

كيسولة أمل

حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: كبسولة أمل

القطع: 14*20

تأليف: مرام خالد أيوب

سنة النشر: 2024

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 11877 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 4 - 508 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-508-4



كيسولة أمل

تأليف

مرام خالد أيوب

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صلّ وسلم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين،
صلاة تقضي بها الحوائج وتفكّ بها الكرب.

توكل على الله، واسع، وخذ بالأسباب حتى تنال المرام، تفاءل
فإننا نعيش في هذه الحياة على التفاؤل والأمل، من الجيد أن يكون
لديك هدف وطموح تسعى من أجله باستمرار مهما واجهت من
مصاعب، فأنت مُصِرٌّ على تحقيق ما تريده، ولنفسك حق عليك؛
لذا أسعدها وطورها حتى تترقى لتفيد نفسك والمجتمع.

كن أنت الغيمة التي ينتظرها شخص ضلّ طريقه، فأرهقه
الحر، فستلقى على ظلها فرحان.

اسعد وأحب غيرك بدون مقابل؛ لأن ثوابك سيكون عند الغني
الحميد الذي لا تنفذ خزائنه، فما عند البشر ينفذ، أما الذي عند
الله فهو باقٍ، فهو الحي الباقي.

وفي هذا الكُتيب أتحدث عن الإنجاز والتحفيز، وأوضح بعض النقاط التي تعين على الإنجاز، والتي تعيق طريقك إلى الإنجاز، وأيضًا في هذا الكُتيب الصغير أتحدث فيه أيضًا عن طاعة الله - عز وجل - وقيام الليل وحب الله؛ لأنها جزء لا يتجزأ من الإنجاز والتحفيز والإيجابية.

١- انس الماضي

ماذا لو نسينا الماضي الحزين؟

حينها سيكون ذهنك خاليًا من كل ما يحزنه أو يعيقه: أي أن تتقدم إلى الأمام، وسوف تفكر في الحلول الإيجابية التي تساعدك على بدء حياة جديدة ومستقبل أفضل، كل ما يُهمك إسعاد نفسك والآخرين وتعويض نفسك وتراضيتها نتيجة السجن الذي وضعتها فيه، وهو التفكير الزائد في الأشياء التي كانت تحزنك، واشغل نفسك بأشياء تُفيدك وابدأ لتخطيط مستقبل باهر يغنيك عن الآخرين، وهدفك هو رؤية نفسك سعيدًا.

الخطوة الأولى للتخلي عن الماضي وإيجاد السعادة هي الاعتراف بمشاعرك وقبولها، فبدلاً من قمع هذه المشاعر، اسمح لنفسك أن تشعر بها وتعالجها بشكل كامل، يمكن القيام بذلك من خلال كتابة اليوميات أو التحدث إلى صديق أو معالج موثوق به، أو الانخراط في أنشطة تساعدك على التعبير.

كيف تنسى ماضيك؟

١. بتغيير طريقة التفكير.

يجب أن يقوم الإنسان بتغيير طريقة تفكيره بمحاولة التخلي عن الأفكار السلبية، ومحاولة انتهاج طريقة إيجابية في النظر للأمور المختلفة.

٢. قطع العلاقة مع بعض الأصدقاء السيئين.

يفضل أن يقوم الإنسان بالتخلص من الأصدقاء الذين لا فائدة منهم، ويفضل التخلص من الأشخاص السلبيين ومحاولة التركيز على النفس.

٣. تحديد الأهداف للمستقبل، يعد تحديد الأهداف الشخصية والمستقبلية من أكثر الأشياء التي تساعد الإنسان على تجاوز الماضي وأخطائه، ومحاولة تحقيق أشياء أكبر في الحياة.

٤. تعلم الغفران.

يجب أن يقوم الشخص بتحديد الأمور التي تتعبه وتؤثر على مشاعره، والأمور السلبية التي يحملها لأحد ما كالحقد والضغينة، ثم عليه أن يقوم بمحاولة التسامح والغفران معه حتى يستطيع

استبدال روح الكراهية لديه بالحب لإطلاق سراح نفسه والتنفس بحرية.

٥. التوقف عن محاولة إرضاء الجميع، يتوجب على الشخص التوقف عن محاولة إرضاء الناس وإقناعهم بمواقفه وقراراته المختلفة؛ لأنهم لا يرون ما يراه.

يؤدي التفكير المفرط بالماضي إلى حالة شديدة من الحزن بسبب الشعور بالعجز أمام أخطاء الماضي التي لا يمكن تغييرها، وللتغلب على ذلك، عليك تقبّل الماضي كما هو، والسعي نحو مستقبل أفضل، كما قد يسبب ذلك الأفكار السلبية التي قد تمنعك من التقدّم في المستقبل وإكمال حياتك بالشكل الصحيح.

هنالك بعض من الخطوات التي يمكن أن يقوم الشخص بها من أجل تحسين حياته للأفضل:

١. مواجهة المخاوف.

٢. التمسك بقوة الإرادة لتغيير الاتجاه.

٣. الاعتراف بالأخطاء.

٤. الثقة بالنفس.

أنت تستطيع فعل أي شيء تحبه، لن تسقط مرة أخرى، ولن تتفائل بقول الحظ التعيس، أنت قادر على تغيير المستحيل، ولتكن رغبتك حقًا في بدء تغيير حياتك للأفضل، لا تتكاسل أو أن تتعاس عن أهدافك أبدًا، فأنت للتو بدأت رحلة البحث عن السعادة، لن تسمح لأحد أن يُحطم حلمك، ولا أن يقول لك أن ليس لديك الثقة بالنفس أو أنك فاشل.)

نحن لدينا طموح، نحن ليس كما كانوا يتحدثون عنا، في الماضي، وإذا تحدثوا عنا لن نتأثر بكلامهم، والآن هيهات، فلن يزيدنا كلامهم القاسي إلا قوة وأملًا، وفي طريقك نحو مستقبل أفضل، كن واثق الخُطى نحو تحقيق النجاح؛ إما أنت أو الفشل! ولن يرافقتك الفشل بعد اليوم.

أنت ناجح وقوي العزيمة والإصرار، ثق بالله ثم بنفسك؛ لأن الله هو سندك في هذا الحياة وليكن شعارك: "كن غازيًا تهوى المخاطر، لا تبالي، وكن صامدًا وإن جارت عليك ظلمات الليالي" تأكد أن يومًا ما ستكون في أعلى القمم، لا تجعل شيئًا يوقفك، بعد اليوم سوف تواجه مصاعب كثيرة في نسيان الماضي، لكن حاول أن تنسى بقدر المستطاع الماضي.

فلتعلم من الماضي حتى لا تكرر نفس الأخطاء السابقة، أعجبتني جملة في فيلم كرتون اسمه (سيمبا)، كان يتحدث مع القرد الحكيم حين ضربه بالعصا في رأسه، فقال له: لماذا فعلت

ذلك؟! قال له الحكيم: هذا في الماضي. فقال له سيمبا: لكنها
تؤلمني!!

قال له: نعم، إنها تؤلمك.

وحين حاول الحكيم أن يضربه للمرة الثانية لم يصبه، فقال:
كيف فعلت ذلك؟!

قال سمبا: تعلمت من الماضي.

"كل ما كان يؤلمك في الماضي اجعل منه درسًا لك"، وتجربة
لتتعلم، (فإن لم تتألم لن تتعلم)، لا تحبس نفسك مع الماضي
البائس حتى لا تغوص في التفكير؛ لهذا اتخذ وسيلة إلى الوصول
إلى النجاح، وذلك بالتفكير في تغيير نفسك إلى الأفضل، وبمن قال
لك أنك لن تنجح لن تحقق شيئًا، وابدأ بتحديهم، وأثبت لهم
العكس، ولكن قبل أن تتحداهم افعل ذلك لأنك تحب أن تنجح
حقًا! من أجل نفسك ومن أجل كل من يحبك، وأخيرًا من أجل أن
تثبت لمن توقع منك الفشل، وتبهرهم بنجاحك.

٢ - حقق إنجازك مع الصمت التام.

الإنجاز هو حجر الأساس الذي يعزز شعور الشخص بالنجاح، وأكثر أنواع الإنجازات أهمية تلك التي لها معنى خاص للشخص، ويستخدم الإنجاز كطريقة للحكم على نجاح الشخص إذا كان أقل نجاحًا، أو أكثر نجاحًا من غيره.

إن الإنجاز يعني أن تصل لتحقيق أهدافك، تحقق النجاح والامتياز، هو دافع حقيقي وتحفيز لتقدم الكثير لمنفعة نفسك.

الإنجاز كلمة جميلة، كثير من يخوض بحر الحياة للوصول إليها، وما أكثر الغرقى دون الوصول لهذا الكنز ولا عجب، فكيف ينجو من اهتزت ثقته بنفسه، ولم يأخذ بمفاتيح النجاة والتدرب لمواجهة تلك المصاعب للوصول إلى الإنجاز. ولو كان الإنجاز أمرًا يسيرًا وطريقًا ممهّدًا لكانت حياتنا مليئة بالإنجازات، ولكن الأمر يحتاج إلى ثقة ومواصلة وسير صحيح وأهداف واضحة.

حلاوة ولذة الإنجاز

إذا تأملت كلمة إنجاز فستجد لها حلاوة في النفس ومذاقًا جميلًا، وكان وراء هذه الأحرف الخمسة ما وراءها، أن هذه الكلمة بأحرفها تحمل بين جنباتها معاني رائعة جميلة.

إن الإنجاز العظيم المتقن يتحقق بمراحل صغيرة تبدوها على الفور، فالنجاحات العظيمة ما هي إلا أعمال صغيرة كتب لها الاستمرار. وتأمل في سير الأنبياء والصحابة والعلماء والعظماء حينها سترى كيف صنعوا الإنجاز بالصبر والثبات ووضوح الأهداف والثقة بالنفس وركائز كثيرة، وليس هنا مجال عن إنجازات أولئك الرجال. إن العالم يحكم عليك من خلال ما أنجزته، وليس من خلال ما بدأت عمله ولم تنجزه، وبمجرد أن تبدأ التغيير تكون قد أنجزت الجزء الأكبر من المهمة. والأمر المهم للوصول إلى الإنجاز وهو الاستمرارية حتى الوصول إلى النهاية، وخير العمل أدومه وإن قل، وقطرات الماء مع الأيام تؤثر في الصخور الصماء، ومن لم يكن له في بدايته احتراق لم يكن له في نهايته إشراق، ولئن فشلت فلا تيأس وتنسحب، بل واصل وجدد الكرة، فالضربة التي لن تقتلك ستزيدك صلابة.

نحن جميعنا نحب النجاح والإنجاز، ونعرف أن هناك أناسًا أنجزت أشياء غيرهم لم يستطيعوا أن يفعلوها، وتتمنى أن تصبح مثلهم، ولكن هناك شيء يمنعك، لهذا ضع في ذهنك أنك إذا أردت أن تصل لحلمك أو تتفوق في مجال معين أنت تحبه سوف تفعله، وهذا يكون من خلال الآتي:

أولاً: معرفته مدى فهمك لهذا المجال.

ثانياً: وما هي الأشياء التي تُعيقك؟!

ثالثًا: معرفة ما هي مهاراتك الجيدة في هذا المجال، بالمختصر نقاط ضعفك وقوتك، ومدى فهمك لها يسهل لك معرفة الكثير عن مجالك والإبداع فيه.

رابعًا: وُضِع خطة والعمل بها، وقبل أن تضع خطتك اسأل نفسك عدة أسئلة، لماذا تريد أن تنجح؟ وما هو طموحك في المستقبل؟ وحين تصل إلى هدفك هل ستكتفي بهذا القدر من الإنجاز؟ إذا أجبت على هذه الأسئلة أوكد لك أنك في طريقك للإنجاز، بعدها ابدأ في تنفيذ خطتك بدون تسويف، وابتعد عن كل من يقلل من حلمك أو يقلل من شأنك وخالط نفسك بالإيجابيين.

حقق الإنجاز الذاتي، وابن نفسك بنفسك دون طلب المساعدة من الآخرين إلا في أشياء التي لا تفقه فيها شيئًا. الإنجاز الذاتي هو عملية تحقيق النجاح والتطور الشخصي من خلال تطوير القدرات الذاتية وتحقيق الأهداف المحددة بشكل مستقل في الأساس، يعني الإنجاز الذاتي أن تقوم ببناء مستقبلك وتحقيق تطورك الشخصي والمهني.

تحقيق الإنجاز الذاتي هو عملية تطوير القدرات الشخصية وتحقيق أهدافك بشكل مستقل وناجح.

هناك عدة عوامل يمكن أن تساعدك على تحقيق الإنجاز
الذاتي:

١. الهدف والرؤية:

وضع أهداف واضحة ومحددة ورؤية لما ترغب في تحقيقه
يمكن أن يمنحك الدافع والتوجيه اللازمين للعمل نحو تحقيق تلك
الأهداف.

٢. التخطيط والتنظيم:

وضع خطة عمل مفصلة تحدد الخطوات التي يجب اتخاذها
لتحقيق أهدافك، وتنظيم وقتك بشكل جيد لضمان تنفيذ هذه
الخطوات بفعالية.

٣. الاستمرارية:

الالتزام بالعمل بانتظام ومواصلة الجهد حتى تحقيق الهدف
المطلوب، حتى في وجه الصعوبات والتحديات.

التزود بالمعارف وتطوير المهارات: تطوير مهاراتك وزيادة
معرفتك في المجالات ذات الصلة يمكن أن يساعدك على تعزيز
فرص نجاحك وتحقيق الإنجازات.

٤. الإيجابية والتفاؤل:

النظر بإيجابية إلى التحديات والفرص، والاعتقاد بأنك قادر
على تحقيق ما تسعى إليه، يمكن أن يعزز من روحك، ويجعلك أكثر
استعدادًا للتخطيط والتحقيق.

٥. التعلم المستمر:

الاستمرار في اكتساب المعرفة والتعلم من تجاربك وتجارب الآخرين يساعدك على تطوير نفسك وزيادة إمكانياتك.

الطموح وتحمل المسؤوليات: فهو من بين طرق زيادة التحفيز والإنجاز الذاتي، ناهيك عن أنه يساعدك على تحمل الكثير من المسؤولية.

٦. إدارة الوقت:

تحقيق الإنجاز الذاتي يتطلب قدرة جيدة على إدارة وقتك بشكل فعال، والتركيز على الأولويات وتخصيص الوقت لأنشطتك بناءً على أهميتها.

٧. التحفيز الذاتي:

تطوير القدرة على تحفيز نفسك وتحفيزها في اللحظات الصعبة، سواء من خلال تذكير نفسك بالأهداف أو بالمكاسب المحتملة.

٨. الشبكات الاجتماعية:

بناء علاقات إيجابية مع الأشخاص الذين يشجعونك ويدعمونك يمكن أن يكون له تأثير كبير على تحقيقك للإنجازات.

الثقة بالنفس من عوامل الإنجاز الذاتي:

الاعتماد على قدراتك والثقة في تحقيق ما تريد يعتبر عاملاً أساسياً في تحقيق الإنجاز الذاتي، وفي نفس الوقت يعمل على الاستفادة من الأخطاء وتصحيحها وعدم تكرارها في المستقبل وتطوير الذات.

الأشياء التي تساعدنا على الإنجاز:

أولاً: معرفة هدفك في الحياة والشيء التي تريده لتقدمه لنفسك وللعالم.

ثانياً: معرفة رؤيتك للنجاح والإنجاز وما هي! هل مال، جاه، أثر جميل، مساعدة الآخرين، ولا تقارن نفسك بالآخرين أبداً.

ثالثاً: تحديد خطة منهجية لأي هدف تريد أن تنجزه، وخطوات منهجية أفضل تلخيص له مبدأ (SMART)، في نفس الوقت ليس من الضرورة أن تتبع منهجاً معيناً أو شيئاً فعله الآخرون، اختر أسلوبك في الإنجاز.

رابعاً: التوكل على الله وتفويض الأمر له -سبحانه وتعالى- وإخلاص النية والنجوى له -جل وعلا- كأنه صديق و خليل (بالدعاء والإلحاح فيه) والاستقامة على أمره والاعتصام بما أحله وتجنب ما حرمه.

خامسًا: البدء بلا تأخير، ولا تسعى للكمال (ما لا يُدرك كله لا يُترك جلّه).

سادسًا: مكافأة النفس على الإنجازات الصغيرة وتحفيزها لتسعى نحو الإنجازات الكبيرة بخطوات ثابتة.

سابعًا: أثناء العمل ابتعد عن الملهيات كأنك تبتعد عن وحش، سواء كانت محرمة أو محللة؛ لأنها تبتلع الوقت، واجعل سعادتك في سعيك للإنجاز وليس في الهرب منه.

ثامنًا: من المهم أن تتقبل الخسارة بصدر رحب، أحيانًا قد تبذل كل ما في وسعك ولكنك لم تُوفق، فإن الحياة رحلة مليئة بالعقبات والابتلاءات، وأمر المؤمن كله له خير، وربما أغلق الله عليك باب خير، ليفتح لك بابَّ عظيم آخر، لكن مفتاح السعي له سيكون بين يديك أنت.

الأشياء التي تعيق الإنجاز:

ببساطة هي عكس كل ما ذكرت سابقًا.

أولًا: المضي في الحياة سهولًا بلا خطة ولا عمل.

ثانيًا: المعاصي هي من أكثر الأشياء التي تحجب عنك النجاح والإنجاز، أحيانًا البعض منا تأتيه أفكار أن هناك أناسًا كثيرين، سواء كفار وغيرهم، أو يفعلون معاصي وفي نفس الوقت ناجحين؛ أنت

لا تدري ما هي حياتهم، فأنت لديك الآخرة (الباقية) وغمسة واحدة في الجنة تنسيك كل همّ أهمّك، وألم تألمت به في الدنيا.
ثالثًا: الكسل، المماطلة، السلبية، الانهزامية، الجدية الزائدة حتى الانهيار، المقارنة وغيره.

خطوات تساعدك على التقدّم والنجاح في حياتك:

١. اقرأ الكتب المتعلقة بمجال عملك.

٢. ساعد الآخرين.

٣. كوّن صداقات جديدة.

٤. شارك خبراتك ومعارفك.

٥. اكتسب مهارات جديدة.

٦. تخلّص من العادات السيئة.

٧. قم بخوض تجارب جديدة.

وأهم شيء في طريقك للإنجاز أنك تنجز بصمت حتى يسهل عليك الطريق كما يقال (لا تعلن الخطوات أعلن الوصول)، فكثيرًا ما نسمع أن فلانًا تحدث عن شيء كان يتمناه، وبدأ أول خطوة للإنجاز مثل أنه يريد أن يسافر، فجأة يُلغى سفره بدون أسباب مبررة، أو أن فلانة خطبة من فتى يملك صفات جميلة وتفسخ خطبتها؛ لذا أحيانًا يلزمنا إذا أردت أن تبدأ في شيء، يتحقق عليك

أن تنجزه بصمت لأن القليل يتمنون لك الخير، والأغلبية حاقدون، ولكن هذه طبيعة البشر، البعض لديهم الغيرة والفضول لمعرفة كل شيء عنك، ومن دون أن يشعروا فقد تحسد من قبل شخص يتمنى تلك النعمة التي أعطاك إياها الخالق المنان، وتزول تلك النعمة بالحسد، والحسد هو تمني زوال النعمة، فإذا لاحظنا في شخص شيئاً يعجبنا فلنقل: اللهم زد وبارك، حتى يبارك الله له ولنا، فإنك بمجرد أن تذكر الله على الشيء الذي يعجبك في شخص ما لن تضره، وسوف يجزيك الله خيرًا منه؛ لأنك لم تحسد، وتكون قد أغلقت منافذ الشيطان.

والرسول -صلى الله عليه وسلم- حذر من الحسد، فالعين لا يسلم منها أحد، لذا حصن نفسك وابدأ في صمت.

قال -صلى الله عليه وسلم-: "أغلبية الأمة في التراب بسبب العين".

قال -صلى الله عليه وسلم-: "اقضوا حوائجكم بالكتمان".

لا تتكلم عن شيء حتى يتم؛ لكي تحمي نفسك من الحسد، فاجتهدم بإنجازك، لكن عندما يكون حقًا أنك أنجزت وليس وأنت في بداية طريقك حتى لا تُحبط، الكثير منّا يقول أنا لا أصدق هذا الهراء، ليس هناك حسد أو سحر أو شيء من هذا الأمر.

الشيخ محمد متولي الشعراوي -رحمة الله عليه-.

إن الله -سبحانه وتعالى- بيّن لنا ذلك حين قال: "وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ"، فيجب على كل شخص أن يمنع نفسه من أن يدخل على قلبه تيار الحقد؛ لأنه لو حدث لغير في كيميائه تكوينه، وتظل دائماً تتعبه، وقال الشعراوي ما يدرينا أن هذه الكيماوية التي تتغير في تكوينه لا يخرج منها إشعاع يطلق إلى حاسده فيقتله.

وفي لقاءات الشيخ الشعراوي حين سأل وقال له: ما رأيك في من لا يؤمن بالحسد والسحر؟! فقال له:

الذي يقرأ القرآن الكريم ثم ينكره، ما أغناني عن رأيه، ففي القرآن الكريم ذكر السحر والحسد لقوله -تعالى-: (وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ).

فالمنجزون دائماً ما تجدهم لا نسمع عنهم شيئاً إلا حين يكتمل ما يريدونه؛ لأنه يعرف قيمة ما يريده، دائماً ما يكون حذراً في كل خطوة يخطوها حتى يأمن الوصول إلى هدفه.

"فليكن طموحك ليس له حدود إما النجاح أو النجاح، ففي كلتا الحالتين أنت تسعى لتحقيق المرام". لا تقف، استمر بالممارسة حتى تنجح.

٣- كن واثقاً من نفسك

الثقة بالنفس هي القناعة الذاتية، لذا لا تقارن نفسك بالآخرين؛ لأن المقارنة هي أكبر مدمرات الثقة، كن أفضل نسخة من نفسك وافخر به، لا تهتم بالسلبين تقبل الانتقادات البناءة ولا تهتم بالانتقادات الهدامة، كن أنت ولا تكن مقلداً للآخرين (ثق بنفسك واعلم أنك أفضل شخص في حياتك؛ لأن الثقة بالنفس هي أهم صفة للمنجزين والناجحين)، اهتم بنفسك وانشغل مع نفسك بالتفكير في مستقبلك مع وضع خطط تعينك على النجاح في أسرع وقت، وهكذا سوف تزيد ثقتك.

أنت تحتاج إلى أن تنفع نفسك وهذا بيدك، فلا تبخل عليها بذلك.

تتصف الشخصية الواثقة بنفسها بالقدرة على تحمل المسؤولية، دون الشعور بالتردد والخوف، الثقة بالنفس تساعد على احترام المواهب والقدرات العقلية والبدنية للإنسان وتبني له مستقبلاً عظيماً. كما تمكن الثقة بالنفس من القدرة على نصح الناس وتوجيههم وحل مشاكلهم، والواثق من نفسه يعد قدوة للآخرين في نفس مجاله أو غيره.

ولزيادة الثقة بالنفس عليك بالتقرب من الله بالصلاة والصيام وقرآءة القرآن والتسبيح، سيجعلك هذا تشعر بالأمان والطمأنينة، وستدرك أن كل شيء يحدث بأمر من الله، لذا لا داعي لكل هذه الأحزان.

وحاول البحث عن أشياء ممتعة تجيد عملها من وقت لآخر، إذ يساعد ذلك في التخلص من جميع الأفكار السلبية وزيادة الثقة بالنفس بشكل كبير. يمكن وضع التحديات البسيطة التي يتم عملها يوميًا، مثل تحديد بعض الوقت من أجل تعلم طرق طبخ جديدة ولغة جديدة أو قراءة الكتب، ويساعد ذلك في تعزيز الصحة النفسية للإنسان وزيادة ثقته بنفسه.

من التجارب الشخصية بالثقة بالنفس، وقد كان حوارًا بيني وبين صديقتي، وتحدثنا عن الأشياء التي تزيد الثقة بالنفس والأشياء التي أدت لفقدان الثقة بالنفس، جمعنا الأشياء المشتركة التي عانينا منها، والتي زادت الثقة فينا، فمن العوامل التي أدت لفقدان الثقة بالنفس:

أولاً: سوء الظن والغيبة.

ثانيًا: كبت النفس لمحاولة إرضاء الآخرين.

ثالثًا: السلبية والتظاهر بها والتفكير المفرط.

رابعًا: المقارنة بشكل مستمر.

خامسًا: محاسبة النفس حسابًا شديدًا؛ مما يؤدي إلى عدم ثقته وترددها في خوض التجارب لخوفها من الخطأ.

سادسًا: الانعزال عن الناس وعدم الاختلاط بالمجتمع.

الأشياء التي زادت الثقة بالنفس:

أولاً: عدم تفضيل آراء الآخرين على آرائك الشخصية ما لم يكونوا على حق. (باختصار عزز نفسك).

ثانيًا: التعبير عما يجول في النفس من أفكار وخطط من دون تكلف أو خوف من الانتقادات.

رابعًا: لا للمقارنة إلا مع نفسك الماضية.

خامسًا: لا السلبية، فإن أمر المؤمن كله خير.

سادسًا: لا تحاول أن يكون مصدر شخصيتك هو آراء الآخرين، رضا الناس غاية لا تدرك، تقبل الاختلاف.

سابعًا: تقبل أخطاءك وتقصيرك ولا تقسُ كثيرًا على نفسك؛ لأنه لا أحد يرحمها غيرك.

وأيضًا ما دمت ترضي الله أو لا تفعل شيئًا ليس محرّمًا، فلا تهتم بنظرة الآخرين لك، كن واثقًا من نفسك ومن قدراتك ولا تكترث لشيء.

كيفية تعزيز الثقة بالنفس:

١. مواجهة المخاوف وعدم تجنبها.
٢. التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين.
٣. وضع أهداف صغيرة واقعية.
٤. تحديد نقاط القوة والإنجازات.
٥. التوقف عن انتقاد النفس.
٦. التحدث مع النفس بإيجابية.
٧. محاوطة النفس بأشخاص إيجابيين.
٨. الاهتمام بالصحة النفسية والبدنية.

علامات الثقة بالنفس:

١. السيطرة على العواطف.
٢. التركيز على نقاط القوة.
٣. مواجهة زعزعة الثقة بالنفس.

كيف أقوى من ثقتي بنفسي؟

١. قبول الأمر الواقع.
٢. نجاحات وإيجابيات الماضي.
٣. الثقة بالنفس.
٤. تحدث مع نفسك.
٥. تخلّ عن الخوف.
٦. عدم جلد الذات.
٧. فكّر بإيجابية.
٨. اخرج مع الأصدقاء.
١٠. اقرأ كتب التنمية البشرية.
١١. تعلّم هوايات جديدة.

٤- التأخير ليس عائقاً

تقول حكمة: أن تأتي متأخراً خيرٌ من أن لا تأتي.

وأيضاً: أن تضيء شمعة في الظلام خيرٌ من أن تلعن الظلام، بعض الأشياء تعرفها متأخراً، لكنك تنجح فيها، إذا عملت بجد، ستنجح في ما تريد.

ابدأ ولا تتحجج، ما دمت مُصِراً على التحدي ستنجز ما تريد في وقت قصير، إذا عزمت على ذلك لا تتردد واعمل بجهد لتحصل على ما تريد تحقيقه.

كن واثقاً أنك ستفعل ما تريده، فإن مجرد التفكير فيما تريد تحقيقه وأنت في آخر الطريق يعتبر ذكاءً وأنت قوي الإرادة والشجاعة، وإنها أولى خطوات النجاح؛ لأنك استيقاظك من غفلتك في هذه المرحلة المتأخرة، وكنت قد بدأت التحدي الأصعب مع ذلك نجحت في اتخاذ القرار الصحيح، أنت قوي لخوضك هذه الخطوة التي يصفها الجميع بالفشل بحجة فوات الأوان.

ابدأ لا للتراجع ولا للاستسلام، أكمل طريقك ولا تجعل أحداً يعيقك، فليس هناك شيء يمنعك من تحقيق حلمك، اثبت وارتق، هذه المرحلة تحتاج إلى المزيد من الشجاعة، لا تكن جبائناً، واصل الطريق، توكل على الله، كن مع الله يكن معك.

لا تنظر إلى الخلف، واصل طريقك، إنه ليس الوقت المناسبة لالسرحةان والتفكير في الأشياء التي تؤذيك، ولا تحاول أن تشغل بالك بما يحدث في الحاضر ولا الاندماج مع الماضي، إن الأفكار السلبية مجرد أوهاام تعشعش في ذاتك لتجعلك تتأقلم معها وتسيطر عليك، وتجعل منك إنسانا حزينا وكئيبا، إن هذه الأفكار مثل سجن فيها كل أنواع التعذيب، لكنك بداخلها وبكامل إرادتك، وأيضا تستطيع الخروج منها متى تشاء إن أيقنت أنها مجرد أفكار، تعامل معها على هذا الأساس وروض نفسك على هذا النمط.

فكما كنت تتذكرها وتحبطك أيضا تستطيع أن تتجاهلها، لكي لا تحزن، فكما كانت الأفكار السلبية تسيطر عليك، دع الإيجابية هي من تسيطر على ذهنك، وسوف تستفيد من هذه التجربة، كلاهما مجرد تفكير، لكن اجعل الأفضل مستقرا في ذهنك؛ لذا اختر الإيجابية لا السلبية، فأنت من تقرر ذلك.

ومن المهم أن تكون لك بصمتك الخاصة في هذه الحياة حتى تكون إنسانا مؤثرا وناجحا رغم المعوقات، لذا ضع بصمتك الخاصة لكي تخبر الجميع أنك رغم الصعاب حققتك ذلك، فإن الحياة تطلب منك جدية في كل خطوة تريد أن تخطوها، اسع دائما وراء ما تريد تحقيقه، ولا تضيع وقتك في أشياء ليس لها فائدة.

أنت تستطيع تحقيق مرادك وأكبر دليل على ذلك تفكيرك المستمر في أنك تريد النجاح؛ لذا لا تكن مكبل الأيدي، ليس هناك شيء يأتيك وأنت على الوسادة وتحلم فقط دون أن تبدأ خطوة

واحدة، لا تكن مجرد عدد في هذه الحياة، إما أن تفيد نفسك ومجتمعك، أو تظل مكبل الأيدي، تحلم بالنجاح وتكتفي بذلك.

طور من نفسك، ثقفها، اجعل منها عاشقة للعلم والتعلم والقراءة؛ فهذا هو الشيء الذي يرتقي بالإنسان، تعلم لغة جديدة، احفظ القرآن الكريم والأحاديث، شارك في كورسات ودورات تدريبية، لكن في نفس الوقت، كن واقعيًا وابنِ على الشيء المتاح، فإذا أردت أن تُطوّر من نفسك طورها وارتيق به قدر المستطاع حسب ظروفك.

كن أنت التغيير، وتحّد نفسك من أجل أحلامك.

لا تنتظر أن يأخذ بيدك أحد إلا نفسك، كلهم يريدونك ناجحًا مثاليًا فقط، لن يتقبلك شخص بعيبك أو حين تفشل لا يكذبون عليك ويقول لك سنكون معك!! نادرًا جدًا ما تجد شخصًا يقف بجانبك في أصعب أوقاتك؛ لأن الجميع منشغل بنفسه وخاصة في هذا الزمان، الجميع يسعى وراء مصلحته؛ لذا أنجز أي شيء لتعلي من شأنك، ولا تعتمد على الناس ليدعموك، بل اعتمد على نفسك، ولتكن حاجتك الوحيدة للناس تصفيقهم ومدحهم لك عند نجاحك، ولأن هذا هو الداعم الوحيد الذي ستلتقاه منهم، اعتمد على الله ثم نفسك.

المرء لا يصل بجهدده، ولكنك تبذل جهدك ثم يفتح الله عليك بفضلله وكرمه ورحمته وسابق علمه بالخير لك. وتذكر دائما قول

الله -تعالى-:- "وأن ليس للإنسان إلا ما سعى. وأن سعيه سوف يرى. ثم يجزاه الجزاء الأوفى".

(سير نحو طريق النجاح، وانتظر الأمل، لعله يأتيك مكللاً بالفرح ويعوضك عن ما مضى، نعم إنه الأمل الذي لطالما انتظرتَه، ستعلو ضحكاتك على تحقيق أحلامك ولن يوقفك شيء بعد الآن، أنت تستحق أن تتوج بتاج السعادة الذي حصلت عليه بعد معاناة طويلة، وستقرع الفرحة بابك وتعلن عن بدء مراسم الاحتفال في ديارك وتزيل غبار الحزن عنها).

٥- لا تفكر في الانتحار للتخلص من المشاكل

الانتحار وسيلة فاشلة لحل المشاكل التي تواجهك، فأنت بتفكيرك هذا تضيع عليك رحمة الله -تعالى- وفرصتك للتوبة واللجوء إليه؛ لأنه هو الوحيد الذي يخلصك من همومك التي ترهقك، لكن تفكيرك في إنهاء حياتك دون الرجوع إلى الله والتضرع إليه فكرة غير سديدة، فهذه فترة امتحانات يريد الله أن يختبر فيها مدى صبرك وإيمانك به، إن الإنسان مبتلى والله إذا أحب عبداً ابتلاه، فيكيفك شرف محبة الله لك، أن الله يريد منك أن تتقرب منه ويعوضك، فاصبر ولَبَّ نداء الواحد القهار، قال الشيخ أحمد الحمادي: (إن المواقف التي تتمنى فيها الموت ممكن تكون انطلاقة جديدة لحياتك الحقيقية).

السيدة مريم -عليها السلام- حين بشرت بسيدنا عيسى -عليه الصلاة والسلام- تمتت الموت ولم تدري أن الذي في بطنها نبي، وهذا شيء عظيم.

إن الابتلاءات تكون لك هدية أو نعمة من ربنا -سبحانه وتعالى- لترتقي للوصول إليه -سبحانه وتعالى- ومعرفته، وليس لتكون عقبة في طريقك إلى الله -جل جلاله-، فإن كان هذا هو مبدئك وثابت فيك، لن يهزك شيء أبداً ما دُمت متيقناً بهذا المبدأ، وإن إنهاء حياتك مبكراً تضيع عليك فرصة الاستمتاع بعمرِكَ وتضيع أيضاً

فرصًا جميلة مخبأة تنتظر الوقت المناسب لمجيئها، وسوف تخسر الإسلام الذي نشأت عليه من الصغر، وكل الحسنات التي كنت تعملها؛ لأن عاقبة الانتحار أن يموت الشخص كافرًا والعياذ بالله لقوله -تعالى- في كتابه الكريم: {وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا} [النساء: ٢٩]

وسوف تخسر ولن تكسب، ففي الدنيا استسلمت للأحزان، ولم تعط نفسك فرصة لتغيير نفسك للأفضل، وأيضًا في الآخرة يكون مصيرك النار؛ لذا راجع نفسك وحاول أن تكسب الآخرة، فإنها دار الخلد، وهذه الدنيا دار فناء، فلنفترض أنك انتحرت، ماذا سيحدث؟! لا شيء يحدث إلا أنك خسرت أنفاسك في الحياة، وكان مصيرك الهلاك، فحين تموت لن يطول حزنك على الآخرين، عاجلاً سوف ينسونك وجميعهم سوف يمارسون حياتهم اليومية دون الاكتراث لك، لهذا ليس هناك شخص يستحق أن تحزن من أجله أو تفارق الحياة من أجله، وأسعدك نفسك بنفسك، واطلب من الله التوفيق والهداية وأحسن الظن بالله، وارضَ بما قسمه لك تكن من القالحين.

قال الله -تعالى- في حديثه القدسي عن أبي هريرة، (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: يَقُولُ اللَّهُ -تعالى-: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ

إِذَا ذَكَرْتَنِي، فَإِن ذَكَرْتَنِي فِي نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِن ذَكَرْتَنِي فِي مَلَأٍ، ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ).

فكل حزن يحدث لك خلفه عوضك، وشيء عظيم بانتظارك، واعلم أن كل شيء يحدث لك للخير، فرب الخير لا يأتي إلا بالخير، ادعُ ربك كثيرًا كما قال في كتابه الكريم:

{وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} [البقرة: ١٨٦].

وتيقن تمامًا أن الله لن يخذلك، وسوف يستجيب لك، فإن تأخرت الدعوة فإنها ترفع عنك بلاء عظيمًا، إن كل تأخير لهو خير، الله لن ينسأك وسوف يأتي الوقت المناسب لتحقيق تلك الأمنية وإن طال الزمن.

ومن أسباب تأخير الدعاء: السبب الأول والجميل أن الله يحبك ويفرح وهو يسمع عبده يناجيه ويطلبه، ويجب أن يرى تضرع عبده له، الله سبحانه يريد سماع مناجاة عبده، أليس هذا جميلًا؟؟ والدليل قوله في الحديث الصحيح، يقول -عليه الصلاة والسلام-: "يستجاب لأحدكم ما لم يعجل. فيقول: دعوت ودعوت، فلم أره يستجاب لي، فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء"، فلا ينبغي لك أن تستحسر، ولا ينبغي لك أن تدع الدعاء، بل الزم

الدعاء، واستكثر من الدعاء، وألحَّ على ربك وتضرَّع إليه وحاسب نفسك، واحذر من أسباب المنع من المعاصي والسيئات.

٦- اجعل طاعة الله من أولويتك لكي تفوز

في فترة الضغوطات وتراكم الأعمال عليك أن لا تنسى ذكر الله، ففي هذه الضغوطات يحلو ذكر الله لتعرف مدى حبك وتعلقك بالله، وأنت لم تنس ذكره رغم مشاعلك، وهذا أيضًا اختبار من الله -تعالى- ليعلم هل أنت تذكره أثناء عملك ومشاكلك، واعلم أن خير الأعمال الصلاة في وقتها والذكر؛ فلا ننسَ وظيفتنا التي خلقنا من أجلها، وهي طاعة الله -عز وجل- لأن ربك أمرك بطاعته أولاً لقول الله -تعالى-:

{وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} [الذاريات: ٥٦].

فعلينا أن نوازن بين الدين والدينا، ولا بد أن يكون عملنا حلالًا يرضي الله ورسوله -صلى الله عليه وسلم-؛ لأن العمل عبادة وليست كل الأعمال عبادة! فهناك من يعملون بأعمال غير شرعية نهانا عنها الله -عز وجل- ورسول الكريم -صلى الله عليه وسلم- فأولئك الذين يعملون بهذه الأعمال المحرمة لن ينالوا الثواب من عملهم ولا يعتبر عبادة، فأنت عندما تضع طاعة الله من أول اهتماماتك تعمُ البركة في عملك وتيسر أحوالك وتكون في عناية الله -عز وجل-، فأنت تسعى لإرضاء الخالق -سبحانه وتعالى- وسوف يرضيك خالق الأكوان رضاء يندهش منه فكرك، وطاعة الله هي سبب النجاح، إنَّ للمحافظة على ديمومة طاعة الله لها

فوائد عظيمة للفرد، راحة وطمأنينة وسعادة، ونجاح في الحياة، وبالنسبة للمجتمع تماسك وترابط وانتشار للمحبة بين أبنائه، وهي للأمة تقدم ورفعة وسؤدد وازدهار، وبخلاف ذلك يكون الشقاء والضنك والذل، وقال الله -عز وجل- {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} [طه: ١٢٤].

فاعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإن الله يراك، إنَّ للإنسان ثلاث أعداء وهم: النفس والشيطان والمنزلة المنزلة بمعنى منزلتك عند الناس، أي أنه يهملك مدح أو ذم الناس لك، فحين يمدحونك تفرح وتشعر أنك أفضل من غيرك، وحين يذم أحدهم يولد فيه الكره والحقد.

عندما تجعل الله من أولوياتك تنجلي مشاكلك، فلا توتر ولا خوف معه ويعينك على ديمومة ذكره، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (ألا أنبئكم بخير أعمالكم، وأزكاها عند مليككم، وأرفعها في درجاتكم، وخير لكم من إنفاق الذهب والورق، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم، ويضربوا أعناقكم؟ قالوا: بلى. قال: ذكر الله) [١].

فإن النفس إمارة بالسوء؛ لذا لا بد لنا أن نوردها على فعل الطاعة حتى تتعود وتصبح مداومة على الطاعة وغضبها على الالتزام؛ لأنها تنفر وتتكاثر من الصلاة، الصيام، والقرآن الكريم،

وحين تكون ملازم الطاعات تتخلص من شرور النفس وتتأدب بالذكر والطاعة، وبالذكر تنجلي الهموم والأحزان لقوله -تعالى-: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ}. [النحل: ٩٧].

بالعمل الصالح والذكر سوف نعيش في نعيم وننال الثواب في الآخرة، فإذا ألهمك الله الدعاء لكي تطلب منه التقرب إليه ويعينك على الذكر، فاعلم أن الله يريدك ويريد أن يقربك إليه؛ لذا أخلص النية واجتهد لنيل الرضا منه، وهذا يوصلك إلى مقامات ودرجات عالية، فحين تجاهد نفسك، لكي تتقرب منه، يعني أنك فزت في الدين والآخر؛ لذا اشكر ربك على هذه النعمة، وحين تذكر الله اذكره بخشوع واستحضار القلب إذا استطعت، فأحياناً حين نذكر الله أو نصلي أو نقرأ القرآن الكريم نسرح أو نفكر في شيء آخر، لذا إذا استطعت اذكر الله بخشوع، فكما قالت السيدة رابعة العدوية -رضي الله عنها-: (إن الاستغفار يحتاج إلى استغفار) فعندما نقول الله أكبر عند الصلاة يجب أن نقولها ونحن قد نسينا كل الهموم والمشاكل، فإن الله معك ويراك، وأيضاً نستشعر قول الحمد لله رب العالمين، فإن الله يرد عليك ويقول حمدني عبدي، مجدني عبدي، وشكرني عبدي، جميعنا نخطئ، لكن لا بد لنا أن نرجع إلى الله ونلزم التوبة، ونصلي ركعتين توبة لله، ونلجأ إليه ونقول يا رب عبدك على بابك مسكين، على بابك فقير، على بابك

مذنب، على بابك مقصر في حقك. فأطع الله واجعله من أولويتك
تكن في معية الله وفي حماه.

٧- القيام كنز وسر النجاح واستجاب الدعاء

قيام الليل هو اصطفاء من الله -عز وجل- لك، وهذا شيء عظيم أن يختارك الله ولَبَّ نداءه في وقت كثير من الناس ينامون فيه، فإنه اصطفاك في دجى الليل للقاء سيد الكون الله -عز وجل- هذا شيء عظيم؛ لذا لا بد لنا أن نلزم الدعاء لله ليوفقنا لأداء القيام.

والمعاصي لها نصيب في ضياع قيام الليل، لذا حاول في يومك قدر المستطاع أن لا ترتكب أي ذنب حتى تحظى بلقاء العظيم الله -عز وجل- ويكون لك نصيب من إجابة الدعاء.

عن أبي هريرة -رضي الله عنه-: أن رسول الله ﷺ قال: (ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا، حين يبقى ثلث الليل الآخر يقول: «مَنْ يَدْعُونِي، فَأَسْتَجِيبَ لَهُ؟ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأَعْطِيَهُ؟ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ)، فإن القيام يرشد الروح ويصلحها ويهذبها.

وكم من قصص حقيقية على لسان صاحبها أنه تحقق له أشياء ما كان يتوقع أن تتحقق، وبالقيام تحققت بالدعاء فكم من شخص متفوق في حياته وعمله، وعندما تسأله عن السر يقول لك قيام الليل، وهذا عن تجارب بعض الناس ومن تجربة إحدى الأخوات، تحكي عن تجربتها مع قيام الليل، قالت: لقد كنت في السابق محافظة على الصلوات الخمس فقط، ولكن عندما جعلت القيام فرضًا سادسًا أرشدني القيام للمواظبة على قراءة القرآن الكريم

والتنافس في ختمه، ثم ألهمني ذكر الله حتى تغيرت حياتي جذرياً من إنسانة لا ترى نفسها لا شيء، وليس لديها هدف، إلى إنسانة تسعى إلى رضى الله ورسوله ﷺ وذات طموح وهدف، وألهمني الصبر والرضا، وأن أكون إنسانة قنوعة، وحين قارنت حياتي في السابق قبل وبعد القيام والذكر، فإنها مختلفة تمامًا، حياتي أصبحت بعد القيام أفضل حتى صديقاتي، وأقربائي لاحظوا ذلك التغير.

وقيام الليل رتبة تشريف وهو شرف المؤمن، فإن خفت أن يفوتك القيام أوتر لقول سيدنا أبي هريرة -رضي الله عنه-: (أوصاني خليلي أن أوتر قبل أن أنام، فإني أوتر بخمس، فإن بعثني الله من الليل فليس شفع دون الوتر).

حث النبي ﷺ على قيام الليل ورغب فيه في أحاديث كثيرة: قال -صلى الله عليه وسلم-: (أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ) رواه مسلم.

وقال -صلى الله عليه وسلم-: (عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَّيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ لِلْإِثْمِ). رواه الترمذي (٣٥٤٩) وحسنه الألباني.

وقد وصف الله -تعالى- المتقين في سورة الذاريات بصفات عدة - منها قيام الليل - فازوا بها بجنات النعيم، فقال -سبحانه-: (إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ * آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ

ذَلِكَ مُحْسِنِينَ * كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وبالأسحار هم يستغفرون).

قال عبد الله بن عباس -رضي الله عنه-: من صلى ركعتين أو أكثر بعد العشاء، (فقد بات لله ساجدًا وقائمًا). قم واصنع إلى الله طريقًا لا يراك فيه أحد.

قال رسول الله ﷺ (أفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل) أي أن قيام الليل ثوابه أفضل من ركعتي الفجر، اجعل قيامك الليل مقترنًا بالذكر، أو بالدعاء، أو بالاستغفار، أو بقراءة القرآن، وغير ذلك من أشكال العبادات في أي ساعة من ساعات الليل.

ابدأ بتحدي نفسك واختبرها لطاعة الله وأداء القيام في ليالي الشتاء الطويلة الباردة حتى قد يستيقظ البعض منا عدة مرات، ولبرودة الجو قد نكسل عن صلاة القيام، وبذلك يفوتنا خير كثير، ففي مثل هذه الليالي ما لا يدرك كله لا يترك كله، فإذا تعذرت عليك الصلاة في جوف الليل، ستعلم وقتها أنك كنت مخلصًا وإرادتك قوية لتحافظ على القيام حتى في أصعب الأوقات، فلا تحرم نفسك ولو لدقائق معدودة في هذه الليالي الباردة بعد صلاة القيام إما:

- بالذكر أو بالتسبيح.

- أو بالاستغفار.

- أو بتلاوة القرآن الكريم.

- أو بالصلاة على النبي ﷺ.

- أو بأي وسيلة تقربك من رب العالمين.

لهذا رَوّض نفسك على طاعة الله حتى ولو بأبسط الأشياء، فإن جعلت قيام الليل فرضك السادس حياتك سوف تصبح كلها بركات وتنال الخير.

من إحدى محاضرات دكتورة هالة سمير في وصاياها قالت: ممارسة الرياضة مهمة جدًّا حتى ممارسة المشي لدقائق، الرياضة هذه تعتبر غذاء للجسد، وغذاء العقل القراءة وتعلم مهارات جديدة، وكذلك القلب له غذاء وهو قيام الليل والزهد والمناجاة.

الأشياء التي تعينك على قيام الليل:

- النوم مبكرًا.

- القيلولة: أي النوم بالنهار لقوله ﷺ: (قيلوا فإن الشياطين لا تقيل).

- الطهارة: أن ينام على وضوء وعلى ذكر لله.

- النية: أن ينوي لقيام الليل، فإن نية المرة أسبق من عمله والإخلاص لله -عز وجل-.

- التقليل من الأكل في الليل.

- الدعاء، أن يسأل الله -عز وجل- على أن يعينه على قيام الليل.

٨- حب الله يورثك السعادة

السعادة لا تكتمل إلا برضا الله، فمن كان همه إرضاء الله أولاً سوف يرضيه الله كمال الرضا، اخلق أشياء تسعدك، انظر إلى الحياة بمنظور آخر، استمتع بكل ما هو حلال يرضي الله ورسوله، فاتبع ذكره وكتابه الكريم، وإن لكل داء ترياقه وهو حبه وذكره والقرآن الكريم، واشغل نفسك بحب الله وأشياء تحبها مثلاً: إن كان ليس لديك شيء سوى كوخ صغير، أحبه لأنه يحميك من البرد، ورغم أن غيرك لا يجد حتى غطاء يدفئه من البرد القارص، وأيضاً أحب قطعة الخبز التي تملكها؛ لأنها استطاعت أن تسد جوعك، بينما غيرك يبيت جائعاً ويتمنى ولو رشفة ماء لتصبه للغد.

أحب كل شيء يغنيك عن الآخرين، حينها ستشعر بقيمتها، ولا تنسَ أن كل هذه الأشياء أعطاك له الله الغني الذي أغناك عن سؤال الناس، فكيف لا تحبه، وقد أحببت منحه ونعمته وفضله عليك!! وأنتك بفضلله على قيد الحياة سليمٌ مُعافي، فتخيل أن الله أحبك وأحبيته فلا شقاء من بعد حبه ولا عناء، حُب الله يورثك السعادة والاطمئنان، فالزم حبه وطاعته وذكره تفر بالدارين، أحب الله يحبك الكون بأثره، ففي حب الله لذة لا يتخلى عنها من أحبه:

فحبه غسيل للروح وتطهيرها من دنس المعاصي، ويمحو عنك الذنوب، والخطايا، وتصفي قلبك من كل سواد، وينعكس حب الله في وجهك، ويجعلك مميّراً عن غيرك، ويكسو وجهك نور وقبول عند الآخرين، وينور بصيرتك، ويزكي ذاتك، وهذا يحدث بالطاعات وبامتثال أوامره واجتناب معاصيه وبكثرة ذكره؛ فالذكر يحيي القلب ويرمم جروحك، وأفضل شيء يقربك لله ومحبتة لك هي المواصلة على النوافل.

وقال الله -تعالى- في حديثه القدسي:

عن أنس عن النبي ﷺ فيما يزويه عن ربه -عز وجل- قال: (إِذَا تَقَرَّبَ الْعَبْدُ إِلَيَّ شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِذَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِذَا أَتَانِي يَمْسِيهِ أَتَيْتُهُ هَزْوَلَةً) رواه البخاري.

فلا تنسَ ذكر الله، فإنه يثبت حبه في قلبك، وعندما تريد أن تذكره اذكره بإخلاص لوجه الكريم، وحدثه بحبك وشوقك له وهبي مكانًا خاصًا لوحدك تسرح في حبه وفي عظمة خلقه وإبداعه في خلق الكون، وتشكره على نعمة حبه التي وهبها لك من غير حول ولا قوة، فكلما شعرت ببعض من الضيق الجأ إليه في مكانك المخصص بعيدًا عن الإزعاج، وحدك، مكسورًا، مذلولًا، طامعًا في رحمته ومحبتة ورضاه.

قد تواجهك بعض الابتلاءات، فلا تحزن، فهي اختبار من الله لك، فليس كل الناس يرزقون حب الله، فاثبت وكن صبوراً، أعجبتني مقولة مريحة جداً للشيخ الشعراوي يقول: "وإنَّ العبد ليغفل عن ربِّه حتى ينساه فَيُرسل اللهُ مِنْ البلاء ما يذكره به حتى يعود العبد يحبُّ اللهُ، فَيحبُّه اللهُ، فَيُرفعُ عنه البلاء ويرزقه رزقاً طيباً".

قال الله -تعالى- في حبه عباده له {وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ} [البقرة: ١٦٥].

فلا تدع مغريات الدنيا تحرمك من التقرب إلى الله واللجوء إليه باستمرار ليس فقط وقت الضيق فاذا ذكر الله في اليسر والعسر، فعليك بالدعاء وأداء الطاعات في وقتها، واسع فيها، وتوكل على الله، وحتماً أن الله سوف يعينك، وحين ترزق حب الله يقول الله -عز وجل- لأهل السموات: "إني أحب فلان فأحبه".

وبحبه يعينك على أداء طاعته ليس فقط الصلوات الخمس؛ لأن الصلوات الخمس هي مائدة الله العامة ويؤديها كل المسلمين، بل سوف يصطفيك ويعينك على قيام الليل، فإن الله يلهمها لخواصه الذين يحبهم ويدعوهم لأداء طاعته والناس نيام، فيقول الله -عز وجل- لسيدنا جبريل -عليه السلام-: يا جبريل أيقظ عبدي فلاناً، فإني مشتاق لسماع صوته.

إن حبه كنز لمن عرف الله وأحبه بإخلاص. (درويش أنا في حبه
أدندن تارة أهواك يا محبوبي) .

٩- اختر الطريق الصحيح

اختر الطريق المناسب الذي يوصلك لحلمك، اسع، خطط، نفذ ولا تستسلم، حاول مرارًا وتكرارًا حتى تصل لأهدافك، فلا ترافق الناجح فقط لأنه ناجح! بل رافقه لتتعلم منه كيف تصل إلى طريق النجاح، لا تطلب مساعدة الآخرين ليعطوك المال، ولكن اطلب منهم الطريق الذي يصلك إلى المال، لا تسلك الطريق السهل بل اسلك طريق الجهد، بمعنى لا تطلب الشيء السهل، فالسهل لا يدوم ولن تشعر بلذة النجاح.

يقول المثل: لا تعطيني سمكة، ولكن علمني كيف أصطاد.

لقد نجح دائمًا من اختار الطريق الأصعب؛ لأنه يحتاج إلى قدر استثنائي من الإصرار والإرادة، ولأن الطريق الأسهل عادة ما يكون هو الطريق الخطأ، ودائمًا ما تكون نتائجه محدودة، لذلك اسع دائمًا إلى الاجتهاد والمثابرة حتى تصلَ لهدفك وتحققه.

طريق الجهد صعب على المرء إدراكه إلا بالعزيمة والإصرار، فهذا الطريق لا يسلكه إلا الأقوياء؛ لذا اسلك هذا طريق ولن تشعر بالملل فأنت تعمل بجهد لتتال ما تريد، وحين تحققه ستقول نعم أنا فعلت ذلك بجهدى وبعد معاناة كثيرة، أنا قوي أنا أستحق الفوز، ولسلك الطريق الصحيح تحتاج إلى دراسة الشيء الذي تريد تحقيقه دراسة جيدة مع وضع خطط كما أسلفت، تساعدك على ذلك، اعرف النقاط التي تعينك على تحقيق هدفك والنقاط

التي تعيقك، وتسبب لك الفشل في تحقيق ما تريد، ضع كل احتمالات الفشل والنجاح، لكي لا تصطدم بالنتيجة إن كانت غير مرضية لك، انظر لهدفك من كل الزوايا حتى تتأكد أنك فعلت ما بوسعك لتصل إلى الطريق الصحيح لنجاح مشروعك أو أي شيء تريده، وتوكل على الله، وحتماً ستنجح.

وفي الطريق الصحيح والسليم للنجاح اختر ورافق الناجحين، واتخذهم قدوة لك، فحين نأخذ من الناجحين والمؤثرين قدوة لنا سوف نستفيد منهم ومن تجاربهم ونحظى بالخبرات، وهذا يكون مرًا خلال تعرفنا عليهم والاستماع لهم.

فكثيرًا ما نسمع من قصص الذين تأثروا بشخصيات عظيمة، وكان لهم الفضل في تغيير غيرهم للأفضل؛ لأنهم خير مثال لغيرهم، سواء كان في علمهم أو تفوقهم على الآخرين في شتى الأشياء، دائماً ما ترى هؤلاء لديهم القدرة على التعامل الراقي مع الآخرين ومحبوبين لدى الجميع ويريدون إفادة غيرهم، وإن كل من يرافقهم يتأثر بهم ويصبح ناجحًا مثلهم.

فلا تظن أن طريقهم لتحقيق أهدافهم كان سهلاً بل أغلبهم لم ينجح من أول تجربة، بل مروا بظروف أصعب، لكن لم يأسوا واستمرو حتى نالوا النجاح وضحوا بالكثير من أجل حلمهم، وبالعزيمة والإصرار حققوا المراد، وأنت أيضًا صرّ على ما تريده، لا بأس إن فشلت المرة الأولى والثانية حتى العاشرة، لا تيأس، ليس هناك شيء يدعو إلى الاستسلام، فليس أمامك إلا خياران: إما

تصمد على ما تريد تحقيقه مهما كانت الظروف إلى أن تصل إلى ما تريد وستشعر بلذة النصر، والخيار الثاني أن تفشل وأنت بالتأكيد لا يسرك هذا الخيار!

لا يكن طموحك محدودًا، فأطلق العنان لأحلامك وفكّ قيد حدودها لتصل إلى أعلى نقطة في القمة، واحلم بالمستحيل فليس هناك مستحيل مع الله فقال سيدنا وحبينا ونبينا محمد ﷺ: (إذا سألتم الله فسألوه الفردوس)؛ فإن الفردوس هي أعلى مرتبة في الجنة أي اطلبوا الأشياء الثمينة والعظيمة.

١٠- تقبل واقعك وركز مع نفسك

إن أردت السعادة عليك تقبل الواقع حتى وإن كان مريرًا، ولا تحاول تغيير من حولك فحتمًا ستفشل، لكن غير من نفسك لأنك أنت من يقدر على تغيير نفسه، الحياة تفرض علينا أشياء لا نحبها، فقد تجد في مجتمعك أناسًا مؤذنين لا يشعرون بغيرهم، كل همهم انتقاد الناس ونشر الطاقة السلبية فيما بينهم، لهذا اصبر وتقبل الواقع وعش على مبدئك الذي تراه سليماً دون التأثر بما يفعلونه حتى وإن كان خطأ، كل شخص منا يعيش في واقع مختلف عن الآخر، هناك من يعجبه وهناك من لا يعجبه؛ لذا تأقلم مع واقعك الذي تعيش فيه، إن لم يعجبك غادر المكان، لكن فكرتك في تغيير المؤذنين ستكون بلا جدوى، سوف ترهقك نفسيًا.

قال سيدنا عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-: (اعتزل ما يؤذيك).

اذهب من المكان الذي لا يعجبك، لكن لا تخبرهم بأنه لا يعجبك ما يفعلون، لكي لا تكون مؤذيًا مثلهم، فلا تعلم متى الظروف تجعلك تعود إليهم فلا تخسر أحدًا، كن لطيفًا حتى مع من سبب لك الضرر، أحب نفسك ولا تفرض نفسك على الناس ليحبوك، بل اجعل أفعالك وحسن أخلاقك تجذبهم إليك، فكر بنفسك وانشغل بها وابدأ صفحة جديدة، ولا تشغل بالآخرين

وتبحث عن أخطائهم؛ لأنك سوف تضيع وقتك في أشياء فارغة؛
لذا من الأفضل أن نركز مع أنفسنا ونرشد أنفسنا إلى الهدى.

فمن الجميل أن نعيش أيامنا كأنها آخر أيام لنا في الحياة، فإن
الشعور بالفرح لا يحتاج مألًا ولا سنًا ولا جمالًا ولا أي شيء، هو
مجانًا، اخلق السعادة لنفسك فأنت لست سيئًا، أنت فقط
تنقصك الإرادة والعزيمة والإصرار، أنت قويٌّ، تخلص مما
يزعجك، فالسعادة في حبك لنفسك والآخرين، للسعادة خلطة
سرية لا يعلمها الكثيرون ونادرًا ما يخبرك بها أحد، وهي: أن تصفي
قلبك من الغل والحقد الحسد والحقد والبغض، أن تحب لغيرك
كما تحب لنفسك، تكون صبورًا وراضيًا عن نفسك.

هنالك بعض من النصائح التي قد تساعدك على تقبل الواقع
القاسي وتجاوزه:

١. تقبل مشاعرك، من المهم أن تسمح لنفسك بالشعور
بالعواطف التي تشعر بها، سواء كانت حزنًا أو غضبًا أو خوفًا.

٢. تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به.

٣. ابحث عن طرق للتكيف مع الواقع.

٤. ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها.

٥. ابحث عن طرق للسعادة في حياتك.

(لا تحسد الآخرين في حظهم، فأنت لا تعلم ما مروا به ومدى
صبرهم حتى يجزيهم الله بالسعادة).

١١ - ابتعد عن السلبيين

ابتعد عن كل ما يحبطك ويجلب لك الطاقة السلبية، ستواجه مصاعب في اجتازيهم، لكن بالصبر والتفاؤل حتمًا سيكون الأمر سهلًا.

ستجد أناسًا يحاول إيذاءك نفيسيًا بحديثهم الجارح، مثلًا: أنت كنت كذا في الماضي ولن تتغير، لا تملك الخبرة، لن تنجح في تحقيق ما تريد وإلى آخره، ولكن كل ما قالوه هؤلاء عنك مجرد كلام، ولن يوتر فيك إذا أيقنت ذلك، وآمنت بمبادئك وسعيك لتحقيق طموحاتك، حديث الآخرين لن يزيدك ولن ينقصك، لهذا لا تكثر لهم، قال -صلى الله عليه وسلم-: "من تبع كلام الناس مات همًا".

فإن كنت تنتظر من الناس أن يرضوا عنك، فأنت توهم نفسك، تقول الحكمة: إرضاء الناس غاية لا تدرك.

تنجب مرافقة من يتسبب لك في الضرر حتى لا يسلب الطاقة الإيجابية منك، تخلص من الأوهام التي في رأسك التي تقول لك لن تنجح ولن تحقق شيئًا، إنها مجرد أفكار، أخرجها من رأسك وحقق حلمك، ولا تخف، فأنت اتخذت الخطوة الأولى نحو طريق النجاح، فأكمل الطريق، وكن على قدر التحدي لتزداد ثقتك في نفسك.

اجعل لك قدوة من الناجحين والإيجابيين ورافقهم حتى تصبح مثلهم ليعوضوك عن الناس السلبيين الذين سببوا لك المتاعب، فمن الجميل أن يكون لنا قدوة نسير على دربهم للنجاح مثلهم، وخير قدوة وأفضل قدوة هو سيدنا وحبينا ونبينا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه وسلم.

قال الله -تعالى- {لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا}. [الأحزاب: الآية ٢١].

وعليك في البداية أن تفرق بين شخص يحبك ويرتاح معك فيشكو إليك لتشاركه همه ومشكلاته وليستمع إلى نصائحك؛ لأنه يثق بك، وبين شخص آخر يشكو إليك باستمرار عن صعوبة الحياة، وأنه يفضل الموت على أن يبقى في هذه الدنيا المظلمة، وأن جميع البشر هم أناس سيئون، ولا أحد يحب الآخر.

فالأول لا يُعتبر شخصًا سلبيًا؛ لأن كل إنسان منا يمر خلال حياته بظروف صعبة ويحاول التخفيف عن نفسه من خلال التحدث لشخص قريب منه ليرتاح أو لإيجاد حل لمشاكله، أما الثاني فهو إنسان سلبي نظرته تشاؤمية في غالبية الأمور، ودائمًا يُعقد الأشياء حتى لو كانت سهلة المنال، فهنا عليك تجنب الحديث مع هذا الشخص؛ لكي لا تصبح مثله وتفقد روحك الحاملة المتأملة بالخير.

لا تعامل السلبيين كما كنت تفعل في الماضي، فهم جمدوا طاقتك الإيجابية وبنوا إليك سمومهم السلبية، فكيف تتعامل مع

هؤلاء الأشخاص. سلبيتهم هذه التي يعتقدون أنها الصحيحة ما هي إلا تدمير لنفسيتهم وحياتهم، فهم يظنون كما هم، لا يتغيرون أبداً، وغالبًا ما يشعرون بالاكئاب والنكد.

فلا تكن فريسة سهلة لهؤلاء الأشخاص، فعليك تجاهلهم تمامًا واعتبار أنهم غير موجودين حين يبدأون حديثهم السام عن سلبيات الحياة، وحاول أن تثبت ولا تقلل ثقتك بنفسك مهما حصل، وأخبر نفسك حينها، ما يقوله هذا الشخص غير صحيح، وهو الذي لا يعلم شيئًا بعد عن الحياة، إن لم تفعل قد تقتنع بأن ما يملكونه من مبادئ وآراء هي الصائبة وأن جميع قراراتك خاطئة، استمع حينها لنفسك فقط واقتنع أن إيجابيتك ونظرتك السعيدة لكل شيء حولك هي القرار الصحيح، وأن كل إنسان له قدرات معينة هو الوحيد الذي يعلمها.

قل في نفسك أنا إنسان مفعم بالطاقة الإيجابية ولدي أحلامي التي أطمح لتحقيقها في المستقبل، فلم يتوجب عليّ أن أستمع إلى آراء الأشخاص السلبيين؟ الذين يحاولون بجدٍ إقناعي بأن أحلامي صعبة المنال، وأني إنسان ما زلت صغيرًا ولا أفهم الحياة جيدًا بعد، دع نفسك في عالمك الإيجابي الخاص ولتستمر في النظر إلى الأمور بسعادة وفرح وأمل، فما الحياة إلا كمشكاة فيها مصباح أو ظلام، وأنت الذي تختار.

كيفية التعامل مع الأشخاص السلبيين؟

- ١- لا ينبغي عليك أن تحل لهم مشاكلهم.
- ٢- امنحهم الدعم.
- ٣- لا تنخرط في السلبية.
- ٤- استخدم طريقة السؤال التقديري.
- ٥- حاول أن توقف الاجترار السلبي.
- ٦- ساعده كي يرى كيف يستطيع التحكم في الأمور.

١٢- وسواس المثالية

المثالية هي شخص يتقمص دور الكمال ويكون ثابتًا على هذا النمط، ويعتقد أنه لا يخطئ أبدًا، وغالبًا من يحملون هذه الخصال من المثالية المفرطة لا يحبون كشف عيوبهم أمام الملاء، ولا أن توجه لهم أي نقد، ومن يحمل هذه السمات دائمًا ما تجده منهجًا نفسيًا أو مكتئبًا، وعادةً ما يُصاب بوسواس؛ لأنه يبحث عن المثالية في كل شيء من أجل أن يظهر بأفضل حال أمام الآخرين، ومن يظن أن المثالية هي الكمال فقد أخطأ، فالناقص هو من يبحث عن الكمال.

حتى لا نتوهم أننا كاملون ونبحث عن المثالية في كل شيء، علينا معرفة النفس جيدًا، وأنَّ الإنسان لم يُخلق كاملاً وإن أخطأ هذا لا يعني أنه شخص سيئ أو ينقص منه شيء، وأن كل البشر يخطئون وينسون، ولديهم عيوب ومميزات؛ لأن هذه هي طبيعتنا وفطرتنا التي فطرنا الله عليها.

عن ابن عباس -رضي الله عنهما- أن رسول الله ﷺ قال: (إن الله تجاوز عن أمتي الخطأ والنسيان وما استُكروهوا عليه) حديث حسن.

ولو أننا بادرنا واعترفنا بخطأنا وأصلحنا الخطأ وأصلحنا من أنفسنا، سوف يعلم الجميع بأن الاعتراف بالغلط أو الذنب ليس

عيبًا بل هو شجاعة قوية منك لأنك اعترفت بالخطأ أمام الناس دون أن تخشهم.

أحب ذاتك بعيوبها وبكل شيء فيها، لن يحدث شيء إن تقبلت عيبك، وإذا تقبلت نفسك يتقبلك الجميع، وتحصل على راحة البال، فإننا أمة وسط، وهذا ما يميزنا عن باقي الأمم. فإننا نتعلم ولم نخلق ونحن نعلم كل شيء؛ لأننا لسنا كاملين؛ لأن الكمال لله وحده.

من الجميل أن تتصف بصفة الوسيطة، فهي التي تميزنا عن غيرنا من الأمم الأخرى.

قال الله -تعالى:-

(وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ) [البقرة: ١٤٣].

كيف تتخلص من هوس المثالية؟

إن كنت راغبًا في التخلّص من مشكلة الهوس بالكمال، عليك بداية أن تعترف بوجود هذه المشكلة. لكن كن ذكيًا في اعترافك بهذه المشكلة. لا تقل لنفسك: "أنا مهووس بالكمال" أو "أنا شخصية مثالية"... بدلاً من ذلك، انظر لهذه المشكلة على أنها تصرف غير مرغّب توّد لو تغيّره.

لماذا يسعى الإنسان إلى الكمال؟

مما لا شك فيه أن السعي نحو الكمال يمكن أن يكون دافعًا قويًا لرواد الأعمال، لبذل أقصى طاقتهم لتحقيق الأهداف المرجوة والنجاح الذي يرغبون به، إلا أن التفكير في الوصول للكمال من ناحية أخرى يمكن أن يمثل عبئًا نفسيًا كبيرًا على الأشخاص الذين مهما حققوا إنجازات سيشعرون بالفشل رغم ذلك، لأنهم لم يحققوا الكمال من وجهة نظرهم.

١٣ - لا تكن كسولاً

الكسل

داء الكسل هو حالة نفسية تتميز بانخفاض مستوى النشاط والتحفيز، مما يؤدي إلى صعوبة في القيام بالمهام اليومية. يمكن أن يكون للكسل تأثير سلبي على جميع جوانب الحياة، بما في ذلك العمل والعلاقات والصحة.

الكسل عائق كبير أمام الإنسان؛ لأن الكسول يضيع وقته في الراحة وتأجيل الأعمال ويفشل في كل ما يريد إنجازه بسبب الكسل، وإن الفشل والكسل يقترنان ببعض دأئماً، فحين تكسل في أداء مهمة معينة سوف تفشل في هذه المهمة، قال الشيخ سعيد الكمي حفظه الله (ما أبعد الخير عن الكسول) من إحدى محاضراته التي تكلم فيها عن الكسل، فلا يعقل أن يكون هناك شخص ناجح وكسول في نفس الوقت، مستحيل، لأن الناجح لديه الهمة في أداء عمله بكل جدية، ولا بد من تنظيم الوقت وتحديد مهام معينة؛ لكي لا يكون هناك فراغ، فتصاب بالملل والمزاج المتقلب، وأيضاً النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً يساعدك في بدء روتين يومي جيد، فحين تغير من الروتين اليومي من حين لآخر سوف تتعلم وتكتشف أشياء جديدة، ولن تشعر بالملل.

لماذا نكسل؟

لماذا نكسل عن فعل الأشياء التي نريد إنجازها؟!

غالبًا ما تكون في هذه الأسباب.

أولاً: الخوف: تظن أن هذا الشيء الذي تريد إنجازه صعب، وتخشى أن يكون مصيرك الفشل.

ثانيًا: الاستهانة بالمهمة التي تريد إنجازها، فتقول أنها سهلة لا تحتاج إلى إنجازها مبكرًا، سوف أفعلها غدًا، وهكذا تضيع عليك الزمن، وتتحسر، وتقول يا ليتني لو فعلتها في وقتها.

رابعًا: الاعتماد على الآخرين: فحين تكون معتادًا على الاعتماد على الآخرين في إنجاز مهامك يجعلك متكاسلاً عن أدائها وتنتظر مساعدة الآخرين لك.

أسباب داء الكسل هي:

١- العوامل الطبية:

يمكن أن يكون الكسل علامة على حالة طبية أساسية، مثل الاكتئاب أو اضطراب النوم أو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

٢- العوامل النفسية:

يمكن أن يكون الكسل أيضًا علامة على حالة نفسية، مثل القلق أو الإجهاد أو الاضطرابات الشخصية.

العوامل البيئية: يمكن أن يؤدي نمط الحياة الخامل أو عدم وجود أهداف واضحة أو فقدان الدافع أيضًا إلى الكسل.

ما هو علاج الكسل الشديد؟

تناول الغذاء الصحي المتكامل: أيّ عدم التخلي عن أي وجبة أو أي عنصر أساسي من العناصر الغذائية، وخاصةً الخضراوات والفاكهة، وفي المقابل تجنب الأطعمة الدسمة والسكريات التي تؤدي للخمول. شرب كميات كافية من الماء والتي تساعد في عدم الإصابة بالجفاف (Dehydration) الذي يسبب الخمول، فينصح بشرب ٨ أكواب ماء يوميًا.

فإذا كانت حالة الأرق خفيفة، فقد يقترح الأطباء:

النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم (حتى في أيام العطل).

اتباع روتين محدد قبل النوم مثلًا:

١- الحفاظ على هدوء وظلمة غرفة.

٢- تتعلم قاعدة الخمس ثواني، أنك تقول من ال ١ ٥ بصوت

مسموع وبعدين تقوم بالفعل الذي تريده.

٣- اشترِ نوتة حلوة واعمل to do liste بها بالأشياء التي أن

تفعلها في يومك وسوف تنجز معظمها.

٤- المحافظ على أذكار الصباح والمساء وخاصة دعاء: "اللهم
إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل،
وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال".

أهم شيء يجب أن تكرر لنفسك هو أن التغيير لا يكون دائماً
بنقرة زر، بل غالباً ما يكون صعباً.

إذن الحل هو الخطوات الصغيرة المستمرة، على سبيل المثال،
إذا كنت تريد أن تعتاد على الاستيقاظ مبكراً في الصباح، فلا تضبط
المنبه لمدة أربع ساعات قبل الموعد المعتاد.

ابدأ فقط بنصف ساعة أو بربع ساعة كل يوم، ثم نصف ساعة،
وبعد أيام ستحقق ذلك، وإذا فشلت، فالأمر عادي جداً فقط قم
بإعادة المحاولة مرة أخرى.

من الأسهل كثيراً الالتزام بالتغييرات، إذا بدأت بشكل صغير ثم
زدت تدريجياً.

قل لنفسك فقط سأفعل كذا لمدة دقيقة واحدة. سأخرج لمدة
دقيقة وأعود، سألعب رياضة لمدة خمس دقائق فقط، وهكذا.

ربما عليك من حين لآخر "إدراك" أن الحياة قصيرة، وأن هناك
فرصاً تضيع بالكسل، فإذا استوعبت ذلك، قفزت من مضجعك
فوراً. هناك من الكتب ما قد يفيدك مثل كتاب "الحرب على
الكسل"، ربما يجب أن تصاحب مجموعة نشيطة تخرجك رغماً
عنك إذا لزم الأمر.

كيف أتغلب على الكسل؟

اتبعت الآتي:

- النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا.
- حاول أن تخطط مساء ماذا ستفعل، في اليوم التالي أفرغ أفكارك عالورق، وعند الاستيقاظ ابدأ بالمهام التي يجب تنفيذها في هذا اليوم.
- لا تبدأ يومك بتصفح الفيس بوك، الواتس، ولا مشاهدة التلفاز، إلا إذا كان هناك شيء مفيد.
- الأغذية الصحية.
- أخذ قسط من الراحة.
- ممارسة الرياضة.
- النوم مبكرًا، فهذا يساعدك على الاستيقاظ من النوم بكل نشاط وحيوية.
- تنظيم الوقت.
- وجود حافز يساعدك على إنجاز ما تريد أو مكافأة نفسك حين تنجز عملك أو عندما تدرس.

١٤ - لا تفقد شغفك

فقدان الشغف شعور سيئ جداً، فعندما يكون لديك الحماس لفعل شيء ما، وفجأة تفقد هذا الحماس، فسوف تشعر بالإحباط وأنت لن تحقق ما تريده. لذا لا بد أن نعرف ما هو فقدان الشغف وأسبابه وعلاجه.

يوصف فقدان الشغف بأنه فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان الشخص يستمتع بها، ويمكن أن تشمل هذه الأنشطة الهوايات، وتناول الطعام، وأداء الوظيفة، ومقابلة الأصدقاء، وما إلى ذلك، حيث تنعدم القدرة على الشعور بالسعادة عند ممارسة الرياضة أو الحصول على الأمور التي كانت مصدر بهجة في وقت سابق.

اعرف ما هو شغفك الحقيقي، وحاول أن لا تفقده، فإن السعادة بحد ذاتها لا يمكن أن تحدد كهدف ولا يمكن أن تترجم كخطوات عملية يمكن إنجازها، لذلك حاول أن يكون شغفك عمل يمكن تحقيقه.

اتخاذ خطوات صغيرة: يمكن أن يكون الهدف الذي تسعى الوصول إليه صعباً ويحتاج إلى وقت طويل لتحقيقه؛ مما يسبب لك الشعور بالبرود والفتور وفقدان الشغف، ولكن يمكن علاج هذه المشكلة من خلال تقسيم الهدف إلى خطوات يتم العمل عليها بشكل يومي، فذلك يقلل من الشعور بصعوبة الهدف

ويساعدك في الخروج من حالة فقدان الشغف والعودة للإنجاز من جديد.

(وفقًا لتقرير موقع "onlymyhealth"، الأنهيدونيا أو فقدان الشغف هي حالة مشابهة للاكتئاب، تُعرف بعدم القدرة على الشعور بالمتعة، وتسمى أيضًا انعدام التلذذ، فهي حالة صحية عقلية غالبًا ما تكون أحد أعراض الاكتئاب، واضطرابات أخرى مثل الذهان وفقدان الشهية).

السبب في فقدان الشغف؟

يمكن أن تكون أسباب فقدان الشغف متنوّعة ومختلفة من شخص إلى آخر، وقد يكون ذلك ناتجًا عن الإرهاق أو الإجهاد أو تغيرات في نسق الحياة، وقد تولّد عنها بطبيعة الحال تغييرات في الأولويّات أو في الظروف، ويمكن أن ينتج فقدان الشغف أيضًا عن نقص في روح التحديّ أو غياب للنموّ على مستوى معيّن، أو بكل بساطة عن تحوّل في المصالح أو القيم.

الأسباب؟

١. الإجهاد الجسدي والنفسي:

يعد من أسباب فقدان الحافز في العمل أو في أي علاقة، مما يفقدنا الشغف. أيضًا التغيرات الحياتية: كالانفصال عن الشريك، أو الانتقال من بلد لآخر.

٢. التجارب السلبية:

مثل وجود الشخص في بيئة مليئة بالعقبات والمشكلات. والصدمات العاطفية: ومنها موت عزيز.

٣. غياب التحدي:

إذا لم تعد تواجه تحديات أو ما يعرف أيضًا بالتحفيز، خلال أنشطتك المفضلة سابقًا، فقد تبدأ في الشعور بالملل منها أو تفقد الاهتمام تجاهها. والاضطرابات الصحية: يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة البدنية أو العقلية على مستويات الطاقة والمزاج والرغبة في الممارسة.

٤. التغييرات الحياتية:

يمكن أن ينتج عن بعض الأحداث الصعبة التي قد تؤثر على مجرى الحياة، مثل الانفصال عن الشريك أو البطالة أو الانتقال إلى مكان غير مألوف، تغيير في الأولويات أو الاهتمامات، مما قد يؤدي إلى فقدان الشغف بالأشياء التي كانت مهمة لك في السابق.

٥. الإجهاد:

يمكن أن يؤدي التعب المزمن إلى الشعور بالإجهاد الجسدي والعاطفي، مما يجعل من الصعب عليك أن تحس بالمتعة خلال ممارستك لأنشطتك المفضلة.

علامات فقدان الشغف؟

تختلف علامات فقدان الشغف من شخص لآخر، وإليك بعض العلامات الشائعة التي تشير إلى أنك قد تعاني من هذه المشكلة:

١. قلة الحماس:

قد تشعر بفتور في حماسك أو ضعف في دوافعك تجاه ممارسة أو الوصول إلى الأمور التي كانت تثير اهتمامك، وتجد صعوبة في الاهتمام بالفرص أو التجارب الجديدة التي قد تعترض سبيلك.

٢. الملل:

قد تشعر بالملل أو اللامبالاة، حتى عند الانخراط في أنشطة كانت ممتعة ومثيرة لاهتمامك في السابق.

٣. التسويف:

قد تجد نفسك تؤجل المهام أو المشاريع التي كانت تشعرك قبل ذلك بالسعادة، أو تشعر بأنك تجاهد للانتهاء منها.

٤. العصبية أو الإحباط:

قد تشعر بالانزعاج أو اليأس بسهولة، أو تبتدىء في التضايق من أشياء لم تكن تزعجك من قبل.

٥. الشعور بغياب الإنجاز:

قد تشعر بالفراغ داخلك أو بعدم الرضا عن ذاتك، أو كأن شيئاً بالغ الأهمية ينقصك. أيضاً عدم التركيز: قد تشعر بعدم اليقين مما

تريده تحقيقه، وتجد نفسك تحاول جاهدًا لإيجاد إحساس بالهدف.

وأما عن استعادة الشغف، فقد تنوعت الإجابات من التركيز على الثقة بالله وحسن الظن به، إلى ثقة الشخص بإرادته وبرمجة عقله وتطوير إمكانياته بالتدريب والتطوير، إضافة إلى الاعتماد على البيئة المناسبة والداعمة والاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة والكبيرة.

نصائح للابتعاد عن فقدان الشغف؟

١. لا تكلف نفسك فوق طاقتها، لا تضغط على نفسك، وتحاول الإنجاز وأنت بحالة نفسية سيئة.
٢. حافظ على تركيزك وابتعد عن المشتتات.
٣. غادر مكانك فورًا إذا شعرت بأنك غير مرتاح.
٤. اطلع على أعمالك السابقة وإنجازاتك.
٥. تذكر أهدافك وأنت تريد أن تصبح ناجحًا.
٦. اكسر الروتين حتى تشعر بالتغيير.
٧. ضع نفسك في دائرة مليئة بأشخاص إيجابيين.
٨. الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

٩. تنظيم مواعيد النوم:

إذا نظمت مواعيد نومك فقد قطعت شوطًا كبيرًا في تنظيم يومك وحياتك ومعرفة أكثر الساعات التي تكون فيها نشيطًا وقادرًا على الإنجاز، والساعات التي تشعر فيها بالفتور، فتقوم باستغلالها للترويح عن نفسك واستعادة نشاطك.

١٠. تتصالح مع نفسك:

إن توقفك عن الإنجاز وارتكابك بعض الأخطاء لا يعني أنك فاشل، فتوقف عن لوم نفسك، وحاول أن تتصالح معها، وحارب من جديد للوصول إلى شغفك.

١١. ممارسة الرياضة:

تساعد ممارسة الرياضة في استعادة النشاط الجسدي والصفاء الذهني وخاصة اليوغا، فهي تخلص من الطاقة السلبية، وتعيد الحماس والشغف لحياتك.

١٥- تغلب على التسويف

التسويف مشكلة كبيرة ويجعلك تعجز عن تحقيق النجاح والتطوير، إن التسويف يُقصد به أنه عادةً يتخلى فيها الشخص عن أداء المهمّات العاجلة على الرغم من معرفته من عواقبها غير الجيدة، حيث يركّز بدلاً من ذلك على القيام بالمهام البسيطة والممتعة والأقل أهمية، كما قيل عن التسويف أنه أكثر من مجرد الشعور بالكسل أو عدم معرفة إدارة الوقت.

الفرق بين التسويف والتأجيل؟

التسويف هو إحدى المشكلات التي يعاني منها الإنسان في حياته الخاصة وحياته العملية، وهو يختلف عن التأجيل؛ لأن التأجيل قد يلجأ إليه الإنسان لمزيد من التأمل والتفكير. التأجيل قد يكون له أسباب منطقية، أما التسويف فهو درجة من درجات الإهمال والكسل.

ومن صفات المُسوِّفين؟

فأغلب المُسوِّفين يعانون من التوتر والقلق والإرهاق، كما أنها تضع الأغلال حول الإنسان وتكبل خطاه، وتحول دون تحقيق الأهداف والغايات.

خطر التسويف؟

مشكلة التسوية أنه يرتبط عادة بمشاعر سلبية بعد إدراك حدوثة، مثل التوتر النفسي، والشعور بالذنب، والقلق بشكل شديد، وحين يتكرر التسوية في المهام الدراسية أو الوظيفية، فإنه يؤدي إلى الفشل، أو تدني درجات التقييم التي يحصل عليها الفرد، وربما التعرض للتوبيخ على أقل تقدير، ومن ثم قد تقود هذه الدوامة إلى الإصابة.

والتسوية قد ينتج عنه توتر وشعور بالذنب وحدث بعض الأزمات. أيضًا قد يقل إنتاج الشخص، وأيضًا، فإن المجتمع قد لا يرضى عن المسوف؛ لأنه لم يقم بمسؤولياته ولم ينفذ التزاماته. عندما تجتمع هذا المشاعر على المسوف، فإنها قد تؤدي إلى مزيد من التسوية.

أسباب التسوية؟

١- الكمالية:

قد يكون الوصول إلى الكمال شيء يرغب به الجميع، لذلك يسعى هؤلاء الأشخاص إلى إحراز معايير عالية في كل شيء، ولكن الكمال والوصول إليه شيء مستحيل، ومحاولة تحقيقه تولد توقعات غير واقعية، لهذا يصبح الفرد خائفًا من الفشل، ويبدأ بتأجيل الأشياء لظنه بأنها لن تتم بشكل جيد وكاف، والنتيجة هي مواصلة التأجيل لانتظار اللحظة الملائمة التي لن تأتي أبدًا.

٢- تدني تقدير الذات:

تشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص المسوفين لا يقدرّون ذاتهم وأنفسهم بشكل جيد، ويسيطر عليهم التوتر والقلق بشكل

كبير، وهذا قد يؤدي بهم إلى بعض حالات الاكتئاب وتدني تقديرهم واحترامهم لأنفسهم، حيث إن الشخص الذي يؤجل أعماله بشكل كبير، وقد تسيطر عليه أفكار استنكار الذات، ودائمًا ما يقارنون أنفسهم بالأشخاص غير المسوّفين.

٣- الانتظار لآخر لحظة:

يدّعي المماطل أو المسوّف أنه يؤجل أعماله؛ لأنه يُتمّه بشكل جيد تحت الضغط، وأنه معتاد للانتظار لآخر لحظة حتى يشعر بالإِنجاز أنه أتم مهمته في الوقت المحدد، ولكن غالبًا ما ينقلب هذا الشيء على صاحبه؛ لأنه لا يعطي نفسه الوقت الكافي للقيام بالمهام بشكل جيد، وأن تأجيلها لآخر وقت قد يؤدي إلى أضرار وأخطاء تضرّ بعمله.

٤- مقاومة التحديات:

عندما يواجه الشخص تحديًا أو مهمة صعبة يبدأ بتسويفه وتأجيله؛ وذلك بسبب خوفه من أنه لن يكمله بشكل جيد، ويبدأ بإخبار نفسه بأنه لا يشعر بالرغبة في أداء المهمة أو أنه سيفشل إذا قام بها.

وأيضًا قد يكون الشخص غير مهتم بالمهمة أو يشعر بعدم الرغبة في القيام بها. وعدم وضوح الأهداف: عندما لا يكون لديك أهداف واضحة ومحددة للمهام، قد يكون من الصعب على الشخص البدء في العمل واستكمالها بشكل فعال. قد يشعر بالتشتت والضبابية، وهذا يؤدي إلى التأجيل الخوف من الفشل وقد يتسبب الخوف من الفشل في تأجيل المهام.

علاج التسويف؟

من المهم أن تسامح نفسك على قيامك بتسويف الأمور في البداية، حيث إن مسامحة الذات تساعدك على الشعور بالإيجابية والابتعاد عن التسويف والمماطلة في المستقبل.

- ركز على مهمّاتك ولا تتجنبها، وذلك عن طريق تحديد المهام المراد إنجازها، وضّع وقتاً لإكمالها.

- كافئ نفسك عند إتمام مهمة صعبة في وقتها المحدد، وتأكد من الانتباه إلى روعة الانتهاء من الأشياء.

- اطلب من أحد أن يختبرك، وإذا لم تجد بإمكانك الاستعانة ببعض البرامج الإلكترونية في المراقبة الذاتية.

- تعامل مع المهام والأشياء بمجرد ظهورها، ولا تتركها تتراكم للأيام القادمة.

- حاول الابتعاد عن المشتتات مثل وسائل التواصل الاجتماعي، وتجنب الجلوس في الأماكن التي تشتت التفكير، كالعمل قريباً من التلفاز.

- إكمال المهام التي تعتبرها أقل متعة في بداية اليوم وأنت في كامل نشاطك، واترك الأعمال الممتعة لبقية اليوم.

- إذا كان لديك الفضول والرغبة الكاملة للتغلب على عادة التسويف، وتوجد لديك القدرة على تجاوز وحل هذه المشكلة، يجب أن تكون صادقاً مع نفسك خلال قيامك بذلك.

١٦- اكتب ودون أفكارك

الكتابة هي وسيلة من وسائل الاتصال بين الأفراد والمجتمعات وحتى الأمم مهما اختلف الزمان والمكان، فهي وسيلة للتعبير عن المشاعر والأفكار، وأنها أداة هامة من أدوات التعلم والثقافة.

والكتابة تساعد الأشخاص على اكتشاف معانٍ جديدة في تجاربهم السابقة ورؤية الأمور من وجهة نظر أخرى، واكتشاف الجانب المشرق في معاناتهم.

تساعد الكتابة اليدوية في تقليل التوتر، وهذا يساعد على تحسين التركيز والانتباه وزيادة الإبداع، وهذا يفيد جدًا عند المذاكرة، لذا اكتب ولخص ما قرأته حتى يثبت في ذهنك، فذلك يساعد على الحفظ، اكتب الأفكار التي تأتي على بالك واحفظها في دفترك، لعلها تفيدك فيما بعد، وكتب الأشياء التي أسعدتك في يومك والأشياء التي كانت تزعجك، مثل يوم مميز التقيت فيه بأحببتك أو خروج عائلة أو مع الأصدقاء، اكتب الأشياء التي تفرحك والتي تحزنك وأهم شيء دون إنجازاتك حتى وإن كانت صغيرة، اكتب الأهداف التي تريد تحقيقها، اكتب كل ما يخطر في نفسك؛ فالكتابة يعتبرها البعض وسيلة تفريغ مشاعرهم وتريح أنفسهم من ضجيج أفكارهم علاوة على أنها بالممارسة تساعدك على تحسين خطك إن كان خطك ليس مرضيًا بالنسبة لك، وتساعدك

أيضًا من تقليل الأخطاء الإملائية وتثبيت فيك روح التعبير، وتجعلك إنسانًا معبرًا، فالكتابة شعور جميل جدًا ومفرح.

فحين يمر عدة أشهر أو سنة أو أقل، وتأتي لتقرأ كل ما تكتب، صدقني سوف تشعر بالسعادة؛ لأن لديك ذكريات جميلة مع العائلة والأصدقاء، ولديك أيضًا أفكار ومعلومات قيمة يمكن تنفيذها، سوف تبتسم للأشياء التي كانت تفرحك وتفتخر بالأشياء التي كنت تنجزها فتتشجع على إنجاز شيء آخر جديد، سوف تعرف مدى تغيرك خلال هذه الفترة: هل أهدافك وطموحاتك تغيرت أم ظلت ثابتة!! وهل الذين أحبوك وكتبت عنهم أجمل ما قيل ما زالوا كما كتبت عنهم!! وهل الأشياء التي كانت تزعجك أصبحت تزعجك أم أصبحت لا تعني لك شيئًا! سوف تقدر على فهم شخصيتك، ومن خلال تلك المذكرات التي تدونها ستعرف جيدًا نفسك، وما هي متطلباتها، وكيف تسعدها وما هدفك، وماذا تريد من هذه الحياة، وهذا أمر جيد؛ لأن أغلبية الناس تشتكي أنها لا تدري ما هو هدفها، وكيف تبدأ فيه فالكتابة وتدوين كل ما تريده تساعدك على فهم ذاتك ومعرفة متطلباتك.

تساعد الكتابة على تنسيق حركات العضلات وتعزيز البراعة فيها، وبالأخص عند التحكم في الحركات الدقيقة؛ مثل تنسيق حركات الذراعين أو اليدين أو الأصابع للقيام بالحركات الصغيرة أو المعقدة. وقد ربط بعض الخبراء أيضًا بين مهارات الكتابة والقدرة على فتح صندوق أو ربط رباط الحذاء.

ماذا نستفيد من كتابة؟

تُعدّ الكتابة واحدة من الأدوات الأساسية التي يُمكن استخدامها لتحقيق الربح عبر الإنترنت، فعلاوةً عن كونها وسيلةً فعّالة للتعبير عن الأفكار والمشاعر، ونقل المعرفة والخبرة، وتوسيع الفهم والوعي، واحتمال أنك تصبح كاتبًا تلهم الآخرين بجمال نصوصك، فهي أيضًا تُعدّ مصدرًا جيّدًا للدخل، فهناك مواقع إلكترونية للكتاب تنشر كتاباتهم بمقابل، مثل المقالات وأشياء أخرى.

١٧ - كن قارئاً

القراءة مهمة جداً، فلها فوائد قيمة جداً في اكتساب مهارات جديدة، تفتح عينيك وعقلك على آفاق جديدة، تحصل على معلومات مهمة جداً، وحين تطبق ما فيها تصبح إنساناً ناجحاً ومثقفاً ملماً بالمجالات، ولديك حصيلة رائعة من المعلومات التي تفيدك في يومك وفي مستقبلك، القراءة غذاء العقل ومهمة جداً في حياتنا، ولعظمة القراءة أن أول ما خاطب به جبريل -عليه السلام- سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- حين نزل عليه الوحي بهيئة بشر وهو في خلوة في غار حراء هو قوله (اقرأ)، قال الله - تعالى- في كتابه الكريم في سورة العلق:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) أَقْرَأْ
وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ
{(٥)}

فالقراءة تساعد المرء على اكتشاف أمور جديدة لم يكن يعلم عنها من قبل، وتجعله يتعرف على طرق جديدة لحل المشاكل التي تواجهه في حياته، وتساعد على اكتشاف هوايات جديدة. فإن القراءة هي تهذيب للنفس، وهي تمنحنا الثقة والقدرة على الحوار والنقاش، وبها نرتفع وتوافقنا. كما تعمل القراءة بشكل أساسي على زيادة المعرفة والمعلومات، وزيادة مخزون المصطلحات.

للقراءة أثر على الإنسان:

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن القراءة عملية معرفية وفكرية، تحفز عقل القارئ وتدفعه نحو البقاء في حالة النشاط باستمرار، وتزيد من قدرته على التركيز والتحليل والاستنتاج السليم.

ما أثر القراءة على الإنسان؟

القراءة درع يحمي عقول الشباب، ويحرّر الإنسان من قيود الجهل والانقياد للأفكار الهدامة، فنور المعرفة يزداد كلما زادت حصيلة القراءة وتطور مستواها، فللقراءة مستويات مختلفة، فأولها يكون رغبة في البحث عن المعارف والعلوم، ثم تتحول إلى هواية تذوّق القراءة، ثم تتطور إلى قراءة تحليلية، فقراءة ناقدة، ومن ثم إلى قراءة إبداعية.

ماذا تفعل القراءة في الدماغ؟

إن القراءة والمطالعة تُعد أحد أهم الأنشطة التي يفعلها الإنسان لتحفيز الدماغ، وجعله يقوم بوظائفه، كما تعمل على زيادة معدل قدرته على التواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على تقوية وصلات الدماغ العصبية.

ما هي ثمرات القراءة؟

هناك العديد من فوائد القراءة المختلفة، والتي تشمل:

١. المساعدة في زيادة التركيز.
٢. تحسين قدرات الكتابة لديك.
٣. زيادة الطمأنينة والهدوء.

١٨ - استغل وقتك الذي تقضيه في الإنترنت.

الإنترنت كنز لمن عرف قيمته وأهميته، استغله استغلالاً صحيحاً، فإذا كنت من الذين يقضون وقتاً طويلاً في الإنترنت فاستبدل الأشياء التي تأخذ منك وقتاً دون فائدة بمواقع تعليمية مفيدة أو يمكنك الاتفاق مع أصدقائك بأن تخوضوا تجربة لتعلم شيء جديد حتى لا تشعروا بالملل، وابدأوا بتحدٍ مع بعضكم البعض مثلاً من يتعلم كذا وكذا خلال شهر، فله جائزة، هذا سوف يشعركم بالحماس.

بالرغم من أن هنالك سلبيات كثير في الإنترنت إلا أن إيجابيات الإنترنت لها أثر إيجابي كبير على حياتنا وخاصة فوائد في التعليم مثل تطبيقات تعلم اللغات الأجنبية ووسائل التعليم الافتراضي وصفحات تعليم وصفحات تعلم الرياضية، فبتطور التكنولوجيا أصبح كل شيء متاحاً تعلمه سوى تعلم مهارة جديدة أو تعرف على عادات وتقاليد الدول الأخرى، أو حتى إذا أردت الحصول على وظيفة يمكنك البحث من خلال الإنترنت.

باختصار كل شيء تجده في عالم الإنترنت، لذا لا بد من استغلاله بطريقة جيدة تفيدك فلا تضيع أي فرصة للتعلم، ولكن قبل كل ذلك تأكد من صحة مصدر الموقع الذي تدرس منه.

إن الإنترنت لا غنى عنه في الدراسات والبحوث، حيث يوفر كمية هائلة من البحوث والدراسات والمعلومات في المجالات

المختلفة، كما أنه يوفّر إمكانية الدخول للمكتبات العالمية عن بعد والاستفادة منها في التعليم وفي إعداد البحوث والدراسات المختلفة. ويساعد الإنترنت أيضًا في تنمية الإبداع، حيث يوفر الإنترنت فرصة لتنمية الإبداع لدى مستخدميه خاصة الطلبة من خلال ما يطرحه من معلومات تنمي عقولهم.

ومن فوائد الدراسة عبر الإنترنت أنه يساهم في تقليل الهدر من الموارد، ويوفر نظام متابعة دقيقة لمستوى تقدم الطلبة وينمي مهارات الطلاب في التعلم للمستقل والتعلم الذاتي، ويكسبهم مهارات شخصية.

ومن المهم جدًا استغلال كل الدورات التدريبية والكورسات المجانية التي تعرض على الإنترنت، فإن الدورات التدريبية المجانية المتوفرة عبر الإنترنت تُعد إحدى أسهل طرق تحصيل العلم والخبرات، وذلك دون تكبد كثير من العناء أو التكاليف. فمواقع التعليم المجاني عبر الإنترنت تساعد على تعلم الدورات التدريبية دون الخروج من راحة منزلك.

علاوة على توفير الوقت والجهد والمال، كثيرًا ما يتم تقديم برامج تعليمية من قبل أفضل الجامعات والمتخصصين في المجال عبر التسجيلات الصوتية والفيديو والمقالات والكتب الإلكترونية، الأمر الذي يجعلها خيارًا مثاليًا لأصحاب الوقت الضيق والالتزامات الكثيرة. فهذه الكورسات والدورات التدريبية سوف تنفعك في السيرة الذاتية عندما تريد التقديم لوظيفة ما.

ومن أهم المواقع التعليمية الإلكترونية التي تفيدك:

تعرف على أهم مواقع التعليم الإلكتروني:

١. منصة إدراك.

٢. رواق.

٣. ندرس.كوم.

٤. منصة إيديكس.

٥. كورسيرا.

٦. فيوتشر ليرن.

٧. منصة معارف.

٨. أكاديمية خان التعلم الذاتي.

١٠. تيد بالعربي.

١٠. دورات تيرا.

١١. طبشورة بلس.

١٢. فيوتشر ليرن (الإنجليزية).

١٣. مكتبة إم آي تي المفتوحة (الإنجليزية).

ومن مميزات الإنترنت:

١. توفير تقنية اتصالات سريعة.

٢. توفر تقنيات وبرمجيات حاسوب متقدمة.
٣. تعدد اللغات المستخدمة في الشبكة.
٤. نوع استخداماتها في جميع المجالات.

ذات أهمية في أسلوب حياتنا المعاصرة.

١. السرعة، وبالتالي توفير الوقت والجهد على الباحث.
٢. منع احتكار المعلومات.
٣. وسيلة للترفيه في أوقات الفراغ.

وهناك أيضًا مزايا تربوية من استخدام شبكة الإنترنت في التعليم مثل:

١. توفر فرصة تعليمية غنية وذات معنى.
٢. مساعدة المتعلمين لتحقيق الأهداف التعليمية.
٣. تطور مهارات الطلبة على مدى أبعد من مجرد تعلم محتوى التخصص.

٤. الوفرة الهائلة في مصادر المعلومات.

٥. المتعة في التعلم.

٦. الخدمات الكثيرة للشبكة.
٧. تقليل التجريد والاقتراب من الملاحظة الحسية.
٨. متابعة الطلاب ومعالجة تأخرهم الدراسي.

فهرس

- مقدمة ٥
- ١- انسَ الماضي ٧
- ٢- حقق إنجازك مع الصمت التام ١٣
- ٣- كن واثقًا من نفسك ٢٣
- ٤- التأخير ليس عائقًا ٢٧
- ٥- لا تفكر في الانتحار للتخلص من المشاكل ٣١
- ٦- اجعل طاعة الله من أولويتك لكي تفوز ٣٥
- ٧- القيام كنز وسر النجاح واستجاب الدعاء ٣٩
- ٨- حب الله يورثك السعادة ٤٣
- ٩- اختر الطريق الصحيح ٤٧
- ١٠- تقبل واقعك وركز مع نفسك ٥١
- ١١- ابتعد عن السلبين ٥٣
- ١٢- وسواس المثالية ٥٧

- ١٣- لا تكن كسولاً ٦١
- ١٤- لا تفقد شغفك ٦٧
- ١٥- تغلب على التسويف ٧٣
- ١٦- اكتب ودون أفكارك ٧٧
- ١٧- كن قارئاً ٨١
- ١٨- استغل وقتك الذي تقضيه في الإنترنت. ٨٣

