة

فمن التأمل نعرف ما هى الغاية وما هى الوسيلة ؟

من التأمل تصل لحقيقة نفسك وأطوارها ومكنوناتها وخبائها

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

فالتأمل هو شخص ناضج العقل صافى النفس منسجم الجسم... التأمل

أن تعرف من أنت؟ وما الغاية من وجودك ؟ تصل للحقائق وبواطنها.

والحياة وأسرارها أنها جلسات تدريبية تمدك بالهدوء العقلى والإستقرار

النفسى ، ومع الأيام يتسع إدراكك، وسترى حقيقة الحياة ،، وحقيقة

الموت ، وستقبل حدة المصائب برضا وصبر وخير وستعلم أن الإبتلاءات

والمصائب لا يعرفها فى الدنيا وأن، الدنيا لن تخلوا من النكد والمشقة

والتعب ،، جلسات التأمل قد توصلك إلى معالم الكون وقوانين وإلى

الخالق عز وجل وتديره فى الكون وقدرة الله عز وجل التى لا منتهى

لها. وأنه بكل شئ محيط وأنه يعلم ما فى السماوات وما فى الأرض ولا

ورقة تسقط إلا يعلمها ولا حبة فى ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا

فى كتاب مبين

من تدريبات التأمل :

(1) إختار أى مكان هادئ وإجلس فيه :

وإسترخ ، خذ نفس ، ثم إختار أى شى مما يحيط بك

(2) ولتكن شجرة صغيرة تنظر إليها

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

3 (تأمل الشجرة من ساقها وأوراقها تفكر كيف كانت فى البداية وكيف
نبتت وظلت مع السنوات تكبر شيئاً فشيئاً كانت مع الأيام والشهور تزداد
إبراق وفروع كل فرع تخرج منه براعم صغيرة و شيئاً فشيئاً فتكون ورقة
ويمر عليها الصيف والربيع تزداد وتتجمل وتتجمل ثم يأتى الشتاء
بأمطاره الغزيرة فتبتل أوراقها وتتساقط منها المياة فلما يأتى عليها
الخريف تسقط الأوراق التى انتهى عمرها حتى تراها كالعارية الخالية
من الأوراق ويأتى الصيف ثم يقدم الربيع فتورق من جديد وتزهو
وتكتسى .

دورة كاملة من الإنبات :

4 (تأمل ذلك وأنت تتطلع للشجرة وتذكر كل هذه الدورة تمر بالشجرة
وتمر سنين ودورة الربيع والخريف تسقط أوراق وتنبت أخرى بماذا
يذكرك ذلك ؟

5 (اسأل نفسك ترى ماذا لو لم تكن تلك الشجرة موجودة ؟

6 (اذا فلأشجار فوائد عديدة وللخريف والربيع أيضاً فوائد عديدة

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

7 (عليك أن تقتضى لحظات العمر فأنت أمامك عمل عظيم فمثل هذه الشجرة التى لا تبخل بظلالها على أحد كذلك أنت لعمل الخير لا تنسى أحد حتى لو كان عدوك

8 (خذ نفس هادئ وإبتسم وقم هادئ النفس طيب خاطر ناعم البال

القانون السابع : الإيحاء الذاتى

وهذا القانون يعد من سادة قوانين العقل، فيتلقى الإنسان منذ طفولته إيحاءات متعددة تزرع فى عقله أفكارا سلبية أو إيجابية فالبيئة والأسرة والمجتمع والإعلام والتلفزيون والراديو والسينما والموسيقى كل ذلك يتسبب فى زراعة أفكار متراكمة تكبر عبر السنين و تزداد داخل العقل الباطنى حتى تكبر مع عمر السنين وتظل تطارده فى حياته حتى إن حياتها كلها تصنع من تلك الأفكار .

وإذ كنا نحن نصنع أفكارنا فيجب علينا أن نعمل على تدريب العقل تدريب سليم لنمتلكه ونوجهه الى الطريق الذى نريده برغبتنا والتى تشكل حياتنا بعد ذلك فى ظل قوانين المجتمع وألا تعارض الدين الحنيف.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

والإيحاء الذاتى هو مخاطبة النفس وفق ما نريد أن نغيره عن أفكارنا فإن
خاطبت النفس بالفشل فستفشل وإن خاطبتها بالنجاح ستنجح وإن خاطبت
نفسك بالصحة ستصبح صحيحا معافى وإن خاطبتها بالمرض ستصير
أبدا مريض لن ينفعك فى ذلك دواء أو علاج حتى تغير ما تعتقده فى
ذاتك.

ولكى تستخدم عقلك إستخدام سليم عليك أن تفعل التخلية قبل التحلية أى
تطهر عقلك أولا من كافة الأفكار السلبية التى ترسبت طوال سنواتك
الماضية فى عقلك حتى أصابت العقل بالصدأ لم يعد يستقبل إلا نفس
الأفكار ونفس الكلمات ونفس النغمات.. البرمجة السلبية السيئة ، ولذا
فالنبدأ بتطهير العقل من هذا الأفكار عشعشت وفرخت داخل عقلنا
الباطن، من أخطاء فى التربية وفى العلم وفى الدين كل هذه الأخطاء
والسلبيات ترسبت وصدت فى العقل حتى لم يعد للعقل أبصار أو إضاءة
تتير طريقه أو نافذة ينظر منها فيبصر بها ويرى حقائق قد غابت عنه فى
ظلمات النفس لقد تخلصت من الأفكار والأخطاء المتراكمة فى عقلك
فعليك الآن القضاء على ما أصاب عقلك من التوتر وهذا بطريقتين :

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الأولى : عمل إسترخاء جسدى ..

عمل هذا التمرين قبل النوم، أو عند اليقظة

1 (تمدد على ظهرك فى غرفة مفتوحة يدخلها الهواء باستمرار

2 (خذ نفس عميق جدا : " عد حتى اربع " إكتم " النفس " ثم عدتين "

إخرج النفس " زفير " " فى ثمانى عدات "

3 (إعمل إسترخاء تام لجسمك ابدأ بقدميك مروراً بعضلات ساقك حتى

وجهك ... ارخى عضلاتك حتى تصل بعينك إرخها وإعمل إسترخاء تام

لكافة جسمك "

4 (إترك متاعبك ولا تشغل نفسك بأى شئ آخر

5 (لا تنسى وأنت تسترخى أن تأخذ نفسك فى هدوء وببطء شديد

6 (بعد لحظات ستشعر بإسترخاء جسدى وعقلى

7 (تنفس بهدوء إستخدم الإيحاء المطلوب فمثلا إذا كنت تشتكى عضو

من الأعضاء ضعفا أو ألما فتخيل أن هذا السيل يندفع إلى العضو

المصاب فيمنحه الشفاء أو القوة .

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

8 () أى كبت فى حالتك فمع الهدوء النفسى والإسترخاء الجسدى والعقلى والتخيل وإستلهم الصحة أو القوة ورسم صورة خيالية تعطى راحة نفسية ستظل الصورة الخيالية المستوحاة مستيقظة فى العقل الباطن فمتى أعدتها إلى ذهنك فى حالة الإسترخاء التام " الإعادة إليك " سواء كان ذلك صباحا أو قبل النوم .

9 () إستدعاء الصورة الإيجابية ورسمها فى عقلك تعيد لك الصحة والقوة والنجاح والتفوق متى تخيلت ذلك على أن تشغل عقلك بأى سلبية تهاجم عقلك وهى تحاول أن تثبت سمومها وتتمكن منك بسواها .

الثانية عمل إسترخاء عقلى :

1 () وهى تحتاج نفس الجلسة الهادئة من الإسترخاء الجسدى ، نفس الهدوء نفس المكان المجدد الهواء حتى تشعر بإسترخاء النفس

-أطلق لفكرك العنان : إجعله كالجواد فى أهبة الريح

2 () أعد لمخيلتك أى صورة لأى شخص تذكر كل شئ عنه منذ رويته والمواقف التى كانت بينكم ، تذكر صفاته الجسدية والخلفية وما تزال

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

حتى يختفى من عقلك تماماً ستأتى بعدها عدة صور تتوالى بعيداً عن الشخص أو مرتبطة به وذلك وفق لقانون يسمى " قانون التداعى " إبقى مع هذه الصور حتى يخلو عقلك منه تماماً ستشعر بعدها بإسترخاء عقلى وستتخلص من كل الإنشغالات والأفكار السلبية والمضايقات وبذلك تكون وصلت إلى التفريغ العقلى .

وهذا التمرين يصل إلى نصف ساعة أو يزيد ..

3 (لقد قمت بإفراغ عقلك من كافة الصور الآن عقلك مهيبٌ تهيبٌ تام للإيحاء إنشيق الهواء ومع الشهيق تخيل أى صورة تريدها فى عقلك إرسمها أمامك وتخيّلها باستمرار أى صورة تريدها وتحبها أن تكون من رغائبك وخصائصك .

4 (عند استدعائك هذه الصور ركز فيها جيداً وتأملها وعيش معها فى صفاء ذهنى وبال خالى منعم إستنشق الصورة إجعلها تسير مع أنفاسك حتى تصل إلى مخيلتك أوقفها أعد تأملها وثبتها فى ثوب جديد أياً كانت هذه الصورة صفة تريدها فى الواقع اتقنها وتمثل بها أو كانت الصورة اختراع أو كتاب أو صنعة.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

تخيل الصورة إرسمها بشكلها ثم تمثلها فى الواقع الطبيعى للحياه لا شك
بعد فترة ستصبح لتلك الصور وجود فى الواقع.

هذه بعض تمارين الإسترخاء والأستدعاء والإخراج من الخيال إلى الواقع
فالخيال لا ينفع وحده ولكنه يحتاج إلى إلتماس الواقع والأخذ بالأسباب
فالخيال لن يكون واقع من تلقاء نفسه ولكنه يحتاج إلى إستعداد وعمل
وأسباب وإتقان وهكذا حتى يصير كل شئ كما تريد

وهكذا لا يكن همك كالرجل الذى يتمثل قوله تعالى " وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ
وَمَا تُوعَدُونَ (22) " فينتظر أن تمطر عليه السماء خيراتها ونسى قوله
تعالى "فَأْمُشُوا فِي مَنَاجِبِهَا " فالحياة تحتاج إلى أخذ بالأسباب وسعى
والتوكل على الله لا تواكل وهيهات بين المصطلحين

عند الإيحاء الذاتى تذكر :

- 1 (إجعل لك إرادة قوية وتصميم على الوصول لما تريده
- 2 (احصر كل فكرك فى الصورة التى تريدها جاعلا إياها كالحقيقة
الواقعة تماما لا تجعل شئ يشغلك عنها.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

3 (مرر الإسترخاء على كل عضو من أعضاء جسمك حتى يسترخى تماماً .

4 (عند تصور الأفكار مررها على مخيلتك بكل هدوء وصورها وكأنك تراها حقيقية

5 (عند إستدعاء الصور لاتتكلم خارج الأوامر العقلية حتى لا يشير عقلك أو ذهنك خارج الإطار

6 (قد تشعر بتعب أو ضيق لا مانع من الإنتباه ثم العودة بعدها الى التنفس وإستدعاء الصورة وتنشط عقلك وفكرك

7 (إحذر تركيب الصيغ الخاطئة عند الإيحاء فإن كنت تشعر بألم فى عضو من أعضائك " لا تقل أنا لا أشعر بألم فى عضوى " يد أو ساق " ولكن قل أن عضوى يتحسن هو أحسن وذلك حتى لا ينقلب الإيحاء فيذهب الألم ولكن ربما يذهب الإحساس كما إحذر أن يكون كلامك فيه تمنى كأن تقول " أرغب أن أكون ناجحا أو قويا " فسوف هى تمنى والتمنى لا يتحقق فى هذه المواقف فالعقل الباطن لا يعرف التأجيل أو

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الرغائب فالصحيح أن تقول " سأجتهد لكى أنجح ، أو لكى أكون قويا " وهكذا ..

8 (هناك بعض الكلمات التى يمكن أن تستعملها فى الإيحاء.

ففى الصحة ممكن أن تقول " أن صحتى فى تحسن " أنا أشعر بتحسن " وفى القوة تقول " أنا أشعر بالقوة والنشاط أنا قوى " وفى النجاح تقول " أنا ناجح أنا أثق فى نفسى ولذا فأنا سأنجح ، سأنجح هذا العام ، أو فى هذا العمل " وفى الحب والسعادة تقول " الحياة جميلة أنا أحب الحياة " " أنا أشعر بالسعادة عندما أرى السعداء " أو أنا سعيد لإسعادى فقير أو مسكين أو يتيم ، وهكذا ..

وهكذا كلما أوحيت لعقلك فى ذلك صار كما تريده .. والأهم فى الإيحاء هو أن تجعل هذا الخيال لواقع ملموس تراه فى الحقيقة فتعيشه وتحياه

3 (غير أفكارك فى زواجك :

" قبل أن تبحث عن نصفك الآخر تأكد من أن نصفك الأول مكتمل ومستعد للنصف الثانى " غير أفكارك فى زواجك

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

هل تعرف الإعداد للزواج ما هو ..؟

أنه إعداد عقلي ونفسي ومادي وجسدي ..

أما الإعداد والعقل ففى الثقافة العمة والقراءة قوى عقلك بانتقاء الكتب الثقافية التى تخص مجالك أساس والثقافة العامة فى كافة جوانب الحياة مكمل " كالمكملات الغذائية التى لابد أن تحتاجها لتتناول جرعات منها تستمد منها ثقافة أخرى لتستعيدها عند الضرورة إقرأ وتعلم " ثقف عقلك " إقرأ فى كل المجالات علم النفس ، علم إجتماع ، تاريخ ، رياضة جغرافيا ، رياض أطفال ، . تخير الكتب التى تنمى أفكارك وترفع ثقافتك إياك والتفاهات كالقصص الخيالية والقصص المبتذلة والأساطير المبنية على الخرافات ، ولا تكتفى بقراءة المجلات والجرائد فالجرائد والمجلات لا تزيد من ثقافتك إنها فقط تعرفك الأخبار إذ كانت صادقة فهى فقط مجرد أخبار تمتلئ بها الجرائد وهى نفسها ما تراه فى التيلفزيون ودور الإعلام وهذه أخبار عامة تفتقر إلى الثقافة الحقيقية الموجودة ويوفره فى الكتب والمجلات بكافة أصنافها وأنواعها .



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

ثم يأتي دور الإعداد النفسي وهو أن تعمل التمارين التي ذكرناها سابقاً وهي بخاصة تمارين الإسترخاء واليوغا والتي لها دور كبير في الهدوء النفسي والنماء النفسي والبعد بقدر الإمكان عما يثير النفس من القلاقل والإكتئاب والإضطرابات النفسية والعقلية.. الراحة النفسية هي تجربة للإستمرار ودافع قوى فى بناء شخصية سليمة سوية خالية من الخوف والرهاب والخجل وكافة الإضطرابات النفسية والتي بلا شك تزيد بحد كبير بعد الزواج إذا كان المقبل على الزواج يشعر بأحد الأضطرابات إذاً فالإعداد النفسي أهم الإعدادات قبل الزواج .

ثم يأتي الأعداد المادى وهو أحد وسائل التكوين المادى وذلك من وجود رأس المال الذي يوفر لك شراء احتياجاتك قبل الزواج .. فالسلف والدين و القروض عبء كبير تحمل همه بعد الزواج فيصيبك بالأرق الأكتئاب ويزيد من عملك لتتمكن من السداد او تقع في مرمى الديانة فتراهم باستمرار يقرعون الباب عليك او يقدمون البلاغات في اقسام الشرطة.

ان الاكتفاء بالأعباء المالية من شخصك بالعمل والاجتهاد والادخار اغني الغني .. ومع وجود المال سيتيسر لك وجود السكن والفرش والمهر

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

وكافة الأعباء الزوجية وكل ذلك يساعدك في الهدوء النفسى والرضا
الزواجى.

الإعداد الجسدي : و هو العمل على تقوية الجسم وتحسين قوامه
بالرياضة والتغذية السليمة والبعد كل البعد عن المضرات مثل المخدرات
والخمور والتدخين .. والبعد عن الكافيهات وكثرة الجلوس على القهاوي
او المسارح .. لأن كل ذلك ملهيات .. قد توصلك لطريق الإدمان والأفضل
استبدالها بالنوادي والمنتزهات والاسترخاء والانطلاق فى الهواء الطلق
والرياضة و المحافظة على الجسم بطاقته وعدم استهلاكها فيما لا يفيد
فالمحافظة على الطاقة واستخراجها بمقدار في أوقاتها الصحيحة مطلب
شرعى يجب الحفاظ عليه .

4- غير افكارك... في حوارك :

" الحديث مع الناس كالخياطة فأنت الخيط وكلامك الأبرة إن أحسنت
الخيط صنعت ثوباً جذاباً ، و إن أخطأت لن تحرّج إلا نفسك" مجهول كن
متحدثاً لبقاً .



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

لكل مقام مقال فاعرف من تحدث وكيف تتحدث.. ان الحديث ينم عن أفكار الآخرين... وكل ما عليك معرفته في الشخص الآخر فقط حدثه لتعلم ما في عقله وما هي افكاره وذلك من خلال جلسة حوارك مع هذا شخص او في جمع غفير من الناس متفاوتة في الفهم والعقل والإدراك والذكاء ، فستجد العاقل الفاهم وستجد قليل الفهم ، والرسول ﷺ يقول " حدثوا الناس على قدر عقولهم " فمع العلم قد تكون درجة الفهم قليلة ولقد وصف الله عز وجل ذلك في حكاية داود و سليمان في قصة الغنم حيث قال سبحانه " ففهمناها سليمان " هل معنى ذلك ان داود عليه السلام لم يفهمها ؟ نعم لم يفهمها وهذا لا يقتل من علمه او فهمه فقد ذكر ربنا عز وجل ذلك فقال "وكلا أتينا علماً" أي أيضاً داود عنده العلم الذي يفهمه.. فالانبياء حكماء والانبياء علماء. فكل مخلوق ميسر لما خلق له.. وما أفهمه أنا قد لا تفهمه أنت و العكس ، و لذا كانت المهن و الحرف مختلفة الأفهام فتجد صاحب مهنة خبير في مهنته لكن هناك أعلى منه ثقافة و فهم في المهنة ذاتها بل وهناك أعلى من هذا ثم الأعلى وهكذا فهل معنى ذلك ان الأول قليل الفهم لا.. لأن هذا الأول قد يفهم

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

مسألة لم يفهمها الأعلى وهكذا فالعلم لم يحتكر لأحد والأفهام متفاوتة في السرعة و في الضعف.

ولنتفق أن هناك اختلاف في درجة الفهم و العلم و هذه تحتاج من

المخاطب او المحاور ان يكون على علم و ذكاء في الحوار أي لا يكن صعباً لا يفهمه الكثيرون او غير منضبط " مختلط" و فيه سقطات و لقطات. فعلى المخاطب ان يعنى ما يقول و ليكن في دراية تامة بما يقول وان يتوقع بعد ذلك الاسئلة التي تزد عليه ، و عليه ان يكون حريص على النظر في عيون الناس.

كما عليه ان يكون محضرا جيداً لبقاً ، مع التركيز وعدم السهو أو النسيان وألا يخرج من الخطاب إلى آخر ليس له رابط من قريب او بعيد بهذا الخطاب

- ان الخطاب الجيد من الشخص الجيد الذي يعرف ما يريد و ما هو الهدف من خطابه.



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

نبذه عن اختلاف العقول:

السؤال : ما هو العقل ؟ و كيف نعرف العاقل من الجاهل ؟ و اين هو
مكان العقل؟

قال أصحاب المعرفة في العقل : ان العقل جوهر مضئ ، خلقه الله عز
وجل في الدماغ و جعل نوره في القلب يدرك به المعلومات بالوسائط
والمحسوسات بالمشاهدة.

انه النور الذي يشع بالحقائق فبه تعرف الخير من الشر و به تسأل و به
تحاسب و بالعقل يعرف الرجال ..

سأل أحد الحكماء بم يعرف عقل الرجل ؟ فقال : بقلّة سقطه في الكلام او
كثرة إصابته فيه .. فقليل له : فإن كان غائبا ؟ فقال : بإحدى ثلاث اما
برسوله ، و اما بكتابه ، واما بهديته فإن رسوله قائم مقام نفسه ،
وكتابه يصف نصف لسانه و هديته عنوان صمته فبقدر ما يكون فيها من
نقص يحكم به على صاحبها .

- ومن مميزات صاحب العقل أنه متخصص في أى علم وخبرة فى بعض
الأعمال وليس فارغ اليدين .. (لا علم و لا عمل) ولو نظرت إلى

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الصحابه رضوان الله عليهم تجدهم اصحاب تخصصات فمعاذ بن جبل رضي الله عنه كان اعلم الناس بالحلال والحرام وكان زيد بن ثابت اعلم الأمة بالفرائض ، وعبد الله بن عباس عرف بأنه ترجمان القرآن و ابو موسى الأشعري أوتي مزمراً من مزامير داود عليه السلام .

وكان نبي الله داود مع علمه فهو حداد .. فاصحاب العقول اهل اختصاص واصحاب خبرة عمل وايمان وتقوى وجود وكرم وقد فصل ذلك الحديث الذي رواه عن ابو الدرداء رضي الله عنه قال رسول -

الله ﷺ " يا عويمر ازداد عقلاً تزداد من الله قريباً قلت : بأبي أنت و أمي يا رسول الله و من لي بالعقل؟ قال اجتنب محارم الله تعالى وأد الفرائض لله تعالى تكن عاقلاً ثم تنقل إلى صالح الأعمال تزداد في الدنيا عقلاً و تزداد في الآخرة قريباً و عزا .

و قد فصل ذلك الإمام علي بن ابي طالب رضي الله عنه في ابيات شعرية فقال :

ان المكارم اخلاق مطهرة ** فالعقل أولها والدين ثانيها

والعلم ثالثها والحلم رابعها ** والجود خامسها والعرف سادسها

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

والبر سابعها والصبر ثامنها ** والشكر تاسعها واللين عاشيها

والعين تعلم من عين محدثها ** ان كان من حزبها أو من اعدائها

والنفس تعلم اني لا اصدقها ** ولست أرشد إلا حين أعصياها

انظر بدأ العقل فهو الأصل وكل ما هو بعد ذلك يعود اليه وختم بالنفس

لأن للنفس أهواء وشهوات فإن لم تقيمها وتؤدبها انحرقت بك للهاوية .

هل تستطيع ان تعرف العاقل من جاهل ؟

بالطبع ... وكما ذكرت لك سابقاً ان الرجل يعرف بعقله من الحوار معه

وسؤاله او الجلوس اليه .. فكيف تعرف الجاهل ..؟؟

قال الأصمعي : رأيت بالبصرة شيخاً له منظر حسن وعليه ثياب فاخرة

وحوله وحاشيته وهرج وعنده دخل وخرج فأردت ان اختبر عقله فسلمت

عليه وقلت له ما كنية سيدنا؟

فقال : ابو عبد الرحمن الرحيم مالك يوم الدين . قال الأصمعي! فضحكت

منه و علمت قلة عقله وكثرة جهله و لم يدفع ذلك عنه غزارة خرجه

ودخله.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

لقد كشف الأصمعي حقيقة الرجل من سؤال واحد ومع ذلك فالناس لا تكف عن الدخول والخروج عنه ، وهكذا هم الجهلاء وضعفاء العقول والساقطون تجد لهم مريدين ومؤيدين و مدافعين فكلهم كما يقال " في البحر سواء " هي نفس العقول الخرفة المريضة التي لا هم لها إلا الضحك على الناس واستغفالهم وحب الظهور بالضلالات والأباطيل والاستعباط والاستحمار والإستخفاف بعقول الناس فلا يصدقهم إلا البلهاء والحمقى والمغفلين فأين هؤلاء من أصحاب العقول؟

بحوارك مع الناس قد ترى الأحمق والمغفل ..

فهل تعرف من هو الأحمق ؟

قال ابن الأعرابي : الحماقة مأخوذة من حمقت السوق اذا كسدت .. فكأنه كاسد العقل والرأي فلا يشاور ولا يلتفت إليه في أمر حرب .

و قال : سمي الرجل احمق لأنه لا يميز كلامه من رعونته وقال عيسى عليه السلام : عالجت الابرص والاكمه فأبرأتهمما وعالجت الأحمق فأعياني والسكوت عن الاحمق جوابه.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

وقد ذكروا للاحق اسماء وصفات لا يتسع الوقت لها وهذه لا نقصدها
ولكن اردت ان أبين أن الحوار قد يكشف عن حقيقة الشخص الذي أمامك
فإن عرفت حمقه فتوقف واسكت فلا تناقشه او تجادله فالحمقى
والمغفلون قوم ولدوا بعقول ناقصة فلم يجدوا المعرفة و الاعانة، وبقي
نقصهم حتى استفحل واستقوى فلم تعرف عقولهم نور العلم وظلت
مغلقة في ترابييس الجهل واقفال الحديد حتى صار تعاملهم مع الناس اقل
ما يوصف به انه حمق وغفل وبلهاء.. عبط .. لا يحسن التصرف او
التحدث كالتائش المخطئ.

وفي النهاية غير كلماتك وحسنها وجملها واختار الأقل كلمات الابلغ في
وصول العبارة .. كن مبتسماً بشوشاً .. صاحب معرفة لا تثقل بمثل ولا
تقل بخلل كن ملتزم بين الأمرين إلى ان تصل لإرضاء أغلب الناس كلهم
ورضى الله عنك يرضى عنك الناس.

غير أفكارك..حب الحياة :

"الحياة رواية جميلة عليك قراءتها حتى النهاية فلا تتوقف أبداً عند
سطر حزين فقد يكون السطر الذي بعده جميل وتكون النهاية أجمل"

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

5- غير افكارك .. وحب الحياة :

" انا بكره اليوم اللي اتولدت فيه .. انا بكره الحياة .. انا متضايق جداً ..
كل حاجه ماشية بالعكس .. انا زهقان كل حاجة معقدة "

هذه الكلمات موجودة و بكثرة مع أغلبية البشر ومع تراكمها وإستفحالها
تزداد الأمور سوءاً وتطور هذه الحالة التي يعيشها الإنسان مع السوء قد
تصل إلى حد الإنتحار او إزهاق الحياة معتقداً انه يخلصها من المعاناة
التي يعيشها أو كل تسبب فيها، والسؤال الآن هل فعلا انت تكره الحياة ؟
ولماذا ؟ ما هو الشيء الذي يجعلك تنظر إليها بهذا المنظار الضيق ..؟

هناك بعض الكلمات التي أود ان تنظر إليها بعقلك وتراها بقلبك فلقد خلق
الله عز وجل أقدار الخلائق قبل خلق السماوات والأرض بخمسين ألف
سنة ثم خلق الأرض وهيئها وزينها وخلق فيها كل ما ينفع الإنسان من
معادن ومغنيسيوم وزنك ومنجنيز وماء مالح وعذب وبحار وأنهار
ووديان وجبال وخلق فيها الجمال والأشجار والثمار والعلم والحكمة
وخلق الطيور والحيوانات وكافة الكائنات وعلم العلم ووهب الحكمة

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

سبحانه .. كل شيء تراه وستراه موجود في علمه حتى وان ظهر في عصر اخر وأيام آخر غير أيامنا هذه لقد جعل الله هذه الحياة هي ثالث مرحلة من مرحلة الخلق فالمرحلة الأولى علم الغيب والثانية في رحم الأم والثالثة في رحم الحياة وهذه ويتبقى مرحلتان وهما الموت والقبر (مرحلة البرزخ) ثم البعث والنشور.. علينا ان نؤمن بذلك .

وعندما خلق الله هذه الحياة جعل لكل واحد منا رزقه من طعام و شراب و هواء وزواج وأولاد و أموال ولم يتركه هكذا في الدنيا بل هداه طريقين طريق الخير و طريق الشر وأرسل الرسل و انزل الكتب فجاء الرسل ليبينوا للناس ما نزل إليهم ولأخذ بأيديهم للوصول إلى جنة النعيم و صار الطريق للجنة طريق شاقاً ليس مدهونا بالعسل ولا محفوفا بالزهور بل طريق كله مكاره و تعب وهو طريق الانبياء والرسل والصالحين وتابعيهم .. إذاً فالطريق شاق و لقد واجه الأنبياء و هم رسل الله مشقات و تعب بل ومنهم من قتل في سبيل الدعوة ومنهم من أخرجه قومه من أرضه ومنهم من ادوه قومه.. فإبراهيم ألقى في النار .. و يحيى الأبن الوحيد لذكرياً قتلوه لأجل باغية وذكرياً طارده قومه وقتلوه.. وعيسى

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

عليه السلام ظل ليس له سكن و حاربه قومه حتى تأمروا عليه القوم
وخططوا لقتله فألقى الله الشبه على آخر ليقتل بدلاً منه ويصعد عيسى
إلى السماء ، ومحمد ﷺ أذاه قومه وخرجوه من احب البلاد إلى قلبه
وحاربوه وتآمر اليهود على قتله بل كسر رباعيته في أحد وكادوا ان
يقتلوه.. إنها طريق موحشة فأنت ما الذي ترجوه من حياة كلها كدر ..
أتريدها خالية من الأكدار صافية .. هذه ليست طبيعة الدنيا .. لأن الدنيا
لم تكن جزاء لمحسن ولا عقوبة لكافر انها مرحلة عابرة وما بعدها حياة
أبدية بلا نهاية .

هل رأيت مثل ما رأى الأنبياء وهم صفوة خلق الله " سيدنا نوح عليه
السلام ظل تسعمائة و خمسون عاماً يدعو قومه واذوه شر أذية ومع
ذلك صبر عليهم وفي النهاية لم يؤمن به الا القليل " أنت ليس عندك
طاقة تحتمل بضع سنوات تزول مع العلم ان الأيام لا تكن كلها كيوم
صعب واحد بل هي مراحل وأنت تعلم ذلك جيداً .. الا تذكر يوماً سعيداً في
حياتك هل الحياة كلها سوداء ؟ لقد نظرت من عين ضيقة لان الحياة
أوسع من حزنك او ضيقتك او أصابتك بالكآبة.. حتى وإن مر بك يوماً

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

شاقاً فهو لا يتساوى أبداً بكل الأيام فلا تعمم فالأيام مختلفة والحياة دول .

واليك بعض اسئلة :

ما الذي يضايقك في الحياة و تود ان يكون غير ذلك ؟ الإجابة الأولى :

انا فقير .. لماذا الناس عندهم اموال و انا فقير لا أجد حتى ما به ؟ لماذا

هناك فقراء وهناك أغنياء ؟ أليست السعادة في المال ؟!

و لنرد على هذه الإجابة أولاً لماذا هناك فقراء وهناك اغنياء ليبتلى هذا

بذاك " امتحان " و لرفع الدرجات بين الاثنين ولا يحدث التفاعل في

الحياة ومن عادة الله في خلقه ان يكون فقير وغني ، صحيح ومريض

قوي وضعيف .. ولهذا تستقيم الأمور ويكون الامتحان .. ثانياً: من قال

انك فقير " انت لست فقير فالكون كله بين يديك ، لماذا تنظر إلى أموال

الناس وقصورهم "

هذا والله ليس غنى.. لأن الغنى الحقيقي من يحث عليه وهؤلاء فلم

يعرفوه .. انظر إلى مايكل جاكسون وهو يعد أسطورة البوب الامريكي

وهو فنان وأحد المليارديرات قبل وفاته كان يعاني اكتئاب مزمن و وحدة

فائقة .. قال أحد حراسه بعد وفاته " إنه كان يقضي طوال اليوم وحيداً لا

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

يعطي ثقة في الناس ليقربوا منه .. وكانت حياته شبيهة بمعاناة نفسية
" وفي النهاية ماذا حدث مات وحيداً فالمليارات التي معه لم تحقق له
السعادة المزعومة..

أما الممثل المليونير روبين وليامس فقد وجد في بيته مشنوقاً منتحراً
وقيل عنه انه كان يعاني اكتئاب شديد و عزله من الناس حتى مات وحيداً
منتحراً ..

الحالات كثيرة " نشرت مجله فوريس الروسية" أن رجل الأعمال
الروسي الملياردير ديمتري بوسوف .. و هو حسب مجلة فوريس انه
يعد من اغنياء روسيا .. قد اقدم على الإنتحار بإطلاق رصاصة في رأسه
و بحسب ما ذكرته المجلة ان أقارب بوسوف وجدوه ميتاً في منزله
الرفيقي بالقرب من موسكو مصاب بغيار ناري في رأسه ، وهو على ما
ذكرت المجلة يبلغ من العمر 52 عاماً وهو في المرتبة 86 في قائمة
أغنياء روسيا في عام 2020 .

هذه بعض حالات لأناس انتحروا و هما من اغنياء العالم .. معهم اموال
فهل كانت الاموال سعادة لهم ؟ لا لأن السعادة كما قلت ليست في المال

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

انه في شيء هم يفتقدونه انه الرضا و معرفة الله عز وجل .. الغنى الحقيقي و السعادة التي لا يراها الآخرون وهي النقطة الثالثة في الإجابة ان السعادة ليست في الأموال .

و لنعد السؤال ما الذي يضايقك في الحياة وتود ان يكون غير ذلك ؟

غير نظرتك للحياة.. ان ترديدك لئالم .. والضيق .. والفشل يصير واقع. تصدقه حتى يصبح جزء من عقيدتك فيه .. فتزداد الألم .. والضيق والفشل والعذاب.. فكيف تستقيم حياة انسان عقيدته ألم وتعب و ضيق وفشل وعذاب .. وكل هذه المرادفات عليك ان تغير هذه العقيدة استخدم التنفس التفرغى.. فرغ فيه الشحنات السلبية التي ملئت عقلك وبالمثل خرج كل هذه الشحنات .. اجلس في هدوء تام لا تشغل بالك بشيء خذ نفس عميق وعد حتى عشرة ثم اخرج من الفم في خمس " النفس العميق صحة للمخ " وهو تفرغ لكل الشحنات السلبية التي جثمت على صدرك .. بعدها تمشي قليلاً .. ردد من تلقاء اللحظة " انا ناجح .. انا سعيد .. الحياة جميلة .. غير كل السلبيات و استبدالها بإيجابيات من ترديد كلام، ومن أخذ بالأسباب و العمل و كلما هدأت لما اشحنها -

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

بالإيجابيات "إياك والجلوس مع السلبيين المحبطين إياكم والجلوس مع
الكسالى ضعاف الهامة وقليلوا النشاط والحركة جالس الإيجابيين استمتع
معهم بالحياة كن متفائلاً كن قوياً صلباً كن كالجبل لا تهزك الرياح
والأعاصير .. تحدي الصعاب فالحياة كلها صعبة .. ومشقات ولكن
الحياة و مهما صعبت فأنت القوي ردد دائماً في تمارينك و اثناء النوم
وعند الاستيقاظ ردد " انا قوي .. لن أنثي.. لن أراجع عن طريقي فأنا
أقوى من كل الصعاب "

(تسامح .. أعفوا .. اصبر .. تفائل .. ابتسم .. اضحك)

قال :الشاعر ايليا أبي ماضي..

قال الليالي جرعتني علقماً ** قلت ابتسم ولئن جرعت العلقما

فلعل غيرك إن رآك مرنماً ** طرح الكآبة جانباً وترنما

أتراك تغنم بالتبرم درهما ** أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما

يا صاح ، لا خطر على شفتيك أن ** تتثلما والوجه أن يتحطما

فاضحك فإن الشهب تضحك والدجى **متلاطم ولذا نحب الأنجما

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

نعم تفائلوا فإن في التفاؤل خير.. إبتسم و سير في طريقك فالطريق
السهل الخالي من الصعاب هو سراب ليس حقيقة لن تصل فيه الى أي
شيء.

حب الحياة نعمة أنعم الله بها عليك حبها لأنها غناك الطبيعي فأنت تمتلك
فضاء طلق ، نجوم في السماء ، شمس مشرقة .. قمر فضي .. خضره.
زروع .. فواكه إنها أرض متسعة و سماء مظلمة.. ورب كريم جواد إذا
مددت إليه يدك سيجيبك و إن فقدت ما تريده الآن فبلا شك هو ليس لك
وقد صرف الله عنك شراً أو أعطاك خيراً وأنت لا تشعر.. إنه الله.. الذي
يأتي بالليل والنهار فإذا جاء ليلك و ضاقت عليك السبل.. وسلت عليك
سهام الألم و الحزن والضياع.. امدد يدك إليه فهو الذي يصرف السوء
ويجيب دعوة المضطر .. ومن غيره .

سل الواحة الخضراء والماء جارياً **وهذه الصحاري والجبال الرواسي
سل الروض مزداناً سل الزهر والندى **سل الليل والإصباح والطير شادياً
وسل هذه الأنسام والأرض والسما **وسل كل شيء تسمع الحمد سارياً
فلو جن هذا الليل وامتد سرمداً **فمن غير ربي يرجع الصبح ثانياً

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

حب الحياة.. فالدنيا كما اخبرنا رسول الله ﷺ حلوة خضرة، روى مسلم قوله ﷺ " إن الدنيا حلوة خضرة وان الله مستخلفكم فيها فينظر كيف تعملون فاتقوا الدنيا و اتقوا النساء فان أول فتنة بني اسرائيل كانت في النساء "الحديث عن سعيد الخدري رضي الله عنه

الدنيا حلوة المذاق " كأي حلوى "خضرة المرأى للعين انظر إلى جمالية الحلاوة مع الخضرة وعادة النفس ان تحب الحلاوة والخضرة..

فخذ حظك منها استمتع بجمالها وحلاوتها .. اعمل واجتهد ، واستمتع بجمالها لا تفتتن بها فتلهيك عن عمل الخير ولا تدع نفسك في سجنها فتقيد جسدك في قفص مظلّم من الكآبة و الألم و النفس المضطربة و الروح الشاردة.. ضع نفسك في وسطها خذ منها نصيبك " و لا تنسى نصيبك من الدنيا " و أحسن كما أحسن الله إليك اجتهد و كافح وأجني ثمار مجدك .

تعلم.. و اكسب خبرا .. جالس العلماء والحكماء و الوعاظ أحسن ثقافة نفسك ..

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

العب رياضة.. كرة .. يوغا.. نشط جسدك .. صلي ، سبح.. قوي
روحانياتك بخالقك..

لا تكثر من النوم ولا تقل منه نام حتى تستيقظ ولا تزيد لان ما بعد ذلك
غير ضروري للجسد و متعب.

تنزه.. اذهب لنوادي .. اخرج مع اولادك او اصدقائك استمتع بالنزهة
تنفس هواء جيد .. قوي طاقتك.. نشط عقلك .. و أرحه من الأفكار .. في
جو مرح .. خذ نصيبك من الدنيا .. ساعد الفقراء و المحتاجين ابتسم
للناس حتى الأعداء .. أرحم الأرملة .. و امسح على رأس اليتيم .. كن
سباقاً في عمل الخير .. و اشكر ربك على نعمه فإن كنت في صحة حافظ
عليها واستغلها في مساعدة المرضى والتخفيف عنهم والوقوف بجانبهم
وإن كنت غني لا تنسى الفقراء و المساكين و المحتاجين .. اعمل
مشاريع خير .. تصدق .. فك كربة أناس و اعطف على آخرين ..

"فخذ ما أتيتك وكن من الشاكرين "



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

- غير أفكارك في عملك :

ان كنت صاحب وظيفة او عمل فأنت تحتاج إلى تنظيم وترتيب ورفع
درجتك واكتساب حب مديرك.

- نم مبكراً واستيقظ مبكراً لتحافظ على جسمك وصحتك

- تناول طعام إفطار صحي يقويك على العمل و الإنتاج و لإمدادك
بطاقة حرارية.

- أبكر في دخول مكان عملك كن دائماً في مقدمة الزاهبين

- رتب اوراقك جيداً و نظم مكانك

- حاول ان ترتب ملفاتك ترتيب ابجدي المهم فالهام فالأهم

- اعمل لك ملف خاص بالأعمال المستعجلة اليومية، و آخر للشهرية
وآخر للسبوعية و احتفظ بكل منها في درج خاص بها.

- إذا بدأت في عمل فأنمه ولا تبقى له أثر لليوم الثاني

- اعمل بهدوء ولا تجعل أحداً يشغلك في العمل المتعاقد عليه واجب

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

عليك فلا تشغل عنه في الحوارات و الهروب او التهرب منه والتقصير

- لكل مجتهد نصيب .. فأبذل قصارى وجهك في إنجاز العمل .

- اتبع افكار جديدة في العمل تقدمك خطوات على الوصول للترقيات
والعلاوات .

- اطلق ابتسامتك دائماً في وجه زملائك و مرؤوسك

- اعمل لنفسك دورات تدريبية تكتسب فيها كل جديد وتكتسب فيها
الخبرة فالفوز عادة يأتي عن إرادة وعزيمة " ليست الرغبة في الفوز
هي التي تحدث الفرق الكبير بل الرغبة في التدريب بهدف الفوز"

- النجاح هو العمل المتواصل .. ثم التقاط انفاس وتصحيح اخطاء
والاستمرار في الطريق بلا توقف جديد

"القاموس هو المكان الوحيد الذي تأتي بكلمة نجاح success قبل
كلمة عمل work.

- اعرف كل جديد في العمل ابحث عن المعلومات المفيدة و تحصل
عليها.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

- الابتكار في الإنتاج أحد علامات النمو الاقتصادي و زيادة الدخل .
- تحلى بالصبر .. و كن جاداً .. و منظماً .. مراعيًا للوقت
- اعمل لك جدول عن اعمال اليوم الأهم فالأهم
- تعلم الاستئذان عند الدخول والخروج.. أجلس بأدب واحترام..
- تعاون مع زملائك في الأعمال.. وشاركهم وجهة نظرك في امر خاص بالعمل.
- كن حسن المنظر .. و حسن التصرف في الوارد المفاجئ.
- اذا بدأت في عمل فلا تؤجله حتى لا يتراكم
- كن قوياً في ذاتك واثق في نفسك إيجابي و حاول بقدر المستطاع طرد السلبيات من حياتك .

و أخيراً " ان درجة السلم ليس هدفها أبداً ان يستمر المرء عليها بل لتمسك قدمه لوقت يكفي لأن يتمكن من الصعود درجة أعلى بقدمه الأخرى "



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

- غير افكارك في بيتك :

البيت .. انه مملكة المرأة .. وعرشها .. والمملكة فيها خدم ووصيفات وحراس وطباخين وكل ذلك متوفر في امرأة واحدة فهي في خدمة زوجها وأولادها ، أما الوصيصة فمن معانيها الشريفة ، وأيضاً ، الخادمة التي ترافق سيدة وتجالسها وتوانسها ، والمرأة فيها كل هذه الصفات ففوق أنها في خدمة أولادها وزوجها فهي أيضاً الشريفة العفيفة تؤنس زوجها وأولادها وتجالسهم فهي كالوردة المتفتحة في الحديقة الغناء ، وهي الحارسة لأولادها الراعية لهم وهي سند الرجل والعين الثانية لحفظه والأهتمام به ، فهي لا تبخل في اعداد طعامها وإضفاء النكهات الشهية عليه ، كما أنها تعتني بنظافة بيتها وكى وترتيب ملابسها وملابس أولادها وزوجها أنها المرأة الملكة في عرش بيتها.

عندما خلق الله الرجل جعل فيه أمور ناقصة ثم خلق له المرأة وأنقص فيها أمور وصار الكمال والأكتمال عند التقاء الذكر والأنثى.. فالمصباح لا يضى حتى يلتقي الموجب بالسالب فتدور الحرارة دورتها ويضى المصباح .. فالإتصال بين المرأة والرجل.. يجب ان يكون أتصال طبيعي

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

والإلتحام إيجابي يحدث التفاعل والإنسجام فتكون الروح واحدة كما الجسد الواحد ويحدث التكيف والتوافق وهكذا ليشعر كل منهما بالآخر كالتوأم تماماً وإن بعد الملتقي ، وأضرب لك مثلاً بذلك.

عن عائشة رضى الله عنها قالت .. قال رسول الله ﷺ "إِنِّي لَأَعْلَمُ إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً، وَإِذَا كُنْتُ عَلَيَّ غَضْبَى .. قَالَتْ : فَقُلْتُ مِنْ أَيْنَ؟ قَالَ : أَمَّا إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً، فَإِنَّكَ تَقُولِينَ لَا وَرَبِّ مُحَمَّدٍ , وَإِذَا كُنْتُ غَضْبَى قُلْتُ لَا وَرَبِّ إِبْرَاهِيمَ قَالَتْ قُلْتُ : أَجَلُ وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَهْجُرُ إِلَّا اسْمَكَ"

أنظر إلى فهم المشاعر وجمال العاطفة .. وفي موقف عندما قالت ورأساه قال بل أنا ورأساه .. عند الإلتحام الروح بالجسد تختلط المشاعر والأحاسيس فيأتلف القلب .. وتتوافق الأفكار .. وتلتقي الأبدان في سيمفونية عذبة بين الضحك والابتسام .. أنها السعادة الحقيقة حتى إذا فقدت الروح الروح انفصل الجسد الواحد وصار كالنار المستعرة تحرق الحديد وهو صامد يتألم فهكذا تحرق القلوب يقول ليوتولستوي : عندما قالوا لي في المستشفى زوجتك ماتت لم أعلم ماذا أفعل كنت سأذهب إلى المنزل لأخبرها بما حدث لتخبرني بما أفعل .. كلمات فيها كل معاني العاطفة والحب مختلطة بأنين القلب فكيف كانت صلة الروح بينهم؟

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

إنها مشاعر الجسد الواحد الذى إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى.

- كيف تنجح في منزلك ؟

يقول أدواردو غاليفوا : ينبغي أن تبدأ حقوق الإنسان في المنزل.. معرفة حقوق الرجل والمرأة ومن بعدهم الأولاد من علامات السعادة في البيت فأول ما نبدأ به أن يعرف كل من الرجل والمرأة ما عليه من حقوق وماله لتسيير الحياة في خط مستقيم كل يقوم بدوره المطلوب منه ثم بعد ذلك معرفة حقوق الأبناء من تربية وتعليم ورعاية .. والنفقة عليهم وتأمين حاجتهم والعدل بينهم.. قال رسول الله ﷺ "كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول".

إن من أهم حقوق المرأة على الرجل الإطعام والسكن والنفقة والقدرة على القيام باحتياجات البيت وتحمل المسؤولية والعدل فى حالة التعدد وللرجل على المرأة حق السمع والطاعة إلا في ما يغضب الله وحق الإستئذان فلا تخرج إلا بإذنه وحق الفراش فمتى طلبها وجدها ... إلا بعذر شرعي كالمرض مثلاً ، والتأديب معه ومعاملته بالحسنى وحفظه فى

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

ماله وولده فإذا عرف كل واحد منهم حقه وقام كل زوج بدوره لما حدث
خلاف ولما أزعجتنا الصغائر من الأمور .. ولا وجدت الكبائر.

ما يجب على المرأة عمله لإكتساب قلب رجلها :

ذكرت في رسالة الدكتوراه .. الخلافات الزوجية حلول وعلاجات في
ضوء النظريات النفسية .. بعض الأمور التي يجب على المرأة عملها
لتنقرب إلى الرجل ولأكتسابه منها حاجته العاطفية من الثقة , والقبول
والتقدير , والإعجاب , والتشجيع فكل ذلك يحتاج الرجل من المرأة
للتقرب منه عاطفياً .. فهو يحتاج لأمرأة تكون بجواره دائماً .. في
المواقف الجادة تسانده وتشجعه على التغلب على الصعاب , وفي لحظات
الآلم والحزن تحتضنه وتواسيه وتهدي من روعة وجزعة , وفي لحظات
الفرح والسرور تشاركه السعادة والإبتسام.

ثم تحدثنا عن التجديد الذي يجب على المرأة أن تفعله لتصير في كل يوم
زهرة تتفتح في البيت , وقمر ينير الدار بأركانه ومن التجديد أن تتعلم
طريقة اللبس والتوافق مع لونها والمتناسق مع جسدها , وطريقة وضع
المكياج .. ومعرفة ما هو الذي يرغبه الزوج في المرأة وتعمله .. طريقة

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

إثارة الرجل ومعرفة نقاط الضعف وما يجذبه في المرأة , تتعلم طريقة المشية والجلسة الطبيعية , وجلسات الإثارة إذا كانت معه .. على المرأة أن تتعلم ذلك .. لاكتساب قلب رجلها .. وليكن للحياة دور في حياتها فهو مكياج حقيقى يضاف عليها جمال فوق الجمال، فلتعمل مع عمله كى تتحلى بالحياة وعليها أن تهتم بطعامه وحسن الإعداد له فهو يحب طعام وينفر من الآخر .. كما عليها أن تقابله ببشاشة وإبتسام وتستقبله بالترحيب ولا مانع من إصاق قبله على فمه .. وعدم مضايقته بأي أخبار حزينة .. بل تكن حريصة على البشريات , وأخبار السعادة .. قد تكسب المرأة الرجل إذا ما فعلت له كل ما يرضيه ويحبه .. وايضاً على الرجل أن يتلقى كل ذلك من المرأة بإنشراح الصدر وإبتسامة وبشاشة وليظهر لها احترامه وتقديره لها ويثني عليها ويشكرها لأن من لا يشكر الناس لا يشكر الله عز وجل .. عليه أن يرد ولو جزء من جميل لما تفعله من أجله ولا يعاملها كخادمة تقوم بخدمته بخدمة سيدها بل ملكه تتوج ملكها. وهى تراه ملك الملوك .. وهكذا المرأة أن دخلت قلبها تعمل أي شئ للرضائك أما إن جفيت عليها وخنتها ستصير لك عدو ومن أشد أعدائك لأن إنقلاب العاطفة .. يقتل المشاعر .. فعليك دور أن تشكر صنعها

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

وتبادلها بإبستام وتشعرها بأنك سعيد لأنها تعمل كل شئ لأجلك .. أدخل عليها يوماً بهدية مفاجأة وبين لها مدى حبك لها .. وإذا كان الرسول ﷺ قال "تهادوا تحابوا" وهذا بين الأخوات الأصدقاء ناهيك عن زوجتك أو أكد لك سترها شئ عظيم حتى وأن كان قليل ففي نظرها هذا شئ لا يقدر بثمن بل ربما تحتفظ بها وأن كان ثوب سترتيه في حضرتك وكأنها ترغبك في الثناء على الفستان وعليها .. لا مانع فأن تبادلها مشاعر الفرح ثم الغزل هي تعشق ذلك .

عليك أيضاً أن تخرجاً سوياً في نزهة خارجية تنسوا فيها ضغوطات الحياة وإضطرابات بها . فالحياة عادت لها هكذا .. في حالة التعرض لأي خلافات فتوقفا عن الحوار هذا الوقت وأبدأوا فيه في أوقات أفضل .. لأن الوقت الذي يحدث فيه الخلاف من أفضل أوقات الشيطان سيحرش بينكم ليحتد النقاش وتسوأ العواقب . فاختار الوقت المناسب .. والتمسا الراحة و الهدوء و اوزنوا الامور بعقولكم و حاولا ان يكون النقاش مزين بالاسف والاعتذار للمخطئ و القبول من الاخر ، وان كان الأمر شديد وصعب المراسى فلنحدد له اصول و جذور لنعرف الاسباب ثم نقترح

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

الحلول و العلاجات كل ذلك اذا انخفضت حدة العنف و لم يكن هناك قتل
المشاعر و فقد احساس ، و لكن بالتحدى و الهدوء و الصبر .
وعدم مشاركته الابناء والا فى حاله واحده اذا انتهينا الى حل يرضى
الاطراف فلنتشارك سويا الاسره جميعها فى الاحتفالات ولنعلم أبنائنا أدب
الخلاف .

وهكذا التغيير المستمر و التجديد للرجل و المراه فى حياتهم الزوجيه
سيكون بمثابة تذكره عبور للسعاده والصفاء وراحه بال .

من الاحداث السعيده التى تجلب السعاده للرجل و المراه هو ذكر
المناسبات والاحتفال بها ومن أهم هذه المناسبات :

- عيد ميلاد الزوج

- عيد ميلاد الزوجه

- ذكرى يوم الزفاف

- ذكرى اعياد ميلاد الاطفال

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

- الاحتفال بالمناسبات السعيده و التهئنه بها كالأعياد و الفطر و الاضحى
مع الحرص على تخصيص يوم من الايام الاسبوع للخروج و التنزه كل
هذه المناسبات تقوى رباط الحب المقدس.

8) غير حياتك فى حل خلافاتك :

الكثير منا تمر به مشاكل عديده تؤرقه و تزعجه فإذا كثرت المشاكل
التافه وكثرت الخلافات فمن عادة التفاوه أن تتراكم حتى يكثُر منها
الشكوى، والأنين بل ربما النزاعات والانفعالات ثم التهور وربما يشتد
وطيسها وترتب الحماقات ولماذا تحدث المشاكل؟ تحدث المشكله عند
وجود عائق قوي يقف في طريقك او عند غموض حدث او موقف معين،
وعاده المشاكل تتجه لسببين، مادي او معنوي وتختلف المشاكل
باختلاف البيئيه والاختلاف النوع (ذكر ام انثى) والحاله الاجتماعيه
والمكان والحاله النفسيه و قد تؤدى حده المشكله او تقل على حسب
طبيعه المشكله وتقبل الناس لها من عدمه وهذه تقود للعقل وتكون
للعقل.



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

فكيف تستخدم عقلك استخداما صحيحا في حل المشكله سألين لك ذلك
ولكن عليك ان تعلم اولاً.. انك انت اكبر من المشكله فمن يمتلك عقلا
مستيقظا لا تعجزه مشكله اي كان حجمها وقوتها.

ثانياً: العيب الذي يظهر بوضوح عند حدوث المشكله هو اننا نصاب
بالقلق والتوتر والتحصر النفسي فيحجم ذلك عقلنا و بدلا من البحث عن
حلول مجدية نظل ننظر الى المشكله والحصره والالام تخنقنا انفسنا.

ثالثاً: ليست كل مشكله تحدث مع الغير هو مشكلتك خاصتك فكل واحد
مسؤول عن مشكلته حتى ابنك اذا احدث مشكله لا تتحملها انت بل علمه
وربيه كيف يتحمل مشكلته بنفسه فهذه سبيل لتعويده حل المشاكل ولا
مانع من مساعدته.

رابعاً: لا تاتي وقتك كله ليلا و نهارا وانت تفكر في المشكله لان ذلك
يسبب لك ضغوطات نفسيه وعصبيه ما يحدث اضطرابات فتدخل في
مشاكل صحيه انت في غنى عنها ..!

فما هو حل المشاكل:

1_ استعن بالله وتوكل عليه.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

2_ حدد المشكله وتعرف اسبابها وظروفها المحيطه بها والعوائق التي

تعثر جهودنا في الوصول اليها.

3- اعرف ذلك وركز فهمك للمشكل بكل جوانبه احطه احاطه تامه .

4_ اكتب ذلك وفصله تفصيل محكم وحدد نقاطه وابحث موانعه العوائق.

5_ اقرا بضع ايات من القران

6-الان استرخى تماما وارخى جسدك وعقلك

7-خذ نفسا عميقا هادئ وهكذا دخول الهواء من فتحتي الانف واستشعر

سريانه في عقلك و جسدك وانت تنظر الى نقطه ثابتة بين حاجبيك مده من الزمن.

8-فكر المشكله بشكل اجمالي وتامله وركز فيه وانت تحدد نقاطه

واقسامه وظروفه.

9-انظر الى المشكله بشكل ايجابي وحاول ان تراه من زاويه بعيدة اى

اجعل نفسك ترى المشكل كانه ليس خاصه بك بل بشخص اخر.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

10- اذا ظهرت لك بعض الحقائق بالمشكل و اردت التحقق فيها وجمع المعلومات فلا مانع من البحث عن ذلك و استعن بكل اصدقائك واهلك من ترى منهم الاخلاص.

و بذل قصارى جهدك لجمع المعلومات وترتيبها وانت صادق امين.

11- رتب المعلومات التي حصلت عليها و اصنع عواطفك ومشاعرك و رغباتك وانت توجد الحلول.

12- لا تدع المشكل يتوسع فتخرج من بين ثناياه مشاكل اخرى تزيد العقد.

13- عند ترتيبك للمعلومات التي حصلت عليها اهدأ قليلا وعاد التنفس من جديد فهو يقوي دماغك ويمنع عن عقلك الافكار السلبية.

14- كن في كل لحظه مستعينا بالله عز و جل، و اهدأ قليلا قليلا.. بلا توتر وتقلق.

15- اختر الوقت المناسب للبحث عن الحلول اللازمه في لحظات الصفاء والنقاء.. وليكن قبيل النوم وصل ركعتين و استعن بالله و ادعوه ان يهديك لاحسن الاعمال.

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

16- قل وردد (اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا وانت تجعل الصعب اذا

اردت سهلا) (اللهم اني استعين بك فأعني.. واسترخى بقراءه بضع

ايات من القرآن الكريم.

17-في لحظات الاسترخائك سترد عليك بعض الحلول.

18-جهز ورقه وقلم ازرق واحمر.

19-اكتب الحلول ودونها في الورقه.

20-ارسم هذا الجدول المبين ادناه واختر منه بعض الحلول التي تفي

بالغرض وباقل تكلفه.

21-اشطب الحلول البعيده التي لم تصل الى النتائج المطلوبه.

22- اختر اقرب الحلول من المعطى.



غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

(جدول الحلول)

م	الحل	تحقيق الغرض		وسائل التنفيذ	التكلفة	يتماشى مع الحقائق ويقره الدين
		نعم	لا			
1	الأول					
2	الثاني					
3	الثالث					
4	الرابع					
5	الخامس					

9) عيش حياتك :

مقولة " إنظر للحياة من جانب مشرق وسعيد – أمتع نفسك وردد أنت سعيد " وأنك تمتلك أسباب السعادة إكسر اليأس بكلمات التفاؤل والفرح وكلما احبطك اليأس دع الأمل يشرق في قلبك وأصرخ بصوت عالى أنا سعيد وليس للحزن مكان فى قلبي"

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

- إبتسم ودع كل من حولك يبتسم لأجلك إبتسم فإن الإبتسامة راحة
وصحة " إبتسم ودع الحياة تشرق لك بألوانها الزاهية " إبتسم ودع
الفرح ينعش روحك " إبتسم وتوكل على الله وتفائل " إبتسم وتذكر إن
بعد العسر يسرا "

- الحياة مستمرة سواء ضحكت أم بكيت " فلا تحمل نفسك هموماً لا
تستفيد منها "

- الحياة شريط والذكرى محتواه والماضى صفحه والحاضر ألم واللقاء
دواء .

- علمتنى الحياة أن الحب ليس أن تكون بقرب من تحب ولكن الحب أن
تثق أنك فى قلب من تحب .

- خذ من الدنيا قوتاً ينفعك فى الآخرة

هذه من المقولات فى الحياة " فعش حياتك بالحب بالأمل .. أنت ابن الأن
فعش الآن " عش واقعك إقتنع به ولا تنظر لحياة غيرك وأن رأيتك فى
أبهى صورة فى أحسن حال لكنك لو رأيت واقع حياته يحمل الهموم
والأحزان ما لا تحمله أنت .. لا تكن قصير النظر لا ترى إلا الظواهر فقط

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

كالقصر المنيف زمن داخله خرب " أو كالذهب اللامع البراق وهو قشور
" عش حياتك مع الله وبالله " لأن الإيمان به هو طريق للخلاص من
أحزاننا وهمومنا وكافة إضطراباتنا النفسية.. فسجده واحده لا تدرى ماذا
تفعل بك تمدك بطاقة ايجابية تخلصك من الهموم.. وتقتل السلبيات، تحرر
عقلك وتقوى مخك و تمنع عنك كل الضغوطات والاضطرابات ولذا فهي
تمنع عنك الجلطات بانواعها (اسجد واقترب) عيش حياتك محسنا لان
(رحمه الله قريب من المحسنين) ... فهو الله اطلب منه ولا تستحى
فالخزائن كلها بيده، و القناعه كنز لايفنى انت غنى ولكنك لا ترى ما معك
من كنوز تامل نفسك ترى العجائب.. عيش حياتك ولا تحزن لمفقود.

ومصابنا في فقد الحبيب ﷺ اكبر.. عيش حياتك ولا تخشى مصاب ولا
تحزن على ما مر بك و فات فما كان لك لن ياخذه غيرك وما كان لغيرك
لن يصل لك وان بلغت السماء.. عيش حياتك مطمئنا ان المكتوب لك لن
يفوتك فرزقك يعرف الطريق اليك و لن تموت حتى تستكمل رزقك.. عيش
سعيد فانت معك اله عظيم قدرته ليست لها حدود ولا منتهى.. ومن كان

غير أفكارك .. _____ .. عيش حياتك

معه الله فما فقد شيء عيش حياتك واعلم ان ما حرمك الله الا ليقربك
اليك وما منع منك شيء الا وهو في صالحك والايام ستظهر لك ذلك.. فلا
تجزع ولا تعترض.

عيش حياتك في سلام وأمان.

وأحمد الله رب العالمين.

