

أفكارك منسوبة إليك

كيف يؤثر التفكير على شخصيتك؟

اسم الكتاب: أفكارك مسـوؤوليتك
التأليف: أ.هنى صالح العمودي
مراجعة لغوية: سواج للخدمات عبر الإنترنت
إخراج فني: عمرو سالم سـواج
رقم الإيداع: 2020/ 8567
التسجيل الدولي: 978-977-835-194-1
الناشر: دار زهرة كُتاب للنشر والتوزيع
١٥ ش السباق – هول الهريلانـد – مصر الجديدة – مصر

Facebook



دار زهرة كُتاب للنشر

Email



za7ma-kotab@hotmail.com

Tel



002 01205100596

002 01100662595



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©
لدار زهرة كُتاب للنشر

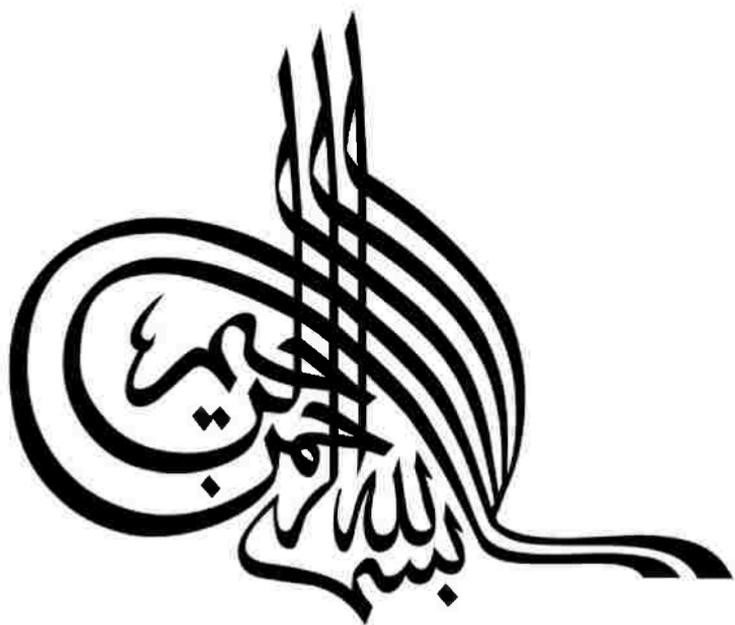
لا يحق لأي جهة طبع أو نسخ أو بيع هذه الهادة بأي شكل
من الأشكال ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية

أَقْبَلُكَ بِرُكِّ مَنِينٍ وَإِلَيْتِكَ

كيف يؤثر التفكير على شخصيته

إعداد

أ. مَهْدِي صَالِحُ الْعُمَيْرِي



إِهْدَاء

إلى كل من يبحث عنه ذاته

إلى كل من يرغب بالتغير

إلى كل من يتطلع لتحقيق أهدافه

إلى كل من دعمني وساندني في عمله

زوجي ووالدي وعائلي

أتمنى أن تجدوا ما تبحثون عنه في طيات كلماتي ، ويكون

كتابي بداية شجرة أمل.

تحياتي

أ. منى صالح العمودي



فهرس

الإهداء.....	٥
فهرس	٧
المقدمة	١٣
التمهيد	١٥
الفصل الأول (التفكير الإنساني)	٢٧
أولاً: التفكير	٢٩
ثانياً: خصائص التفكير الإنساني:	٣١
ثالثاً: مراتب الفكر عند البشر:	٣٢
رابعاً: أهمية التفكير:	٣٣
خامساً: أساليب التفكير	٣٤
تعريف التفكير العلمي	٣٧
خصائص التفكير العلمي	٣٧
مهارات التفكير العلمي	٣٩
خطوات التفكير العلمي	٤٠
معوقات التفكير العلمي	٤١

- ٤٣..... الفصل الثاني التفكير الإيجابي والتفكير السلبي
- ٤٥..... أولاً: التفكير الإيجابي
- ٥٤..... ثانيًا: التفكير السلبي
- ٦٣..... الفصل الثالث صفات الشخصية الناجحة وأهم مقوماتها
- ٦٦..... الصبر والمثابرة في تحمل ضغوط الحياة
- ٦٦..... التغلب على الروتين
- ٦٧..... محطة البداية
- ٧٢..... الناجح يبحث عن الناجحين ويتقرب منهم
- ٧٣..... اكتب أهدافك
- ٧٤..... لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد
- ٧٥..... واجه أخطاءك وفشلك
- ٧٦..... محطة الكفاح
- ٧٧..... اكتشف الفرص المحيطة بك واغتنمها
- ٧٩..... مفهوم الفرصة
- ٨٠..... حجم الفرصة
- ٨٤..... الفرصة والحظ والقدر
- ٨٧..... اغتنم فرصة الحياة
- ٩١..... لا تخف من فوات الرزق



- ٩٤.....تنظيم الحياة أساس النجاح
- ٩٦.....محطة النجاح الذاتي
- ٩٧.....حدد موقعك من الإعراب
- ٩٩.....محطة النجاح الإيماني
- ١٠١.....كفى بنفسك عليك حسيبا
- ١٠٢.....حاسب نفسك قبل أن تحاسب
- ١٠٣.....اربط قلبك بالله
- ١٠٦.....تركيبه النجاح الأخلاقي
- ١٠٧.....ابحث عن الحب الحقيقي
- ١٠٨.....محطة النجاح الدراسي
- ١٠٩.....ليس كل ما يتمناه المرء يدركه
- ١١٢.....لا تقل فات الأوان
- ١١٤.....سوء اختيار التخصص الجامعي عقبة على طريق النجاح
- ١١٧.....محطة النجاح الوظيفي
- ١١٨.....لا تسخر من إنجازاتك
- ١١٩.....العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية
- ١٢٩.....الفصل الرابع (أساليب إيجاد الحلول لمشكلاتك)
- ١٣١.....خطوات بسيطة ترسم لك الحل لحياة سعيدة

- بنك الذاكرة: ١٣٥
- عوامل تزيد قدراتك وتنمي بناء الذات السوية: ١٣٦
- تصورات خاطئة عن نفسك: ١٣٧
- اعرف حجمك لتنمي ذاتك ١٣٩
- والآن إليك برنامج (كن واثقًا) ١٤٥
- الفصل الخامس (شعارات التحفيز وتطوير التفكير) ١٤٧
- الشُّعار الأول: (تحدث براحة وبكل صراحة) ١٤٨
- الشُّعار الثاني: (ابدل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك). ١٤٨
- الشُّعار الثالث (شعارك): (سجل الإنجازات في دفتر الحسابات) ١٤٩
- الشُّعار الرابع: (اعمل بحماس، ولا تخش رأي النَّاس) ١٤٩
- الشُّعار الخامس: (أطلق العنان لحلمك الرّنان) ١٥٠
- الشُّعار السّادس: (ليكن لديك قناعات بترويح النَّفس ساعات) ١٥٠
- الشُّعار السابع: (قدّم العطاء واحرص على الشّناء) ١٥١
- الشُّعار الثامن: (لا تحزن على ما فاتك، وخطّط لحياتك) ١٥١
- الشُّعار التاسع: (عمّر ولا تدمّر) ١٥٢
- الشُّعار العاشر: (كن عالي الأخلاق، وتجوّل في الآفاق) ... ١٥٢



الشُّعار الحادي عشر: (كنْ مع التَّجديد على المدى
البعيد) ١٥٣

(الخاتمة) ١٥٩

المراجع ١٦١



المقدمة

الحمد لله رب العالمين
 الحمد لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه
 الحمد لله على نعمة العقل والتفكير والتدبير
 وعلى نعمة الإصرار والصبر وحب العلم
 والصلاة والسلام على خير من نقتدي به رسولنا محمد ﷺ
 أما بعد:

فإن من أعظم النعم التي أكرمنا الله بها هي نعمة العقل،
 العقل الذي وهبنا الله إياه لنمتاز به عن الحيوان، فبالعقل
 يشرف الإنسان، وبالعقل يكلف المرء وبه يعرف خالقه جل
 شأنه، ذلك العقل الذي يميز بين الخير والشر والهدى
 والضلال.

يقول الشيخ محمد الغزالي رحمته الله: "أنا لا أخشى على الإنسان
 الذي يفكر وإن ضل لأنه سيعود إلى الحق، ولكني أخشى على
 الإنسان الذي لا يفكر وإن اهتدى لأنه سيكون كالقشة في
 مهب الريح".

فالتفكير له دور كبير في حياتنا ولكنها عرضة للتعديل والتغير بتأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به وبوجهة نظر الآخرين عنه، هذا ما تعلمته وقرأته في مجال تخصصي (علم النفس)، فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحياناً وبصورة سلبية أحياناً أخرى.

وفي هذا الكتاب سنتطرق إلى دور التفكير في حياتنا، وكيفية تغيير الأفكار السلبية، وصفات الشخصية الناجحة، والمساعدة في إيجاد الحلول للمشكلات وغيرها من المواضيع التي تهم كل فرد معرفتها والتي تساعد على التغيير للأفضل بإذن الله.



التمهيد

فمما ذكره أحد الكتّاب (أن أهم ما أفرزه الزمن الذي نعيش فيه الآن هو أن الإنسان يمكن أن يغير طريقة حياته إذا ما غير معتقداته وأفكاره).

فالتغيير سمة مميزة من سمات البشر، قال أحدهم: (إنك لا تسبح في النهر مرتين).

فنحن نتغير في كل لحظة... نتفاعل مع كل حدث، مع ما نشاهد ونسمع، مع من نقابل من الناس، مع خبرات الماضي وتجارب الحاضر، مع ما نكتسب من علم ومعرفة وخبرة، التغيير عملية ديناميكية مستمرة لا تتوقف، سواء أعلّمنا أم لم نعلم، أرضينا أم لم نرض.

قد يختلف البشر بطواعيتهم للتغيير، فكم نفرق عن بعض الأصحاب مدة طويلة ثم نعود لنجدهم كما هم دون تغير واضح، العمر أيضًا له تأثيره، فكلما تقدم الإنسان في العمر أصبح عصيًا على التغيير.

هذه قاعدة عامة لها الكثير من الشواذ، كما قال أحد المفكرين: الشباب ليس في سواد الشعر، وإنما في الحيوية والمرونة، أي القدرة على التغيير.

وطالما أن التغيير عملية مستمرة، فلماذا لا تجعلها لمصلحتك بدلاً من أن تكون عبئاً عليك؟

لماذا لا نقوم بتوجيهها بأنفسنا بدلاً من أن نترك ذلك لشخص آخر؟!

التغيير الذي نعنيه هنا هو التغيير الإيجابي، وهو سلسلة من الأعمال التي تقودنا إلى مستوى أفضل في شأن أو في سائر شؤون حياتنا.

بداية، لماذا الحديث عن التغيير؟

التغيير فكرة مركزية في ثقافتنا الإسلامية؛ فنحن ننظر إليه وسيلةً لنيل المزيد من رضوان الله ﷻ، والذي هو وظيفتنا الكبرى في هذه الحياة. وكم نقابل من الأشخاص من يود التقرب إلى الله... يرغب في الإقلاع عن المعصية... يود أن يتحول إلى شخص فاعل في الحياة، بناءً، معطاء لمجتمعه، لكن الحيرة تكبله وتشله:

من أين أبدأ؟

وكيف أواصل؟

وكيف أخرج أفضل ما عندي؟ إلى غير ذلك من الأسئلة التي أتمنى أن نزيل عنها الغيبش في هذا المقال وما بعده.

نتحدث أيضًا عن تغيير أنفسنا؛ لأنها الخطوة الأولى والأهم في سبيل تحسين أوضاع مجتمعاتنا وحال أمتنا، كما ورد في قول الله العزيز الكريم:



﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١] .

فنحن أحوج ما نكون هذه الأيام للطاقات المتميزة التي نجحت في بناء قدراتها، ومن ثم تسخيرها لخدمة الأمة في المجالات كافة.

والآن من أين نبدأ بالتغيير؟

الخطوة الأولى على طريق التغيير هو الاعتراف بوجود مشكلة، والشعور بالحاجة إلى التغيير. وهذه خطوة جوهرية؛ لأن مشكلة كثير من الناس عدم إدراكهم لهذه الأهمية... بل يعتقد بعضهم أن مجرد التفكير بهذا الأمر يقلل من قيمتهم أو يصمهم بالضعف وعدم الكفاءة، ولعلك قابلت ذلك الشخص، صاحب أداء متدنٍّ في عمله، ومع هذا لا يدرك مشكلته هذه حتى يفصل من عمله، وحتى بعد ذلك! حيث يعتقد أن ما حدث كان مجرد مؤامرة ضده!

عندما نمتلك الشعور بالحاجة إلى التغيير، سوف يكون لزامًا أن نطرح السؤال التالي:

أين أنا؟ أي أن تحدد ملامح واضحة لوضعك الحالي في المجال أو المجالات التي تسعى فيها إلى التغيير.

فمثلاً في مجال العلاقة مع الله ﷻ:

حدد بالضبط أين تضع نفسك في قافلة السائرين إلى الله؟
وما الذي يعكس صفوها؟

ما الذي يشدك إلى الوراء، ويمنعك أن تتقدم في نيل المزيد من
رضوان الله تعالى؟

أريدك أن تكتب ذلك بشكل مفصل؛ لأن ذلك سوف يساعدك
كثيراً في عملية التغيير.

المجال الثاني هو مجال الأسرة والأبناء...

هناك كمية من الحالات التي يستقبلها الأطباء النفسيون في
عياداتهم لأسر مفككة... إخوة لا يتكلم بعضهم مع بعض
لسنوات... فتيات لم يشعرن بحنان الأب منذ أمد طويل....
أمهات لم يسمعن كلمة جميلة من أبنائهن منذ سنوات وسنوات.

بعض هذه البيوت الجميلة التي ترونها تنتشر هنا وهناك تقبع
في داخلها قصص أسرية محزنة يتفطر لها الفؤاد، لذا كان التغيير
على المستوى العائلي في غاية الأهمية، وعلى ذات النمط: حدد
بالضبط أين يقع مكانك وسط أسرتك؟... كيف ينظر لك إخوتك
وأخواتك؟... زوجتك كيف تشعر تجاهك؟... أبنائك بماذا
يتسامرون عنك عندما تخلد للنوم؟... ما هو الأثر الذي تركته في
كل واحد منهم؟ إلى غير ذلك.



المجال الثالث الذي قد يكون محورًا للتغيير هو العمل

أين مكانك في عملك الذي تكسب منه رزقك وتقضي فيه ساعات طويلة؟

اسأل نفسك لو قرر مجلس إدارة الشركة التي تعمل بها أن يخفض عدد العاملين هل ستكون منهم؟

كيف ينظر إليك رئيسك؟

هل يشعر زملاؤك بأي فرق عند غيابك؟

هل تطور مهارتك في سبيل أداء أفضل لما هو مطلوب منك؟

أسئلة كثيرة لكنها مهمة، وتحتاج منك إلى جهد للإجابة عليها.

لكن ثق تمامًا أنك الآن تخطو خطواتك الأولى والأساسية في

طريق التغيير.

هذه المجالات الثلاثة أحببت أن تكون مثالاً كي تطبقه على

بقية المجالات الهامة الأخرى كالجانب العلمي الثقافي، وصحتك

الشخصية، والإقلاع عن عادة سيئة، والجانب الخيري من حياتك

في الإحسان للآخرين ومساعدتهم، وإسهامك في تحسين أوضاع

المسلمين ونهضتهم.

في كل هذه المجالات، حدد فيها وضعك الحالي ويفضل أن

تكتب ذلك في مذكرتك الشخصية حتى يتسنى لك فيما بعدُ

المقارنة وتقييم مسيرتك.

الجزء الثاني من هذه الخطوة التي نهدف منها إلى تقييم ما نحن عليه هو تحديد نقاط قوتك وضعفك...

يا ترى ما هو الشيء الذي يميزك عن الآخرين؟.. في شخصيتك؟، في مهاراتك؟

ابدأ بنفسك

وحاول أن تصحح

ذاتك بدلا من أن

تجلس على

كرسي الفتاوى

وتتهم الآخرين...

د/مصطفى

محمود

وفي المقابل ما هي عيوبك؟، بماذا

ينتقدك الناس، بل أقول الحكماء من

الناس؟... ما هي العوائق التي تحدد من

تقدمك في مجالات الحياة كافة؟

ضع إجابات واضحة للأسئلة السابقة

لأن ذلك سيمنحك بصيرة رائعة لها أهمية

خاصة من أجل النجاح في التغيير.

من هنا تنطلق فكرة الكتاب لنبحر

سويا في رحلة التغيير من خلال أفكارنا

ومعتقداتنا فإذا استطعت أن تسيطر عليها وتغيرها تكون أنت

المسؤول في التحكم في حياتك، وليس غيرك..

واجب الفرد أن يفعل ما يريد، أن يفكر كما يجب، ألا

يكون مسؤولا إلا عن نفسه، أن يتحدى كل فكرة

جان بول

وكل شخص...

يدين العالم للمبدعين من أبنائه، بكل ما أحرزه من تقدم في العلوم والفنون والآداب، وما توصل إليه من حضارة إنسانية شامخة. وفي ظل التقدم الحضاري المطرد، تتسابق المجتمعات في جميع الميادين، ووسيلتها في ذلك استثمار كل طاقاتها وإمكاناتها وثرواتها، وعلى رأسها الثروة البشرية، فهي المحرك لكل القوى الأخرى، وبدونها تصبح الثروات والإمكانات الأخرى عديمة القيمة، فالبتروول والمعادن موجودة في باطن الأرض منذ آلاف السنين، والشمس موجودة منذ بدء الخليقة. ولم تتحول هذه المصادر إلى تلك الطاقة الهائلة التي تدور بها عجلة التكنولوجيا إلا عندما وُجدَ الإنسان القادر على اكتشافها واستغلالها، ولم يكن ذلك وليد الصدفة، ولكن نتيجة لإعمال الفكر، والجهد الذي بذله الإنسان بشكل منتظم ومحسوب، إلى الحد الذي جعل التقدم العلمي في الوقت الحالي لا يحدث كل فترة - كما كان من قبل - وإنما كل يوم هناك جديد، يضيفه الإبداع العقلي للإنسان، من أجل تطوير الحياة الإنسانية، وتحقيق التقدم والرخاء.

ومن ثم فإن الهدف الأعلى من التربية في القرن الحادي والعشرين هو تنمية التفكير بجميع أشكاله لدى كل فرد، ومن هنا يتعاطم دور المؤسسة التربوية في إعداد أفراد قادرين على حل المشكلات غير المتوقعة، ولديهم القدرة على التفكير في بدائل متعددة ومتنوعة للمواقف المتجددة فأمامهم الكثير من القرارات التي يجب اتخاذها وعليهم مسؤوليات ضخمة يجب تحملها.

تلك الحقيقة تبدو واضحة في كل الكتابات التي تعرضت لوظيفة التربية بدءًا من "ديوي"، إلى "سكندر" و"بياجيه" و"أريكسون"، و"فرويل"، وغيرهم، لأن المهم أن يتعلم التلاميذ كيف يفكرون وإذا لم يتعلموا هذا في أثناء التحاقهم بالمدارس، يمكن أن نتساءل كيف يتسنى لهم أن يستمروا في التعليم!؟

فهناك اتفاق يكاد يكون عامًّا بين الباحثين الذين تعرضوا في كتاباتهم لموضوع التفكير على أن التفكير وتهيئة الفرص المثيرة للتفكير أمران في غاية الأهمية، وينبغي أن يكون التفكير هدفًا رئيسًا لمؤسسات التربية والتعليم، فهو بمثابة تزويد التلميذ بالأدوات التي يحتاجها حتى يتمكن من التفاعل بفاعلية مع أي نوع من المعلومات أو المتغيرات التي يأتي بها المستقبل. ومن هنا يكتسب التعليم من أجل التفكير وتعليم التفكير أهمية متزايدة كحاجة لنجاح الفرد وتطور المجتمع.

والتفكير الإبداعي Creative Thinking هو أحد أنواع التفكير المهمة، والتي لخص أهميتها برنادت دوفي B. Duffy (١٩٩٨: ٤-٦) في عدة نقاط، أهمها أن: التفكير الإبداعي يمنح الفرد الفرصة لـ:

- تنمية قدراته إلى أقصى حد ممكن.
- إثبات قدرته على التفكير والتواصل.
- التعبير عن كل ما يجول في خاطره.
- اكتشاف قيمة الأشياء.



- تنمية مهارات متعددة.
- فهم ذاته وفهم الآخرين واستيعاب ثقّتهم.
- مواجهة التحديات وتلبية الاحتياجات للتغيرات السريعة في العالم.

ويتوافر لدى الأفراد المبدعين قدرات إبداعية متعددة تمكنهم من الإنتاج الإبداعي، وقد كشفت العديد من الدراسات والأبحاث عن أهم القدرات الإبداعية التي تحدد الإمكانية الإبداعية لدى الأفراد، وهي الطلاقة، المرونة، الأصالة، الحساسية للمشكلات، التخيل. (خليل معوض، ١٩٩٥: ٥١-٥٤)

كما يتميز الفرد الذي يفكر إبداعياً بأنه: (Duffy, B. ١٩٩٨: ٤-٦)

- يتعامل مع الأشياء غير المتوقعة.
- يطبق المعرفة التي يعرفها في الموقف الجديد.
- يكتشف العلاقات التي تربط بين الأشياء والمعلومات المختلفة.
- يستخدم المعرفة بطريقة جديدة.
- يتفاعل مع المتغيرات السريعة.
- يستطيع الإفادة من الأفكار والأدوات المختلفة.
- يتميز بالمرونة في التفكير.

وفي هذا الوقت الذي تبحث فيه الأمة الإسلامية "جماعات وأفراداً" على جميع المستويات عن تغيير جذري أو تحسين من واقعها- ظهرت كثير من العلوم والمعارف الوافدة من حضارات وثقافات أخرى قد ثبت بالتجربة فاعليتها وجدواها في إحداث مستويات من التغيير المنشود، ومن تلك المعارف ما اصطلح على تسميته بالتفكير الإيجابي.

وبعد أن يسر الله لي التخرج من الجامعة وبعد إجراء العديد من الدراسات التي أتممتها في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع وتنمية الذات، وبعد حضور عددٍ من الدورات التدريبية في هذا المجال، وبعد جولة في عدد من أدبيات التفكير الإيجابي الأجنبية المترجمة- وجدت أن أسس هذه المعرفة وتطبيقاتها موجودة في سنة نبينا محمد ﷺ فأحببت أن أضع تلخيصاً عن سبل تنمية الذات وإعداد الفرد لذاته وتوجيه فكره صوب احتياجاته السوية التي تجعل منه فرداً ناجحاً داخل مجتمعه منتجاً لا هداماً.

ولقد سئم كثير من الناس حياة الغفلة والشروء والبعد عن الله تعالى، وتاقت أنفسهم إلى حياة الطهر والعفة والاستقامة، يريدون أن يعيشوا حياة طيبة سعيدة هادئة مطمئنة، بعيدة عن نيران الشهوات وأشواك المعاصي والمخالفات.

إنهم ينتظرون رياح التغيير، ونسمات الإصلاح، ووميض التوبة، وإشراقات الاستقامة، فيتساءلون في حيرة.

- كيف نغيّر أنفسنا؟



- كيف ننهض من كبوتنا؟
 - كيف نستيقظ من غفلتنا؟
 - كيف نعالج واقعنا الأليم؟
- إلى هؤلاء جميعًا أهدي هذه الكلمات..

لذا اخترت لهذا الكتاب عنوانًا مشتملاً على ما أريد إدراجه
بثناياه وعنوانه هو:

(أفكارك مسؤوليتك)

(كيف يؤثر التفكير على شخصيتك؟)

وذلك لأسباب منها:

- إيجاد منهج علمي وعملي للتفكير الإيجابي مبني على أسس شرعية يطمئن إليها قلب المسلم.
- عدم وجود دراسات أو أبحاث علمية تُعنى بهذا الموضوع المهم في حياة كل فرد.

وقد جاءت تقسيمات الكتاب كما يلي:

- المقدمة.
- تمهيد: مقدمات عن التفكير الإيجابي للإنسان.

- الفصل الأول: (التفكير الإنساني).
 - الفصل الثاني: (التفكير الإيجابي والتفكير السلبي).
 - الفصل الثالث: (صفات الشخصية الناجحة وأهم مقوماتها).
 - الفصل الرابع: (أساليب إيجاد الحلول لمشكلاتك)
 - الفصل الخامس: (شعارات التحفيز وتطوير التفكير)
 - الخاتمة.
 - المراجع والمصادر.
- وأسأل الله أن يوفقي لما أملت في هذا الكتاب، وأن يجعله خالصاً
لوجهه الكريم.
والله ولي التوفيق.

(إن النجاح لا يحتاج إلى أقدام، بل إلى إقدام)

المؤلفة



الفصل الأول
(التفكير الإنساني)



يصدأ الحديد إذا لم يستخدم..

ويركد الماء إذا لم يتحرك، وهذا هو ما

يحدث للعقل إذا لم يفكر...

ليوناردو دافينشي





أولاً: التفكير

إن التفكير هبة من الله:

التفكير هو الهبة العظمى التي منحها الله سبحانه وتعالى للإنسان وميزه بها عن سائر المخلوقات.

فعندما نقارن بين الإنسان في العصور القديمة والإنسان في الحياة المعاصرة نجد أن الفارق شاسع؛ فقد بنى الإنسان تلك الحضارة بتفكيره الخلاق وإبداعاته، لذلك لقبه الفلاسفة بالمفكر... فكما أن الإنسان يسمع ويبصر فهو أيضًا يفكر ويتأمل.

لنتأمل الموقف التالي:

سئل حكيم عن أولى الناس بالسعادة؟

فقال: أنقصهم ذنوباً

قيل: ومن أنقصهم ذنوباً؟

قال: أتمهم عقلاً.

النشاط العقلي عند الإنسان:



عندما يتعرض الفرد لمثيرات (يتم استقبالها من حواس مختلفة) أو عندما يتعرض لمواقف.. يبدأ المخ البشري في ممارسة العديد من الأنشطة الذهنية غير المرئية بهدف تفسير هذه المثيرات.

وهذه الأنشطة هي التي تجسد معنى التفكير.

الحالات والمواقف التي تثير النشاط العقلي للإنسان:

- ١_ حين تجد زميلاً غير منتبه لما يدور حوله... تستنتج أنه يفكر في أمر ما.. وتتساءل. فيم يفكر؟
- ٢_ أما زميلك الذي يتفوق في دراسته ويحصد أعلى الدرجات ويقنع من يناقشه... فتصفه بأنه منظم التفكير.
- ٣_ وعندما تفكر فيما حدث لك من خبرات سابقة في المدرسة الإعدادية فإنك تتذكر مواقف وتذكر أصدقاءك ومدرسيك... فهذا يسمى " تذكرك"، وهو إحدى العمليات العقلية المتضمنة نشاطاً فكرياً.
- ٤_ وعندما تنظر إلى مستقبلك الدراسي والمهني وتحدد أهدافك... فأنت تفكر في مستقبلك وتضع خطة له.

٥_ وعندما يعرض عليك صديق مشكلة خاصة به لتساعده في حلها فتطلب منه جميع المعلومات عنها ثم تقول له دعني أفكر... فهذا أيضًا نشاط ذهني.

_ فكل هذه الأنشطة الذهنية مثل التذكر والتفكير في المستقبل وحل المشكلات وغيرها تعد تفكيرًا .

والتفكير هو: تنشيط العقل لتأسيس رؤية معرفية يترتب عليها نتائج عدة.

ثانيًا: خصائص التفكير الإنساني:

١_ التفكير نشاط عقلي إنساني: لا يعتمد على إحساس الفرد وإدراكه فقط.. بل على معلوماته وخبراته السابقة.

٢_ التفكير إدراك للقوانين العامة للموجودات واستخدام ما توافر لديه من خبرة سابقة عن قوانين تعكس العلاقات والمبادئ العامة.

٣_ يتم التعبير عن التفكير في شكل لفظي رمزي: فالترابط بين التفكير واللغة قوي.. فاللغة هي الفكر المنطوق، وهما وجهان لعملة واحدة.

٤_ يرتبط التفكير ارتباطًا وثيقًا بالنشاط العملي للإنسان؛ لأن التفكير يعتمد على النشاط العملي الاجتماعي.. لتغيير واقع الإنسان.

٥_ التفكير يدل على خصائص الشخصية المفكرة فحاجات الفرد ودوافعه وانفعالاته وميوله... تنعكس على تفكيره وتوجهه في الحياة بصفة عامة.

ثالثاً: مراتب الفكر عند البشر:

١_ المرتبة الأولى: هي مرتبة الفكر العادي والتي تتمثل في تدير الفرد لشؤون حياته العملية ومعالجة مشكلاته.

٢_ المرتبة الثانية: وتسمى بالفلسفة الخاصة... حيث تتشكل عند الفرد مجموعة من المبادئ والمعتقدات.. والتي تمثل القواعد التي يعتمد عليها في سلوكه وتعامله مع الآخرين وفي حكمه على الناس أو الأشياء.

٣_ المرتبة الثالثة: وهي التي يحاول فيها الفرد أن يبحث عن تأصيل نظري لمبادئه، وبالتالي يصبح باحثاً في الفلسفة... ولكن معظم الناس يقفون عند المرتبة الأولى أو الثانية.



رابعاً: أهمية التفكير:

١_ المنفعة العملية للفرد: فالتفكير يساعد الأفراد على التنافس بشكل فعال في هذا العصر؛ لأن النجاح يرتبط بالتفكير الجيد.

٢_ المنفعة العامة: إن اكتساب مهارات التفكير الجيد يساعد الأفراد على إصدار القرارات وحل المشكلات التي تواجههم.

٣_ الصحة النفسية: إن التفكير الجيد يساعد الفرد على الراحة النفسية.. حيث يتمكن من التكيف مع الأحداث والمتغيرات.

٤_ القدرة على التحليل والتقويم والنقد: التفكير الجيد يقي الفرد من التأثر بأفكار الآخرين خصوصاً إذا كانت خاطئة ولا تتفق مع قيمه.. فيرفضها بمبررات مقنعة.

سأل أحدهم حكيمًا: إلى أي شيء يؤدي العقل

بالإنسان في سيرته مع الزمان؟

فقال: إن أربعة تؤدي إلى أربعة: (العلم إلى التقدير،

والحلم إلى التوقير، والرأي إلى السياسة، والعقل إلى الرياسة)

ويدل على عقل المرء وفضله عدم سقطته وكثرة إصابته

خامساً: أساليب التفكير

١_ الأسلوب الخرافي: هو نمط من التفكير يستند فيه الإنسان إلى أسباب غير صحيحة وساذجة في تفسير المواقف والقضايا والظواهر مثل (الزلازل _ البراكين _ الرعد والبرق.. وغيرها).
ومن أمثلة الخرافات [الوصفات البلدية في علاج الأمراض والأحجية لحل المشكلات الواقعية]

لنتأمل الموقف التالي:

عندما فسر الصحابة ظاهرة كسوف الشمس

بسبب موت إبراهيم عليه السلام،

قال الرسول ﷺ:

إن الشمس والقمر آيتان من آيات الله

لا يكسفان لموت أحد ولا لحياته-



٢_ **الأسلوب الديني:** يرتبط الأسلوب الديني بالنظر للقدرة الإلهية في خلق الكون ودلائل ذلك واضحة للإنسان مثل تتابع الليل والنهار.. وخلق الأرحام.. وغيرها من الدلائل التي تزيد من إيمان الفرد.

٣_ **الأسلوب الفلسفي:** ولو نظرنا إلى الأسلوب الفلسفي سنجد أن السمة التي تميزه هي التأمل العقلي والتفكير الشامل ونجدهم يبحثون عن الأسباب والعلل البعيدة وغير المباشرة لتفسير كل أجزاء الوجود واكتشاف الارتباط بينها.

٤_ **الأسلوب العلمي:** هو أسلوب التفكير السليم الذي يبحث في الأسباب الحقيقية للأشياء.. واستطاع من خلاله العلماء اكتشاف أسباب الأمراض وكيفية القضاء عليها... وأيضًا يحل به الإنسان العادي مشكلاته اليومية.

٥_ **الأسلوب الإبداعي:** هو نمط من النشاط العقلي الذي يقود إلى إنتاج يتصف بالجدة والأصالة والقيمة من أجل مصلحة الفرد والمجتمع.. ويلعب دورًا هامًا في مواقف الحياة... وهو لا يقتصر على الفنانين والعلماء والأدباء فقط.. فعندما يكون تفكيرنا منظمًا

في موقف ما نكون على قدر من الإبداع... فيجب أن نعطي للإبداع دورًا في حياتنا.

لنتأمل الموقف التالي:

كان هناك سؤال لطلاب الصف الثالث الابتدائي

" متى تتناول الإفطار؟ ولماذا؟ وماذا تأكل؟

وقد أجاب جميع التلاميذ إجابة الكتاب نفسها

(أتناول الإفطار في الساعة الثامنة..)

وأكملوا باقي الإجابة كما في الكتاب

على الرغم من أن الساعة الثامنة يكونون في

المدرسة، ما عدا طالبًا واحدًا فقط كتب:

أنا لا أتناول وجبة الفطور...

فحصل على صفر

ولكن خبير التربية عندما علم ذلك قال:

لقد اهتمتم بالحفظ، وليس بالفهم.



تعريف التفكير العلمي

هو العملية العقلية التي يقوم بها الفرد لفهم العالم المحيط، وما فيه من مشكلات وقضايا بهدف تفسيرها وإيجاد حلول لها.

_ ويقوم على عدة مبادئ مثل:

أ_ عدم إثبات الشيء ونقيضه في الوقت نفسه.

ب_ لكل حادث سبب ومن المحال أن يحدث شيء من لا

شيء.

خصائص التفكير العلمي

١_ هادف:

التفكير العلمي نشاط مقصود وليس تلقائياً، فيدرس العالم الظواهر ليصل للقوانين التي تحكمها.

٢_ حر:

فرجل العلم له مطلق الحرية في اختيار الموضوع والنظرية التي يبدأ بها، وله القدرة على النقد والتعديل بشرط وجود أدلة وأن يوافق العلماء.

٣_ العمومية:

فهو يدرس الظواهر الحسية لكي يصل إلى قانون علمي عام يحكم كل أفراد الظاهرة.

٤_ الموضوعية:

أي البعد عن المعتقدات الذاتية والرغبات والمصالح الشخصية.

٥_ كمي:

تكون لغته الرياضيات للتعبير عن التقديرات الكمية التي تدرس.

٦_ الاستمرارية:

فهو مستمر باستمرار وجود الإنسان؛ فالعلماء يفكرون ويبحثون في تعاون بهدف الإضافة والتجديد لما سبق.

٧_ إجرائي:

فلا يكون سؤاله " ما الشيء؟ " بل يسأل عن أوصافه وحركاته الظاهرة التي نتحكم في ملاحظتها وقياسها بأدوات ملائمة.



مهارات التفكير العلمي

١_ الملاحظة والتجريب:

الملاحظة تعني الانتباه المنظم للظواهر أو الأحداث بهدف اكتشاف أسبابها وقوانينها، والتجريب هو ملاحظة مضبوطة للظاهرة من جميع الجوانب.

٢_ التصنيف:

هو وضع البيانات والمعلومات في مجموعات بناء على خصائص مشتركة.

٣_ القياس:

وهو الاستعانة بأدوات وأجهزة تساعده في عملية التجريب لتفسير الظاهرة.

٤_ تحديد المتغيرات وضبطها:

والتي تتمثل في المتغير المستقل والتابع والدخيل.

٥_ تفسير البيانات:

توضع البيانات والنتائج التي تُوصَل إليها في مجموعات وجداول للتحقق من الفروض التي وضعها العالم.

خطوات التفكير العلمي

١_ الشعور بالمشكلة:

أي الحاجة للتفكير لمواجهة موقف أو صعوبة.

٢_ تحديد المشكلة:

يقوم الفرد بتنظيم الخبرات المتوفرة لديه لتحديد المشكلة تحديداً دقيقاً.

٣_ اقتراح الحلول أو صياغة الفروض:

في ضوء المعلومات المتوفرة يقوم باقتراح حلول محتملة للمشكلة وهي أفكار مبدئية.

٤_ اختبار الفروض:

لكي نصل إلى الحل الصحيح من الحلول المقترحة نحلل الأفكار المتوفرة ونقارن بينها للتأكد من مدى صحتها.

٥_ اختيار أفضل البدائل (الفرض الصحيح):

وهو آخر مكونات التفكير ويتمثل في اختيار أفضل البدائل للوصول إلى حل المشكلة.



معوقات التفكير العلمي

١_ الأخطاء المنطقية: تعني التسرع في الوصول إلى النتائج من مقدمات غير كافية عن المشكلة التي يدرسها العالم، وبالتالي تكون النتائج خاطئة.

٢_ العوامل الانفعالية والوجدانية: سمات الشخصية لها دور في القدرة على التفكير، فالقلق المناسب يؤدي إلى دفع التفكير، أما إذا زاد القلق وتغلبت الأهواء والمصالح الذاتية والتعصب اختل التفكير.

٣_ انتقاء المعلومات والاستنتاجات: قد ينتقي العالم البيانات التي تؤيد وجهة نظره وهي خاطئة، ويتجاهل التي تتعارض مع وجهة نظره وهي صحيحة.

٤_ تقبل البيانات والمعلومات: قد يقبل العالم البيانات والمعلومات والآراء الأخرى دون نقد، وهذا يؤثر على صحة نتائجه.

في الختام يمكننا أن نقسم التفكير إلى قسمين:

التفكير الإيجابي / التفكير السلي

وستتناول الحديث عنهما بالتفصيل في الفصل التالي.

“

لا تتهم السعادة بعدم الوجود؛

فربما أنت الذي تبحث في

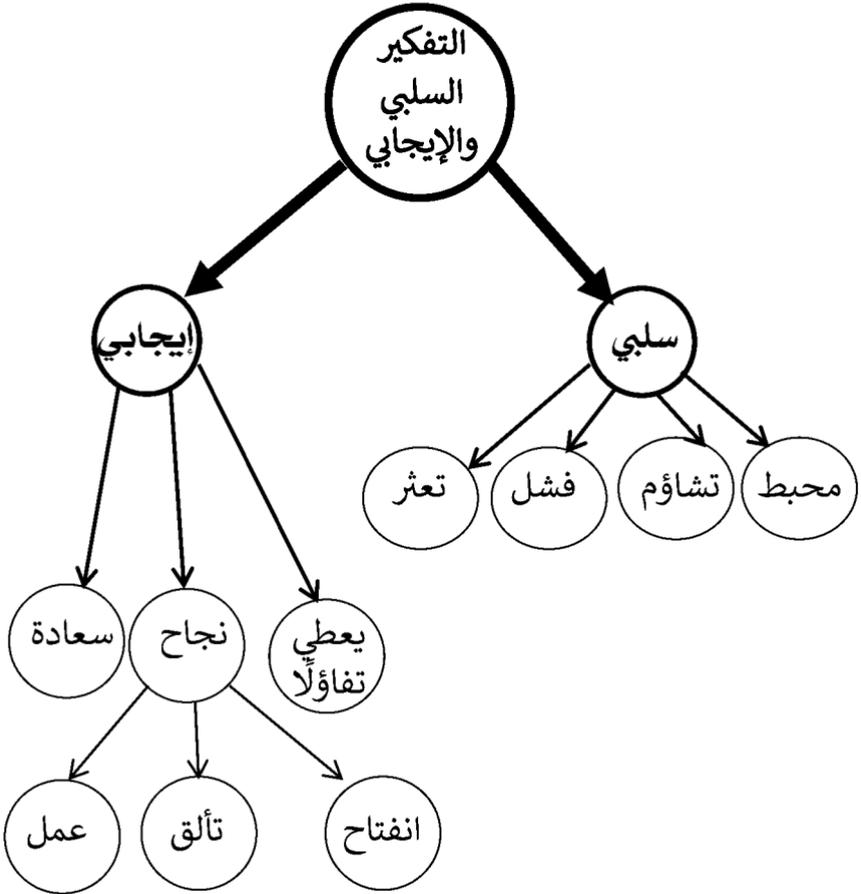
المكان الخطأ.

”



الفصل الثاني

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي





أولاً: التفكير الإيجابي

نسبة إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة.

أما باعتبار التركيب

فتقول فيرا بيفر: "التفكير الإيجابي هو: الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي "

وتقول وفاء محمد مصطفى: "هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك وتحقيق أحلامك ."

ويقول سكوت دلبيو: "هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية "

أهمية التفكير الإيجابي:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان اللذان يعيش فيهما إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، إن مما

يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهودها في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

" ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعوقك عن تحقيق الأفضل لنفسك "

"ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطًا وثيقًا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة".

" وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادرًا على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكارًا بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعًا وظروفًا ملائمة والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله ".



وصدق الله العظيم حيث يقول:

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١]

وقال سيد قطب: " فإنه لا يغير نعمة أو بؤسى، ولا يغير عزًا أو ذلة، ولا يغير مكانة أو مهانة... إلا أن يغير الناس من مشاعرهم وأعمالهم وواقع حياتهم، فيغير الله ما بهم وفق ما صارت إليه نفوسهم وأعمالهم. وإن كان الله يعلم ما سيكون منهم قبل أن يكون. ولكن ما يقع عليهم يترتب على ما يكون منهم، ويجيء لاحقًا له في الزمان بالقياس إليهم، وإنها لحقيقة تلقى على البشر تبعة ثقيلة؛ فقد قضت مشيئة الله وجرت بها سنته، أن تترتب مشيئة الله بالبشر على تصرف هؤلاء البشر؛ وأن تنفذ فيهم سنته بناء على تعرضهم لهذه السنة بسلوكهم، والنص صريح في هذا لا يحتمل التأويل، وهو يحمل كذلك - إلى جانب التبعة - دليل التكريم لهذا المخلوق الذي اقتضت مشيئة الله أن يكون هو بعمله أداة التنفيذ لمشيئة الله فيه."

" ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيدًا وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك، ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك."

" ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولًا في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة."

ثمرات التفكير الإيجابي:

يمكن أن تحدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبنّاها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، فالمسلم لديه هدف سامٍ يتمثل في تحقيق دوره في هذه الحياة بالعبودية لله ﷻ، وذلك بالتزام التفكير السليم بما تتضمنه معاني الإيمان وأركانه، وبما ينتج عن ذلك الإيمان بحيث يكون من لوازمه العمل الإيجابي العمل الصالح حينها يتحقق للإنسان الحياة الطيبة في الدارين.

قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ

مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۗ ﴾ [النحل: ٩٧]

قال سيد قطب: " وأن العمل الصالح لا بد له من القاعدة

الأصلية يرتكز عليها قاعدة الإيمان بالله ﴿ وَهُوَ مُؤْمِنٌ ﴾ فبغير هذه القاعدة لا يقوم بناء، وبغير هذه الرابطة لا يتجمع شتاته إنما هو هباء كرماد اشتدت به الريح في يوم عاصف، والعقيدة هي المحور الذي تشد إليه الخيوط جميعًا، وإلا فهي أنكاث، فالعقيدة هي التي تجعل للعمل الصالح باعًا و غاية فتجعل الخير أصيلًا ثابتًا يستند إلى أصل كبير لا عارضًا مزعزغًا يميل مع الشهوات والأهواء حيث تميل، وأن العمل الصالح مع الإيمان جزاؤه حياة طيبة في هذه الأرض ".



ومما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدامه ما يلي:

● " هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة".

● " يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك".

● " تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجرّيه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي نشاطاتك كافة".

● " أن تكون مفكرًا إيجابيًا يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلًا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدًا بدلًا من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيبًا".

● " إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملؤه الأفكار السلبية".

● " إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس".

- " عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية "
- " إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف " .
- " يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء " .
- " وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضًا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه "
- " فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته " لنصل إلى أسس التفكير الإيجابي وتوافق مع الذات لا بد أن تعرف سابقًا ماذا نعني بـ "هوية الذات"، إننا نقصد بها هنا "الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، ومدى إحساسه بذاته"، فمن خلال ذلك يكون "للهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه، ونظرًا لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائمًا ما تؤدي سلوكًا خارجيًا يتفق مع صورتك لذاتك داخليًا "



لذلك جاءت الأحاديث الشريفة لترسيخ الهوية الإيجابية، وربطت كثيرًا من أعمال الإنسان بها فمن ذلك قوله ﷺ: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"

ويرسخ النبي ﷺ الهوية الإيجابية عند النفس المؤمنة من خلال ما يصدر عنها من أفعال ينبغي أن تطابق ما دلت عليه الهوية التي يحملها المؤمن؛ فعن أبي شريح الخزاعي ؓ أن النبي ﷺ قال: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليحسن إلى جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه"، فانظر كيف ربط النبي ﷺ بين الأفعال إيجابية والهوية الإيجابية.

وعندما طلب منه أحد الصحابة أن يختصر له الأمر أرشده إلى تحديد هوية إيجابية يتبعها فعل مستمر على المنهج الذي تحدده تلك الهوية؛ فعن سفيان بن عبد الله الثقفي ؓ قال: قلت: يا رسول الله: قل لي في الإسلام قولًا لا أسأل عنه أحدًا بعدك، قال: "قل: آمنت بالله ثم استقم".

قال المناوي في شرح الحديث: "قل آمنت بالله أي جدد إيمانك بالله ذكرًا بقلبك ونطقًا بلسانك بأن تستحضر جميع معاني الإيمان الشرعي، ثم استقم أي الزم عمل الطاعات والانتهاة عن المخالفات إذ لا تتأتى مع شيء من الاعوجاج فإنها ضده"

ويذهب النبي ﷺ إلى ترسيخ الهوية الإيجابية في أدنى درجاتها وذلك بحثه لأتباعه من المسلمين بأن يكف الواحد منهم شره عن الناس (السلوك السليبي) إذا لم يكن قادرًا على عمل الخير لنفسه

أو لغيره (السلوك الإيجابي) فعن أبي ذر رضي الله عنه قال: قلت يا رسول الله: أي الأعمال أفضل؟ قال: "الإيمان بالله، والجهاد في سبيله"، قال: قلت: أي الرقاب أفضل؟، قال: "أنفسها عند أهلها وأكثرها ثمناً"، قال: قلت: فإن لم أفعل؟، قال: "تعين صانعاً أو تصنع لأخرق"، قال: قلت: يا رسول الله، أرأيت إن ضعفت عن بعض العمل؟، قال: "تكف شرك عن الناس؛ فإنها صدقة منك على نفسك"

فجعل النبي صلى الله عليه وسلم الكف عن السلوك السلبي في حال عدم القدرة على السلوك الإيجابي من أفضل الأعمال.

وفي سبيل ترسيخ أدنى هذه المراتب يقول صلى الله عليه وسلم: "ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت".

قال النووي في شرح الحديث: "أنه إذا أراد أن يتكلم فإن كان ما يتكلم به خيراً محققاً يثاب عليه واجباً أو مندوباً فليتكلم، وإن لم يظهر له أنه خير يثاب عليه فليمسك عن الكلام سواء ظهر له أنه حرام أو مكروه أو مباح مستوي الطرفين فعلى هذا يكون الكلام المباح مأموراً بتركه مندوباً إلى الإمساك عنه مخافة من انجراره إلى المحرم أو المكروه وهذا يقع في العادة كثيراً أو غالباً".

ونجد النبي صلى الله عليه وسلم ينبه أتباعه إلى أن السلوكيات السلبية التي قد يقعون فيها هي في حقيقتها مما ينافي كمال استحقاقهم للهوية الإيجابية التي ينسبون أنفسهم إليها كقوله صلى الله عليه وسلم: "والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، قيل: ومن يا رسول الله؟ قال: الذي



لا يأمن جاره بوائقه^١ ٢".

فجعل السلوك السلي مناقضًا للهوية الإيجابية للمؤمن الصادق في إيمانه.

صفات الشخصية الإيجابية

- ✓ الإيمان بالله والتوكل عليه
- ✓ القيم العليا والرؤيا الواضحة
- ✓ الاعتقاد والتوقع الإيجابي
- ✓ التركيز على الحل
- ✓ الاستفادة من التحديات والصعوبات
- ✓ لا يدع الصعوبات تؤثر على حياته
- ✓ واثق من نفسه
- ✓ يحب التغيير وخوض المخاطر
- ✓ يعيش الأمل والكفاح والصبر
- ✓ اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين

١ بوائقه: أي غوائله، ومضاره، مشارق النوار ١ / ٧٥.

٢ أخرجه البخاري في صحيحه رقم (٥٦٧٠).

ثانياً: التفكير السلبي

كثيرا ما نطرح هذا السؤال على أنفسنا: (كيف نتخلص من التفكير السلبي)؟

إلا أننا لم نحاول مرة أن نحول هذا السؤال إلى استفهام آخر هو (كيف نقي أنفسنا من التفكير السلبي)؟

وهذا بالضبط ما أشار إليه توني هامفريز في كتابه الشهير (قوة التفكير السلبي)، حيث طالب توني بضرورة السعي الجاد لوضع استراتيجيات دقيقة من خلالها نقي أنفسنا من الوضعيات والحالات التي تقودنا إلى أن نكون مرتعا خصبا للأفكار السلبية، وعلى كل حال فنحن أمام مهمتين:

الأولى تتمثل في (ما هي الأشياء التي تسهم في منع وصول الأفكار السلبية إلينا)؟

الثانية تتمثل في (كيف نتخلص من الأفكار السلبية التي تجتاحنا وتسيطر علينا)؟

قبل الحديث عن الأفكار السلبية ومسبباتها وعن طرق التخلص منها وعن كيفية وضع الحواجز دونها- يحسن بنا أن نتحدث عن العلاقة القوية بين الثقة بالنفس والأفكار الايجابية،



وفي المقابل بين الأفكار السلبية والضعف والخور في الشخصية، حيث إنه كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب؛ كانت شخصيته إيجابية وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه وكان أيضا إيجابي النظرة إلى الآخرين، وكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة؛ كانت أفكاره السلبية تفوق عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة، ولذا توقف قليلا عزيزي القارئ واسأل نفسك:

(هل أنت واثق من نفسك؟

من قدراتك؟

من مواهبك؟

هل أنت راض عن نفسك؟

هل أنت تتقبل نفسك كما هي؟

هل تمتلك رؤية معتدلة في تقييم الأمور العامة في واقعك ومجتمعك أم أنك متخبط ومتردد غير ثابت على حال؟

ثم هل أنت متأكد من جميع إجاباتك؟

أتح لنفسك فرصة للتأمل!

● إن كانت الإجابة بنعم، أي أنك واثق من نفسك وقدراتك ومواهبك، ومتقبل لنفسك كما هي وعالم بمواطن العيب فيها.

فأنت تسعى إلى تقويم ذاتك.. وعالم بمواطن القوة..

فأنت تسعى إلى المزيد، فهنا أبشرك أنك قطعت ٨٠% من رحلتك نحو تفكير إيجابي بناءً، والتخلص من أفكار سلبية قليلة منزوية في ذهنك وعقلك، ولن تجد صعوبة أبداً في إقصائها وإبعادها.

● أما إن كانت الإجابة بلا !!!

فهنا يجب أن تعلم أن أمامك مشوار طويل يتطلب تركيزاً وهمة عالية حتى تصل إلى هدف سامٍ هو التفكير الإيجابي الخلاق.

هنا يجب أن نشير إلى موضوع مهم وهو ما ذكره هاوردل شيرمان وغيره من الباحثين المتعمقين في التفكير الإيجابي الخلاق الإبداعي، يتلخص هذا الأمر في أن مراقبة الأفكار والسيطرة على الخواطر مهمة شاقه وليست أبداً سهلة، وكمية الأفكار والخواطر التي ترد علينا لا شعورياً كمية هائلة ولذا نحن نملك مراقبتها وإقصاء السيئ منها وقبول الجيد منها، أما قضية السلامة منها فهو أمر لا يقدر عليه !

تذكر دائماً وأبداً أن مراقبة الأفكار مهمة ضرورية وليست اختيارية، ووصولك إلى انسجام داخلي وثبات وتماسك بناء لا يأتي نتيجة صدفة محضة.



ولو قلنا (ما التفكير السلبي)؟

إنه باختصار التشاؤم في رؤية الأشياء، المبالغة في تقييم الظروف والمواقف، إنه الوهم الذي يحول اللا شيء إلى حقيقة ماثلة (واضحة أمامنا لا ريب فيها) لا شك فيها، وهذا بخلاف التفكير الإيجابي الذي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ. إنه النظر إلى الجميل في كل شيء إنه منهج حياة قائم بذاته وهناك معاهد متخصصة مهمتها فقط التدريب على التفكير الإيجابي أو علم التفاؤل ولذا كان من أول أسباب التفوق والنجاح هو الإيجابية في التفكير.

الأفكار السلبية تجتاحنا إثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرسة والعمل.... وكما ذكرنا حين لا نكون على ثقة تامة بأنفسنا وحين نكون مترددين ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفي وجاهزين للانسياق خلف كل موقف وما يجره من ردات فعل سلبية تحدث في دواخلنا آثار ندفع نحن ثمنها فيما بعد ! ولا أشك للحظة كما أنني أيضا على يقين تام أننا في أغلب الأحيان ننفل وننجر خلف كل هذه المواقف السلبية ونصدق أيضا أفكارنا السلبية عن أنفسنا أو عن الآخرين، ولو تأملناها قليلا لتيقنا أننا كنا نضخم الأمور ولا نتعامل أبدا معها بروية وموضوعية.



هناك أسباب تؤدي إلى التفكير السلبي أو إلى أن يكون الإنسان ذا تفكير سلبي منها:

أ- التهكم والانتقادات التي ربما يتعرض لها الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه.....

ب- كما أسلفنا ضعف الثقة بالنفس والانسحاق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية مما يبعدهم تماما عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.

ت- تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه، ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.

ث- الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي.

ج- عقد المقارنات بين الفرد وغيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه.

ح- المواقف السلبية المترسبة لدى الفرد من صغره.

خ- الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ.

د- الفراغ وكفى به داء وكفى به سبيلا يسيرا للأفكار السلبية فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الفرد يشغل عليه تفكيره ويحدده في نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتها في واقعه من شأنه أن يوجد فراغا فكريا كبيرا.



ذ- تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.

ر- اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم ولا أحد يشك في تأثير الصديق.

ز- ابتعد عن كل ما من شأنه أن يصنع أفكارا سلبية لا حقيقة لها في الواقع ومن ثم يصدقها الفرد بل يرى أنها حقيقة وهذا ناتج ولا شك عن شخصية تعيش فراغا وانعداماً للثقة.

س- الخوف والقلق والتردد يصنعون شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.

ش-مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا فإن لذلك أكبر الأثر.

ص-الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف.

أما طرق التخلص من الأفكار السلبية فنجملها في الآتي:

١- تحصيل الثقة بالنفس أولى خطوات الخلوص من التفكير السلبي، تأمل ذاتك جيدا ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله بها، لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها، وهنا يكمن الخطر.

٢- الهدوء والاسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.

٣- تذكر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل يجب أن تتمثله (أي نهج لا يُترك يتوجب أن تقوم به) وتسير عليه أفض كل فكرة سلبية ترد عليك لأن الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة ومن ثم تصير فعلا حتى تستحكم عادة فانتبه من أول الطريق.

٤- تذكر أيضا أن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية، ولا تنس أن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتي في يوم وليلة فأمامنا الكثير حتى نصل.

٥- لا بد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.

٦- خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.

٧- شارك في دورات علمية ومهارية تكتسب منها مزيدا من الثقافة والعلم في مجال فن النجاح أو فن التفكير الإيجابي.

٨- إياك والانطواء على الذات فالعزلة أحيانا مرتع خصب للأفكار السلبية.

٩- حذار من الوهم حاول دائما أن تميز بين ما هو حقيقة وما هو خيال.

١٠- إياك والاسترسال مع الانفعالات واحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردات فعل متسعة.



- ١١- راجع نفسك دائما وقومها واعرف ما لها وما عليها وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك.
- ١٢- ابدأ صباحك بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة فلذلك عظيم الأثر.
- ١٣- احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم فإن صدى هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة.
- ١٤- لا تركز على مثالبك وعيوبك، أمسك ورقة وقلما واكتب نقاط القوة لديك حتما ستتغير نظرتك.
- ١٥- ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت سابقا أنها تقودك إلى حالة سلبية.
- ١٦- إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية ابق هادئا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتما ستجد أنك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه.
- ١٧- تذكر أن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية فلا تحرم نفسك إياه فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل في الأشياء.
- ١٨- تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية قل دائما (وماذا إذن)؟؟ امض في طريقك ثابتا هادئا الأمر ليس سهلا لكن الوقت بإذن الله كفيل أن يوصلك إلى هذا الانسجام الداخلي الرائع.

صفات الشخصية السلبية

- ❖ الاعتقاد والتوقع السلبي
- ❖ مقاومة التغيير
- ❖ غير فعال في حل المشاكل
- ❖ الشعور بالإحباط والضياع
- ❖ الفشل من وقت لآخر
- ❖ إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة
- ❖ لا يحقق إلا القليل من أهدافه
- ❖ منعزل وغير اجتماعي



الفصل الثالث
صفات الشخصية الناجحة
وأهم مقوماتها

النجاح هو حلم كل إنسان، ولن يصل إليه إلا من اجتهد وأخذ بالأسباب، والنجاح هو المحصلة النهائية لتحقيق الأهداف فهو يبدأ بحلم تصاحبه فكرة وليس له حدود ولا نهاية ولا يأتي من فراغ فالإنسان الناجح مر بالعديد من محطات الفشل، فعلى طريق النجاح هناك العديد من العقبات والمعوقات التي تعرقل المرء من الوصول إلى ما يريد، فقد يظن البعض أن الطريق إلى النجاح مفروش بالورود ولكن الحقيقة هي أنه لا يصل إلى قطف الورود إلا من أصيب بشوكها فاحذر من أعداء النجاح، فالطريق إلى النجاح ليست بممهدة، فالإنسان الناجح هو من يستطيع أن يتجنب ويتفادى هذه العقبات ويذلل العراقيل حتى يصل إلى هدفه ومبتغاه.

والطريق إلى النجاح كما فيه من المعوقات والعراقيل والعقبات ففيه أيضا العديد من المبادرات والمساعدات الخارجية التي تعمل على دعم خطة النجاح وتساعد الفرد الطموح على الوصول إلى ما يريد، هؤلاء هم أصدقاء النجاح وهم من يتذكرهم الإنسان الناجح دائما ويتذكر فضلهم في الوقوف بجانبه ويظلون دائما الشمعة المضيئة له في الحياة، فحاول دائما الاحتفاظ والمحافظة على هذه المبادرات وهؤلاء الداعمين لدفع عجلة النجاح.

قد تكون خطة النجاح هدفها النجاح الدراسي والتفوق العلمي وفيها تسعى إلى النجاح والحصول على أعلى التقديرات، أو تكون الخطة موجهة للنجاح الوظيفي والتقدم العملي والحصول على



أعلى المناصب، أو تكون الخطة للنجاح في الحياة الزوجية وبناء أسرة صالحة تسهم في نهضة الإسلام وخدمة المسلمين.

لورأيت الجميع
ضدك والألوان غير لونك
والكل يمشي عكسك،
لا تتردد، امش وراء قلبك
وتمسك بمبادئك ولا تأبه
لهم حتى وإن أصبحت
وحيدا لا تتردد فالوحدة
أفضل من أن تعيش
عكس نفسك لإرضاء
غيرك.

جبران خليل جبران

وكما قيل " وما نيل المطالب
بالتمني.. ولكن تؤخذ الدنيا غلابا
" فتمنّ على الله وارض بما قسمه
الله لك تكن أغنى الناس، واعلم
أن النجاح هو مكافأة الكفاح،
فتوكل على الله وابدأ رحلة الكفاح
فمشوار الألف ميل يبدأ بخطوة.

الناجحون لا يتراجعون
والمتراجعون لا ينجحون فمن أي
فئة أنت؟

لا تدع الضوضاء التي تحدثها آراء الآخرين

تعلو فوق صوتك الداخلي.

ستيف جوبز

الصبر والمثابرة في تحمل ضغوط الحياة

هي شخصية لديها العديد من الصفات الإيجابية أهم هذه الصفات الصبر والمثابرة في تحمل ضغوط الحياة والكفاح في سبيل تحقيق النجاح والفلاح، وكذلك هي شخصية قوية لا تغيرها ولا تؤثر عليها العراقيل والمعوقات ولا يسيطر عليها أعداء النجاح، كما أن الشخصية الناجحة شخصية لديها ثقة بالنفس وأن لها قيمة وقد كرمها الله سبحانه وتعالى على جميع من خلق وفضلها تفضيلاً، وثقة في الله بأنه سبحانه وتعالى بيده النفع وإن اجتمعت الدنيا كلها والإنس والجن على أن ينفعوك بشيء فلن ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء فلن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.

التغلب على الروتين

هي لإنسان طبيعي وغير خارق ولكنه صاحب شخصية غير عادية تكسر حاجز المستحيل وتتغلب على الروتين، وصاحب الشخصية الناجحة ذو عزيمة قوية قد يكون مخاطراً لحد ما ولكنه يرى الخطر بمنظور آخر وبعيون أصحاب الهمة حتى يصل إلى القمة، فهو صاحب حلم، الحلم الذي لا يأتي في المنام ولكنه الحلم الذي لا يجعله ينام.



محطة البداية

حتى تنطلق بقطار النجاح عليك أن تبحث عن محطة البداية وتركب القطار من أقرب محطة إليك، واعلم أن القطار لن يأتي إليك ولن ينتظرك فأنت الذي ستذهب إلى المحطة وتنتظره، واعلم أن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة، **والحق** سبحانه وتعالى أمرنا بالأخذ بالأسباب فقال:

﴿ فَاْمَسُوْا فِيْ مَنَاكِبِهَا وَكُلُوْا مِنْ رِّزْقِهَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ ﴿١٥﴾ ﴾ [الملك: ١٥].

وقرار البداية يحتاج إلى تخطيط دقيق وتحديد واعٍ للأهداف وعزم النية وتجهيز الزاد حتى تكون على الطريق الصحيح، و عليك تحمل مشقة السفر وأعباء الرحلة لتتعم بملذة الوصول إلى قمة النجاح، فعلى سبيل المثال من عزم أن يسافر لقضاء الأجازة بأحد المناطق الساحلية يقوم من الفجر ويتحمل مشقة السفر ولهيب الشمس حتى يصل إلى الشاطئ فعندها ينسى التعب والجهد والمشقة وكل هموم الطريق أمام روعة المنظر وجمال البحر والهواء العليل كذلك يكون الإحساس لمن وصل إلى قمة النجاح وحق ما يريد.

تخيل هذا الشخص الذي يسلك الطريق دون خريطة مثلاً إلى الشرقية واتجه لطريق خاطئ هل سيصل الى ما يريد؟ لذا فكل من أراد هدفاً ووجهةً وحلماً معيناً عليه أن يسلك الطريق الصحيح ويلحق بالقطار الذي سيأخذه إلى ما يريد.

اعلم أن البداية هي التي تحدد طريق النهاية وإذا كانت البداية صحيحة ستكون النهاية سعيدة، لذا فعليك التركيز قبل الانطلاق وتحديد الأهداف، واسأل واستشر قبل الانطلاق في قطار النجاح ومغادرة المحطة حتى توفر على نفسك الوقت والجهد والتكلفة ولا تضطر للعودة مرة أخرى إلى نقطة البداية والمحطة التي بدأت منها.

اعلم أن مشروع النجاح هو كأي مشروع استثماري له دورة حياة تبدأ من النمو والتوسع من خلال الجهد والمثابرة والسعي في تحقيق الأهداف، ثم مرحلة الاستقرار على طريق النجاح، ثم الوصول إلى قمة النجاح والانتقال من نجاح إلى نجاح في مرحلة التقدم والازدهار وفلاح أكبر، ثم تأتي مرحلة الانكماش والانحدار وهي سنة الله في كونه مثلها مثل دورة حياة الإنسان بدأ طفلاً ضعيفاً ثم شاباً قوياً يافعاً ثم شيخاً كهلاً ضعيفاً لا حول له ولا قوة، كما أن مشروع النجاح مرتبط ارتباطاً وثيقاً بدورة حياة الشخص فتجد الشخص الناجح يصل إلى قمة النجاح في مرحلة الشباب والفحولة والقوة وتنتهي مسيرة النجاح بموت هذا الشخص، والشخص الناجح هو من يستثمر فترة الشباب على أكمل وجه والمؤسسات الناجحة هي التي تعمل على تطويل مرحلة التقدم والازدهار.

والنجاح باعتباره مكافأة مستقبلية يجب أن يخطط له استراتيجياً على المدى البعيد من بداية الطريق، فالتحديد الصحيح للأهداف والتخطيط السليم هما أفضل سلاح للفوز



بالنجاح وتحقيق الفلاح، وقبل تحديد الأهداف يجب على الفرد أن يراعي عملية التحليل الاستراتيجي في مشروع النجاح من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لديه والعمل على تعزيز وتنمية، ثم الانطلاق إلى البيئة الخارجية والوسط المحيط للتعرف على أهم الفرص التي يمكن اقتناصها في تحقيق الأهداف وكذلك التعرف على التهديدات والعقبات المحيطة والعمل على تفاديها وتجنبها في سبيل الوصول إلى النجاح.

وهناك العديد من الأمثلة على ذلك: فمواطن ونقاط القوة لدى الشخص كثيرة وعليك أن تعلم أن الإنسان ذو قيمة فضّله الله سبحانه وتعالى على سائر المخلوقات بالعقل وكرمه وسخر كل ما في الدنيا لخدمته، فالعقل البشري أقوى من الجبال الرواسي لأنه استطاع شق الجبال وتمهيد الطرق والكهوف بداخله، والذكاء البشري أعظم في قدراته من الذكاء الاصطناعي لأنه من صنع الإنسان، فابحث عن ذاتك وقدراتك التي ميزك الله بها، واعلم أنه كما لديك مميزات فكل من حولك له من القدرات والطاقات والمميزات ولكن بنسب متفاوتة، وهناك من لديه من الطاقات المكبوتة وغير المستغلة فلا تتعامل معهم على أنك فريد من نوعك وتلتمس فيهم الغباء، واعلم أنك لست الوحيد المنطلق بقطار النجاح وأن هذا القطار يحمل العديد العديد من الأشخاص لهم نفس الأهداف والاتجاه والغايات ويستخدمون قطار النجاح كوسيلة لتحقيق الأهداف للوصول إلى النجاح.

وكل إنسان كما لديه مواطن للقدرة لديه أيضا نقاط للضعف فلا كمال إلا لله سبحانه وتعالى، فاعمل جاهدا على أن تتعرف وتكتشف سلبياتك ونقاط ضعفك مثلا كالخوف من المبادرة والاستسلام لليأس والإحباط وضعف الشخصية وعدم الثقة بالنفس وغيرها من السلبيات التي تضعف موقفك، واصل على علاجها وتقويمها فقد تكون هذه الأمور عدوًا لك من نفسك وعائقا على طريق النجاح، كل هذه الأمور يجب أن توضع في الحسبان قبل الانطلاق من محطة البداية في طريق النجاح.

اعترف بسلبياتك ولا تتجاهل أو تنكر عيوبك وسلبياتك بل اعترف بها وواجهها وحاول التخلص منها أو ترويضها حتى لا تزداد سوءًا فتؤثر على علاقتك بنفسك أو علاقتك بالآخرين واعترف بالمشاعر السلبية لديك كالكره والحقد والحسد وحاول تجاوزها وتغييرها.

كما يجب أن تتعرف على الفرص المحيطة بك واصل على اقتناصها واستغلالها فالفرص متعددة وتختلف باختلاف الهدف وطبيعة الأشخاص في تحليل الفرص والنظر إليها والاستفادة منها وقد تكون فرصة لك ولا تعبر عن شيء لغيرك فالفرص من أدوات ووسائل النجاح وقد تكون الفرصة هي صديقا ناجحا يعين الفرد على اجتياز عقبات النجاح أو تكون الفرصة في بيئة صالحة تعين على النجاح وتساعد الفرد على تحقيق الأهداف كبيئة الأسرة وبيئة العمل الفاعلة، أحيانا تتخفى الفرصة في ثياب التجارب الفاشلة، وعلى من يسعى إلى النجاح أن يدرج عقله على تمييز



الفرص المتاحة أمامه في جميع الحالات.

وكما أن في الوسط المحيط العديد من الفرص التي تساعد على تقدم خطة النجاح فهناك أيضا العديد من التهديدات والعقبات التي تقف في طريق تحقيق الأهداف وتغيير المسار نحو الوصول إلى النجاح فالطريق ليست ممهدة والتهديدات هي عكس الفرص ويمكن أن تعيق الفرد عن الاستفادة من الفرص المواتية، والتهديدات مرتبطة بالوسط المحيط بالفرد وأمثلة التهديدات الخارجية كثير قد تكون تهديدات اجتماعية من المجتمع المحيط فيما يطلق عليهم أعداء النجاح وقد يكونون أقرب الأقربين كما قال تعالى: ﴿ إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَأَحْذَرُوهُمْ ﴾ [التغابن: ١٤] وقد تكون التهديدات والعقبات خاص بالمشاكل الاقتصادية والمالية وهي تعتبر من أهم المشاكل وخاصة في إنجاز المشروعات الاقتصادية الاستثمارية وكذلك التهديدات السياسية والأمنية وغيرها من المعوقات المرتبطة بالبيئة المحيطة.

لا تمش في طريق من طرق الحياة إلا ومعك

سوط عزيمة وإرادتك لتلهب به

كل عقبة تتعرض طريقك.

نيتشه

الناجح يبحث عن الناجحين ويتقرب منهم

إذا تصادفت مع شخص ناجح تثق فيه فاغتنم الفرصة وحاول أن تتعلم منه مهارات النجاح بطرق غير مباشرة وكن له خير مستمع حتى تستفيد، اعرف منه من أين البداية؟

وما هي الوسائل والأدوات المساعدة في طريق النجاح؟

وما هي الفرص المحيطة التي يمكن اقتناصها في سبيل تحقيق الأهداف؟

وما هي المشاكل والعقبات التي يمكن أن تواجه الشخص على هذا الطريق؟

مقولة

ويا حبذا أن يكون هذا الشخص
الناجح في المجال الذي تحلم أنت
بالنجاح والوصول إليه، وليكن لديك
الفطنة والحنكة في الحصول على
المعلومة، وأدب في الحوار واختيار الوقت
المناسب والمكان المناسب في طلب المشورة

(يرى الناجحون
الإمكانيات، في
حين يرى الباقون
المشاكل)

"فلا خاب من استشار ولا ندم من استخار"

تذكر: كلما فكرت في النجاح تأكد بأنك ستجذب الناجحين حولك كل ما عليك هو السعي وراء الهدف.



اكتب أهدافك

ليس من العيب أن تكتب ماذا تريد وماذا تتمنى، ولا تبخل على نفسك عند وضع الأهداف بل اختر ما تريد حتى لو كان شيئاً صعب الوصول إليه في نظرك فلا يوجد مستحيل أبداً طالما أن الهدف واقعي ويمكن تحقيقه، فكما قال خبراء التنمية البشرية: "نصف الأهداف المكتوبة تتحقق"، فإن السائر بلا هدف لا يمكن أن يصل إلى نتيجة، فخذ ورقة وقلماً ودوّن أهدافك وأحلامك وما تريد أن تصل إليه وضع ما كتبت أمام عينك في مكان بارز يذكرك دائماً حتى إن شغلتك الدنيا عن أمانيك وأحلامك تلفت نظرك، وحاول ألا يراها أحد غيرك حتى لا يوجه إليك أي استهزاء أو سخرية أو حقد وخلافه، واستعن على قضاء ما تحتاجه وتريده بالسر والكتمان.

ليكن لك هدفٌ في الحياة في حدود إمكانياتك وقدراتك الحقيقية واعمل على أن يكون هذا الهدف بعيداً كلَّ البعد عن الطمع أو الجشع أو سلب حقوق الآخرين فكما تهدف أنت للحياة والسعادة فإنّ هذا هو هدف الجميع فلا تتدخل أو تكن سبباً في سوء لمن حولك.

مقولة: أي شيء يمكنك القيام به

أو تحلم بالقيام به فابدأ به.

الشاعر الألماني جوته.

لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد

إن النجاح والمجد لا يمكن أن ينالا بالتقاعس والخمول والكسل، بل لا بد من السعي والجد والاجتهاد للوصول إلى الهدف الذي وضعته، ولا بد أيضاً من الصبر على ما يعترض طريقك من مصاعب وعقبات ومحاولة تذليلها وإزالتها، واحذر من التسويف وتأجيل الأعمال، فإن الوقت يمضي والأعمال كثيرة، فلو جعلتها تتراكم عليك لن يمكنك أن تنجز منها شيئاً مما يعني بداية الفشل.

وأسوأ ما تتميز به عملية اختلاق الأعذار لتأجيل المهام هو أننا عند لحظة اختلاق العذر نبدأ في الاقتناع بأنه حقيقي، إنها آلية دفاع طبيعية وتلقائية عن النفس تحمي عشقنا لذواتنا خاصة عندما تحركنا القوة الدافعة وتأمرننا لأن نكون مثاليين، كما أن عقلنا الباطن يبدع ويتفنن في اختلاق الأعذار بمهارة فائقة، ويمكننا أن نتخلص من عملية اختلاق الأعذار من خلال وضع وقت محدد للانتهاء من كل مهمة، وخذ على نفسك عهداً بالألا تختلق الأعذار لتأجيل الأعمال، واكتب قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائماً، شجع نفسك واسألها عن المشكلات التي يمكن أن تحدث عندما يؤجل هذا العمل، وتعاهد مع نفسك أنه لن يمضي اليوم حتى تنتهي من العمل المحدد، واعلم أن أفضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائماً هي أن تبدأ بها فوراً، فلا تتردد وابدأ العمل الآن.. ولتسهل عليك المهمة قسّمها حتى لا تثقل كاهلك وتفكيرك من كثرة المهام لأن العقل والجسد يشعران بالإرهاق فقط عند



التفكير بأن لدي مهمات كثيرة اليوم ويصعب علي فعلها فمن هنا يبدأ تسلل الكسل والخمول فلا تؤجل ولا تتوقف.

واجه أخطاءك وفشلك

تعرف على أسباب فشلك وعالجها فإذا أقنعت نفسك دائماً بأن الظروف أقوى منك ولا يسعك أن تفعل شيئاً فثق بأنك لن تفعل شيئاً، ولكنك إذا قلت إنك أخفقت وتعرف أسباب ذلك وستعمل على تلافيها ومعالجتها مستقبلاً فإن الأمر سيختلف معك تماماً.

ولا تكن ممن يبحث عن شماعة لتعليق أخطائه وفشله عليها بل واجه ذلك وحاول معالجته بدلاً من البكاء على ما فات من فشلٍ.
مقولة

الحل الأمثل لأي

مشكلة هو في

أغلب الأحوال

الحل الأبسط

ولا تجعل الأسف هو سلاحك الوحيد في الأزمات وحاول أن تعالج أخطاءك أولاً بأول حتى لا تتفاقم وتعجز عن السيطرة. كما كانت صغيرة كان سهلاً حلها بإذن الله.

محطة الكفاح

بعد أن قمت بتحديد الأهداف بدقة حسب قدراتك الشخصية عند انطلاقك من محطة البداية في طريق النجاح، وخطت لكيفية الانطلاق تخطيطاً استراتيجياً على المدى البعيد، حان وقت العمل والاجتهاد وتنفيذ الخطة بإحكام، فأنت من اليوم الرقيب على نفسك.

﴿ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾ مَن أِهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدَىٰ

لِنَفْسِهِ ۗ وَمَن ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ﴿﴾ [الإسراء: ١٤-١٥].

فحاول جاهداً أن تؤدي المهام التي رسمتها على أتم وجه وإتقان، ولا تخلق الأعذار لتقنع نفسك بها، وابدأ بالأعمال ذات الأهمية القصوى والمهام الصعبة، وركز على الأساسيات والأصول ثم انطلق إلى الفروع ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد حتى لا تتراكم عليك المهام والأعمال.



اكتشف الفرص المحيطة بك واغتنمها

ما هو مفهومك الشخصي للفرصة؟

وما هي أهمية اكتشاف الفرص والعمل على اغتنامها؟

وأين تتوفر الفرص؟

وهل السعي والبحث والتنقيب عن الفرص مطلب ديني أم

دنيوي؟

وهل هناك فرق بين الفرصة والحظ والنصيب والقدر؟

كل هذه الأسئلة هي عبارة عن تحليل موقفك من التعامل مع

الفرص المحيطة بك في حياتك العملية.

اعلم أن الفرصة هي إحدى أهم أدوات النجاح، لأن التحليل

الاستراتيجي لخطة النجاح هو عبارة عن تحليل للبيئة الداخلية من

قوة وضعف لديك في ذاتك وشخصك وأيضا تحليل للبيئة

المحيطة بك من فرص وتهديدات، وهذا الأمر ما تسعى إليه

المؤسسات الاقتصادية الحديثة إلى تطبيقه لتحقيق التميز في ظل

بيئة تتسم بالمنافسة العالمية.

اعلم أن عملية الكشف عن الفرص واقتناصها هو مطلب

شرعي قبل أن يكون مطلباً للنجاح الدنيوي، يقول الحق سبحانه

وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ

إِنَّ اللَّهَ حَبِيرٌ يَّمَّا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ [الحشر: ١٨].

ويقول الحبيب المصطفى ﷺ: « اغتتم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»

إنها دعوة عامة من نبي الأمة ولا بد لنا من تلبية هذه الدعوة، دعوة للاغتنام واقتناص الفرص العظيمة التي يهيئها الله عز وجل لنا في الحياة، إن المتأمل في هذا الحديث يجد حكمة كبرى ودعوة عظيمة لانتهاز فرصة الحياة قبل فوات الأوان، وأن تجعل كل لحظة في حياتك لله وفي سبيل الله، دعوة لأن تجعل حياتك بكل ما فيها وسيلةً للتقرب من الله في حال الرخاء قبل الشدة، حتى يعينك الله في المحن والشدائد ويجعل لك من أمرك مخرجا ويسرا.

والإسلام أقر المنافسة المشروعة التي تدعم التفوق والتقدم والنجاح واتباع منهج المكسب للجميع

﴿ فِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَفَّسْ الْمُتَنَفِّسُونَ ﴿٦٦﴾ ﴾ [المطففين: ٢٦].

فإن كانت الفرصة المواتية لنجاحك مضرة لغيرك فلا تقدم عليها فلن تتذوق حلاوة النجاح بإتعاس الآخرين والحق سبحانه وتعالى لن يرضى عن هذا الصنيع ولا المجتمع المحيط وفي الغالب تكون هذه الفرص غير مشروعة ومرتبطة بمصطلح الفساد "ظاهره فيه الرحمة وباطنه من ورائه العذاب".



مفهوم الفرصة

الفرصة هي أي منفعة ذات قيمة مادية أو معنوية تحقق فائدة ويتعرض لها الفرد باحتكاكه بالبيئة المحيطة له، وهي إحدى وسائل تحقيق غاية أو هدف مشروع أو غير مشروع، وتتعدد أنواع الفرص بتعدد المجالات والأنشطة المختلفة في الحياة، لذا يستلزم الأمر للوصول إلى الفرص العمل والاجتهاد والحركة المستمرة والسعي لطلب المنافع، فالفرصة لا تأتي وحدها.

بل يتم اكتشاف الفرص وكذلك العديد من التهديدات، والفرد صاحب الذكاء البيئي يستطيع من خلال التحليل السليم والنظرة المتفحصة اقتناص الفرص بالتعرف على البيئة المحيطة، من خلال التحليل والتحديد لأهم العوامل المؤثرة على نجاح الفرد، وفي تلك البيئة يكون هناك العديد من طرق تنميتها وتجنب التهديدات بأقصى ما يمكن.

وإذا مرت علينا الفرص ولم نغتنمها وضاعت من بين أيدينا فلا يكون إلا الندم هو المصير المتوقع، وكما يقال في المثل في مثل هذه الحالة " كلمة ياريت ما بتعمر بيت ".

كما يجب أن نتعرف على الفرص المحيطة بك وتعمل على اقتناصها واستغلالها؛ فالفرص متعددة وتختلف باختلاف الهدف وطبيعة الأشخاص في تحليل الفرص والنظر إليها والإفادة منها وقد تكون فرصة لك ولا تعبر عن شيء لغيرك، فالفرص من أدوات ووسائل النجاح وقد تكون الفرصة هي صديقا ناجحا يعين الفرد

على اجتياز عقبات النجاح أو تكون الفرصة في بيئة صالحة
تعين على النجاح وتساعد الفرد على تحقيق الأهداف كبيئة الأسرة
وبيئة العمل الفاعلة.

مقولة

كي تكون مليونيراً، يجب أن تدرس دوافع الناس،
وأن تتعلم إدراك الرغبات التي تكمن خلف سلوك
العامة.

حجم الفرصة

يتفاوت حجم المنفعة والفائدة بتفاوت حجم الفرصة،
فبعض الفرص تكون عابرة ويمكن تعويضها في مناسبة أخرى أو في
وقت لاحق أو في مكان آخر.

مثال ذلك:- فرصة الحصول على أسعار منخفضة لسلع
استهلاكية في موسم للتخفيضات في أحد معارض بيع تلك السلع،
حيث يفاجأ الفرد بهذه الفرصة عند قرب نهاية الموسم فيحاول
جاهداً أن يغتنم الفرصة ويقتني ما يحتاجه من سلع، ولو علم هذا
الفرد بخبر موسم التخفيضات بعد انتهائه ينتابه شعور الندم
ويعاتب كل من علم من أصدقائه وأقاربه ولم يخبره.



وقد تكون الفرصة كبيرة الحجم ويتفاوت مدى كبرها بالنسبة للشخص، فبعض رجال الأعمال إذا ضاعت عليه صفقة مكسبها مليون جنيه لا يهتز ولا تؤثر فيه ولا تكون بالنسبة فرصه عابرة لأن مركزه المالى كبير وقد تعود على صفقات أكبر من ذلك بكثير، بخلاف بعض الأشخاص إذا فاتته فرصة مكسبها ألف جنيه من الممكن أن يصاب بالسكتة القلبية؛ حيث تمثل له قيمة الفرصة شيئاً عظيماً، ومن الممكن ألا تتكرر له هذه الفرصة مرة أخرى.

أى أنه يمكن أن تكون هناك فرص صغيرة بالنسبة لبعض الأشخاص هي فرص عظيمة لآخرين، وقد تكون قيمة اغتنام الفرصة كبيرة جداً لبعض الأفراد ومن ناحية أخرى نفس الفرصة لا تمثل شيئاً يذكر للبعض الآخر، وممكن أن يكون السبب هو مدى توافر الماديات بوفرة، أو يكون السبب هو أن الشخص سلبي لا تهمة مسألة الفرص ولا اغتنامها ولا يكون لديه أدنى طموح أو شعور بالمسؤولية.

في عملية اغتنام الفرص يستلزم الأمر الاهتمام بعنصر الوقت؛ فالوقت في الأصل أعظم فرصة في حياة الإنسان، فلا تكون هناك فرصة إذا تسببت في ضياع الوقت، ويجب عمل موازنة بين الوقت المستقطع في الحصول على الفرصة ومدى قيمة المنفعة العائدة من هذه الفرصة.

وكما أن هناك فرصة تؤتي منفعة حسنة لصاحبها ويرضى عنها الله والناس، فهناك فرصة ثمرتها خبيثة وسيئة وهي الفرص التي يمكن أن تجلب منفعة لصاحبها لكن على حساب الإضرار بآخرين

مثل فرصة للسرقة أو للنصب أو للخيانة وغيرها.

يعد مفهوم فرص الحياة Life Chances من المفاهيم الهامة والمحورية في علم الاجتماع، ورغم عدم حداثة هذا المفهوم فإنه لم يلق الاهتمام والانتشار الملائمين في علم الاجتماع في وقتنا الراهن.

ارتبط استخدام هذا المفهوم بدراسات الطبقة في علم الاجتماع، ويشير مفهوم فرص الحياة عند ماكس فيبر إلى: فرصة الأفراد في استغلال قدراتهم وإمكانياتهم في تحقيق أهدافهم في المجتمع، أو فشلهم في ذلك، ويتضمن هذا المفهوم فرصة الأفراد في الوصول إلى الموارد الاجتماعية الكامنة في البناء الاجتماعي، وفرصة الأفراد في تحقيق السلامة الجسمانية والصحية، وفرصة الأفراد في الحصول على مستوى تعليمي جيد يتوافق مع قدراتهم وطموحاتهم، وأخيرًا فرص الحياة تتضمن حقوق الفرد في أن يعيش في سياق بناء اجتماعي يمنع ويحد من صور تعرض الفرد للانحراف.

وتتحدد فرص حياة الفرد من خلال الوضع والمركز اللذين يشغلهما الفرد في البناء الطبقي، فكلما ارتفع وارتقى الوضع الاجتماعي للفرد، زادت إيجابية فرص الحياة، وكلما تدنى الوضع الاجتماعي للفرد، كانت فرص الحياة بالنسبة له سلبية، وفرص الحياة موجودة في كل المجتمعات، وتؤثر على كل أشكال الحياة البشرية، وهي تظهر وتتضح من خلال النظام الطبقي، لأن فرص الحياة المتاحة للفرد تتصل بوضع الفرد داخل البناء الطبقي، فإذا



ما تمت المقارنة بين فرص الحياة المتاحة لفرد مولود في أسرة تنتمي للطبقة العليا، وفرص الحياة المتاحة لفرد آخر مولود في أسرة تنتمي للطبقة الدنيا، فإن الفروق والاختلافات ستكون واضحة بشكل لافت للنظر.

تظل المفاهيم والأفكار في حياة الإنسان هي أهم عوامل نجاحه وتفوقه وتميزه، وتظل كذلك هي سبب فشله وتأخره وضياعه، وكل من يريد النجاح عليه أن يعمل على تحسين مفاهيمه وآليات تفكيره، ويمكن بعد ذلك أن ينفر من على ظهر الأرض كأنجح مخلوق، إن هذا المفهوم يجعلنا نعمل في الدنيا وأعيننا أكثر انفتاحًا على الدار الآخرة، وعقولنا أكثر إدراكًا لمعنى الفرصة في الحياة، وقلوبنا كذلك ينبغي أن تكون أكثر انفتاحًا لهذا المعنى، وإقبالًا على آثاره في الدنيا قبل الآخرة.

إن مشكلتنا الحقيقية أن هذا المفهوم غاب من حياتنا، لا لأنه غير مهم، كلا ! وإنما لأن الدنيا استحوذت على قلوبنا وأفكارنا فلم تبق فيها مجالًا للتروّي في معنى الفرصة في الدار الآخرة، وأدلة هذا أكثر من أن تحصى في ظل هذا المقام، كما أن هناك فرصا قد تضيع على الفرد فرصا أفضل منها، لذا يجب على الشخص الواعي تقييم الفرصة من حيث أهميتها وفائدتها وجودتها في تحقيق الهدف والمنفعة والمفاضلة بين الفرص المتاحة واختيار الفرصة المناسبة مع احتياجات ومتطلبات الفرد وإمكانياته المادية والمعنوية.

الفرصة والحظ والقدر

مرادفات تربط بينها علاقة وثيقة، وتستعمل الواحدة في موضع الأخرى في كثير من الأحيان، مع أنها ليست شيئاً واحداً في الحقيقة.. فالفرصة هي " شيء يمر بك في حياتك لم تكن تحسب له حساباً في خطتك الموضوعية، وذو أهمية بالغة في دعم تحقيق أهدافك"، أي أن الفرص هي الحوادث غير المتوقعة التي تقع فيها، سواء كانت جسيمة أو تافهة...

وأغلب الفرص والأمور غير المتوقعة التي تمر بنا، لا نعيها أهمية كبيرة، إما لأنها تافهة أو لأنها شيء خارجي لا يمسننا شخصياً، ولكن يقع بين حين وآخر شيء يمس حياة الفرد وخطته بطريقة مباشرة وهنا يصبح للأمر أهمية كبرى، لأنه في اللحظة التي تتأثر فيها عواطف الإنسان بفرصة ما، فإن الامر يصبح حظاً!

فالحظ إذن هو تأثير الفرص على حياتنا والإفادة من الفرصة المواتية على أتم وجه فقد تأتي نفس الفرصة لشخصين مختلفين الأول يفيد منها بنسبة ١٠٠% فهو شخص محظوظ والثاني لم يفد من هذه الفرصة ولم تحقق الهدف المطلوب فهذا الشخص لم يحالفه الحظ فالشخص الأول اجتهد والثاني اجتهد ولكن تدخلت إحدى العقبات لتحول بينه وبين الإفادة الفعلية.



كل من الفرصة والحظ مقدر من عند الله للإنسان، فيجب على الفرد أن يؤمن بما قدره الله له من خير وشر، فالإيمان بالقضاء والقدر من أحد أركان الإيمان الراسخة. وبالنسبة للقدر فالله سبحانه وتعالى يقدر النجاح لكل مجتهد " فلعل مجتهد نصيب " ويجب على المرء أن يؤمن بالقضاء والقدر " وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه " ولتعلم أن النفع والضر من فرصة مواتية أو تهديد قريب فهو بإذن الله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لن ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعت الأمة على أن يضروك بشيء لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.

ولكن ليست الفرصة هي العامل الوحيد في الحظ، فهناك عامل آخر له دخل كبير، هو أنفسنا.. لأن تفاعلنا وتجاوبنا مع الفرص هو الذي يحولها إلى حظ، أما كيف وإلى أي مدى تؤثر الفرص في حياتنا وتفكيرنا؟، فهذا يتوقف على اتجاهنا الذهني، فالفرصة والتجاوب معها يمثلان طريقنا في الحياة وفي التفكير، ويحددان تصرفاتنا، رغباتنا، آمالنا وخبرتنا بالحياة... فالنقطة المهمة إذن، هي أن الحظ يتوقف على تنمية التجارب بين الفرصة المتاحة وأنفسنا، والحظ هو مقدار النفع العائد عن الفرصة ونصيب الفرد منها، ويطلق على الفرد بأنه شخص محظوظ كناية عن مدى توفيقه في الاستفادة من الفرص التي قدرها له الله عز وجل ووجوده في الوقت المناسب والمكان المناسب ليحقق النجاح.

يقول روبن: إن الناس العاديين يقولون عن الناجحين في العمل والرياضة والعلم إنهم (أناس محظوظون)، ولكن الحقيقة غير ذلك؛ فالنجاح ليس مظهراً ولا شكلاً ولا فطرة موجودة في الأشخاص، ولكنه دائماً نتيجة مكتسبة، إن الإنجازات العظيمة ليست حكراً على أحد، ولكنها نتيجة للرغبة العارمة والتصميم الجاد.

هناك اعتقاد خطأ أن الفرص تأتي مرة واحدة، وهذه من الأخطاء على قانون الوفرة، فالفرص من خصائصها أنها مستمرة ومتوافرة دائماً ولكن الأمر يتوقف عليك هل أنت مستعد للفرصة أم لا؟ هل تصدها أم لا؟ ففي كل يوم تعلن عن وظائف، وفي كل يوم يتوظف الناس، وفي كل يوم يتزوج الناس، لكن لا بد من الاستقبال المستمر فإن ضاعت الفرصة تنقطع عنك وتذهب لغيرك لأنها مستمرة، إلا أن هناك فرصاً أساسية في حياة الفرد لا تعوض مرتبطة بعمر الشخص كالشباب والوقت وكيفية استثمارهما في الخير والمنفعة وطاعة الله.



اغتنم فرصة الحياة

اعلم أنّ أهم فرصة لك هي أنك حي ترزق، فإن قصرت في شيء فسارع بتصحيح المسار نحو قطار النجاح الصحيح، وذلك ينطبق على علاقتك بربك فبادر بالتوبة والاستغفار مما اقترفت من معصية ومما قصرت من طاعة، وأيضا ينطبق على علاقتك بنفسك إذا كنت مقصرا في حق نفسك فارتق بنفسك حتى تكون نفسا مطمئنة، والتي يحبها المولى سبحانه وتعالى ويرضى عنها، وأيضا ينطبق على علاقتك بغيرك فالدين المعاملة فاطلب العفو والسماح ممن ظلمتهم أو اغتبتهم وضيعت حقهم قبل أن يأتي يوم عليك لا تستطيع فيه تحريك ساكن ولا رمشة عين عندما يقضى أجلك فاغتنم هذا الأجل المحدود في طاعة رب الوجود، وهو ما أشار إليه الحبيب المصطفى ﷺ: " حياتك قبل موتك "، فالله سبحانه وتعالى خلق الموت والحياة ليختبر الناس أيهم أحسن عملا في الدنيا ليجزيه عليه خيرا عظيما وفضلا منه وكرما في الآخرة حيث قال تعالى: ﴿ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴾ [المك: ٢]. وبين لهم طريق الحق وطريق الضلال، طريق النجاح وطريق الفشل فقال: ﴿ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴾ [البلد: ١٠] وقال تعالى: ﴿ إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴾ [الإنسان: ٣]، وأرسل سبحانه الرسل لتوجيه البشر إلى الطريق الصحيح الذي يصل بهم إلى جنات ورضوان الواحد الديان.

أختم بتجربتي في اغتنام الفرص:

بعد تدريبي في إحدى المدارس كانت مدة التدريب فقط شهرا وبعدها التخرج من الجامعة فكان تفكيري ماذا بعد التخرج؟ كيف أغتنم فرصة وجودي في مثل هذا الصرح؟ لا أريد المكوث في المنزل بعد التخرج وانتظار اتصال: نريد أن تأتي لعمل مقابلة. ويبقى احتمال القبول ضعيفا خصوصا أنه ليس لدي الخبرة الكافية.

فقررت البحث في ثغرات أو نواقص وخدمات تحتاج إليها هذه المدرسة فبعد البحث والتقصي أتت لي فكرة!!

تخصصي علم النفس في مرحلة البكالوريوس ولدي خبرة تطوعية في أحد المراكز في مجال التربية الخاصة ومع أطفال صعوبات التعلم ولدي شهادة مدرب معتمد فما وجدته:

المعلمات يحتجن إلى تدريب:

- في كيفية التعامل مع الأطفال.
- في تطوير لأفكار وأساليب تعليمية جديدة.
- وتعليمهم أساليب التفكير الحديثة، وقد كنت مدربة في (برنامج مهارات التفكير الكورت)

-وكانت هناك بعض المشاكل السلوكية والنفسية للأطفال التي تواجه المعلمات ومشرفات المدرسة ولا يعلمن كيفية التصرف مع هذه الحالات وكيفية التواصل مع الأهل وتقديم الدعم والإرشاد.



فقررت أن أقدم خطة تشرح فكرتي بشكل مبسط والخدمات الممكن تقديمها لهم وتم عرضها على المشرفة ومن ثم الإدارة ووجدت استحسانا للفكرة والقبول بعمل البرنامج وافتُتح القسم العام المقبل.

فكان بحمد الله التعاون معي من بعد التخرج فانتهزت أجمل فرصة في بداية مشوار حياتي العملية وصنعتها بنفسني.

ملخص تجربتي:

- اغتنام الفرص يكون من خلال موقع وجودك.
- من خلال علاقاتك.
- استغلال وقت فراغك.
- استغلال قدراتك ومهاراتك.
- و من ثم تحقيق خططك وطموحك التي ترغب الوصول لها.
- فالفرصة إما أن تقتنصها وإما أن تصنعها بنفسك.

من الأقوال

(كل شخص يريد
شيئاً ما، مهمتك
هي اكتشاف هذا
الشيء)



لا تخف من فوات الرزق

لا تصبح وهمك وشغلك الشاغل هو كيف ستحصل على رزقك، واعلم أن رزقك مقدر لك في اللوح المحفوظ قبل أن تأتي إلى الدنيا

"فمن أصبح والدنيا أكبر همه شئت الله عليه شمله وجعل فقره بين عينيه ولم يأتيه من الدنيا إلا ما كتب له، ومن أصبح والآخرة أكبر همه جمع الله شمله وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا وهي راغمة"

وقيل للحسن البصري: ما سر زهدك في هذه الدنيا؟

فقال: علمت بأن رزقي لن يأخذه غيري فاطمأن قلبي له، وعلمت بأن عملي لا يقوم به غيري فاشتغلت به، وعلمت أن الله مطلع عليّ فاستحييت أن يراني على معصية، وعلمت أن الموت ينتظرنى فأعددت الزاد للقاء الله.

إذا أدركت معنى لا إله إلا الله بالحقيقة فاعلم أنه لا رازق إلا الله، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ ﴿٥٨﴾ [الذاريات: ٥٨]، فالله سبحانه قادر على أن يرزق بالأسباب وبدون الأسباب وبضد الأسباب.

فرزقه بالأسباب عندما تخرج من بيتك قاصداً طلب الرزق وتعمل وتجتهد فالله سبحانه وتعالى كفيل بأن يرزقك فلكل

مجتهد نصيب فتوكل واجتهد في طلب الرزق فعن عُمَرَ ابْنِ الْخَطَّابِ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: " لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا " .

والله سبحانه وتعالى قادر على أن يرزق بدون أسباب كما رزق مريم في محرابها بدون أي أسباب ولا حساب، قال تعالى ﴿ كَلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَلْمِزُكَ أِنَّ لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [آل عمران: ٣٧]

وهو أيضا ﷻ قادر على أن يرزق بصد الأسباب في أماكن لا يتخيل العقل البشري أن يجد فيها رزقا، فقد رزق سبحانه وتعالى سيدنا إبراهيم عليه السلام وهو في بطن النار التي ألقاه بها النمرود وأعداء الله، وعندما حدثت المعجزة الإلهية بأن كانت النار بردا وسلاما عليه سئل الخليل عن أفضل أيام عاشها في حياته فقال هي الأيام التي قضائها في النار. فهل يمكن أن يتخيل أحد ذلك؟ إنها قدرة الله، وكذلك أيضا من الأمثلة على ذلك رزقه لسيدنا يونس في بطن الحوت رزقه الله كل ما يؤهله للحياة ثم أنبت له شجرة اليقطين.

هذا كله ليُعلمك الحق سبحانه وتعالى أنك لم تأت الحياة الدنيا فقط للسعي وراء الرزق والبحث عن الطعام والشراب وملاد الدنيا فقط ولكن لغرض عظيم هو عبادته سبحانه وتعالى، فقال: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ ﴿٥١﴾ مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا



أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُونَ ﴿٥٧﴾ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴿٥٨﴾ [الذاريات: ٥٦-٥٨] ومع هذا أمرنا سبحانه وتعالى أن نأخذ بالأسباب في طريق طلب الرزق ويبين لنا درسا عظيما فكما هو كان يرزق مريم البتول وهي في محرابها أمرها أن تهز النخلة عندما جاءها المخاض لتلد سيدنا عيسى وهي في قمة الضعف والوهن، طلب منها الأخذ بالسبب وهو سبحانه وتعالى قادر على أن يأمر النخلة بأن تساقط عليها رطبا جنيا طيبا.

فالأخذ بالسبب سنة كونية أمرنا الحق سبحانه وتعالى بها فقال:

﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ

النُّشُورُ ﴿١٥﴾ [الملك: ١٥]

لذلك فعدم الأخذ بالأسباب والتكاسل والتراخي معصية لعدم الامتثال لأمر الله سبحانه وتعالى فالسما لا تمطر ذهبا ولا فضة، أما الاعتماد على الأسباب بأن فيها النفع والضرر كفر بالله فمن قال لولا وجود الكلب لدخل اللص فقد أشرك بالله ولكن الصحيح لولا أن الله سخر الكلب لدخل اللص والكلب ليس فقط إلا سبب، أيضا الدواء لا يمكنه العلاج والشفاء بدون إرادة الرحمن ولعلك تجد شخصين قد أخذوا نفس العلاج وأحدهما يبرأ من مرضه ويكتب له الشفاء والآخر لا.

تنظيم الحياة أساس النجاح

اعمل جاهدا على أن تكون حياتك وأوقاتك منظمة، فالوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك، وأنت الذي تستطيع الوصول إلى قمة النجاح قبل الآخرين في أقل وقت ممكن إن أفدت من كل دقيقة في حياتك في خدمة خطة النجاح، فالمتسلقون إلى قمة الجبل الواحد يختلفون في مدة الوصول بعضهم عن بعض.

وعمر الإنسان عبارة عن أوقات معدودة وآجال محددة، فالعاقل من عمل على استثمار هذا الوقت بفاعلية ونجاح، فالحياة فرصة.

وحتى تنظم حياتك يجب أن تسير على خطة محكمة ممكنة التطبيق، ليكون لك دائما أفراد مقربون أهل ثقة وأصحاب تجارب ناجحة يمكن أن تعتمد عليهم وتتعلم منهم وتتشاور معهم، وليكن لك أيضا شبكة من العلاقات العامة بكل من حولك من الأصدقاء والمقربين، وكن دائما على اتصال بهم.

مقولة

التغييرات البسيطة في أسلوب حياتكم اليومي
يمكن لها أن تحقق نتائج هائلة في مستقبلكم.



نصيحة

استغل أي وقت فراغ لك في التدريب أو التطوع أو

حضور الندوات فكلها تزيد من مخزونك العلمي

وينعكس بعد ذلك على مستقبلك القادم.

محطة النجاح الذاتي

النجاح مع النفس هو أن تصل بنفسك إلى النفس المطمئنة التي يرضى عنها الله فقال تعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

﴿أَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾﴾ [الفجر: ٢٧-٣٠]

تُعد معرفة النفس من أركان تربية الإنسان لنفسه وتركيتها؛ لأنها الطريق الموصلة لمعرفة الإنسان بربه سبحانه وتعالى.. كما يقال "مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، عَرَفَ رَبَّهُ"، فإنه من عرف نفسه بالجهل والظلم والعيب والنقائص والحاجة والفقر والذل والمسكنة والعدم، عَرَفَ رَبَّهُ بضد ذلك فوقف بنفسه عند قدرها ولم يتعد بها طورها وأثنى على ربه ببعض ما هو أهله.



حدد موقعك من الإعراب

إذا أردت أن تسلك طريق النجاح وتنطلق بقطار الفلاح فعليك أن تتعرف على ذاتك وتكتشف نفسك فهل أنت في محل جر تحرك الدنيا إلى ما تريد وتجرك الأهواء والشهوات إلى الهاوية وتسير مع الركب بمبدأ الإمعة إن أحسن الناس أحسنت وإن أساءوا أسأت.

أم أنت في محل نصب منصوب عليك وتسلك الطريق الخطأ ومخيل إليك أن ذلك هو الصواب وتسيطر عليك أفكار ومعتقدات خاطئة.

أم في محل السكون محلك سر لا تفكر في التقدم ولو خطوة واحدة إلى الأمام لنفسك أو لغيرك أو مع ربك.

أم أنت في محل الرفع تبحث عن الرفعة والتقدم والتجديد إلى الأفضل لتترقى مع الله ويرفع درجاتك في الدنيا والآخرة

﴿ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ﴾ [المجادلة: ١١].

فالكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأمانى.

في ذلك الوقت ستعلم من أنت من أنواع النفوس (الأمانة بالسوء - اللوامة - المطمئنة) ..

وتذكر قول الحق سبحانه وتعالى:

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ

زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾ [الشمس: ٧-١٠]

ورحم الله امرأً عرف قدر نفسه، فإذا تعرفت على نفسك فانهض بها للتغيير إلى الأفضل، حتى تكون لك خير معين على طريق النجاح، فمثلث النجاح هو مثلث متساوي الأضلاع له ثلاثة رؤس هما قمة النجاح أحدها النجاح مع الله والثاني النجاح مع النفس والثالث هو النجاح مع الناس، فالنجاح مع النفس هو الضلع الوسيط بين الله والناس وهو قاعدة النجاح، فأصحاب النفوس الضعيفة مقصرون بالفعل في علاقاتهم مع الله ومع الناس، وأعظم ظلم في الوجود هو ظلم المرء لنفسه، فكما قال الحق سبحانه وتعالى:

﴿ وَمَا ظَلَمْتَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿١١٨﴾ ﴾ [النحل: ١١٨].



محطة النجاح الإيماني

حتى تكون صاحب شخصية ناجحة عليك أن تسعى وتجتهد في الطريق إلى النجاح مع الله ومع الناس ومع النفس فإن قصرت في أي من الطرق فلن تتذوق حلاوة النجاح، فإن نجحت في علاقتك مع الناس وأصبحت إنسانا ناجحا في حياتك العملية وشهد لك كل من حولك بذلك ولكنك مقصر في علاقتك مع ربك بصورة واضحة حيث جعل اهتمامك بالنجاح الدنيوي أن تهمل نجاحك الإيماني مع الله فعليك السعي والاجتهاد في طريق الحق طريق الإيمان طريق النجاح مع الله حتى تنال شرف النجاح في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿فَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ۝ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ أُولَٰئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ ۝﴾ [البقرة: ٢٠٠-٢٠٢].

لذا فعليك أن تسعى أولا ودائما بأن تنجح في علاقتك مع ربك فهو المعين والمستعان وخير من أعان، فلا يرد سبحانه من طرق بابيه واحتاج إليه وسعى إلى طلب الرضوان، فأسمى درجات النجاح أن تنجح في الوصول إلى رضا الحق سبحانه وتعالى وأن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وأن تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا، واعلم علم اليقين أن الملك لله ويعز من يشاء ويذل من يشاء

وبيده الخير والملك وهو على كل شيء قدير قدر النجاح لكل مجتهد.

واعلم أن لكل ملك في الدنيا علامات فإذا علامات، ومهما وصلت في الدنيا إلى أعلى المناصب وحققت أعظم وأعلى درجات النجاح بدون رضا من الله فإنك لم تحرك ساكنا وما زلت في الدنو ولن ترنو إلى العلو إلا بالنجاح الإيماني مع الله سبحانه وتعالى وعلى سنة حبيبه المصطفى ﷺ.

وحتى تنجح مع الله عليك عدم إغفال وإهمال نجاحك مع نفسك أو نجاحك مع الناس فهي حلقة متكاملة تصب في بوتقة النجاح المثالي وإلى قمة النجاح في الدنيا والآخرة "فإن لنفسك عليك حقا ولربك عليك حقا ولزوجك عليك حقا ولزورك عليك حقا فأعط لكل ذي حق حقه".

ويمكنك أن تحول نجاحك في الدنيا إلى عبادة تثاب عليها وتنفعك في الآخرة من خلال توجيه النية من العمل والنجاح لله سبحانه وتعالى وأن يكون هذا النجاح في خدمة الإسلام والمسلمين فالأمة الإسلامية بحاجة إلى كل فرد ناجح في المجتمع، نحن بحاجة إلى طبيب مسلم ناجح من أحفاد ابن سينا وفيلسوف إسلامي كأمثال ابن رشد وغيرهم من عظماء الإسلام الذين رسموا بنجاحهم أروع أمثلة لفخر الإسلام وعزة المسلمين على مر العصور والسنين.



كفى بنفسك عليك حسيبا

في الوقت الذي قررت فيه الالتحاق بقطار النجاح والانطلاق نحو تحديد أهدافك وأحلامك، أنت من اليوم الرقيب على نفسك ﴿ أَفَرَأَىٰ كَيْفَ يَنْفَسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ۝١٤ ﴾ مَنِ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدَىٰ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ ﴿ [الإسراء: ١٤-١٥]

حاسب نفسك على ما تم إنجازه وهل سار على الطريق المخطط له سابقا أم كان هناك انحراف في الأداء عن المسار المحدد وهناك أخطاء يجب تصحيحها؟ وهل هذه الأخطاء ترجع إلى سوء في عملية التخطيط؟ أي أن الخطة الموضوعة ليست عملية وغير ممكنة التطبيق أو غير متوافقة مع القدرات الشخصية، أم المشكلة ترجع لسوء في عملية التنفيذ أو كان هناك تهاون وتقصير في تنفيذ ما هو مخطط؟

ويجب أن يكون هذا التقييم بصفة دورية حسب البرنامج العملي الموضوع للخطة، فهذا الأمر إن كان علميا بحثا فهو سهل التطبيق في العديد من مجالات الحياة مثل الدراسة والتحصيل العلمي وكذلك كبرنامج عملي في حفظ القرآن الكريم، كما يمكن تطبيق تقييم الأداء في إدارة المشروعات كأحد أهم مبادئ نجاح المشروعات الاستثمارية والرقابة عليها.

حاسب نفسك قبل أن تحاسب

عليك أن تحاسب نفسك أولاً في النجاح الإيماني ومدى نجاحك في علاقتك بربك، وأبسط صورته هو ورد المحاسبة اليومي يمكن أن تضعه بنفسك لنفسك يبدأ على سبيل المثال من الاستيقاظ لصلاة ركعتي قيام الليل ثم صلاة الفجر وبعدها أذكار الصباح وقراءة الورد القرآني اليومي وحفظ ما تيسر من آيات الله والمحافظة على الصلوات الخمس في جماعة، وتجديد النية في كل عادة يومية من أكل وشرب وعمل دنيوي والترويح عن النفس وغيرها من الأعمال اليومية العادية لو تم تجديد النية في هذه الأعمال أنك تقوم بها لتقوية وتعينك على طاعة الله سبحانه وتعالى لأجرت بهذه النية وتحولت العادة إلى عبادة، وبهذا تكون حياتك كلها طاعة لله سبحانه وتعالى

﴿ قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ ۗ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٦٣﴾ ﴾ [الأنعام: ١٦٢-١٦٣].

﴿ قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ ۗ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٦٣﴾ ﴾ [الأنعام: ١٦٢-١٦٣].

اعلم أن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلت فداوم على فعل الخير ولو أبسط البسيط وبعدها يمكن أن ترتقي تدريجياً في طاعتك لربك، ولا تثقل على نفسك فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، واجعل لسانك رطباً دائماً بالاستغفار ليس فقط من

صغائر المعصية ولكن أيضا للتقصير في الطاعة، واشغل نفسك بالذكر وقراءة القرآن في أوقات الانتظار في السفر والانتقال.

عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ".

اربط قلبك بالله

عليك أن تجتهد في نجاحك الدنيوي ولكن لا يشغل قلبك إلا النجاح الإيماني في حب الله، واجعل نجاحك في الدنيا في خدمة الدين ولا تجعل نجاحك دينيا في خدمة الدنيا، فالقلب مثل الإسفنجة إن وضعت الإسفنجة في لبن ثم أخرجتها وضغطت عليها فلن تجد إلا لبنا أبيض خالصا وعلى العكس إن وضعت الإسفنجة في شيء أسود ستجدها تتلون بالسواد وعندما تضغط عليها فلن تجد إلا السواد.

فكذلك القلب إن ملأته بحب الله وطاعته ورضوانه أضاء وأثار فإن ضغطت عليه الدنيا بضيق في العيش وابتلي بأي كرب لن تجد من هذا القلب إلا الرضا والقناعة والصبر على الابتلاء والاجتهاد في الطاعة، وزادته المحنة منحة بما عند الله فهو يعلم أن الجنة حفت بالمكاره وحفت النار بالشهوات.

أما القلب الذي ملئ بحب الدنيا فقط فعندما يقع في أي محنة ينقلب على عقبه خسر الدنيا والآخرة فذلك هو الخسران المبين، يدعو من دون الله لمن ضره أقرب من نفعه لبئس المولى ولبئس العشير.

وهناك العديد من الوسائل التي تملأ قلبك بالإيمان وحب الرحمن، حيث إن للقلب مصبات تتصل به وتعمل على تغذيته الروحانية وهذه المصبات هي العين والأذن واللسان، فالعين للمشاهدة والنظر حيث ترى بها عظمة خلق الله وإبداعه في الكون فإذا أردت أن تتعرف على عظمة الخالق فانظر إلى عظمة المخلوق والحق سبحانه وتعالى قال: ﴿ قُلْ أَنْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُعْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ ﴾ [يونس: ١٠١].

وانظر أيضا إلى عظمة خلق الإنسان فالمولى سبحانه وتعالى خلقه في أحسن تقويم وقال:

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ [الذاريات: ٢١]

وقال: ﴿ فَأَعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ ﴾ [الحشر: ٢].

انظر إلى أهمية العين في تحقيق النجاح الإيماني وتحصيل اليقين ومعرفة لا إله إلا الله بالحقيقة أي لا مبدع ولا خالق ولا قادر إلا الله ولا معبود بحق إلا هو سبحانه، وهي أيضا من أعظم إبداعات الله في خلق الإنسان وهي أجمل شيء فيه لأن جمال



الإنسان مرتبط بالوجه وأجمل ما في الوجه العينين، والعين مرتبطة بها إعجاز الرؤية بأمر الله لأن هناك من لديه نفس العينين ولكن لا يرى شيئاً، فاحمد الله على نعمة البصر واطلب منه نعمة البصيرة، وهو أن يرى قلبك بنور الله حقائق الأمور وتتعامل معها بما يرضي الله، فاربط قلبك بربك من خلال عينك بأن ترى ما أحل الله وتغضها عن كل ما حرم الله.

كما أن الأذن من المصبات الهامة التي تغذي القلب وذلك من خلال أن تسمع عن الله من قرآن يتلى وذكر يردد فالقارئ كالساقى والمستمع كالشارب، اسمع أيضاً الخطب والمحاضرات الدينية فهي تغذي قلبك بنور الإيمان وحب الواحد الديان.

ثم اللسان الذي يمكن أن يجعلك ترتقي إلى أعلى الجنات أو أن يخسف بك في المهالك والزلات وهو متصل بالقلب أيضاً، جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ: "إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يلقي لها بالاً يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالاً يهوي بها في نار جهنم".

وفي صحيح مسلم: "إن العبد ليتكلم بالكلمة ما يتبين ما فيها يزل بها في النار أبعد ما بين المشرق والمغرب"، فاعمل جاهداً أن يكون لسانك رطباً بذكر الله وتلاوة كتاب الله "فمن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت".

تركيبة النجاح الأخلاقي

فيا أيها الباحث عن النجاح مع الله إليك هذه الوصفة الإيمانية السحرية التي تجعلك ترتقي مع الله إلى منزلة يرضاها الله وتطيب بها نفسك.

قال رجل لسفيان الثوري: إني أشكو من مرض البعد عن الله فما العلاج؟

فقال له سفيان: يا هذا، عليك بعروق الإخلاص وورق الصبر وعصير التواضع، ضع هذا كله في إناء التقوى وصب عليه ماء خشية وأوقد عليه بنار الحزن وصفه بمصفاة المراقبة، وتناوله بكف الصدق واشربه من كأس الاستغفار وتمضمض بالورع وأبعد نفسك عن الحرص والطمع، تُشَفَّ من مرضك بإذن الله.

إنه بستان الأخلاق فنحن من أمة خير البشر الذي قال: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق"، وزكاه ربه فقال: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤].

إنها الأخلاق الإسلامية التي يجب أن نربي أنفسنا عليها وأبناءنا على مبادئها السمحة حتى يكونوا فخرا للإسلام والمسلمين وتعلو بهم راية الحق في كل مكان وزمان.



ابحث عن الحب الحقيقي

اعلم أن نجاحك الاجتماعي مع الناس وحبهم لك وثقتهم فيك مرتبطة ارتباطا وثيقا بنجاحك الإيماني مع الله وحبك لله وحب الله سبحانه وتعالى لك؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَبْدَ نَادَى جِبْرِيلَ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبَّهُ فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ فَيُنَادِي جِبْرِيلُ فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبُّوهُ فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ " رواه البخاري.

فحب الله للعبد هو أعظم مكافأة في الوجود؛ لأن هذا العبد سيكون في معية الرحمن ففي الحديث القدسي عن أبي هريرة أنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: " إِنَّ اللَّهَ قَالَ مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أَحِبَّهُ فَإِذَا أَحَبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطَيْتَهُ وَلَيْنَ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيذَنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ " رواه البخاري.

فاسعَ أعزك الله إلى طلب النجاح والترقي مع الله وفي حب الله وتقرب إلى الله وفر إليه، فمن خاف من شيء فر منه، ومن خاف من الله فر إليه.

محطة النجاح الدراسي

النجاح في الحياة له العديد من الأنماط والمحطات منها النجاح الدراسي والتفوق فيه، والمرتبط بالنجاح العلمي فهناك من يسلك طريق النجاح المؤدي إلى أعلى الدرجات والتقدير العلمية ولا يتوقف عنده العلم والتعلم على مجرد شهادات فهو دائما يجتهد في تحصيل العلم حتى ينال العلو والرفعة من عند الله ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ [المجادلة: ١١].

ويظن البعض أن مجرد الفشل الدراسي نهاية العالم والعجيب في ذلك أنه لا يحاول مرة أخرى بمجرد الإخفاق في المرة الأولى ويمكن أن يرجع السبب لتكوينه العقلي وأن قدراته محدودة ولا يعلم أن النفس البشرية لها طاقة تهدم الجبال وتتخطى حاجز المستحيل.

إن النجاح العلمي وطلب العلم فريضة فرض عين على كل مسلم ومسلمة ليس العلم الشرعي فقط ولكن العلوم كافة التي تخدم جميع نواحي الحياة، فلا تنظر إلى من هو أعلى منك في الدنيا وانظر إلى من هو أعلى منك في العلم والدين، قيل للإمام أحمد بن حنبل: إلى متى المحبرة؟ فقال: حتى المقبرة.



ليس كل ما يمتناه المرء يدركه

النجاح العلمي ليس بمستحيل ما دام هناك نماذج بشرية قد وصلت لهذه المكانة؛ فالعقل البشري لا يعرف المستحيل والنجاح والفلاح له العديد من الطرق، فاختر أيًا منها وإن قدر لك طريق آخر فاعلم أنه الصواب ما دمت قد توكلت على الله وأخذت بأسباب النجاح، ولكن قد تخطط لحياتك بأن تكون في اتجاه معين وطريق تحبه لنفسك وتحلم أن تصل إليه، ثم يغير القدر ذلك الاتجاه إلى طريق آخر نفسك ليست راضية على مواصلة النجاح من خلال هذا الطريق وقد يكون حلم ناس آخرين يحسدونك عليه، فالطالب الذي كان يحلم بإحدى كليات القمة كما يطلق عليها البعض كالطب والصيدلة والهندسة ولم يحالفه القدر وأخذته التنسيق إلى كلية أخرى كالتجارة هذه الكلية ليست من طموحه ويستحيي من ذكر اسم الكلية عندما يطلب منه مع أنها أقصى طموح لطلبة دبلوم التجارة ولا يعلم هذا الشخص أن هناك من التحقوا بمثل هذه الكليات وأصبحوا من العلماء الذين نفعوا الأمة بعلومهم وقدموا للعلم ما لم يقدمه خريجو كليات القمة، فالحل هو الرضا والقناعة بما هو مقدر لك واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وأن المولى سبحانه وتعالى قدر لك هذا الطريق لأنه من نصيبك، فهل هناك مانع أن تضع أمام عينك التفوق والاجتهاد ومواصلة خطة النجاح والكفاح من خلال هذا الطريق ولا تستسلم لليأس

والقنوط؟

كما أن هناك الكثير ممن التحقوا بمثل هذه الكليات واجتهدوا في الدراسة وحصلوا على تقديرات عليا وعينوا كمعيدين في الكلية ثم استكملوا دراستهم الأكاديمية من ماجستير ودكتوراه ونفع الله سبحانه وتعالى بعلمهم الآلاف والملايين من طلاب العلم ورفع الله قدرهم وتمنى مكانتهم من التحقوا بكليات القمة، وهذا ليس معناه التقليل من شأن هذه الكليات فأصحابها من المجتهدين ومسؤولياتهم عظيمة وعملهم نبيل في خدمة أبناء المجتمع والعمل على راحتهم فالكل في مركب واحد ويجب أن يكمل بعضهم بعضا حتى تسير المركب بهم ولا تغرق بهم.

وطلب العلم ليس حكرا على أحد ولا يرد العلم طارق بابه خائبا، والجميل أن تجد من تخرج من الطب يدرس الإدارة التي هي أحد تخصصات كليات التجارة حتى يكون مديرا ناجحا ويصبح على كفاءة وفاعلية بإدارة المستشفيات، كما أن خريجي التجارة والمحيين للمجال الطبي يلتحقون دائما بالعمل في شركات الأدوية والصيدليات وإدارة المستشفيات والخدمات الطبية، وهذا معناه أن تحقيق الحلم والطموح لا يتوقف عند حد معين ويمكن تحقيقه من عدة أبواب والكل يجب أن يعلم أنه في قطار النجاح ركاب الدرجة الأولى وكذلك ركاب الدرجة الثالثة في النهاية سيصلون إلى ما يريدون فالمحطة المقصودة واحدة والاتجاه واحد.

وقد أدرجت مثال التعليم الجامعي والعالي لأن الغالبية تظن أن المستقبل للفرد متوقف على النجاح الجامعي والتحاقه بالكلية المرغوبة، فالشخص الناجح علميا ليس صاحب فكر تقليدي ولكنه يفكر خارج الصندوق؛ فقد تكون الثقافة المجتمعية في البيئة المحيطة داعمة لفكر تقليدي منتشر بين الجميع ومن خرج عن المؤلف ينكر عليه الجميع ما فعل فمثلا: هناك من حصلوا على درجات عليا تمكنهم من الالتحاق بكليات القمة العملية ولكنهم أحبوا ورغبوا أن يخوضوا تجربة النجاح من خلال كليات الشعب، لأن أحلامهم مرتبطة بهذا الطريق، وقد يفاجأون أن كل من حولهم ينكر عليهم مثل هذا التوجه ولكن طموحهم وقدراتهم لا تقف أمام رغبة وفكر المجتمع التقليدي فهم يعلمون من أين البداية الصحيحة.

قد يضعك الله سبحانه وتعالى في مثل هذا الطريق وتلتحق بمثل هذه الكليات حتى تكون قدوة للآخرين يحتذى بك في الاجتهاد وحب التعلم من هذا المجال وتغيير أفكارهم السلبية في الالتحاق بمثل هذه الكليات للحصول على شهادة فقط والتخرج من التعليم بدون علم " وكأنك يا أبو زيد ما غزيت "

وعندما اهتم الغرب بمثل هذه الكليات سادوا العالم وتفوقوا اقتصاديا وحضاريا، فعندهم المتفوقون فقط من يلتحقون بكليات مثل التجارة ويدرسون علم الإدارة والاقتصاد، كما أنهم يقدرون ويحترمون علماء الإدارة في الدول العربية لمكانتهم وقدرتهم في النهوض بالأمم، فالذين يضعون الخطط الاستراتيجية للدول هم

في الأساس خريجو كليات التجارة والاقتصاد والإدارة، وأن من يسن القوانين والتشريعات الوطنية هم خريجو كليات الحقوق وأن من يربون الأجيال القادمة وبناء المستقبل هم خريجو كليات التربية، فلا تحقر من شأن كليات الشعب واخدم الشعب والوطن من خلال هذه الكليات.

لا تقل فات الأوان

أما بخصوص من فاته قطار التعليم فلا ييأس فمحطات التعليم يمر بها الآلاف من القطارات في جميع المجالات والاتجاهات، فمن الناس من تحدى الصعاب وحطم قيود اليأس من استكمال المسار التعليمي وبدأ من الصفر من المراحل الأساسية إلى أن اجتاز التعليم العالي حتى شهادة الدكتوراه. أصبح طلب العلم مرتبطا بدمائهم مع أنهم بدأوا في مراحل متأخرة من حياتهم ولديهم أيضا الرغبة في استكمال المسيرة العلمية حتى الوفاة ليقدّموا أروع أمثلة في الكفاح وهناك العديد من النماذج المشرفة في هذا الصدد، فإن كنت قد ألهتكَ الدنيا وشغلتكَ عن التعليم وطلب العلم فالتعليم ليس مرتبطا بزمان أو مكان "فاطلب العلم ولو في السند".

والموضوع بسيط جدا أكثر مما تتخيل لا يحتاج أكثر من خمس إلى عشر ساعات أسبوعيا فقط في التركيز على التعلم في أي مرحلة دراسية من التعليم الأساسي وحتى التعليم العالي في مرحلة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه فالعمر على أي حال سيمر

وينتهي فاعمل جاهدا على استغلاله في النفع حتى تكون نموذجا يحتذى به وتترك بصمة رائعة للأجيال القادمة وأبنائك وأحفادك ليفتخروا بك، فكم ضيعنا أوقانا ثمينة في غير النفع وتركنا المشاكل هي التي تحدد مصيرنا وألقينا الأعذار على الظروف فلا العمل ولا الأسرة يمكن أن يكونا عائقين أمام النجاح التعليمي وذلك بشهادة من أتموا دراستهم الأكاديمية وهم ذوو أسرة وعائلة وأصحاب مناصب وظيفية ومسؤوليات متعددة.

الأمر ليس بصعب وإلى كل من ينادي بالوصول إلى القمة فالنجاح يحتاج إلى علو في الهمة، مهما بلغت العقبات وعظمت المعوقات، فحطم قيود اليأس والاستسلام وابدأ وسوف تصل بعون الله حتى تفيد وتستفيد.

ولا يكن غايتك وهدفك من النجاح في التعليم وإكمال المسيرة العلمية فقط الحصول على شهادة وليس العلم، فلن تستطيع أن تنفع نفسك أو غيرك، ادخل هذا العالم وأنت صاحب همة عالية بأن تتعلم وتجتهد في طلب العلم وأن تعلم كل من طرق بابك وهذا كله لا يأتي إلا من خلال الصدق في طلب العلم فكم من الحاصلين على شهادات الدكتوراه كمشروع تجاري مربح للحصول على عائد مادي ومكانة اجتماعية والترقي لأعلى الوظائف وهم لا يفقهون ما تعلموه ويقولون ما لا يفعلون، وعار على المتعلمين ونموذج سيئ في العلو والكبر كأنهم خالدون ولا أحد مثلهم ولا يعلمون أنه كلما زاد الله المرء علما زاد بالعلم تواضعا.

سوء اختيار التخصص الجامعي عقبة على طريق النجاح

يواجه العديد من الطلبة حيرة وترددًا عند اختيار التخصص الجامعي الملائم والذي يلبي طموحاتهم ويتناسب مع قدراتهم العلمية وميولهم الشخصية، في حين يجد البعض أنفسهم قد وقعوا في دوامة، لطالما شككت لديهم صعوبة في الخروج منها جراء اختيارهم تخصصات يكتشفون بعد فوات الأوان عدم مقدرتهم على متابعتها، وأنهم إذا استمروا عليها فإن الفشل قد يكون حليفهم، مما يتسبب في ضياع جهودهم وسنوات دراستهم عند لجوئهم لتغيير المسار الدراسي.

الأسباب التي تقف وراء ذلك عديدة، منها ما يتعلق بتدخل الأهل من خلال الضغط الذي يمارسونه على الأبناء لاختيار التخصص الذي يرونه من وجهة نظرهم مناسبًا مع وجود معارضة شديدة من الطالب نفسه، إلى جانب ضعف الدور المنوط بالمدرسة في توجيه الطالب نحو متابعة دراسته وفقًا لرغباته ووضعها الأكاديمي، فضلًا عن القصور الذي تلعبه بعض المؤسسات التي يعول عليها توضيح احتياجات سوق العمل ومتطلباته، وتعد جميعها عوامل تسهم في حالة من الشعور بعدم الاستقرار وضعف الرؤية لدى الطالب.



ويظل الطالب يدور في حلقة مفرغة ويصبح ضحية التردد ونقص التوجيه، وبالتالي تؤثر كل تلك المعطيات في سير عملية دراسته، والتي قد تتسبب فيما بعد في انسحابه وابتعاده عن الدراسة نهائياً، نظراً للشعور بالإحباط وعدم القدرة على المواصلة، وبالتالي خسارة تلك الطاقات والكفاءات البشرية التي تعتبر عنصراً أساسياً ورافداً من روافد عملية التنمية.

وبحسب ما يؤكده التربويون والطلبة فإن الالتحاق بالجامعة يظل حلمًا يراود الطلبة، ويبدلون جهودًا كبيرة في التعلم لتحقيقه لكونه يرسم معالم المستقبل لهم ويمهد للحياة العملية، إلا أن المسألة الشائكة التي تبرز بعد الانتهاء من التعليم العام والانتقال إلى التعليم الجامعي، تتمثل في تحديد التخصص المناسب للطالب، الذي قد يقع في شرك اختيار تخصص صعب لا يتلاءم مع قدراته ومستواه العلمي جراء عدم الدراية الكافية، في حين أن اختيار التخصص المطلوب والمناسب يعزز قدرة الطالب على مواصلة مشواره الدراسي بتفوق ونجاح.

نصيحة:

لكل الأهالي شجعوا أبناءكم بممارسة هوايات كثيرة ومختلفة، شجعوهم على تعلم لغات ومهارات تعليمية جديدة، اتركوا لهم مساحة من اتخاذ القرار وممارسة كل ما يطرأ على بالهم خاصة في مرحلة المدرسة لأن هذه الأمور ستساعدكم في تحديد توجههم العلمي في مرحلة الجامعة فبعد خوض التجارب في الصغر ستتضح له الصورة عند الكبر وهذه النصيحة ليست فقط للأهالي أيضا لك أيها القارئ والطالب، فكر دائما نحو استغلال أي فرص وأي وقت لديك.

مقولة

لن يساعدك الكون إذا لم تفعل شيئا، عليك أن تتحرك في جميع الاتجاهات حتى تأتيك المساعدة.

محطة النجاح الوظيفي

إن إحدى أهم محطات وأنماط النجاح هو النجاح الوظيفي، وأحيانا يرتبط النجاح الوظيفي بالنجاح والتقدم العلمي والدراسي لشغل المناصب العليا وقد يظن البعض أن أسمى درجات النجاح الوظيفي هو الترقى للمناصب العليا وهذا ليس بصحيح فهناك الملايين من المدراء قد فشلوا في حياتهم الوظيفية ولم يذكر لهم التاريخ أي إضافة في سجلات النجاح، فلربما وصلوا بطرق غير شرعية بني عليها وضع أشخاص غير مناسبين في الوظائف الهامة.

وفي المقابل يمكن أن نجد هناك أحد العمال على آلة ومكينة في أحد المصانع يمكن أن يثبت وجوده وتفوقه ويبهز الجميع بنجاحه في تطوير الآلة التي أسهمت في زيادة الإنتاج وساعدت في تنمية الكفاءة الإنتاجية وارتبط اسمه بهذه الآلة وهذا الاختراع، وهذا ليس معناه أنه يجب أن يكون الشخص الناجح مخترعا ولكن ينبغي أن يكون مبتكرا ومبدعا ومجددا.

وحتى يتم تحقيق الهدف من الوصول إلى النجاح المنشود يجب أن يكون هناك تخصص في مجال معين، بمعنى أن تعلم وتتعلم كل شيء عن شيء محدد ومجال معين ويعلم شيء عن كل شيء وفي المجالات المختلفة كافة، فالعلماء والعباقرة العظماء ذكرهم التاريخ في أعماق الحدود شديدة التخصص وهو أيضا ما نادى به آدم سميث أبو الاقتصاديين بأن النجاح الاقتصادي أحد مبادئه مرتبط بالتخصص وتقسيم العمل.

فلا تشتت نفسك بأكثر من شيء في مجالات مختلفة تماماً عن بعضها، وحاول تركيز الاهتمام في مجال محدد مع الاستعانة بمجالات أخرى مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بهذا المجال المحدد وتعمل على تطويره وتنميته.

لا تسخر من إنجازاتك

مهما كانت تلك الإنجازات بسيطةً وصغيرةً فهذا لا يعني أبدًا

مقولة

إذا كافات نفسك على
ما قمت به من أمور
إيجابية، فستنجزها
جميعاً، فالأشياء التي
يتم مكافأة من إنجازها
ستنجركلها.

مايك لوبوف في كتابه
أعظم مبدأ للإدارة في
العالم

أنها تافهةً وبلا قيمةٍ، فأياً إنجازٍ
هو صورةً من صور النجاح
وإثبات الوجود والقدرة على
العمل والعطاء، وتحدي ولو
القليل من الصعاب، أو الأزمات
لتحقيق الهدف.

الفوز وتحقيق النجاح ليس
الأهم دائماً بل قد يكون الجهد
الذي بذلته لتحقيق النجاح هو
المكسب بعينه. فمن المهم ألا
تغفل عن كل ما قمت به حتى لو
لم يحالفك النجاح في تحقيق
النتائج المرجوة.

العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية

إذا أردت أن تغير حياتك، وأن تحقق أهدافك، وأن تزيد من فاعلية شخصيتك، عليك بدفع عاداتك إلى أفق أرحب.

فيجب عليك في طريق سعيك للنجاح أن تعرف العادات التي باكتسابها ستستطيع وضع أهداف لحياتك، وتستطيع تحقيق تلك الأهداف، لتعيش في النهاية حياة متميزة، غنية، وذات معنى.

إن المطلوب منك هو "اكتساب العادات" وليس القيام بأنشطة أو ممارسات فقط، لأن العادات هي التي سترسخ في شخصيتك مع الوقت، وتنعكس على جميع تصرفاتك، وعلى الطريقة التي ستفكر وتقرر بها، وفي النهاية ستؤدي تلك العادات إلى كسب حياتك صفة "الفاعلية"....

والآن، لنبدأ معا في استعراض العادات السبع:

العادة الأولى:

كن مبادرا

بدلا من أن تكون حياتك مجرد ردود أفعال لأشياء وأحداث تصدر من حولك - كما هي العادة دائما عند معظم الأشخاص-، تحثك العادة الأولى على أن تتحكم أنت في الأشياء والأحداث من حولك. وتتمحور حول صفات لا بد من اكتسابها مثل: التصميم، والقدرة على الاختيار، وقوة ردود فعلك تجاه المحفزات والظروف والمتغيرات من حولك. إذا أخذت أنت زمام المبادرة، ستضع الطرف الآخر في خانة رد الفعل، مما يجعلك تتحكم في الظروف بشكل أفضل لصالحك.

العادة الثانية:

ابدأ والنهية في ذهنك

يطلق على هذه العادة اسم "القيادة الشخصية" Personal Leadership، بمعنى أن تقوم بقيادة نفسك/شخصيتك تجاه أهدافك في الحياة.

عندما تبدأ نشاطك وهناك هدف/نهاية في ذهنك، سيساعدك ذلك كثيرا على التخلص من أي عوامل أخرى قد تسهم في تشتت/ضياع مجهودك، ستساعدك هذه العادة أيضا على التركيز في مجموعة الأنشطة التي تزاولها من أجل تحقيق "الهدف/النهاية"، مما يجعلك أكثر إنتاجية ونجاحا.

العادة الثالثة:

قم بالأشياء المهمة أولاً

أما هذه العادة، فيطلق عليها اسم "الإدارة الشخصية" Personal Management، وتتعلق العادة بتحقيق/تنفيذ المهام التي قمت بتحديدتها خلال ممارستك للعادة الثانية. فالعادة الثانية هي تكوين عقلي للأهداف، في حين أن العادة الثالثة هي تنفيذ فعلي لتلك الأهداف.

هناك العديد من الأشياء تشغل أوقاتنا، منها أشياء مهمة ومنها أشياء غير مهمة، منها أشياء عاجلة ومنها أشياء يمكنها الانتظار، ويجب أن نهتم بالأشياء المهمة العاجلة، والأشياء المهمة غير العاجلة -لأن تلك هي الأمور التي ستزيد من فاعلية حياتنا-، وبالطبع لا ننسى أمورنا الاعتيادية التي يجب القيام بها. لا بد من خلق توازن لا يخل بأنشطة حياتنا، سواء الروتينية أو تلك التي وضعنا أهدافها مع العادة الثانية.

العادة الرابعة:

فكر بطريقة تجعل من الجميع رابحين Win/Win

ويطلق على هذه العادة اسم "قيادة العلاقات الشخصية" Interpersonal Leadership، وهي في غاية الضرورة، لأن النجاح دائماً ما يعتمد على علاقات قوية بالآخرين، بدون العمل والتفاعل مع الآخرين لن تستطيع تحقيق النجاح وحدك، ولكي تجعلني أعمل معك بفاعلية، عليك أن تشركني في النجاح، إذن فلنبحث عن نقطة التقاء بين جهودنا تتيح لك النجاح، وتتيح لي النجاح، وننتقل من خلالها. وعبر تحديد تلك النقطة فإننا سنكون قد عظمنا من المجهود الذي نقوم به نحن أو يقوم به فريق العمل، وسنحقق نتائج أفضل بكثير مما سيكون عليه الحال إذا اتبعنا سياسة "أنا أربح، ولا يهم غيري" Win-Lose.

العادة الخامسة:

افهم الآخرين أولاً، ليفهمك الآخرون

إنها إحدى أفضل العادات التي تصلح لعالمنا المعاصر، ويمكنك أن تطلق عليها "عادة التواصل" Communication، والحقيقة أنها فعالة جداً، وستدرك ذلك عندما تقوم بتطبيقها. فالطبيب يقوم أولاً بالـ "تشخيص" ثم يقوم بـ "وصف العلاج"، يسمع من المريض ثم يتكلم عن الحلول. إذا رغبت في علاقات شخصية متينة في مجالات الحياة كافة (الأسرة، العمل، الأصدقاء، مع الزوج/الزوجة..)، قم بتطبيق هذه العادة. ويجب عليك أن تضع في ذهنك أن نجاح علاقاتك الشخصية هو حجر أساس في نجاحك الشخصي وفي زيادة فعالية أدائك.



العادة السادسة:

تعاون مع الآخرين

يصف خبراء علم النفس والاجتماع هذه العادة بأنها تتمحور حول "التعاون الخلاق" Creative Co-Operation، ويذكر أن الكل دائما أكبر من مجموع أجزائه، مما يجعل من المهم أن ترى المميزات والمهارات والفرص في كل الأشخاص حولك، وأن تعمل على دمج تلك المميزات معا من أجل تحقيق النجاح. لا تعتمد فقط على مهاراتك ومميزاتك -لأنها محدودة مهما كانت- وانهل من النبع المتجدد غير المحدود لكل الأشخاص الذين يحيطون بك، سواء في عملك، في أسرتك، أو أصدقائك.

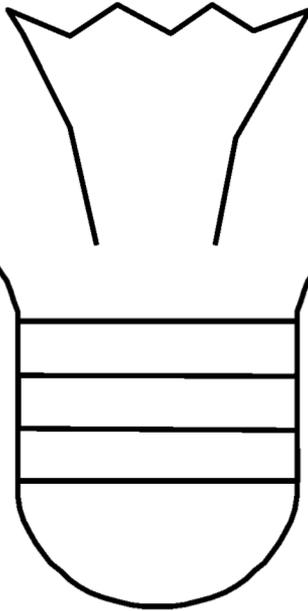
العادة السابعة:

أبقِ منشارك حادًا

وتعني العادة السابعة والأخيرة بعملية "تجديد الذات"، ويجب أن تحيط بباقي العادات الست، لضمان استمراريتها معك دائمًا، ولكي تنمو أيضا وتحسن. انظر لنفسك حين تقرر أن تتعلم لغة جديدة، إذا أهملت اللغة لفترة ستنسى مرادفاتها، وسينخفض مستواك في التحدث بها.. إلخ، كذلك الأمر بالنسبة للعادات الست الأولى، يجب أن تبقئها "حادة" عبر تنمية أربعة جوانب رئيسية في شخصيتك: "الجانب الروحي"، "الجانب العقلي"، "الجانب الجسدي" "الجانب الاجتماعي/العاطفي"، لأن تلك الجوانب تحتاج إلى "تغذية" وتنمية دائمتين. كن على صلة دائمة بالله، اقرأ ونمّ ذهنك، اهتم بالرياضة وبصحتك، حافظ على علاقات ممتازة مع عائلتك وأصدقائك. سيبقيك كل ذلك داخل دائرة تطبيق العادات، من أجل شخصية أكثر فعالية.



انظر دائما إلى الجانب المشرق بدلا من
إمعان النظر في الجانب المظلم





الفصل الرابع

(أساليب إيجاد الحلول لمشكلاتك)

تذكر

المشكلة التي تقع فيها ليست بسبب ما قد حدث لك، إنما كانت بسبب تفكيرك ورد فعلك عليها

خطوات بسيطة ترسم لك الحل حياة سعيدة

لا بد أن نعلم جميعًا بأن الثقة تكتسب وتتطور، ولا تولد مع الإنسان حين يولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان، هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، اكتسبوا كلّ ذرة فيها.

ماذا تعني كلمة نقص أو انعدام الثقة في النفس؟

كثيرًا ما نردد هذه الكلمة، أو نسمع الأشخاص المحيطين بنا يرددون أنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس، والشُّعور بعدم الثقة بالنفس ما هو إلا سلسلة مرتبط بعضها ببعض تبدأ:
أولًا: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانيًا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.

ثالثًا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه، فيصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك في العادة.

رابعًا: الإحساس بالخجل من نفسك، وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية، وهي انعدام الثقة بالنفس، وهكذا

تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدرات، ولكن هل قررت عزيزي القارئ التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، والتي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقتك ودوافعك؟

إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلاام نفسك وتدميرها، فابدأ بالخطوات التالية:

١. تحديد مصدر المشكلة:

أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟ هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين؟ هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلاً؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقاداً بشكل جارح أمام زملائي؟ هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟ وهل ما زال هذا التأثير قائماً حتى الآن؟

أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل، كن صريحاً مع نفسك، ولا تحاول تحميل الآخرين أخطاءك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك مستخدماً ورقة وقلماً، واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها تسببت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرّف على الأسباب الرئيسيّة والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

٢. البحث عن حل:

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكل، ابدأ في البحث عن حل، بمجرد تحديديك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور، اجلس في مكان هادئ وتجاوز مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك، ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عاملاً رئيسياً في فقدانك لثقتك، حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد، ليس لأنه توقف، بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر، بل يسهم في هدم ثقتك، ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

٣. أقنع نفسك وردد:

من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي.
من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.

٤. ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك:

١. في البداية احرص على ألا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك، فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجاوب معها، أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية، وتغيرها، وتشكلها، وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك، لذلك تبني عبارات وأفكاراً تشحنك بالثقة، وحاول زرعها في دماغك.

٢. انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق، واستمع إلى حديث نفسك جيداً، واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إنَّ ارتفاع روحك المعنوية مسؤوليتك وحدك، لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك، اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى، وأنت قادر على المسامحة، اغفر لأهلك، وأقاربك، وأصدقائك، اغفر لكل من أساء إليك، لأنَّك لست مسؤولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني.

٣. ابتعد كلَّ البعد عن المقارنة، أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين، حتى لا تكسر ثققتك بقدرتك، وتذكر أنَّه لا يوجد إنسان عبقرى في كلِّ شيء، فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف، أبرزه وحاول تطوير هواياتك الشخصية، وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.

٤. اقرأ عن الأشخاص الآخرين، وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى الحصول على ما أرادوا. اختر مثلاً أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة، ولن تجد أفضل من الرّسول الكريم ﷺ وأصحابه رضوان الله عليهم مثلاً في قدرة التّحمل، والصّبر، والجهاد من أجل هدف سامٍ ونبيلى، هو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.



■ بنك الذاكرة:

يقودنا النَّقص الرَّائد في الثَّقة بالنَّفْس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة، فالعقل يشبه البنك كثيرًا، فأنت تودع يومياً أفكارًا جديدة في بنكك العقلي، وتنمو هذه الودائع وتكوّن ذاكرتك، وحين تواجه مشكلة أو تحاول حلّ مشكلة ما، فإنّك في واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه القضية؟

ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكياً بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب، وبالتالي فإنّ مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة، أي أنّك عندما تواجه موقفًا صعبًا، ففكر بالنَّجاح ولا تفكر بالفشل، استدع الأفكار الإيجابية، والمواقف التي حققت فيها نجاحًا من قبل، لا تقل: (قد أفضل كما فشلت في الموقف الفلاني، نعم سأفشل) بذلك تتسلل الأفكار السَّلبية إلى بنكك، وتصبح جزءًا من المادة الخام لأفكارك.

حين تدخل في منافسة مع آخر قل: (أنا كفاء لأكون الأفضل) ولا تقل: (لست مؤهلاً) اجعل فكرة (سأنجح) هي الفكرة الرَّئيسية السَّائدة في عملية تفكيرك، يهيئ التَّفكير بالنَّجاح عقلك ليعد خططًا تنتج النَّجاح، ويهيئ التَّفكير بالفشل عقلك لوضع خطِّ تنج الفشل، لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط في بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من أفكارك الإيجابية، ولا تسمح لأفكارك السَّلبية أن تتخذ مكانًا في بنك ذاكرتك.

■ عوامل تزيد قدراتك وتبني بناء الذات السوية:

١. عندما نضع أهدافاً وننفذها، تزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف، سواء على المستوى الشخصي، أو على صعيد العمل، ومهما كانت صغيره تلك الأهداف.

٢. اقبل تحمل المسؤولية، فهي تجعلك تشعرك بأهميتك، تقدم ولا تخف، اقهر الخوف في كلِّ مرة يظهر فيها، افعَل ما تخشاه يختفِ الخوف، كن إنساناً نشيطاً، اشغل نفسك بأشياء مختلفة، استخدم العمل لمعالجة خوفك، تكتسب ثقة أكبر.

٣. حدث نفسك حديثاً إيجابياً: في صباح كلِّ يوم ابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة، واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟

٤. تكلم، فالكلام فيتامين بناء الثقة، ولكن تمرّن على الكلام أولاً.

٥. حاول المشاركة بالمناقشات، واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة في كلِّ المجالات، فكلّما شاركت في النقاش تضيف إلى ثقتك، وكلّما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدّث في المرة التّالية، ولكن لا تنسَ مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

٦. اشغل نفسك بمساعدة الآخرين تذكر أنّ كلَّ شخص آخر، هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراتك وربما أقل، ولكنه يحسن عرض نفسه، وهو يثق في قدراته أكثر منك.

٧. اهتم بمظهرك ولا تهمله، لأنَّ المظهر يظل أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

٨. لا تنسَ الصَّلَاةَ وقراءة القرآن الكريم، فهما يمدان الإنسان بالطَّمَأْنِينَةَ والسَّكِينَةَ، ويذهبان الخوف من المستقبل، ويجعلان الإنسان يعمل قدر استطاعته ثم يتوكل على الله في كلِّ شيء.

■ تصورات خاطئة عن نفسك:

هناك العديد من التَّصورات الخاطئة عن نفسك يجب أن تعرفها وتحاول تعديلها، وهي:

١. إمَّا أن تكون موجودة بكمالها أو مفقودة تمامًا: فهذا واثق بنفسه، وذاك غير واثق أبدًا، والواقع أنَّ الثَّقة بالنَّفْس تتماوج ارتفاعًا وانخفاضًا بحسب مقوماتها والظُّروف المحيطة (الموقف، والمكان، والزَّمان، والموضوع) فالشَّخص الذي يتحدث في موضوع يعلمه جيدًا تكون ثقته أفضل مما لو تحدث في موضوع لا يعلم عنه إلَّا القليل، أمَّا إذا كان مؤشر الثَّقة مرتفعًا بغض النَّظر عن مقومات الثَّقة، فهذا يدل على علة في الشَّخص (تضخم الدَّات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة) والعكس صحيح، فإذا كان مؤشر الثَّقة منخفضًا دائمًا رغم توفر مقومات الثَّقة، فهذا يدل على علة في الشَّخص (تحقير الدَّات يصاحبه ضعف في الثَّقة بالنَّفْس).

٢. الثقة بالنفس تقتضي العناد، والإصرار، والثبات على الرأي وإن كان خطأً، والصَّحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصَّواب في غيره، وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك، فهذا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في غزوة بدر يغير موقع المعسكر، ويأخذ برأي الصَّحابي بعدما اتضح له صوابه، وكذلك في الحديبية يأخذ برأي أم المؤمنين أم سلمة - رَضِيَ اللهُ عَنْهَا - فيحل إحرامه، ويحلق رأسه، وفي غزوة تبوك يأخذ برأي عمر - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - في ترك نحر الأبل النَّواضح والقيام بدلاً عنه بالاشتراك في فضل الرَّاد.

٣. الثقة بالنفس تقتضي السَّيطرة على الآخرين، والتَّحكم فيهم، والتَّسلط عليهم: إمَّا بقوة الحجَّة والإقناع، أو بقوة النَّظام والقوانين الإداريَّة، أو الأعراف الاجتماعيَّة، أو بالتَّسلط).

٤. الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء، والتَّسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها: وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل: التَّدخل في خصوصيات النَّاس، والسُّؤال عن أمورهم الشَّخصيَّة ونحو ذلك.

٥. الثقة بالنفس تنعكس على القدرة على المفاخرة، والمباهاة، والتَّحدي، والتَّعاضم، والتَّعالي.



■ اعرف حجمك لتنمي ذاتك

للتعرف على حجمك والطاقة التي تمتلكها، دعنا نجري هذا الاختبار، ثم ننتقل إلى الخطوات التي تعزز بناء الذات لما فيه مصلحة لتطلعاتك وأحلامك في الحياة:

■ تعليمات الاختبار:

اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد، ثمَّ أجب عن الأسئلة بـ (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) حسبما تجده مناسبًا لك، وضع ثلاث درجات (٣) لكلِّ سؤال تجيب عليه بـ (دائمًا) ودرجتين (٢) اثنتين لكلِّ سؤال تجيب عليه بـ (أحيانًا) ودرجة (١) واحدة لكلِّ سؤال تجيب عليه بـ (أبدًا): .

(١) أميل إلى الاتزان في سلوكي.

(٢) أحاول تحديد أهدافي.

(٣) أنسق وأنظم أعمالي.

(٤) لي القدرة على مقاومة المشكلات التي تعترضني.

(٥) لي القدرة على التَّغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض

لها.

(٦) أحاول أن أستفيد من خبرات الغير.

(٧) أنظم الخبرات الجديدة وأشكلها وأجعلها تنسجم مع

مفهومي عن ذاتي.

- ٨) لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لديّ.
- ٩) يعتمد إدراكي لِنفسي على المنطق.
- ١٠) لي القدرة على تقييم نفسي.
- ١١) أحمل معتقدات إيجابية حول نفسي.
- ١٢) لي محاولات دائبة لرفع شأنِي.
- ١٣) لدي مهارة الدِّفاع عن الذات.
- ١٤) لي القدرة على التّوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها.
- ١٥) لدي مهارة التَّنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث أجعلها تتفق مع مطالب المجتمع.
- ١٦) لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيّاً كان نوعها.
- ١٧) أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس.
- ١٨) أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي.
- ١٩) لا أشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي.
- ٢٠) أشعر بالأمن والاطمئنان.
- ٢١) لا أشكو من نقص في إشباع حاجاتي البيولوجية



والنفسية.

(٢٢) لدي القدرة على ضبط انفعالاتي.

(٢٣) لا أخاف من المجهول.

(٢٤) يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية.

(٢٥) لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة، والاستفادة منها.

(٢٦) أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الاجتماعية التي أتعامل معها.

(٢٧) لا أتردد في التعبير عمّا يدور بخَلدي.

(٢٨) أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل.

(٢٩) لي القدرة على توضيح أفكارى للآخرين.

(٣٠) أتقبل الانتقاد بصدر رحب.

(٣١) أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف.

(٣٢) لا أدع الغرور يسيطر عليّ.

(٣٣) لا يخدعني تملق الآخرين لي.

(٣٤) لي القدرة على قيادة الآخرين.

(٣٥) أتحمل المسؤولية بالرُّغم من صعوبتها.

- (٣٦) أتميز بالاستقلالية.
- (٣٧) أكره الاتكالية.
- (٣٨) لي القدرة الفائقة على تطوير قابلياتي ومهاراتي.
- (٣٩) أضع أمامي طموحات منطقية، وأسعى لتطبيقها.
- (٤٠) لا أتردد في اتخاذ القرار، ولا أترجع عنه.
- (٤١) لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين.
- (٤٢) جلب الانتباه لدي قليل.
- (٤٣) عامل الغيرة لدي ضعيف.
- (٤٤) أنا قليل الشكوى.
- (٤٥) لي القدرة على التّكلم والتّحدث أمام الآخرين.
- (٤٦) لا أتلعثم عند الكلام.
- (٤٧) لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها.
- (٤٨) يمكن الاعتماد عليّ في المواقف الصّعبة.
- (٤٩) أمشي رافعاً رأسي، وجسمي إلى الأعلى.
- (٥٠) صريح وصادق في أقوالي وأفعالي.
- (٥١) أواجه المصائب بشجاعة، ولا أنهار أمامها.



▪ النتيجة:

١. ما بين (١٢٧ - ١٥٣): ثقتك بنفسك عالية.
٢. ما بين (١٠٢ - ١٢٥): ثقتك بنفسك لا بأس بها.
٣. ما بين (٧٥ - ١٠٢): تحتاج إلى تدعيم ثقتك بنفسك.
٤. ما بين (٥٠ - ٧٥): تحتاج إلى العمل الجدي لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة.

▪ برنامج (تقويم وبناء الذات):

قبل كل شيء عليك طرح هذه الأسئلة على نفسك مع تحري الصدق والدقة فيها:

(١) إلى أي حد أثق بنفسي؟

(٢) هل ثقتي بنفسي حقيقة؟ أم أنني أبدي صورة الثقة بالنفس لأخفي خوفي الدفين؟

(٣) كم مرة شعرت بأنني غير كفاء؟ وقلقتُ من أنني لا أملك القوة، أو الطاقة، أو القدرة، أو الذكاء لمواجهة مختلف ظروف الحياة وأزماتها؟

(٤) هل سبق وأن استخدمت تلك الأعذار البالية (أفتقر إلى درجة من التعليم، أو المال، أو الذكاء) لكي تخفي افتقارك للثقة؟

- ٥) كيف أتصرف لو لم أكن خائفًا أن أظهر مخفّفًا أو أحمق في مسعى ما، أو خاسرًا في نقاش ما، هل يتضاءل قلقي؟
- ٦) هل سأصبح أكثر إصرارًا أو أكثر استعدادًا للتعبير عن آرائي الخاصة؟
- ٧) هل سأبتسم أكثر وأتطلع لكلّ يوم جديد بترقب أعظم؟
- ٨) هل ستصبح طريقي في النّظر للأشياء أكثر إيجابية؟



■ والآن إليك برنامج (كن واثقاً)

١. الإيمان الصادق وهو أساس البناء وقواعده الثابتة، إنَّه الإيمان بالله ورسوله في الوعد والوعد، إنَّه إيمان إيجابي بالقدر خيره وشره، يجعل النَّفس غير هيابة ولا خوَّارة، إيمان بمعية الله عزَّ وجلَّ لعباده المؤمنين بنصرهم، وتأيدهم، وجعل العاقبة لهم.

٢. التَّعبد الكامل لله سبحانه وتعالى في صلواتك، وزكاتك، وصومك، وتعاملك، وكسبك، ومالك، وولدك، التَّعبد الذي يكون في المسجد، والبيت، والسُّوق، والعمل، وساحات الصِّراع.

٣. العلم المستمر، والمتراكم، والمتنوع، الذي يتم عن طريق الشَّيخ، والكِتاب، والحوار، فالعلم المستمر يبني النَّفس نحو مواجهة الحياة في شتى ميادينها، العمل وفق هدف، ماذا تريد أن تفعل؟ ولماذا؟

٤. الهدف الأكبر لكلِّ مسلم عبادة ربه خوفاً من عقابه، ورجاء ثوابه، ولكن ما هي الأهداف الخاصة القريبة والبعيدة؟ ما هي أهدافك الشَّخصية؟ وأهدافك العائلية؟ وأهدافك الوظيفية؟ وأهدافك تجاه أمتك؟

٥. مخالطة ذوي الأنفس العالية، والتَّناسف معهم، والبعد عن أصحاب الهمم الدنيئة والغايات السَّاذجة، (والمرء على دين خليله، فليُنظر أحدكم من يخال).

٦. فكر في النَّجاح دومًا، وأنتك شخص ناجح، لا تنس أبدًا أن في استطاعتك إنجاز أي شيء إن اعتقدت أنك تستطيع ذلك (استبدل التَّصميم بالشُّك).

٧. كن أنت ذاتك، لا تجعل من نفسك نسخة عن الآخرين، وبدلاً من البحث عن قدوة كن أنت القدوة.

٨. اعرف نفسك جيّدًا، تعرف على نقاط الضَّعف والقوة في ذاتك، أطلق قواك الكامنة، كن موضوعيا بخصوص نقاط قوتك ونقاط ضعفك، وتذكر أنك بالعمل والتَّصميم سوف تقلب نقاط ضعفك إلى نقاط قوة.

٩. احذف الحرف (لا) من كلمة (لا أستطيع) كلِّما سمعت صوتًا داخلك يقول عن شيء إنَّه صعب، قل لنفسك: (أنا قادر على تحقيقه، فأنا واثق بقدراتي التي وهبني الله إياها).

١٠. قم بعمل هذا التَّمرين لمدة أربعة عشر يومًا، وردد هذه الجملة باستمرار صباحًا ومساءً، وفي كلِّ الأوقات: (أنا أثق بنفسي) أو أي جملة بنفس المعنى تشعر أنَّها أقوى بالنسبة لك.

١١. بعد إتمام فترة واحد وعشرين يومًا، أعد طرح الأسئلة حول الأهداف على نفسك ولاحظ الفرق.

مشاكلك هي قوة إيجابية متخفية تحاول تعليمك شيء ما، تعرف عليه.



الفصل الخامس

(شعارات التحفيز وتطوير التفكير)

سنتناول الآن شعارات ينبغي أن نخطها على ورقة ونعلقها على الجدران حتى تحفر في أنفسنا وعقولنا، وتزيد من ثقتنا بأنفسنا:

الشعار الأول:

(تحدث براحة وبكل صراحة)

تحدث بصراحة وراحة إذا أردت أن تخاطب، لتكون طبيعياً واجعل الكلمات تخرج من فمك بطريقة عفوية، لأن الأصل في الناس الذين تخاطبهم أنهم يتمنون النجاح لك، الناس لا تحب أن يقع المحاضر في خطأ، وتتمنى النجاح لكل من يلقي كلمة أمامهم.

الشعار الثاني:

(ابدل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك)

بث الثقة في النفوس، ليست كلمات ونصائح تسمعها فقط، بل ينبغي أن يعقبها ممارسة تتعود عليها، لا تتوقع أن تكون واثقاً من نفسك بين ليلة وضحاها، فالأمر بحاجة إلى قرار حاسم، تدرب على ذلك على مدى واحد وعشرين يوماً في المتوسط كما يقول علماء النفس، استبدل صفات حسنة بكل الصفات السيئة.



الشَّعَارُ الثَّالِثُ (شِعَارُكَ):

(سَجَلُ الْإِنجَازَاتِ فِي دَفْتَرِ الْحِسَابَاتِ)

سَجَلُ الْإِنجَازَاتِ فِي دَفْتَرِ الْحِسَابَاتِ كُلِّ لَيْلَةٍ قَبْلَ أَنْ تَنَامَ، أَقْمِ
مَعَ نَفْسِكَ مُؤْتَمَرًا صَحْفِيًّا، سَجِّلْ فِي هَذَا الْمُؤْتَمَرِ عَلَى وَرَقَةٍ جَمِيعَ
إِنجَازَاتِكَ فِي الْيَوْمِ، وَعِنْدَمَا تَحْسُ أَنْ ثَقَّتْكَ فِي نَفْسِكَ تَزَعَزَعْتَ،
ارْجِعْ إِلَى هَذَا الدَّفْتَرِ وَشَاهِدْ إِنجَازَاتِكَ فَتَرْفَعُ وَتَتَنَعَّشُ ثَقَّتْكَ
بِنَفْسِكَ.

الشَّعَارُ الرَّابِعُ:

(اعْمَلْ بِحِمَاسٍ، وَلَا تَخْشَ رَأْيَ النَّاسِ)

عَلَيْكَ أَنْ تَكُونَ مُؤَثِّرًا، عَلَيْكَ أَنْ تَكُونَ مُحَفِّزًا، اعْمَلْ بِحِمَاسٍ
دَائِمًا، وَلَا تَخْشَ رَأْيَ النَّاسِ، وَحَفِّزِ النَّاسَ.

الشَّعَارِ الحَامِس:

(أطلق العنان لحلمك الرّنان)

لا تبخل على نفسك بالأحلام، لتكن أحلامك وأمانيك وآمالك كلها رنانة، فهناك فرق بين الهدف والحلم، فالهدف هو كيف تصل؟، وأمّا الحلم فإلى أين تريد أن تصل؟، فالفلكي إذا سألته: (ما هو هدفك؟) فسيقول: (هدفي أن أصل إلى كوكب المريخ عام ٢٠١٥م) هدف محدد بالمكان والزّمان والأشخاص، أمّا إذا سألته: (ما هو حلمك؟) فسيقول: (أريد أن أذهب إلى مجرات أخرى، وأكتشف مجرات أخرى في هذا الكون) احلم أن تكون مديرًا، أو طبيبًا، أو، أو، أو... فالأحلام بالمجان.

الشَّعَارِ السَّادِس:

(ليكن لديك قناعات بترويح النَّفس ساعات)

فالنُّفوس تمل، ويجب مراعاتها، وترك شيء من الرّاحة لها.



الشَّعَار السَّابِع:

(قَدِّمِ العَطَاءَ وَاحرصِ عَلى الثَّنَاءِ)

احرص على ثناء النَّاسِ حتى تسجله في دفتر الإنجازات، فالهدف من هذا الثَّنَاءِ ليس التَّفَاخرُ أو الرِّيَاءُ، إِنَّمَا الهدف منه أَنْ يعطيك دفعة قوية وجديدة، لتحصِّلَ مزيدًا من الإنجازات، فالعطاء يرفع المعنويات ولغة النَّفسِ لأعلى مستوى.

جميل عندما يقدم المدرب دورته وفي الأخير يطلب من الحضور كتابة رأيهم في أسلوبه وطريقة تقديمه للدورة وهل لاقَت المحاضرة استحسانك؟ هذه العبارات اللطيفة تشجعك وتلهمك في تقديم المزيد والأفضل دائما.

الشَّعَار الثَّامِن:

(لا تحزن على ما فاتك، وخطِّطِ لحياتك)

لا تعشُ ماضيك المؤلم لا تجعله عائقا يجرك نحو الأسفل دائما، دع ماضيك وانسه حاول التخلص منه واشغل نفسك بأهدافك وطموحك، ثمَّ انطلق نحو مستقبل مشرق.

الشِّعَارُ التَّاسِعُ: (عَمِّرْ وَلَا تَدْمِرْ)

وليكن دائماً شعارك أن تعمِّر الثِّقَّةَ في نفوس النَّاسِ، ولا تتشاءم كنْ على الدَّوام متفائلاً فمثلما تبحث عن المتفائلين والداعمين كن أنت منهم واعمل على دعم وتعمير الآخرين.

الشِّعَارُ العَاشِرُ: (كن عالي الأخلاق، وتجوّل في الآفاق)

لا بدّ أن تعتقد بسمو الأخلاق، لأنّه كلّما زادت أخلاقك، زادت ثقتك بنفسك، فالدين معاملة، والرّجل بحسن خلقه يبلغ درجات صائم النّهار وقائم الليل كما أخبر بذلك الرّسول صلّى الله عليه وسلّم.



الشعار الحادي عشر:

(كن مع التجديد على المدى البعيد)

لا بد أن تعتقد بأهمية التجديد والابتكار والإبداع حتى تواكب المجتمع والعصر الجديد المتسارع ولا تجد نفسك واقفاً في مكانك دون حراك وتخرج من المنافسة.

شركة نوكيا عندما باعت شركتها لشركة أخرى أنهى الرئيس التنفيذي لنوكيا كلمته قائلاً: (نحن لم نفعل شيئاً خطأ ولكن بطريقة ما خسرنا)

فالعالم تغير بسرعة ولم يواكبوا هذا التغير ولم يطوروا منتجاتهم فهنا كان خطؤهم.



لا تجعل ماضيك يؤثر سلباً على مستقبلك؛ فما
مضى قد ذهب ورحل. عليك بخوض التجارب
الجديدة دون معاقبة ما هو قادم.



في نهاية هذا الفصل أدعوكم لقراءة قصص لأشخاص نجحوا؛ حتى نستفيد ونتعلم ماذا تفعل الإرادة والعزم والتصميم في

مقولة

عندما تصطدم الإرادة مع
الخيال، فإن الخيال سيفوز
على الدوام.

الطبيب الفرنسي

إميل كور.

الإنسان وهناك آلاف الأشخاص
العصاميين الذين بنوا أنفسهم
من الصفر كما يقال، فلا تجعل
المتشائمين من الناس يؤثرون
عليك بأي شكل من الأشكال
فطموحك وتفكيرك هما
مسؤوليتك والطريق الذي
ستسلكه، ستسلكه وحدك

فهل ممكن أن أكون شاباً لا

أملك شيئاً في الدنيا ومن عائلة معدمة أو بسيطة وأحقق ما أصبو
إليه؟

بكل بساطة نعم وكيف لا وأنت تملك ثروة هائلة عظيمة لا
تعرف مقدارها؟!، ليس أنت فقط بل أنا وهم وهن وأنتم وكل
البشر، إنها ثروة "العقل والتفكير".

ثروة الإبداع.

ثروة الإيمان بالله..

الذي يبعث فينا الطموح ويبعد عنا اليأس..

هل ستغتنم هذه الثروة أم لا؟..

فمن أجمل الدروس التي يستفاد منها في الحياة تجارب الأوائل في كل مجال، ومن أهم التجارب تلك التي اعتبرها البعض معوقات ومصاعب ومشاكل ثم استطاعوا أن يتجاوزوها بصبر وكفاح ونضال، فالمواقف الصعبة هي التي تخلق القادة والمتميزين وتبرز العصاميين والمبدعين في جميع المجتمعات في العالم، وعلى مر العصور يظهر بعض المتميزين والمبدعين الذين نحترمهم ونقدر عصاميتهم ويجهل بعضنا تاريخهم وسجل كفاحهم الذي تجاوزوا فيه المعوقات والصعاب حتى وصلوا إلى القمة.



مقولة

الفشل هو الفرصة التي تتيح لك

البدء من جديد - بذكاء أكبر -

هنري فورد





(الخاتمة)

الحمد لله رب العالمين الذي أعانني ووفقني إلى كتابة هذه الموضوعات، وبعد هذا التطواف السريع يمكن أن أجمل أهم النتائج حول بيان أهمية التفكير وماهيته وطرق تنميته في الإنسان وسبل مواجهة الضعف وتنمية الذات.

يتسنى للكاتب أن تقدم مختصرًا لأهم النتائج والتوصيات التي توصلت إليها من خلال إعداد فصول ومباحث الكتاب، ومن أهمها بإيجاز:

- من أجل النجاح، يجب علينا اكتساب عادات جديدة تزيد من فعاليتنا.
- يجب أن نحدد لأنفسنا مجموعة من الأهداف، ونرتب أولوياتنا من أجل تحقيق تلك الأهداف.
- التواصل الناجح مع الآخرين، هو حجر زاوية في عملية نجاحنا الشخصي، ويبدأ بالاستماع الجيد للآخرين.
- بدون استمرار، سيضيع مجهودنا هباءً، يجب علينا أن نستمر في تغذية مهارتنا وتنميتها وتطبيقها من أجل حياة مستمرة النجاح.

- "كم ستتغير حياتنا إذا تعرفنا بشكل عميق على الأشياء المهمة فعلا بالنسبة لنا، واحتفظنا بتلك الصورة دائما في أذهاننا"
- "لا تناقش طويلا أخطاء الأشخاص من حولك، ولا تجادل أيضا حول أخطائك. إذا اقترفت خطأ، اعترف به، وقم بتصحيحه، وتعلم منه—على الفور"
- "القوة الحقيقية تكمن في القدرة على الفعل Act، القدرة على تحقيق شيء ما. إنها الطاقة التي تجعلك قادرا على الاختيار وعلى اتخاذ قرارات، وعلى التغلب على عاداتك القديمة واستبدال عادات أفضل وأكثر فعالية بها"
- "تختلف الأولويات باختلاف الظروف—كن مرنا-"
- "يجب عليك أن تقر ما هي أولوياتك الأهم، ويجب عليك أن تتحلى بالشجاعة لتقول لا للأمور"

إن القدرات الإبداعية ليست نادرة، ولكن النادر هو الاعتراف بها والبحث عن أصحابها ومحاولة كشف الغطاء عنهم وانتشالهم من بين أفراد المجتمع.

المراجع

- إدوارد دي بونو (١٩٨٩): "تعليم التفكير" ترجمة عادل عبد الكريم وآخرين، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
- سعيد إسماعيل علي (٢٠٠٤): "خطوط إنتاج العقل التربوي، رؤية نقدية" أعمال مؤتمر جمعية المناهج وطرق التدريس، كلية التربية جامعة عين شمس.
- لندا ويليامز (١٩٨٣): "التعليم من أجل العقل ذي الجانبين: دليل التربية ... " ترجمة الأونروا، اليونسكو، عمان الأردن.
- أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث علمي محكم ومنشور في إحدى المجلات العلمية، قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا (٢٠٠٨)، كتبه د. سعيد بن صالح الرقيب، أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية، كلية التربية جامعة الباحة.
- اكتشف نفسك، سام لويد، الطبعة الثانية ١٤٢٣هـ، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض.
- "تخلص من الأفكار السلبية والسوداوية"، سامر الحلبي، الأردن، رقم إيداع المكتبة الإلكترونية (٢٠١٢/٤/١٢٩٣) <http://killpanic.com> /إصدارات سامر الحلبي.

- تنظيم وتفعيل الذات، كيت كينان، الطبعة الأولى ١٤٢٦ هـ،
الدار العربية للعلوم، بيروت.
- حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، وفاء محمد مصطفى،
الطبعة الأولى ١٤٢٤ هـ، دار ابن حزم، بيروت.
- العادات السبع، د.ستيفن كوفي، طبعة ١٩٩٨ م، المؤسسة
العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- عجائب الثقة بالنفس، د.موسى المزيدي، الطبعة الأولى
١٤٢٦ هـ، دار ابن حزم، بيروت.
- علم نفس النجاح، برايان تريسي، الطبعة الأولى ١٤١٢ هـ.
- قدرة التفكير السلبي، توني همفريز، الطبعة العربية الأولى
١٤٢٣ هـ، مكتبة العبيكان، الرياض.
- قوة التفكير الإيجابي، نورمان فينسينت بيل، دار الثقافة
المسيحية، القاهرة.
- كلمات إيجابية نتائج فعالة، هال إيربان، الطبعة الأولى
٢٠٠٦ م، مكتبة جرير، الرياض.
- موقفك الإيجابي، إلوود تشمبان، الطبعة الثانية ١٤٢٣ هـ،
دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض.
- نصائح من صديق، أنتوني روبينز، الطبعة الأولى ٢٠٠٦ م،
مكتبة جرير، الرياض.



- نعم تستطيع، سام ديب، الطبعة الأولى ٢٠٠٧م، مكتبة
جرير، الرياض.

Good ,H.G. (1960) (History of Western -
.Education), Macmillan Comp., N.Y. U S A

West, Thomas (1995): (Minds Eye), Prometheus -
.Books, Buffalo, N.Y

