

الباب الثالث

التفكير الإيجابي



«من المحتمل
ألا تستطيع التحكم
في الظروف، ولكنك
تستطيع التحكم في أفكارك؛
فالتفكير الإيجابي يؤدي
إلى الفعل الإيجابي
والنتائج الإيجابية».

د. إبراهيم الفقي

التفكير الإيجابي



«التفكير الإيجابي هو مصدر قوة ومصدر حرية أيضًا. مصدر قوة؛ لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة».

د. إبراهيم الفقي

ماذا؟! تريدني أن أفكر إيجابياً؟! من السهل عليك أن تقول ذلك لأنك لست في مكاني ولا تعرف مدى المعاناة التي أعيش فيها. لقد تركني زوجي مع أولادنا الستة بعد زواج دام أكثر من عشرين عامًا لكي يتزوج من فتاة في عمر أولاده، وأنا لم أكمل تعليمي وكرست حياتي كلها له ولأولاده، لا أعرف كيف أتعامل مع هذه المصيبة أو كيف أربي أولادي الستة الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وسبعة عشر عامًا». والدموع تملأ عينيها قالت: «لا يوجد عندي مال ولا أعرف أي حرفة أو مهنة فكيف تريدني يا دكتور إبراهيم أن أفكر إيجابياً؟».

هكذا كان الحديث مع إحدى الحاضرات في برنامجي «التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي» الذي كنت ألقيه في إحدى البلاد العربية، وقبل أن أرد على السيدة اقترب رجل في العقد الخامس وقال: «كنت أعمل بجِد وإخلاص في شركة من شركات الأدوية، كنت أعتقد أنني سأقاعد هناك، وفي يوم طلب المدير العام مقابلاتي وقال لي: نعرف جميعًا أنك مجتهد ومخلص في عملك ولكننا قررنا خفض مصروفات الشركة ولذلك قررنا أن ننهي عملك!!!!» وكانت الصدمة شديدة وشعرت بضربات قلبي تزداد شدة وحدة وتنفسي يزداد سرعة والعرق يتصبب من جبيني، وبدون أن أعلق على كلامه شكرته وخرجت





من مكتبه وأخذت أغراضى ورجعت إلى بيتى في حالة دهشة وحزن وضياح تام ، وبدأت أفقد الإحساس في يدي اليسرى ثم في الجزء الأيسر من جسمي وأخذني أولادي الأربعة وزوجتي إلى المستشفى ، وهناك كانت الصدمة الثانية وهي أنني أصبت بشلل نصفي . فبعد أن كانت حياتي مستقرة أصبحت عاطلاً ومشلولاً وأشعر بالظلم والضياع .» ثم اقترب منى وبصوت حزين والدموع تملأ عينيه قال : «هل تعتقد يا دكتور أن التفكير الإيجابي ينفع حقيقة في حالتي هذه ؟ وهل التفكير الإيجابي سيعيد لي صحتي وعملي؟» .

وقبل أن أجيب وجدت شاباً في العشرينيات من عمره يلبس نظارة سوداء يقترب منى ومعه سيدة تساعد له كي يجد طريقه . وقال الشاب : «أنا عمري 25 عاماً متخرج في كلية الطب وكنت أستاذ للسفر إلى الخارج للعمل وفي يوم شعرت بألم في عيني اليمنى وذهبت إلى الطبيب المختص وبعد الفحوصات وجد الطبيب أن عندي ميالاً بيضاء في كلتا العينين ونصحني أن أتخلص منها حتى لا تتسع وتسبب لي مشاكل أكبر ، وفعلاً أخذت بنصيحته وسافرت للخارج وأجرى لي طبيب مختص ومعروف الجراحة وللأسف لم تنجح العملية وفقدت البصر تماماً وكما ترى أنا الآن أعمى وفي حالة غضب مما جرى لي وفكرت في الانتحار أكثر من مرة لولا أنني متدين ولا أريد أن أخسر الدنيا والآخرة» . ثم قال : «يا دكتور لا اعتقد أن التفكير الإيجابي ينفع في كل الحالات لأنك تهرب من الواقع لكي ترتاح ولكن ذلك لن يغير من الحقيقة أي شيء» .

هذه القصص الثلاث هي قصص حقيقية من واقع الحياة والتي من الممكن أن تسبب لنا الغضب والضياع والخوف والوحدة ، وتجعلنا عرضة للوقوع في مطب التفكير السلبي وذلك لن يغير شيئاً ولن يحل المشكلة ولكن على العكس فمن الممكن أن يؤثر التحدي على حياتنا بأكملها ، لذلك تعال معي لنكشف قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته في تحويل التحديات إلى قدرات .

أنواع التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية .



فمثلاً: المدخن الذي يدعم وجهة نظره في التدخين ويقول: إن التدخين يهدئ من أعصابه ويجعله متزناً في عمله ومع أولاده ولذلك فهو يدخن لكي يظل متزناً!!!!

وهناك قصة طريفة عن طفل عمره خمس سنوات اسمه تامر كان لا يحب المدرسة ولا الاستيقاظ مبكراً واشتكت الأم للمدرسة وطلبت إليها أن تساعد في هذه المشكلة، وفي المدرسة تكلمت المدرسة عن النشاط، وأن الشخص الذي يستيقظ مبكراً يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدعم المدرسة رأيها حكّت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ مبكراً وهو نشيط؛ ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى إفطار اليوم ووجد دودة وأفطر وملاً بطنه تماماً. ونظرت إلى تامر وسألته ما رأيك يا تامر في هذه القصة؟ وبدون تردد رد تامر، الدودة ماتت لأنها استيقظت مبكراً!!!!

هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد الشخص والآخرين، ومثال للتفكير الإيجابي لتدعيم وجهة النظر هذه: روجر بانستر بطل العالم في سباق جري المائة متر الذي سمع أحد المعلقين يقول: استحالة لأى مخلوق على وجه الأرض أن يجري مسافة ميل في ثلاث دقائق، ولم يرد بانستر على هذا التعليق ولكنه كان يشعر أنه يستطيع ذلك، ولم يضيع الوقت في الكلام والمناقشة، بل بدأ التدريبات على جري الميل في ثلاث دقائق وكما هي العادة لبعض الناس الذين لا يرون النجاح لأنفسهم فينقدوا الآخرين ويهدوا عزيمتهم، فكان تقدمهم عنيقاً ولكن روجر بانستر لم ينظر إليهم ولم يسمع سخريتهم، بل استمر في طريقه وكل تركيزه على هدفه، وفي أقل من ستة أشهر استطاع روجر بانستر أن يجري مسافة الميل في ثلاث دقائق، وكان أول إنسان على وجه الأرض يحقق هذا الهدف ويكسر حاجز التفكير السلبي والتفكير من الذاكرة والبرمجة السابقة السلبية، واستطاع أن يدعم وجهة نظره ليس بالكلام ولكن بالفعل. ومن المدهش أنه في نفس السنة استطاع ستة وعشرون آخرون جري الميل في ثلاث دقائق!!! لماذا؟ لأن هناك من قال: ممكن، ممكن، ممكن، إذا كان ممكناً لأي إنسان فممكن لي أنا أيضاً، ولم يكنف بالكلام بل بالفعل والالتزام والإصرار حتى يصل إلى هدفه. وهنا نجد أن هذا النوع من التفكير الإيجابي يدعم صاحبه لأنه لا يضيع وقته في الكلام ومحاولة إقناع الآخرين بوجهة نظره بل بالتوكل على الله سبحانه وتعالى ثم بالفعل حتى يحقق أهدافه.

التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين:

في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابياً لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهده الشخص في التلفاز.





فمثلاً لو شاهدت برنامجاً عن الرياضة والرياضيين تشعر بأنك تريد أن تمارس الرياضة أنت أيضاً، ومن الممكن أن تبدأ فعلاً وتستمر حتى تصل إلى ما تريد من وزن وصحة. ومن الممكن أيضاً بعد وقت قصير أن تترك كل شيء وتعود كما كنت.

فهذا النوع من التفكير الإيجابي قد يكون تأثيره سلبياً على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين ولكنهم يفقدون الحماس بعد فترة قصيرة ويشعرون بالإحباط ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابياً ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضاً ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.

وأذكر أن شخصاً حضر لي أمسية في بلد عربي وتأثر جداً وطلب مقابلي وقابلته وقال لي: «أنا قررت أكون مثلك» وقلت له: «بالتوكل على الله سبحانه وتعالى، وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام، ثم بالعلم والتنمية المستمرة والفعل والمرونة والالتزام والصبر ستصل إلى ما تريد». ومرت الأيام وأرسل لي خطاباً وبه بعض الصور له وهو يلقي محاضرة أمام مائة شخص وفي الخطاب كتب لي: يا دكتور إبراهيم أشكرك وأؤكد لك أنني في طريقي إلى القمة.

وهذا مثل من أمثلة التأثير بالآخرين بشرط أن تأخذ الأسلوب والمعلومات وتقييمها وتدعمها بأسلوبك وأفكارك وقيمك حتى تصبح جزءاً منك وبذلك يكون العالم الخارجي مرجعاً لتقدمك ونموك الإيجابي في حياتك.

التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:

هل سألت نفسك لماذا تكون سلوكيات الناس أفضل في شهر رمضان وفي الأيام الروحانية؟

لأن هذا التوقيت له رابط روحاني عند الناس، فلا يريد الشخص أن يغضب الله سبحانه وتعالى، وأيضاً يريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون الإنسان واعياً ومدركاً لتصرفاته، ويكون حريصاً في التعامل مع الآخرين وأيضاً مع نفسه. ولكن ما يحدث بعد شهر رمضان هو أن يعود الشخص مرة أخرى إلى ما كان عليه وقد يكون أسوأ!!!! لأن تفكيره وسلوكه الإيجابي كان متوقفاً على وقت محدد وليس على قيمة مستمرة في الزمن.



ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضاً لبناء عادات إيجابية جديدة .

أذكر أن صديقاً لي كان يدخل بشراسة حتى أصيب بجلطة سببت له شللاً نصفياً وكان هو وزوجته في حالة يرثى لها، ومرة الأيام وخرج صديقي من المستشفى وامتنع تماماً عن التدخين ولكن عند مواجهته لأول تحدٍّ من تحديات الحياة عاد مرة أخرى للتدخين وبنفس الشراهة، وهنا لم تعد زوجته تحتمل وطلبت منه الطلاق وفعلاً تركت له المنزل ورجعت إلى بيت العائلة مع أبنائها الثلاثة. واقترب شهر رمضان المعظم وشعر صديقي بوحدة شديدة جعلته يبكي بطريقة مستمرة، وهنا صلى ركعتين لله سبحانه وتعالى ودعا الله عز وجل أن يساعده وبدأ الشهر الكريم وصديقي كان يصوم ويصلي في المسجد ويدعو الله عز وجل ليساعده وربط الأمل بالسيجارة ومعها شهر رمضان وشعر صديقي بثقة في نفسه وأقلع تماماً عن التدخين وعادت له زوجته وأولاده . وعندما سألته ماذا فعلت؟ أجاب: أولاً: توكلت على الله سبحانه وتعالى، ثانياً: كتبت في ورقة كل مساوئ التدخين وأخذت أقرأها يومياً بشعور وأحاسيس خاصة قبل النوم؛ لأنني سمعتك تقول إن العقل يبني على آخر تجربة فأردت أن تكون آخر تجربة هي إعطاء هذه العادة السيئة حقها فعلاً ثم قرأت كتاباً يقول فيه المؤلف إن العادات لكي تتكون تحتاج لحوالي واحد وعشرين يوماً وفكرت في نفسي أن شهر رمضان المبارك ثلاثون يوماً فبرمجت نفسي على ذلك وكل يوم أقوي عزمي بالصوم والصلاة والدعاء لله سبحانه وتعالى ثم التخليل الابتكاري فأرى نفسي في مواقف كنت أدخن فيها وأنا قوي وواثق من نفسي وغير مدخن، وهكذا استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أبتعد تماماً عن هذه العادة الخطيرة التي تسرق من الإنسان كل شيء دون أن يشعر. ثم نظر إلى عيني مباشرة وقال: «عندي خبر آخر لك يا دكتور إبراهيم وهو أنني قررت مساعدة الناس أن يقلعوا عن هذه العادة السيئة». ووجدت نفسي أعانقه وأهنئه.

وهذا مثال عن كيفية استخدام التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحقيق الأهداف .

التفكير الإيجابي في المعاناة:

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد أحد أعضائه في حادث أو يفقد عزيزاً عليه فإنه يمر بعدة مراحل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة أو تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل، وهناك بعض الناس لو واجهته صعوبات في حياته





تجعله سلبياً وناقماً على كل شيء فتجد تفكيره سلبياً وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات وأحاسيسه سلبية مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته.

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

في خلال جولتي في العالم العربي كنت ألقى محاضرة تحت عنوان «دعوة إلى التفاؤل»، وبعد الأمسية جاءني رجل في الأربعينيات وقال: «يا دكتور أنا خسرت كل أموالي وأصبحت الديون تحيط بي من كل جانب ووجدت نفسي وحيداً بدون الأصدقاء الذين كانوا يدعون أنهم أصدقاء وأصبحت عصبياً جداً لدرجة أنني أصبت بسكتة قلبية ولكن الحمد لله مرت بسلام. وفي يوم في المساء سمعت الأذان ووجدت نفسي أبكي بحرقة حتى إن ابنتي الصغيرة فاطمة وعمرها أربع سنوات قالت لي: «بابا أرجوك لا تبك أنا سأكون ممتازة كما تريدني تماماً» وأخذتها في حضني وأنا أبكي بحرقة وقررت أن أتقبل الهدية من الله سبحانه وتعالى فتوضأت وصليت العشاء ودعوت الله سبحانه وتعالى أن يساعدني. ونمت في هذه الليلة نوماً عميقاً لم أراه منذ فترة طويلة، وفي الصباح صليت الفجر وكررت دعائي لله عز وجل وأنا على يقين أنه لن يتركني أبداً لأنه أكرم الأكرمين. وفي الساعة الثامنة خرجت وبدأت العمل مرة أخرى وبقوة وإيمان لم أعهدهما من قبل في نفسي وفي أقل من ستة أشهر سددت كل ديوني والحمد لله وقررت أن أبني مسجداً لله عز وجل. ثم اقترب مني أكثر وقال: «لولا المعاناة التي واجهتها لما أصبحت أفضل في علاقتي مع الله سبحانه وتعالى ثم مع زوجتي وأولادي ثم في عملي وأيضاً في كيفية اختيار أصدقاء عمري».

وهذا مثال على كيفية استخدام التفكير الإيجابي في المعاناة لكي نستفيد من هذه المعاناة والتي تحوي بداخلها رسالة من الله سبحانه وتعالى لكي تجعلنا نغير من أفكارنا وأساليبنا التي قد تكون سلبية ومضرة لنا ولمن نحب، ونركز على علاقتنا بالمولى عز وجل ثم بالأخلاق الحميدة ثم الفعل والإصرار على النجاح بإذن الله تعالى.

التفكير الإيجابي المستمر في الزمن

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير؛ لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن. فسواء واجه الشخص تحدياً



أم لا فهو دائماً يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته. الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

في شهر مايو عام 1953 حاول سير إدمون هيلري أن يتسلق أعلى جبل في العالم الذي يبلغ ارتفاعه 29000 قدم وهو جبل إفرست. كان أول رجل على وجه الأرض يحاول تسلق هذا الجبل الضخم. ورغم محاولة الأهل والأصدقاء إقناعه أن يتخلى عن هذا الحلم الذي قد يؤدي بحياته فإنه كان مصراً على رأيه وكان يرد على الجميع بكلماته الإيجابية التي عرفت باسمه بعد ذلك فكان يقول: «إذا لم يتسلق هذا الجبل أحد من قبل فسأكون الأول، وإن كان هناك من تسلقه من قبل فسأكون الأفضل». وبدأ فعلاً في التسلق ولكنه أصيب في رجله اليمنى واضطر إلى النزول، وكعادة بعض النقاد والساخرين لم يتركوه بل قابلوه بالسخرية والاستهزاء، ولكنه كان يبتسم ويقول: «لقد هزمني هذه المرة ولكن ذلك لا يعني النهاية، سأغلب عليه المرة القادمة».

وبسبب محاولته وإصراره على تسلق جبل إفرست تلقى سير هيلري دعوة من مؤسسة رجال الأعمال في لندن تكريماً له على محاولته الجريئة التي لم يفكر فيها إنسان قبله، وقبل سير هيلري الدعوة وهناك قابله رجال الأعمال بعاصفة من التصفيق وطلبوا منه أن يلقي كلمة بهذه المناسبة فوافق وصعد على المسرح فوجد أمامه صورة كبيرة بحجم الحائط لجبل إفرست وضعها المختصون تكريماً له، فنظر هيلري للصورة فأشار إليها بقبضة يده اليمنى، وقال وكأنه يتكلم مع الجبل الضخم: «جبل إفرست لقد وصلت إلى كل النمو الذي تستطيع أن تنموه أما أنا فسأنمو في كل لحظة وقريباً جداً سأغلب عليك!» وبالفعل كرر المحاولة وكانت قاسية جداً أصيب فيها بجروح كبيرة ولكنه صمم وتسلق الجبل الضخم وصعد إلى قمته وحقق هدفه وحلم حياته! وفي حديث مع وسائل الإعلام قال: «لقد تغلبت على نفسي من الخوف، تغلبت على نفسي من التفكير السلبي الذي لا يؤدي إلا للإحباط والشعور بخيبة الأمل والفشل وبذلك تغلبت على جبل إفرست».

وعندما كان الملاكم الشهير محمد علي كلاي في أعلى قمم النجاح والفوز خسر خسارة فادحة أمام الملاكم الزنجي الشاب جورج فورمان أصيب خلالها بكسر فكه وضلوعه وبإصابات أخرى في وجهه وجسده أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل، وحذره الأطباء من العودة مرة أخرى لممارسة الملاكمة وإلا فستكون النتيجة الموت! ومن ناحية





أخرى طلب منه مدربه وأيضًا زوجته أن يتقاعد ويتعد تمامًا عن الملاكمة! ووجد محمد علي كلاي أن الظروف المحيطة به والنتيجة التي وصل إليها وآراء كل من حوله جعلته يصر على الفوز، وطلب من مدربه أن يحضر له الفيلم التصويري المسجل للمباراة، ولم يستطع المدرب مقاومة إصرار محمد علي كلاي فأحضر له الفيلم. وأخذ في مشاهدة الفيلم وكانت أحاسيسه عميقة لما رآه، ولكنه استطاع أن يركز على أسلوب فورمان وتحركاته وأيضًا على أسلوبه والمهارات التي يحتاجها لكي يفوز على هذا العملاق. استمر محمد علي كلاي في مشاهدة فيلم المباراة وتحليله والتعلم منه، وفي المساء كان يغمض عينيه ويجعل آخر شيء يراه قبل النوم هو رؤية نفسه وهو يفوز على جورج فورمان، ومع مرور الوقت أصبحت الرؤية حقيقة واقعة يعيش بها محمد علي كلاي وينتظر خروجه بفارغ الصبر من المستشفى ومن العناية المركزة. مرت الأيام وخرج محمد علي كلاي وبدأ على الفور في التدريب الجسماني والذهني حتى أصبح في أفضل حالاته. ووافق فورمان على مواجهة محمد علي كلاي مرة أخرى وتم تنظيم المباراة في زائير بإفريقيا، وهناك، وبعد مباراة شرسة فاز محمد علي كلاي واحتفظ بلقب بطل العالم في الوزن الثقيل، وعند مقابلة مع وسائل الإعلام العالمية قال محمد علي كلاي: «كان عليّ أولاً أن أتخلص من الخوف الذي أصابني بسبب الخسارة والجروح، والذي كان مسيطراً على تفكيري وتركيزي وتحويله إلى مهارة وقوة أستفيد منها في حياتي، وعندما استطعت الفوز على نفسي وعلى أفكاري استطعت الفوز على منافسي» ثم نظر إلى الكاميرات وقال: «هذه رسالة لك يا من تشاهدني الآن: لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك، تعلم منها ستجدها أفضل أصدقائك».

هذا هو التفكير الإيجابي المستمر في الزمن الذي لا يتأثر بشيء أو بأحد، ولكن على العكس ففي الأزمات يستخدم الشخص هذا السلاح الرائع في التغلب عليها، وفي الأوقات التي لا يوجد فيها أزمات فهو يركز دائماً على الجانب الإيجابي من الحياة وهذا لا يعني الهروب من المشاكل بل على العكس تماماً، فأي مشكلة مهما تكن عميقة يوجد لها حل روحاني كما ذكر الكاتب والمحاضر الأمريكي دكتور واين داير في كتابه: «إن هناك حللاً روحانياً لكل مشكلة» وهذا صحيح لأن الشخص الروحاني إيجابي بطبيعته ويتوكل على الله سبحانه وتعالى في كل أموره؛ ولذلك فهو يحقق أهداف حياته ويعيش في سلام داخلي واتزان في كل أركان الحياة. والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معاً صفات الشخصية الإيجابية.



صفات الشخصية الإيجابية

«رب إن من أعطيته العقل ماذا حرمة،
وإن من حرمة من العقل ماذا وهبته».

علي بن أبي طالب رضى الله عنه



في زيارة لي لإحدى البلاد العربية وجدت شاباً في العشرينيات من عمره جاء لكي يحضر برنامجاً من برامجي وكان يلبس نظارة سوداء، ومعه سيدة تأخذ بيده لكي يعرف طريقه، وعرفت أنه ضرير.. اقتربت منه وهنأته على تفتحه للتقدم والنمو على الرغم من الحالة الجسمانية التي يعاني منها. ابتسم الشاب ابتسامة هادئة وسلم عليّ وجلس في المكان المخصص له. كانت الدورة عن قوة الثقة في النفس وهي مكثفة ومملوءة بالمعلومات وكانت دهشتي كبيرة عندما فتحت باب الأسئلة ووجدته أكثر الحاضرين فهماً لكل شيء وكان يكتب بأسلوب «بريل» كل كلمة أقولها، وعند انتهاء البرنامج طلب مني أن يحضر إلى برنامج المدرب المحترف المعتمد الذي كان سيقام بعدها في القاهرة، ولم أعرف ماذا أقول له؛ لأن الدورة مدتها سبعة أيام ومكثفة جداً وتتطلب مجهوداً جسمانياً وعقلياً كبيراً وأعجبت بفكر هذا الشاب الإيجابي وإصراره على أن يكون متميزاً في حياته مهما تكن الصعوبات، ووافقت ومررت الأيام وحضر الشاب مع زوجته وكان بين مائة متدرب حضروا من بلاد مختلفة لكي يحصلوا على شهادة المدرب، وكان الشاب أكثرهم التزاماً بالوقت والمواعيد والاشتراك في كل شيء وفي وقت قصير كان هذا الشاب محبوباً من الجميع بسبب شخصيته الإيجابية الرائعة وابتسامته التي لم تفارق شفتيه وأسلوبه في الاتصال مع الجميع بحب واهتمام، وجاء وقت الاختبار العملي والنظري وكانت المفاجأة للجميع عندما حصل هذا الشاب على تسعين في المائة وكان ترتيبه الثالث على هذه الدفعة من المتدربين.





في آخر الدورة طلب مقابلي وجلسنا معًا وقص علي قصته مع المرض وكيف أنه أصيب بالسرطان في عينيه عندما كان طفلًا صغيرًا، وقام الجراحون باستئصال العينين حتى لا ينتشر المرض في جميع أجزاء جسمه وأصبح عمر عبد العزيز - وهذا اسمه - ضريبًا منذ الصغر ولم يرَ النور ولكنه تقبل الواقع بإيمان تام وركز كل انتباهه على التأقلم مع الواقع ثم التميز في حياته وبالفعل درس أسلوب «بريل» وتعلم وأصبح فعلاً مميزاً وقام بافتتاح شركة مع بعض الأصدقاء وهي متخصصة في الإلكترونيات بأسلوب «بريل» لتعليم الكفيف كيف يستخدم التكنولوجيا الحديثة في حياته.

وسألته كيف كانت التحديات التي واجهتها؟ فرد بابتسامة هادئة: «التحديات أعطتني قوة أكبر وإصراراً أقوى ولم أترك التحديات من الأشخاص أو الأشياء تؤثر على رؤيتي لنفسي ولا على أهدافي بل بالعكس كنت أتعلم من كل شيء حتى أصبحت مديراً لشركة لها فروع في البلاد المختلفة وأيضاً أصبحت مدرباً محترفاً وذلك سوف يساعدني على تدريب الكفيف لكي يصل إلى التميز في حياته إن شاء الله». هذه هي الشخصية الإيجابية التي تحدث عنها، الشخصية المؤمنة بالله عز وجل حق الإيمان والتوكل، الشخصية التي لا تعرف اليأس أو الفشل، الشخصية التي تعرف ماذا تريد، ومتى تريده، وكيف تحصل عليه، وتضع أفكارها في الفعل ولا تتأثر بأي مؤثر سلبي مهما تكن قوته.

وسلمت على عمر الذي أثر في شخصياً تأثيراً بالغاً، وتعلمت منه ما لم أتعلمه في الجامعات والدورات.

وذهب عمر مع زوجته ومعه ابتسامته التي تركت أثرها في جميع المتدربين. ومنذ ذلك اليوم أصبحت أنا وعمر أصدقاء؛ لأنه ليس من السهل أن نجد مثل هذه الشخصية الإيجابية الرائعة لتكون مصدراً للقوة والإصرار والتميز والإلهام في رحلة الحياة.

والآن دعنا نتطرق إلى صفات الشخصية الإيجابية، وكيف نستطيع أن نستخدم هذه الصفات في حياتنا اليومية؟ هناك عشر صفات أساسية تتميز بها الشخصية الإيجابية، وتساعد صاحبها على تحقيق أهدافه والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال.

1 - الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه:

الشخصية الإيجابية شخصية مؤمنة بالله عز وجل وتتوكل عليه حق التوكل والاستعانة به في كل الأوقات.



وقد قال الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم:

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾.

2 - القيم العليا:

الشخصية الناجحة تعيش بقيم عليا مهما تكن المؤثرات أو الإغراءات؛ فتجدها تبعد عن السلوكيات السلبية مثل الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين وكل ما يؤثر على الصحة أو يباعد عن الله سبحانه وتعالى، بل تتميز هذه الشخصية بالصدق والأمانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم والانتماء لله سبحانه وتعالى والتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين، والتسامح المتكامل.

3 - الرؤية الواضحة:

الشخصية الناجحة تعرف جيداً ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد وتعرف ماذا تريد، ومتى تريده، وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كل مصادرها وإمكاناتها. وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها.

4 - الاعتقاد والتوقع الإيجابي:

الشخصية الإيجابية تعلم جيداً قانون الاعتقاد والتوقع، وكيف أن أي شيء تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتتوقعه يجذب إليك من نفس نوعه. وهذا الاعتقاد والتوقع مرتبط ارتباطاً وثيقاً بإيمانه بالله سبحانه وتعالى، ومعرفته أن الله، عز وجل، لا يضع أجر من أحسن عملاً.

5 - التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات:

الشخصية الناجحة تعرف جيداً قانون التركيز، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد؛ لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات، ويعرف جيداً أن كل مشكلة مهما تكن لها حل روحاني؛ لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة، ويفسر لها لنفسه بطريقة إيجابية ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما تكن آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.





6 - الاستفادة من التحديات والصعوبات:

الشخصية الناجحة ليست فقط تركز على الحل بل تستفيد من أي تحد تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل؛ وبذلك فهي تحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها.

7 - لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته:

هناك سبعة أركان أساسية أسميها الأركان السبعة للحياة المترنة وهي:

الركن الروحاني، الركن الصحي، الركن الشخصي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن المهني وأخيرًا الركن المادي. فلو واجه الشخص الإيجابي تحديًا ماديًا أو مهنيًا فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان بل على العكس يكون أقوى روحانيًا، ويهتم أكثر بنفسه وأفكاره وصحته وعائلته؛ وبذلك فهو يضع التحدي في إطاره الطبيعي والحقيقي ولا يعطيه قوة أكثر مما يستحقها، وبذلك يعيش حياته بآتزان تام ويركز على الحل في نفس الوقت.

8 - واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه؛ لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف، ويخطط لتنفيذها، ويضع كل الاحتمالات لها، ويضعها في الفعل، وهو يقيم ويعدل في خطته، وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه ثم يعود مرة أخرى للتنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى.

9 - يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة، وأنه بدون الأمل يضع الإنسان، ويقع في مطبات التحديات والأحاسيس السلبية والتفكير السلبي والأمراض النفسية والعضوية. الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو، ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء، ولما حاول أي إنسان أن يفكر في التغيير والتقدم أو النمو. ومن ناحية أخرى تعرف الشخصية الناجحة أن الأمل هو البداية ولكن بدون الفعل والكفاح لا يحدث التقدم؛ لذلك فإن الشخصية الناجحة مكافحة إلى أبعد الحدود لا تكل ولا



تمل ولا تئس مهما تكن الظروف أو المؤثرات أو التحديات ، وعندما تستنفد كل الوسائل الممكنة فهي تصبر صبراً جميلاً لكل ما قد يحدث من صعوبات؛ وذلك لأن جذور شخصيتها هي حب الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه حق التوكل والاعتقاد التام أن الله، عز وجل، لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

10 - اجتماعي ويجب مساعدة الآخرين:

الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محبة إلى القلب ، لما تتمتع به من أسلوب إيجابي يحترم الآخرين ، ويتعامل معهم بتقبل تام دون محاولة التحكم فيهم أو استغلالهم أو السيطرة عليهم ، ولكن على العكس فهو يحب الناس ، ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكل الطرق سواء كان ذلك بالأموال أو الوقت أو التعليم . الشخصية الناجحة تعلم جيداً أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين؛ لذلك فهو لا ييخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم .

بالطبع من الممكن أن تكون هناك صفات أخرى غير هذه الصفات ، وسأترك لك أنت الاختيار لكي تضع ما تراه من صفات تناسبك وتدعمك في التقدم والنمو في جميع أركان حياتك .

والآن دعنا نستمر في رطلتنا في قوة التفكير ونكتشف معاً ما أسميه بالقوة الثلاثية التي تتكون من الاختيار والقرار والمسئولية وكيف أنها تؤثر في جميع أركان حياتنا سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً.



التفكير الإيجابي

«الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاساً
من أفكارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدركاً
لذلك أم لا، ولو أخذت المسؤولية تكون قد بدأت
الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو».

د. إبراهيم الفقي



القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة ولو نقص أحدها يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي، وهي تتكون من القرار والاختيار والمسؤولية:



والقوة الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن أي جزء من أجزائها، ولو حدث ذلك تكون النتيجة هي الخروج عن الاتزان والشعور بالضيق والوقوع في مطب «الفتنة الثلاثية» فتلوم وتنقد وتقارن، ويصبح تركيزك سلبياً وأفكارك سلبية، وهو ما يؤدي إلى



الأحاسيس السلبية والواقع السلبي الذي يعيش فيه الإنسان . وفي الواقع معظم الناس يختار أفكاره وتركيزه وسلوكه سواء كان مدركاً لذلك أم لا ، والاختيار لا يمكن أن يوجد بدون القرار ، فكل اختيار هو قرار بهذا الاختيار ، وأيضاً كل قرار هو اختيار يختاره الإنسان ؛ ولكن التحدي الأساسي يكمن في تحمل المسؤولية ، فمن الممكن أن يدرك الإنسان أنه تعيش دون أن يعترف أن هذه التعاسة تعود إلى أفكاره واختياره الشخصي ولكنه لا يأخذ مسؤولية هذه الأحاسيس السلبية وبالتالي يقع في فخ القتل الثلاثة فيلوم الآخرين على ما يشعر به ، ويقارن بينه وبين الآخرين ويتم الحظ الذي وضعه في هذا المأزق . لذلك رأيت أن أوسع لك الآفاق فتعرف أنك تستخدم القوة الثلاثية سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً وسواء كنت مدركاً لذلك أم لا .

وكما تعرف أن المعرفة قوة ومعرفتكم بما يحدث في داخلكم يساعدك على التغيير والتقدم في الطريق الإيجابي الذي تريده لنفسك حقاً ولا تكون عرضة للأحاسيس السلبية وما تجلبه لك من تحديات نفسية وصحية. فتعال معي نكتشف القوة الثلاثية وكيف نستطيع استخدامها إيجابياً في كل أركان الحياة.





(1) القرار



«أنت هنا اليوم بسبب قرارات الأمس
وستكون غداً بسبب قرارات اليوم».
د. إبراهيم الفقي

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية أخذت سيارة تاكسي إلى الفندق ، وأخذ السائق يشكو إليّ سوء الأوضاع المادية والاجتماعية والحالة الصعبة التي يعيشها ، وأن الحكومة لا تفعل أي شيء للناس ، فسألته: «منذ متى وأنت تعمل سائقاً؟» فرد قائلاً: «منذ أكثر من ثلاثين عاماً» فسألته: «هل فكرت في يوم من الأيام أن تمتلك سيارة خاصة؟» فنظر إليّ بدهشة وقال: «بيدو أنك يا أستاذ من كوكب آخر!!! الحالة الصعبة التي نعيش فيها لا تعطي الفرصة لأي إنسان أن ينجح!!!!» ثم سألتني: «لو كنت مكاني ماذا تفعل؟» فقلت بابتسامة: «أمتلك أسطول سيارات!!» فضحك الرجل وكأني أقول له نكتة!!

وفي إحدى الجامعات كنت أحاضر عن قوة التغيير ، وكيف أنه يعتبر من أساسيات النمو ، وبعد أن انتهيت اقترب مني عدد من الطلبة وقال لي أحدهم: «شكراً يا دكتور على المحاضرة كانت رائعة» ثم قال: «ولكنها للأسف الشديد غير واقعية ، فعندما نتخرج في الجامعة لن نجد عملاً مثل الدفعة التي قبلنا!!» فسألته: «وهل في الدفعة السابقة التي تخرجت نسبة ولو بسيطة وجدت عملاً؟» فقال: «نعم». فقلت: «إذن أين هي المشكلة؟ ولماذا تضع تركيزك على السلبيات ، وتقرر أنك لن تجد عملاً»، ثم اقتربت منه وقلت: «ضع كل انتباهك على ما تريد وليس على ما لا تريد ، وقرر من اليوم أن تبحث عن عمل لمدة عشر ساعات يومياً وبإصرار وأنا أؤكد لك أنك ستجد ما تبحث عنه».

هذه القصص أمثلة من واقع الحياة ، فالسائق قرر أن يعيش بهذه الطريقة وأن يشكو ويلم كل شيء ولا يحدث أي تغيير في حياته . والطالب قرر أن يضع كل انتباهه وتركيزه على السلبيات لذلك ضاع منه الأمل في المستقبل .



والآن دعني أسألك:

- هل أنت سعيد في عملك أو حياتك المهنية؟ هل أنت سعيد في حياتك العائلية؟
 - ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟
 - كيف أنت صحياً؟ هل أنت راضٍ عن وزنك وحالتك الصحية؟
 - كيف أنت في حياتك الشخصية؟ هل تشعر أنك تقدمت وتحسنت في حياتك أم لا؟
 - وهل أنت راضٍ عن حالتك المادية؟
- إجاباتك عن هذه الأسئلة ليست إلا قرارات اتخذتها في الماضي، وكانت السبب في حالتك ونتائجك اليوم سواء أدركت ذلك أم لا!!
- من الممكن ألا نستطيع التحكم في الظروف أو المؤثرات الخارجية التي تحدث لنا ولكن عندنا القدرة على أن نقرر كيف نتعامل مع هذه التحديات. يمكنك أن تركز على الحل أو على النقد واللوم والغضب. في كلتا الحالتين القرار يرجع إليك أنت.

هناك خمسة أنواع أساسية للقرار:

1 - قرار التفكير:

في كتابهما «عامل أينشتاين» كتب جاك كانفيد ومارك فينسن هانسن أن الإنسان يستقبل يومياً أكثر من ستين ألف فكرة وكل ما تحتاجه كل هذه الأفكار هو اتجاه تسير فيه وأن هذا الاتجاه يحدده الشخص نفسه. فلو كان قرار الاختيار هو الاتجاه السلبي تكون النتائج سلبية، وإذا قرر الشخص الاتجاه الإيجابي تكون النتائج إيجابية. وأنت تعلم من قوانين العقل الباطن أن قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تتسع وتنتشر من نفس نوعها. لذلك عليك أن تلاحظ أفكارك وتقرر ما إذا كانت الفكرة التي ستغذي بها ذهنك تستحق استخدامها أم لا، تماماً كما تختار الطعام المناسب لجسدك، طعام الذهن هو الفكر. ولكي تجعل قرار التفكير إيجابياً يجب أولاً أن تدرك أفكارك ثم تفكر في الحل، وبذلك تجعل قانون نشاطات العقل الباطن يعمل لصالحك، ومع تكرار هذه العملية البسيطة فأنت تدرب ذهنك على اختيار الأفكار والبحث عن الحلول.

2 - قرار التركيز:

كما تعلم أن قانون التركيز يعتبر من أخطر قوانين العقل الباطن لأن أي شيء تركز عليه يقوم العقل بتعميمه وإلغاء أية معلومات أخرى لكي تستطيع التركيز على هذه المعلومة، فلو كان





تركيزك على الفشل فستجد أن المخ يحذف أي معلومات أخرى ويعمم الفشل ويدعمه لك لكي تستطيع أن تتعامل معه. ونفس الشيء يسري على التفكير الإيجابي، فلو فكرت في السعادة فسيقوم المخ بحذف التعاسة وتعميم السعادة. لذلك يجب أن تقرر فيم تضع انتباهك وتركيزك. ولكي تستخدم قوة التركيز لصالحك يجب أولاً أن تدرك أين تضع انتباهك ثم ركز على الحل وعلى البدائل، وبذلك فأنت تستخدم قانون نشاطات العقل وأيضاً قانون التركيز لصالحك.

3 - قرار الأحاسيس:

الأحاسيس هي وقود الإنسان وقد تكون وقوداً يحرق صاحبه لو كان سلبياً ويؤدي إلى الأمراض النفسية وأيضاً العضوية؛ لذلك لاحظ أحاسيسك ثم ركز على نفسك وتنفس بعمق وبهدوء عدة مرات ومع كل زفير قل: «الحمد لله»، وبذلك فأنت تغذي المخ بالأكسجين وأيضاً تستخدم الطاقة الروحانية ثم ضع تركيزك على الحل.

4 - قرار السلوك:

هناك ما أسميه بالدورة الذهنية التي تبدأ بالإدراك، والإدراك يسبب التفكير في المعنى، والمعنى يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك؛ لذلك عندما تتحكم في جذور السلوك وهو الإدراك تجعل الدورة الذهنية بأكملها تعمل لصالحك لأن التفكير والتركيز والأحاسيس ستكون إيجابية وبالتالي يكون السلوك إيجابياً.

5 - قرار تقييم النتائج:

الدورة الذهنية سببت النتائج التي تحصل عليها، فلو وجدت أن النتائج لم تكن كما توقعتها فقم بتقييم الوضع، وعدل ما يجب تعديله، وتعلم من النتائج ثم ضع الخطة الجديدة في الفعل، وتذكر أن النجاح والفشل في أي ركن من أركان الحياة ليس إلا نتائج من الممكن تقييمها وتغييرها والتعلم منها واستخدامها في المستقبل حتى تصل إلى ما تريد وتحقق هدفك.

والقرار سيأخذك إلى القوة التي تليها في «القوة الثلاثية» وهي الاختيار.



(2) الاختيار

«أقوى مبادئ النمو
توجد في الاختيار».
جورج إليوت



كل ما يحدث في حياة الإنسان سواء كان واعياً أو غير واع يكون من «اختياره». فالطريقة التي تجلس بها وتنام بها وتتكلم بها وتتصرف بها وتأكل بها هي من اختيارك الشخصي. ومعظم سلوكياتنا نقوم بها تلقائياً بدون تفكير؛ لأنها جزء من برمجتنا الشخصية واختياراتنا السابقة التي أصبحت عادات نستخدمها بدون تفكير أو تقييم. فالطالب الذي لا يذاكر قرر واختار ألا يذاكر، والنتيجة التي حصل عليها ليست إلا انعكاساً من اختياره في عدم الاهتمام والذاكرة. كذلك الشخص المدخن الذي قرر واختار التدخين ستكون النتيجة الأمراض التي تنعكس عليه بسبب اختياره الشخصي.

والمرأة الحامل التي تدخن وتتعب ولا تهتم بصحتها تكون النتيجة أنها تفقد الجنين في الشهر السادس بسبب اختيارها وأسلوبها في الحياة، والمدير المشغول في عمله الذي لا يعطي وقتاً لعائلته اختار هذا الأسلوب من الحياة حتى وجد زوجته تطلب منه الطلاق. . . والبطل الرياضي الذي أصيب بالغرور ولم يعد يتدرب كما كان من قبل كانت النتيجة خسارته وخروجه من الدوري العام للأبطال وحرمانه من السفر إلى البطولات الدولية، وهذا بسبب اختياره الشخصي، والشخص الذي يغتاب الناس ويتكلم في حقهم يجد نفسه وحيداً لا يثق به أحد، وهذا أيضاً بسبب اختياراته الشخصية في التعامل مع الناس.

والحقيقة أنك لو نظرت إلى حياتك الآن وفي كل ركن من أركانها فستجد النتائج التي وصلت إليها سببها اختياراتك الشخصية، فيمكنك أن تختار أن تستيقظ مبكراً لكي تصل إلى الفجر أو تختار أن تنام في ساعة متأخرة مما يعوق استيقاظك لصلاة الفجر. يمكنك أن





تختار أن تكون متسامحاً أو لا ، أن تكون صادقاً أو كذاباً ، أن تكون ناجحاً أو فاشلاً ، أن تفكر إيجابياً أو سلبياً ، أن تركز على الحل في مشكلة أو تركز على الصعوبات واستحالة الحل ، أن تهتم بصحتك أو لا .

كما ترى ، كل شيء تفعله هو اختيار يجب أن يحدث أولاً في ذهنك فتفكر فيه ثم تضعه في الفعل وتكرره حتى يصبح عادة تفعلها تلقائياً بدون تفكير . وقد قال ألبرت أينشتاين : «اختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك الجديدة» . وقال الحكيم الصيني كنفوشيوس : «أعظم قوة في الحياة هي قوة الاختيار» . وقال جورج برناردشو : «الاختيار هو الذي يحدد مصيرنا وليست الظروف» .

فأنت حر في اختيار أفكارك وفي الطريقة التي تعالج بها تحديات الحياة وتنظر بها إلى الصعوبات ، فالحياة في الحقيقة بسيطة ولكننا نصر على تعقيدها .

والآن دعني أسألك : ما هي اختيارات حياتك ؟ كيف تمضي وقتك ويومك ؟

أنا شخصياً اخترت أن أنام في حوالي الساعة العاشرة مساءً ، اخترت أن أقرأ القرآن الكريم وأن أصبح حتى أنام ، ثم أستيقظ في الرابعة صباحاً فأصلي اثنتي عشرة ركعة لله سبحانه وتعالى ثم السنة ثم الفجر وأصبح وأدخل في حالة تأمل في حب الله سبحانه وتعالى ، ثم أمارس الرياضة لمدة ساعة وأنا أستمع إلى أحد المحاضرين العالميين في التنمية البشرية وبذلك أنمي أفكاري وأغذي ذهني بالمعرفة .

هذا هو اختياري الذي أنفذه حتى في أوقات السفر في البلاد المختلفة .

وقد خلقنا الله سبحانه وتعالى مختارين قادرين على الطاعة أو المعصية ، لأنه عز وجل أرادنا أن نأتيه عن اختيار وحب وليس عن قهر كالمخلوقات الأخرى . فابدأ من اليوم واختر النوم المبكر عن التأخر حتى تستطيع أن تستفيد من كل لحظة في حياتك وتقترب أكثر من الله عز وجل . قرر أن تكون صحتك ووزنك أفضل واختر الأسلوب الذي تفضله وضعه في الفعل وقيم اختيارك وعدل فيه حتى تصل إلى تحقيق هدفك . افعل نفس الشيء مع الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني والمادي . ستجد أنك تسير حقاً في طريق الامتياز وتصل إلى الخطوة الأخيرة في القوة الثلاثية وهي المسؤولية .



(3) المسؤولية

«أنا مسئول عن عقلي؛ إذن
أنا مسئول عن نتائج أفعالي».
البرمجة اللغوية العصبية



من الممكن أن يكون الشخص على دراية بقراره واختياره، ولكن معظم الناس لا يتحملون المسؤولية!!

فالطالب الذي يرسب في دراسته يلوم المدرسة والمدرسين أو المواد العلمية أو حتى النظام بأكمله، والعامل الذي تأخر في عمله حتى صدر القرار بطرده لم يعترف بخطئه ويتحمل المسؤولية، بل كل ما فعله هو أنه لام الإدارة والنظام الإداري، والمدير الذي يعمل أكثر من عشر ساعات يومياً ويدخن أكثر من مائة سيجارة يومياً ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجاناً من القهوة ثم يصاب بجلطة في المخ تجعله مشلولاً فما كان عليه إلا أن لام حظه والناس والحياة. والفنأة التي تلوم والديها في فشلها في الحياة لأنهم لم يعطوها الوقت الكافي والحب والحنان الذي كانت تحتاجه.

كل هذه أمثلة لأشخاص قرروا تصرفاتهم واختاروا الوسيلة ولكنهم لم يأخذوا المسؤولية.

والمسئولية هنا لا تعني أن نشعر بإحباط وبأننا مسئولون عن أخطاء الجميع، ولكن الغرض هنا من المسؤولية هو البعد عن اللوم والنقد والمقارنة وإدراك التحديات والاستفادة منها ثم التقدم إلى الأمام.

ومن الأمثلة الإيجابية في تحمل المسؤولية نجد هنري فورد عندما أعلن إفلاسه سبع مرات لم يُلَم أو ينقد أو يقارن، بل تحمل المسؤولية كاملة ووضع كل تركيزه على الحل وكانت النتيجة سيارة فورد الجديدة التي حققت نجاحات لم يتوقعها أحد. وكولونيل





ساندرز مؤسس محلات «كنتاكي» عندما قوبل بالفرض من أكثر من ألف وسبعة من المطاعم لم يئس ولم يُلْم أو يترك فكرته، مع أنه كان قد تجاوز السبعين من عمره ولكنه تحمل المسؤولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه. وخالد حسان عبر المانش وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل تحمل المسؤولية وقرر أن يكون متميزاً في حياته، وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وتحمل مسؤولية حياته وحقق هدفه بإذن الله.

ولويس برايل الضرير الذي عاش في الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يُلْم أحدًا ولم يُلْم الظروف ولكنه قرر أن يفعل شيئاً يحسن به حياته فتحمل على عاتقه المسؤولية وبفضل الله سبحانه وتعالى اخترع أسلوب برايل الذي ساعد ولا يزال يساعد الملايين من الناس الذين فقدوا نعمة البصر. أما توماس أديسون فلم يشتك أو يُلْم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف المصباح، ورغم السخرية التي لاقاها وضياع أمواله لم يترك فكرته بل تحمل المسؤولية كاملة واستمر في طريقه حتى حقق هدفه. أما الأخوان جويس فكان عندهما اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران فكانا يلبسان سترات من الريش ويصعدان فوق الجبال ويقفزان منها لكي يطيرا مثل الطيور، وطبعًا كانت النتيجة السقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهما اسم الإخوة المجانين، فإنهما لم يستسلما وتحملا على عاتقهما مسؤولية الاستمرار حتى حققا هدفهما الذي تتمتع به البشرية إلى الآن.

والأمثلة كثيرة لا تحصى من أشخاص عانوا الفقر والوحدة والسخرية والضياع ولكنهم قرروا جميعًا واختاروا وتحملوا المسؤولية كاملة حتى حققوا آمالهم وأحلامهم.

والآن جاء دورك أن تتحمل المسؤولية كاملة مهما تكن الظروف أو التحديات. لماذا؟ لأن الأفضل لك أن تضع كل تركيزك واهتمامك وتستخدم طاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتعيش أحلامك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه في كل ركن من أركان الحياة، سواء كان ذلك الركن روحانيًا أو صحيًا أو شخصيًا أو عائليًا أو اجتماعيًا أو مهنيًا أو ماديًا. أن تقرر وتختار أن تتحمل مسؤولية حياتك بتوكل تام على الله سبحانه وتعالى يضعك على الطريق إلى القمة ويساعدك على الوصول إلى أعلى المستويات.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معًا المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي.



المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي:





1 - المشاكل والمعاناة

توجد فقط في الإدراك

«ليس الواقع سوى إدراك، فلو أردت تغيير واقع حياتك فابدأ بتغيير إدراكك».
د. إبراهيم الفقي



في إحدى جولاتي في العالم العربي جاءت سيدة في الثلاثينيات من عمرها لمقابلتي وقالت بصوت حزين والدموع في عينيها: دكتور إبراهيم أنا متزوجة منذ عشر سنوات ورزقنا الله عز وجل بثلاثة أطفال وزوجي يعمل تاجرًا ويسافر كثيرًا، ثم سكنت لحظات وقالت: «أريد الطلاق منه وأريدك أن تساعدني على اتخاذ هذا القرار». فسألتها: «هل زوجك متزوج من امرأة أخرى؟» فقالت: «لا». فسألتها: «هل هو يضربك؟» فقالت بقوة: «طبعًا لا.. لن يستطيع لو أراد!!» فسألتها: «هل يحب أولاده؟» قالت: «نعم يحبهم كثيرًا» فسألتها: «هل ينفق على بيته كما يجب؟». فقالت: «نعم، فهو في الحقيقة سخي جدًا ولا يتركنا محتاجين لأي شيء». فسألتها: «هل يخرج مع سيدات أخريات؟» فقالت بنفس القوة: «لا أعتقد فهو ملتزم جدًا. هنا قلت لها: «دعينا لنرى معًا ما قلته عن زوجك حتى الآن: هو إنسان يحب أولاده ويهتم بهم، يؤدي مسؤولياته والتزاماته نحوك ونحو أولاده وبيته، لم ينزج من امرأة أخرى ولا يخرج مع نساء أخريات، ولا يضربك، وملتزم جدًا، أليس كذلك؟». فأجابت: «نعم». فقلت: «لو أنك تريد حقًا أن تتركه فتأكدي أن هناك مئات من النساء يتمنين الزواج من رجل بهذه الصفات!!!». فضحكت وقالت: «يبدو أنه ليس سيئًا كما أدركت!!!». فسألتها: «لماذا أنت غاضبة حقيقة منه؟». فقالت: «لأنه لم يعد يقضي معي وقتًا كما كان في الماضي ولا يقص لي عن مشاكله وأعماله وأصبح لا يتقبل مني أي رأي». ثم قالت: «لكن يبدو لي الآن أنني كنت دائمًا أنقذه وأسخر من أهدافه حتى امتنع عن الحديث معي». فسألتها: «هل مازلت تريد الطلاق



منه؟» فقالت بابتسامة هادئة: «لا يا دكتور إبراهيم لأنه إنسان ممتاز وأنا أحبه كثيراً». فقلت مازحاً: «على فكرة هناك شيء آخر وهو أن عدد النساء في العالم وصل تقريباً إلى ثلاث نساء لكل رجل واحد، فلو استمر الأمر على هذا الحال فسينقرض الرجل ويكون فقط في المتاحف بجانب الديناصور فيقال هذا كان الديناصور وهذا كان الرجل!!! فالمرأة المتزوجة يجب ألا تفرط في زوجها؛ لأنها لن تجد غيره!!!» فضحكت وقالت: «لن أتخلي عنه أبداً!!!».

هنا ما اتبعته من أسلوب مع هذه السيدة هو أسلوب «تغيير الإدراك» فساعدتها على توسيع آفاقها فبدلت إدراكها من السلبي إلى الإيجابي. وكما تعرف أن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد. وما حدث مع هذه السيدة هو أنها ركزت على الشيء السلبي الذي لا تحبه ولا تتقبله في زوجها واستمرت على تكرار هذا التفكير السلبي حتى أصبح اعتقاداً جعلها تصل إلى حد طلب الطلاق وتحطيم علاقة زوجية إيجابية، وأدركت أنها تستطيع أن تحسن من أسلوبها وتكون له سنداً وتبعد عن النقد واللوم والشكوى والاستهزاء فتجعله يثق فيها كما كان من قبل.

وبسبب تغيير الإدراك تغير الواقع الذي كانت تعيش فيه من الطلاق إلى الحب والاستمرار.

دعني أسألك: لو أجريت عملية جراحية لشخص محبط ومكتئب وحياته مليئة بالمشاكل والصعوبات واستأصل الجراحون إدراكه، وأن العملية الجراحية تمت بنجاح وأن صحة هذا الشخص جيدة. هل تعتقد أنه بعد العملية سيكون عنده مشاكل؟ طبعاً لا. لماذا؟ لأن كل مشاكله كانت في إدراكه وفي المعنى الذي أعطاه لنفسه عن التحديات وعن أسلوب التفكير الذي استخدمه لكي يحل المشكلة ويعطيها واقعاً، وفي القرار الذي اتخذه في التعامل مع المشكلة وأخيراً في الاختيار الذي اختاره لكي يتعامل مع المشكلة.

فلو غيرت إدراكك لمعنى مشكلة ما، وفكرت فيها على أنها هدية من الله سبحانه وتعالى، وأنه عز وجل قال في كتابه الكريم: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: 5، 6]. وفكرت في الحل وركزت على الاحتمالات والإمكانات فستجد أن باب الأمل يفتح أمامك. لذلك لا تدع إدراكك لأي تحدٍ يؤثر عليك؛ لأن هذا الإدراك ليس إلا برمجة سابقة من الممكن أن تكون خطأ، فغير إدراكك تغير حياتك؛ لأن المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك.





2 – لن تترك المشكلة في المكان الذي وجدت فيه ستأخذك لأسوأ أو لأفضل

«ليس من المهم ما يحدث لك، ولكن المهم هو ما الذي ستفعله بما يحدث لك».
د. روبرت شولر



في كتابه «الله والنفس البشرية» كتب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي «لن تستطيع حل أي مشكلة بنفس الأفكار التي بدأتها بها؛ لأن هذه الأفكار كانت السبب في وجودها، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر لكي تحل المشكلة». والحقيقة أن أي مشكلة تصادفنا في أي ركن من أركان الحياة ستجعلنا نخرج عن حيز الراحة والاستقرار والأمان، وتؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها بطريقة أو بأخرى، وهنا نجد الشخص السلبي يفقد التوازن فيفكر بطريقة سلبية وعاطفية، ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي فيتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة وبذلك تأخذ المشكلة إلى مكان أسوأ مما كانت عليه. أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل من أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبذلك تأخذ المشكلة إلى مكان أفضل مما كان عليه.

كنت في زيارة للجزائر الشقيق لتقديم بعض أمسياتي وتدريب برنامج قوة الطاقة البشرية، وفي نهاية الأمسية الأولى – وكانت عن الطريق إلى الامتياز – اقترب مني شاب في العشرينيات من عمره وألح بإصرار شديد أن أقبله وبالفعل قابلته وقال لي على الفور: «أعلم يا دكتور إبراهيم كم أنت مشغول ومقدر تمامًا الوقت الذي وضعته لي» ثم قال: «أردت فقط أن أقول لك إنني في السنة الثالثة في الجامعة، من عائلة فقيرة جدًا، ولا أملك ثمن الحاسوب الذي يعتمد عليه معظم عملي في الجامعة، وكان من الممكن أن ألوم عائلتي



أو الظروف ولكنني فكرت أن أستثمر وقتي بطريقة إيجابية فكنت أذهب إلى «الإنترنت كافيه» وأظل أمام الحاسوب بالساعات حتى تعلمته تمامًا ، ثم قررت أن أستثمر مهاراتي لزيادة دخلي وبالفعل بدأت أعلم الطلبة طريقة استخدامه مقابل مبلغ بسيط ، وفي خلال ستة أشهر اشتريت الحاسوب ، والآن عندي هدف آخر وهو أن أسافر إلى مصر لكي أحضر دورة المدرب المحترف المعتمد التي ستقدمها في القاهرة؛ لأنني قررت أن أكون مدربًا ناجحًا أفيد نفسي ومن حولي ووطني». ثم قال: «هذا كل ما أردت أن أقوله لك يا دكتور وأنك سوف تسمع عني قريباً إن شاء الله». وبالفعل مرت الأيام ووجدت «عادل» أمامي في برنامج المدرب المحترف المعتمد وحصل على شهادته وأصبح مدرباً في التنمية البشرية إضافة إلى أنه حافظ للقرآن الكريم بأكمله.

والآن دعني أسألك:

• هل كان من الممكن أن يركز عادل كل انتباهه على الشكوى أم لا؟

• هل كان من الممكن أن يصاب بإحباط ويحقد على الناس؟

• وهل كان من الممكن أن يكون مصدر ألم لوالديه؟

ستجد أن الإجابة هي «نعم»؛ لأنه كان من الممكن أن يركز على السلبيات ولكنه قرر أن يكون ناجحاً ولكي يصل إلى هدفه كان يجب عليه أن يفكر في الوسائل التي تساعد على تحقيق هدفه فاختار الإنترنت كافيه ، وبدلاً من أن يضيع وقته فيما لا يفيد اختار أن يتعلم حتى أصبح ماهراً ثم استمر في استخدام قدراته متوكلاً على الله سبحانه وتعالى حتى حقق هدفه .

هذا مثال بسيط لإنسان قرر ألا يترك الظروف تتحكم فيه وعرف جيداً أنه ليس من المهم ما يحدث للإنسان ولكن المهم حقاً هو ماذا يفعل بما يحدث له؟

فابدأ معي من اليوم ولا تلم الظروف ولا الناس ولا الأشياء ولا الحياة؛ لأن ذلك سيجعلك تشعر بأحاسيس سلبية ويبعدك عن تحقيق أهدافك . ضع كل انتباهك فيما تريد بقوة وإصرار وتوكل على الله سبحانه وتعالى وستفاجأ بالنتائج الإيجابية التي ستحصل عليها إن شاء الله .





3 – لا تصبح أنت المشكلة...

افصل بينك وبين المشكلة

«لا توجد مشكلة مهما تكن صعبة في وقتها،
لا يستطيع العقل البشري أن يفكر في طريقة حلها».

فولتير



«مهما فكرت في نفسك فأنت أقوى مما تتخيل» بهذه الكلمات قابلني صديقي ريجبيس نادو الذي كان في وقتها المدير العام لأحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا وكنت أنا مساعد المدير العام. كنت أشعر بخيبة الأمل وأيضًا بالغضب لضياح عقد كبير مع إحدى شركات الطيران يقدر بأكثر من مليون دولار سنويًا ولمدة خمس سنوات بسبب تفويض المشروع لمدير المأكولات والمشروبات الذي تصرف، بأسلوب سلبي مع مديرة العلاقات العامة لشركة الطيران والتي كانت مسئولة عن إمضاء العقد معنا. حاولت أن أتدخل وأنهاي الموضوع ولكنها أصرت على إعطاء العقد لفندق آخر ولم تكتفِ بذلك بل أهانتي شخصيًا واتهمتي بالاستهتار والفوضى وأقسمت ألا تعمل معنا في المستقبل بل وتحث شركات الطيران الأخرى على عدم التعامل معنا. طلبت مقابلة المدير العام وشرحت له الموقف كما حدث وبأنني أتحمل المسؤولية كاملة وقدمت استقالتي وكنت على وشك الخروج من مكتبه ولكنه طلب مني أن أجلس، ففعلت ثم قال لي: «إبراهيم.. بسبب أفكارك وخبرتك وأسلوب تخطيطك الاستراتيجي أصبح الفندق من أفضل الفنادق في كندا بل وساعدت الفندق على تحصيل أرباح تعد بالملايين فلماذا تفكر بهذه الطريقة الآن؟» فقلت: «لأنه كان يجب عليّ أنا شخصيًا التعامل مع عقد بهذا الحجم. فقال: لن تستطيع أن تفعل كل شيء في نفس الوقت ولا أن تكون في كل مكان في نفس الوقت وكان يجب على مدير المأكولات والمشروبات أن يتصرف بحكمة وأن يرجع لنا في التخطيط. ثم قال: يبدو أننا لم ندر به



تدريبًا كافيًا، أما عن النتائج التي نحصل عليها سواء كانت نجاحًا أو فشلًا فهي لا تدل علينا شخصيًا ثم نظر إليّ وقال: «أرجو أن تسحب استقلالك وأن تعرف جيدًا من اليوم أن تفصل بينك وبين تحديات الحياة...!!» فوجئت بكلمات المدير؛ لأنه كان يجب عليّ أن أعرف ذلك جيدًا خصوصًا بعد كل الدراسات التي درستها في الشريعة الإسلامية والتنمية البشرية وكل ما يختص بالقوة الذاتية. شكرته ورجعت إلى منزلي، وكما هي عادتي كتبت ما حدث وكيف تصرفتم وماذا تعلمت؟ وكيف أتصرف في المستقبل؟ ومنذ ذلك اليوم مهما تكن التحديات أذكر نفسي دائمًا أنني لست أنا المشكلة؛ لأنني كإنسان معجزات لا حصر لها أما المشكلة فهي نشاط من نشاطات الحياة نتعلم منه فنزاد حكمة وخبرة وتجارب.

والآن دعني أعطك نبذة بسيطة جدًا عن قدراتنا اللامحدودة التي أعطاها لنا الله سبحانه وتعالى.

العقل البشري يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية، وقد قال د. مايكل روزنبال من جامعة هارفارد إنه لكي يحصي الإنسان عدد خلايا المخ سيحتاج إلى أكثر من خمسة آلاف سنة، وأن العقل البشري أسرع من سرعة الضوء، وأنه عنده القدرة أن يخزن أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة. عيناك عندهما القدرة على أن تميزا أكثر من عشرة ملايين لون في الحال. حاسة الشم عندها القدرة على التعرف على أكثر من خمسين ألف رائحة مختلفة في الحال، وحاسة التذوق عندها القدرة على التعرف على الأشياء الباردة أو الساخنة، الحلوة أو المرة، وعلى كل التفاصيل التي تختص بالطعام، وقلبك يعمل بمعجزات لا حصر لها ويدق أكثر من مائة ألف مرة يوميًا بدون أن تفكر، وطاقتك قال عنها «نايت أند جيل» في أشرطته «كن رائدًا في حقلك»: إن طاقة الإنسان لو توصلت ببلاد يمكنها أن تولد كهرباء لمدة أسبوع كامل! تخيل؟. كل هذه القدرات وأكثر منها بكثير هو أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض، فهل تعتقد أن كل هذا يصبح مشكلة؟ كل هذا يصبح تحديًا؟ طبعًا لا؛ لأن المشكلة ليست إلا حالة من حالات ونشاطات الحياة يجب وضعها في حجمها الطبيعي ثم التعامل معها بهدوء حتى نصل إلى الحل المناسب. لذلك كن حذرًا من أن تمتلك المشكلة وتجعل المشكلة تمتلكك بل فرق بينك وبينها. وكن حذرًا مما ستقوله لنفسك أو للآخرين بعد كلمة: «أنا». لأنها تعني كل شيء وفي كل مكان وزمان وبكل مادة وبكل طاقة. فعندما تقول: «أنا فاشل» هذا يعني أنك فاشل في كل مكان في هذا الكون وفي كل وقت وزمان وبكل الأفكار واللغات وبكل طاقة حتى الطاقة الروحانية، وطبعًا هذا التعميم





مستحيل ، لذلك كن حريصاً وأنت تقول «أنا»؛ لأن بعدها يكون اعتقاد ويسبب لك تحديات لا حصر لها . فكن مدركاً لكلمة أنا ولا تقل أي شيء يكون سلبياً بعدها بل قل شيئاً يدعمك ويقولك مثل «أنا واثق من نفسي» أو أنا أتحكم في وقتي ، أنا مبتكر وأستطيع ، إن شاء الله ، إيجاد حل لأي مشكلة مهما تكن . بذلك أنت تغذي عقلك وذهنك بغذاء إيجابي فيكون سنداً رائعاً وإيجابياً لك في حل أي مشكلة مهما تكن صعوباتها ، وقد قال العالم والكاتب الأمريكي مارك توين: «الحياة لا تتكون من وقائع أو حقائق أو نتائج ، ولكنها تتكون من الأفكار التي تناسب من عقل الإنسان» . وفي الحقيقة إن الأفكار التي نستخدمها في التركيز على أي مشكلة هي السبب في الأحاسيس وأيضاً في السلوك والنتائج التي نحصل عليها ، فما تزرعه من أفكار في حديقة عقلك تحصد في النتائج التي تحصل عليها . وقد قال الكاتب الأمريكي ستيفن كوفي مؤلف كتاب العادات السبع: «الأسلوب الذي نفكر فيه في مشكلة في الحقيقة هو المشكلة» . فالمشكلة ليست إلا نتيجة شيء حدث سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً ، فمهما بحثت ستجد أن جذور هذه النتيجة هو التفكير . فالفكرة التي تفكر فيها تمتلك وقتك وطاقتك في هذا الوقت وتؤثر على نتائجك وواقع حياتك ، لذلك يجب علينا أن نكون حريصين كل الحرص ونحن نختار أفكارنا ، ونفكر في الأفكار التي تساعدنا على تحقيق أهداف حياتنا .

ابدأ من اليوم واكتب على الأقل عشرة أشياء تعرفها عن الهبات التي وهبها الله سبحانه وتعالى لك . . استخرجها من القرآن والأحاديث النبوية ومن العلوم المختلفة ، الغرض هنا هو أن تكتب بحثاً يفيدك ويفيد الآخرين . لخص بحثك في أفكار تبدأ من أعلى الرأس نازلاً إلى أسفل .

بمعنى أن تبدأ من أعلى الرأس بالمخ: فتجد مثلاً أنه يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية ، أسرع من سرعة الضوء وهي 186 ميلاً في الثانية الواحدة ، عنده القدرة على تخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة . . إلخ . ثم انزل إلى الأذنين ثم إلى العينين ثم الأنف واستمر حتى تصل إلى أسفل الأرجل . وأكد لك أنك لو فعلت هذا البحث فسيزيد إيمانك بالله ، عز وجل ، ولن تقول «أنا» ثم تتبع الجملة بشيء سلبي لأنك أصبحت عالماً بقدراتك اللامحدودة التي أعطاه لك أكرم الأكرمين الله سبحانه وتعالى . ستستطيع جيداً أن تفصل بينك وبين المشكلة ، لأنك أكبر وأقوى وأروع من أن تكون مشكلة وتذكر قول الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾



4 - تعلم من الماضي ..

عش في الوقت الحاضر.. وخطط للمستقبل

«ما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، وعيشتك في الوقت الحاضر بحب تام لله سبحانه وتعالى تجعل من الماضي حلمًا من السعادة، ومن المستقبل رؤية من الأمل».

د. إبراهيم الفقي



هل سمعت أحدًا يقول: إن ماضيه هو السبب في تعاسته؟ أو: إنه خسر كل شيء ولم يعد لديه أي شيء؟ أو أن طلاقه كان السبب في عدم ثقته في أحد وإنه لن يتزوج مرة أخرى؟ أو: إن طرده من عمله كان ظلمًا وهو سبب فشله الآن؟ أو تجد طالبًا يقول: إن المستقبل مظلم وإنه لن يجد عملاً مثل زملائه الذين تخرجوا السنة الماضية؟ الحقيقة أن معظم الناس يشكو من الماضي أو من المستقبل! وكلاهما غير موجود في الوقت الحاضر!! فالماضي انتهى بكل ما حدث فيه ولن تستطيع أن تعود إليه أو أن تغيره ولكنك تستطيع أن تدرك أحداثه على أنها خبرات وتجارب ومهارات؛ لأنها في الحقيقة كذلك. في برنامجي عن قوة الطاقة البشرية سألت الحاضرين إن كان أحدهم يعاني من شيء سلبي حدث له في الماضي؟ فوجدت الجميع يرفعون الأيدي وعلى وجوههم ابتسامات عريضة!! فسألت أحدهم وكان رجلًا في الأربعينيات من عمره أن يحدثنا عن التحدي الذي عانى منه في الماضي فرد قائلًا: «خسرت كل أموالي في الاستثمار في مشروع كان من المنتظر له أن ينجح ولكن شركائي نصبوا عليّ فخسرت كل شيء ومن يومها وأنا لا أثق في أي إنسان، وأخاف أن أستثمر مرة أخرى». فسألته «هل يمكنك أن تقول لي ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟» فقال: «تعلمت أن أخطط بطريقة أفضل وأن تكون المعاملة مع أي شريك واضحة، مع أخذ كافة الضمانات الشخصية، وأن أكون حريصًا جدًا في التكاليف





والمصروفات ، وأن يكون التسويق على يد مختصين في مجالهم» . فسألتها: «هذا معناه أنك تعلمت كثيرًا جدًا من الماضي؟» فقال: «نعم». فسألتها: «لو رجع بك الزمن إلى الماضي ، هل تتصرف بنفس الطريقة السابقة؟» فرد بسرعة ، وقال: «طبعًا لا سأكون حريصًا جدًا في كل التفاصيل وسأقيم الموقف يوميًا وأقوم بتعديل أي شيء يجب تعديله على الفور ثم أنفذ التعديل بحرص شديد وأوزع المسؤوليات حسب خبرات وتجارب الشخص وليس على العلاقات الشخصية» . فسألتها مبتسمًا: «هذا يعني أنك تعلمت كثيرًا جدًا بسبب ما حدث لك في الماضي؟» فقال: «نعم» . فقلت: «إذن لولا الماضي لما أصبحت بهذا الحرص وهذه القوة أليس كذلك؟» . فقال: «نعم» . فقلت: «إذن الماضي كان أحسن شيء حدث لك فلولا له لما أصبحت قويًا» . فhez رأسه موافقًا وقال: «أعتقد أنني أدركت الوضع كله على أنه فشل ولكني الآن أراه على أنه خبرات ومهارات لم يكن لي أن أتعلمها لولا ما حدث لي» . ثم قال: «أعتقد أن ما حصل لم يكن أكثر من تجربة من تجارب الحياة وليس فشلًا» .

هذا رأي أحد الحاضرين الذي كان ينظر إلى الماضي على أنه سبب فشله ولكنه عندما أدرك القدرات التي تعلمها بسبب تجربته في الماضي أصبح الماضي صديقًا حميمًا فلولا له لما أصبح قويًا .

والحقيقة أنه لا يوجد ما يسمى فشلًا بل نتائج ، فلو كنت غير راضٍ عن النتائج التي حصلت عليها في أي شيء في أركان حياتك ، لاحظ ما حدث وقيمه وعدل في أسلوبك ثم ضع خطتك الجديدة في الفعل واستمر على ذلك حتى تحصل على النتائج التي تهدف إليها .

أما عن المستقبل فاسأل نفسك هذين السؤالين:

- 1 - ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي ؟
- 2 - ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لي ؟

وبذلك فأنت تفكر تفكيرًا منطقيًا وليس شعوريًا وتخطط لأسوأ الاحتمالات فتكون مستعدًا لو حدثت فعلاً . وقد جاء لي في عيادتي في مونتريال شاب كندي في العشرينيات من عمره وعند المقابلة قال لي: إنه حصل على عقد عمل لمدة سنتين في باريس ولكنه يخاف أن يفشل؛ لأنه لم يسافر من قبل خارج كندا ولا يشعر بالثقة في نفسه . فسألتها: «ما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لك؟» فقال: «لا أستطيع أن أتكيف مع الحياة هناك ، وأكون



في حالة نفسية سيئة مما قد يؤثر على إنتاجي في العمل فأخسر عملي؟» فسألته: «ثم بعد ذلك ما الذي من الممكن أن يحدث؟» فقال: «سأعود إلى مونتريال وأعمل من جديد في مجالي أو أعمل مع والدي في التجارة». فقلت: «وما هو أحسن شيء من الممكن أن يحدث لو سافرت؟» فقال: «أن أتأقلم مع الوضع وأنجح في عملي وأكمل دراساتي في جامعة السربون في باريس وأسافر إلى كل بلاد أوروبا». فسألته: «وما الذي تشعر به في داخلك الآن تسافر أم لا؟» فقال: «أسافر» فقلت: «ولو حدث أنك لم تتأقلم وخسرت العقد؟» فقال: «لن أسمح بذلك وسأبذل كل جهدي لكي أنجح وإن لم أحقق ما أريد سأعود هنا وأعمل مع والدي الذي طلب مني أكثر من مرة أن أساعده في إدارة أعماله».

وهذا مثال آخر للخوف من المستقبل وكيف تستطيع أن تحول له يعمل لصالحك.

معظم الكتب التي تتكلم عن الأهداف تحفز الناس على التخطيط والتنفيذ لتحقيق الأهداف ولمستقبل أفضل. طبعاً هذا شيء رائع؛ لأنه بدون هدف يشعر الإنسان بعدم وجود معنى لحياته مما يسبب له الاكتئاب والإحباط والشعور بالضياع، لذلك فالهدف مهم. المشكلة هنا هي أن الهدف في المستقبل، فماذا أفعل مع الماضي؟ وكيف أعيش هذه اللحظة حتى يأتي وقت تحقيق الهدف؟ لذلك لكي تستطيع أن تبني مستقبلاً مشرقاً يجب أولاً تنظيف الماضي من الأفكار والتركيز السلبي، والأحاسيس والاعتقادات السلبية. ومن هنا عيش الحاضر بكامل معانيه ووطد علاقتك بالله سبحانه وتعالى ورتب أفكارك وقيمك ومن هنا تبني مستقبلك.

تستطيع أن تنظف الماضي بأن تسأل نفسك دائماً: ما الذي تعلمته من الماضي ولو حدث أن رجع بي الزمن إلى الماضي كيف أتصرف بطريقة مختلفة؟ اكتب كل المهارات التي تعلمتها من التجربة التي حدثت في الماضي واكتب كيف تتصرف لو واجهت نفس التحدي مرة أخرى وبذلك فأنت تجعل عقلك يدرك الماضي على أنه مهارة وقوة بدلاً من ضعف وضياع.

أما عن الحاضر فعشه إيجابياً بكامل معانيه، عشه بحب تام لله سبحانه وتعالى؛ لأن هذه اللحظة من الممكن أن تكون آخر لحظة في حياتك فلا تعيشها على الأحاسيس السلبية من الماضي ولا في انتظار لمستقبل من الممكن ألا يأتي!! وبذلك فأنت تعيش المعادلة بطريقة متزنة. بذلك فأنت تجعل من الماضي حلمًا من السعادة ومن المستقبل رؤية من الأمل. طالما أنك تعيش هذه اللحظة حباً صادقاً لله سبحانه وتعالى.





5 - هناك حل روحاني لكل المشاكل

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾
القرآن الكريم



في زيارة لي في إحدى البلاد الخليجية كنت أقدم أمسية جماهيرية بعنوان «كيف تخطط وتحقق أهدافك»، وبعد الانتهاء من الأمسية اقترب مني رجل في الخمسينيات من عمره وكان يبدو على وجهه أنه مصاب بشلل في النصف الأيسر من الوجه، وقال لي: «هل من الممكن أن تساعدني في مشكلة الشلل الذي تراه واضحاً في وجهي؟» فسألته: «منذ متى أصبت بالشلل؟» فقال: «منذ حوالي سنتين»، وقال: «كنت أدخن بشراهة وأعمل لساعات طويلة وكنت من النوع الذي يغضب لأتفه الأسباب». ثم قال: «أصبت بالشلل فجأة وبدون مقدمات». فسألته: «ماذا فعلت لكي تتخلص من هذا الشلل؟» فقال: «لم أترك طبيباً أو استشارياً نفسياً إلا وطرقت بابه، ولكن مع الأسف لم ينفع معي أي شيء واستمر معي الشلل بل وزادت الآلام في وجهي مما سبب لي الانقطاع تماماً عن العالم»، ثم قال بصوت حزين: «جئت إليك اليوم آملاً أن أجد عندك الحل». فسألته: «ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟» فقال: «كنت ملتزماً، أصلي وأصوم وأزكي وأساعد الناس ولكن من كثرة المذاهب والتعقيدات والآراء المتضاربة التي كانت حولي بعدت تماماً عن الخط الروحاني، فلا أصلي وليس لي أي ارتباط روحاني من أي نوع!!» فسألته: «منذ متى وأنت بعيد عن الخط الروحاني؟» فقال: «منذ حوالي سنتين!!». فقلت له: «أريدك أن تقول الجملة متكاملة». فقال: «أصبت بالشلل في وجهي منذ سنتين وبعدت تماماً عن الخط الروحاني منذ سنتين!». ثم سألتني بدهشة: «هل تعتقد يا دكتور إبراهيم أن هذا هو السبب في الشلل؟». فقلت له: «ما رأيك لو ترجع اليوم لبيتك وتصلي ركعتين لله سبحانه وتعالى



وتدعوه من قلبك أن يشفيك؟». فمشى الرجل وفي اليوم التالي جاء مسرعًا لمقابلتي، وقال: «لن تصدّق ما حدث لي يا دكتور، عندما رجعت بالأمس إلى منزلي فعلت ما طلبته مني وصليت وبكيت ودعوت الله عز وجل أن يتوب عليّ ويشفيني ثم نمت»، وفي الصباح وجدت أن الألم والشد الذي كان موجودًا في وجهي قد اختفى تمامًا». فسألته: «وما هو رأيك في ذلك؟» فقال: «شفاني الله عز وجل». فقلت له: «كما ترى أنك طرقت الأبواب كلها ما عدا الباب الوحيد الذي يوجد فيه العلاج وهو الله سبحانه وتعالى فأنت أخذت بالأسباب ولم تلجأ إلى صاحب الأسباب، لجأت إلى المخلوق ولم تلجأ إلى الخالق، بحثت عن الحل في الدنيا ونسيت أن الحل روحاني»، ثم اقتربت من الرجل، وقلت له: «أرجو أن يكون ما حدث درسًا لك فكن متصلًا بالله سبحانه وتعالى، وتأكد من أنك ستشفى تمامًا إن شاء الله، لأن كل تحدٍّ من تحديات الحياة ليس إلا هدية من الله سبحانه وتعالى لكي يقرّبنا منه أكثر وأكثر، ونعرف أن هناك حلًّا روحانيًّا لكل المشاكل».

هذا مثال بسيط يوضح لنا أن الشخص الذي يرتبط بالذات السفلى، ويضيع في الدنيا، ويعتقد أنه منفصل عن الخالق - عز وجل - وأنه يستطيع أن يجد العلاج لأي حالة مرضية أو نفسية عند الناس. يجد نفسه في حلقة مفرغة، وأن حياته مملوءة بالمشاكل والتحديات. والحقيقة أن الأمثلة على ذلك كثيرة فنجد أن حالات الانتحار والطلاق والاكتئاب وأمراض السرطان والقلب والمخ تنتشر على الرغم من وجود تقدم علمي لم يكن موجودًا من قبل! لماذا؟ لأن هؤلاء الناس اعتقدوا أن الحل في أيديهم هم مادام عندهم المال أو التقدم العلمي.

ولكن عندما نتوكل على الله عز وجل حق التوكل، نجد الحل لكل المشاكل مهما تكن صعبة، وهنا أنشد جعفر بن شمس الخلافة في الآداب:

ذرعًا وعند الله منها المخرج

فرجت وكنت أظنها لا تُفرج

ولرب نازلة يضيق بها الفتى

ضاقت فلمّا استحكمت حلقاتها

وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ﴾



وقال تعالى أيضاً :

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾

فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل بشرط أن تضع كل إمكاناتك ومصادرك وقدراتك اللامحدودة في الفعل فبذلك أنت تتوكل عليه حق التوكل وتعرف جيداً أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً. فمهما تكن المشكلة التي تواجهك، سواء كانت في المال أو في الصحة أو العمل أو الناس أو العائلة، فكر إيجابياً وضع تركيزك في الحل وتوكل على الله فبذلك يصبح تفكيرك روحانياً، وستفاجأ كيف يجعل الله سبحانه وتعالى لك مخرجاً فتجد أشياء إيجابية تحدث لك لم تكن تتوقعها.

فاعرف جيداً أن هناك طلاً روحانياً لكل المشاكل.



6 – تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال

يغير الواقع.. والفكر الجديد يصنع واقعاً جديداً

نادية سيدة في الأربعينيات من عمرها كان تعاني زيادة كبيرة في وزنها ، وحاولت تجربة كل شيء من النظم الغذائية المختلفة إلى عمليات الشفط ولكن دون جدوى . نصحتها أحد الاستشاريين الرياضيين أن تتبع نظاماً رياضياً وغذائياً يتماشى مع أسلوبها في الحياة ، وبالفعل بدأت نادية في ذلك وكانت النتائج أكثر مما كانت تتوقع ولكن بعد أسبوعين من البداية فقدت حماسها وعادت كما كانت بل وزاد وزنها عما كان عليه من قبل . وفي يوم جاءت لزيارتي في عيادتي وقصت لي ما حدث لها . فشرحت لها أنها لم تنجح بسبب محاولتها تغيير الشكل الخارجي دون أن يحدث تغيير داخلي في صورتها الذاتية وكيف يراها المخ داخلياً ، وتقديرها الذاتي بأنها تستحق فعلاً أن تحقق هدفها وأنها تقدر نفسها تماماً دون شروط ، واعتقادها في نفسها وأنها قادرة فعلاً على تحقيق أهدافها . شرحت لها كيفية تكوين مفهوم ذاتي جديد يكون هو الأساس الذي نبني عليه تغيير السلوك . بدأنا ، وأخبرتها إن كانت تريد فعلاً التغيير فعليها أن تبدأ في تغيير نظام حياتها وتنفيذ البرنامج الذي سأضعه لها ، ثم استخدام التنويم بالإيحاء وقوة الطاقة البشرية لإحداث التغيير في العقل الباطن . وافقت نادية وبدأنا البرنامج وفي الأسبوع الأول استطاعت نادية أن تتخلص من سبعة كيلوجرامات من وزنها فكانت في منتهى السعادة بالتغيير الذي حدث في حياتها ، وفي أقل من ستة أشهر كان التغيير في مفهومها الذاتي متكاملأ فأصبحت تأكل الطعام الصحي وتمارس بعض التدريبات الرياضية التي علمتها إياها ، وأيضاً أساليب التنفس التي تساعدها على التخلص من الدهون الزائدة . واستطاعت نادية أن تحقق هدفها بعد أن أحدثت التغيير في الداخل أولاً وأصبحت ترى نفسها بوزنها المناسب وتعتقد أنها تستحق السعادة والراحة ، وكانت تمارس التأمل والتنويم بالإيحاء الذاتي يومياً وأصبحت حياتها متزنة في أركان حياتها كافة .





والآن دعني أسألك: لماذا لم يحدث التغيير من قبل؟ نعم؛ لأنها لم تحدث التغيير في الداخل وأيضًا لأنها كانت تفعل الشيء نفسه وهو الاعتماد على الأساليب العلمية المختلفة دون أن تبذل هي الجهود المطلوب لكي تحصل على ما تريد. ولكن عندما استبدلت الأفكار السلبية التي كانت مخزنة بداخلها والتي سببت لها صورة ذاتية سلبية فأصبحت ترى نفسها داخليًا سميئة، ودعم هذه الصورة الذاتية اعتقادها الذاتي بأنها حاولت أكثر من مرة ولم تنجح لذلك لو حاولت مرة أخرى فستحصل على نفس النتيجة وهي الفشل، فأصبح تقديرها الذاتي ضعيفًا، ولم تعد تتقبل نفسها بل وكانت تتفادى مقابلة الأصدقاء والأقارب بسبب هيئتها الخارجية، وأصبحت شديدة الحساسية لأي رأي يُقال عن الوزن. هذه هي الأفكار التي كانت تستخدمها والتي سببت لها الواقع السلبي الذي كانت تعيش فيه. ولكن عندما استبدلت هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية استطاعت أن تغير صورتها الذاتية وأصبحت ترى نفسها بوزنها الجديد، وأصبح اعتقادها الذاتي أنها فعلاً تستطيع أن تحقق هدفها، وأصبح تقديرها الذاتي قوة؛ فأصبحت تتقبل نفسها وشكلها فبدأت تخرج للحياة وتقابل الأصدقاء والأهل والمعارف، وأصبحت تعيش حلمها بسعادة تامة بل وأكثر من ذلك، أصبحت نادية مدربة في التنمية البشرية متخصصة في العلاج بالطاقة البشرية وساعدت الناس على تحقيق أهدافهم وعرفت نادية أن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا، وأنه إذا كان أي إنسان يريد أن يحدث تغييرًا إيجابيًا في حياته فعليه أولاً أن يحدث التغيير في أفكاره فيستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية؛ لأن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا.

لذلك إذا كنت تريد حقًا أن تحدث تغييرًا إيجابيًا في حياتك فابدأ في التغيير من الداخل وهنا نجد أن الله سبحانه وتعالى بعظمته وحكمته يقول في القرآن الكريم:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.



7 – لا يخلق الله سبحانه وتعالى باباً

إلا لكي يفتح باباً أفضل منه

«أحياناً يخلق الله سبحانه وتعالى أمامنا باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلاً من النظر إلى باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه».

د. إبراهيم الفقي



عندما كنت أعمل في أحد الفنادق في مونتريال بكندا، حصلت على جائزة العامل المثالي، وكانت الجائزة مبلغاً بسيطاً من المال وتذكرتين للسفر إلى أوروبا لمدة أسبوعين، وانتظرت أكثر من شهر للحصول على الجائزة ولكن لم يخطرني أحد بأي شيء، فسألت مديري المباشر الذي نفى معرفته بأي شيء يخص الجائزة؛ فطلبت مقابلة المدير العام وعند المقابلة والسؤال عن جائزتي رد عليَّ المدير بهدوء تام وقال: «إن الإدارة العليا قررت إلغاء الجائزة لهذا العام»، فكان من الطبيعي أن أعرف الأسباب، فرد وقال: «بسبب جنسيتك!!!» فكانت دهشتي مصحوبة بالغضب، وقلت في نفسي هذا الرجل الظالم يتكلم عن التفرقة العنصرية بدون أي تحفظات، فلم أتقبل الوضع وقمت بتقديم استقالتي فطلب مني رئيسي المباشر أن أمهله أسبوعين حتى يجد بديلاً لي، ووافقت واعتقدت أن الأمر انتهى عند هذا الحد. وفي يوم طلبني مدير الأمن في الفندق، وقال لي إنني متهم بإضافة البقشيش على فاتورة الزبون فنفيت الاتهام وطلبت رؤية الفاتورة ولكنه لم يوافق فطلبت من نقابة العمال أن تبحث في الموضوع، وبالفعل تم التحقيق وعين خبير في الخطوط واتضح أن الخط ليس خطي وطلبت مني النقابة أن ترفع دعوى قضائية بالتفرقة العنصرية ضد الفندق فرفضت وطلبت مقابلة المدير العام وفي مكتبه أطلعته على قانون الحقوق الشخصية في كندا وأن التفرقة العنصرية تعتبر جريمة يحاسب عليها القانون بشدة.





ثم نظرت في عينيه وقلت له: «لن أقاضيك يا مدير الفندق ولكنني أؤكد لك أنني سأكون مديرًا عامًا مهما تكن الظروف ومهما طال الزمن بإذن الله». خرجت من مكتبه ومن الفندق، وفي الطريق إلى بيتنا المتواضع جدًا كنت أفكر وأنا أبكي، ماذا أفعل؟ هل أعود إلى مصر أم أستمر في الكفاح؟ ماذا أفعل الآن وأنا لا أملك أي شيء وكيف أعول عائلتي الصغيرة المكونة من زوجتي وابنتي التوأم. فجأة سمعت صوتًا بداخلي يقول لي تذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يغلق بابًا إلا لكي يفتح بابًا أكبر وأفضل لأنه أكرم الأكرمين وهو لا يضيع أجر من أحسن عملاً. رجعت إلى منزلي ولم أخبر زوجتي بأي شيء ولكنني بدأت على الفور في البحث عن عمل ولم أجد، ولكنني لم أئس وظللت أبحث لمدة عشر ساعات يوميًا وبعد أربعة أيام وجدت عملاً متواضعًا في مطعم صغير كحارس ليلي، وكانت مواعيد عملي من الثانية عشرة مساءً وحتى الرابعة صباحًا فوافقت وبدأت ولكن دخلي كان بسيطًا جدًا فبحثت عن عمل آخر ووجدته في فندق من الفنادق كمساعد جرسون، وكانت ساعات العمل من الخامسة حتى العاشرة مساءً، فكنت أرجع لبيتي أرتاح لمدة ساعتين ثم أعاود العمل كحارس في المطعم الصغير وبذلك - بفضل الله سبحانه وتعالى - لم أحتج لأحد وكان دخلي متواضعًا ولكنه كان كافيًا لي ولعائلتي. وبعد شهرين من العمل قررت تكملة دراستي فالتحقت بجامعة كونكورديا بمونتريال ودرست إدارة السياحة والفنادق انتساب. ومرت الأيام وحصلت على الدبلوم بمجموع خمسة وتسعين في المائة وبمرتبة الشرف الأولى. فقررت أن أبحث عن عمل آخر فوفقني الله سبحانه وتعالى ووجدت إعلانًا عن مساعد مدير مطعم في شركة تسمى كارا وهي تدير وتملك عددًا كبيرًا من المطاعم والفنادق وتمد الطائرات بوجبات المسافرين وبفضل الله حصلت على الوظيفة.

وبدأت وحقت للشركة دخلًا كبيرًا وزيادة عالية في الأرباح فتمت ترقيتي إلى مدير للمطعم ثم إلى مدير لخمسة مطاعم، ثم مساعد للمدير العام ثم مدير عام لمنطقة مونتريال وكنت في منتهى السعادة وأعمل وأدرس لما يزيد عن ثماني عشرة ساعة يوميًا، وحصلت على دبلوم من معهد الفنادق بمونتريال وآخر من الولايات المتحدة الأمريكية، ومع أنني كنت في وضع جيد بفضل الله، عز وجل، فإن طموحاتي كانت في العمل في فندق خمسة نجوم لكي أحقق حلمي وأصبح مديرًا عامًا وبالفعل قدمت في فندق «ريجنسي هايت» في وظيفة مدير المطاعم الدائرية، ثم تدرجت في الوظائف حتى وصلت إلى الإدارة العليا وحقت حلمي وهدفي بفضل الله سبحانه وتعالى. ولم أكتفِ بذلك بل خطت لكي أحصل



على جائزة أفضل مدير في أمريكا الشمالية وبالفعل التحقت وقدمت ولكنني لم أوفق في المرة الأولى وكنت مصرًا حتى حصلت على الجائزة في عام 1990، وكما ترى فإن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه الكريم:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ﴾.

وقال أيضًا: ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾.

وبعد مرور أكثر من ست عشرة سنة على كل ذلك أفكر في نفسي كيف أن الله سبحانه وتعالى عندما يغلق بابًا فهو يغلقه لأنه لم يعد مفيدًا لنا، وقد يسبب لنا مشاكل وتحديات أكبر مما كنا نتخيل، ويفتح لنا بابًا آخر أفضل وأحسن من هذا الباب؛ لأن الله سبحانه وتعالى يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر وهو أكرم الأكرمين.

وما حدث لي حدث لأحد أصدقائي الذي كان يعمل في وظيفة المدير العام لأحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال، وكان يعمل لأكثر من خمس عشرة ساعة في كل يوم وفي عطلة نهاية الأسبوع كان ينام في الفندق مع عائلته وكانت نتائجه جيدة، ولكن الإدارة العليا كان لها رأي آخر وأقالت صديقي من عمله؛ فأصبح في حالة نفسية يرثى لها، ومن حدة الصدمة أصيب بجلطة في المخ ولكن بفضل الله - عز وجل - لم يحدث له شيء خطير، وعندما خرج من المستشفى بدأ في البحث عن عمل فوجد العمل في فندق جديد أربعة نجوم، به فقط مائة غرفة، فقبل العمل به. وكما هي عادته عمل بجهد وبراعة عالية في التسويق فزادت أرباح الفندق مما جعل أصحابه يطلبون منه أن يكون شريكاً لهم بجهد وبراعته فوافق على الفور، وفي خلال خمس سنوات أراد الشركاء أن يبيعوا له نصيبهم في الفندق فوافق واتفق الطرفان على أسلوب المدفوعات وأصبح صديقي صاحب هذا الفندق.

كنا نتكلم معاً كيف أن الإنسان لا يصبر على التحديات التي تواجهه في رحلة حياته ويشعر بالقلق والخوف، ولكن مع مرور الوقت يجد أن التحدي الذي واجهه ليس إلا بركة من الله سبحانه وتعالى وأن الباب الذي أغلقه الله كان في صالحنا وبدلاً منه يفتح لنا باباً جديداً مملوءاً بالخير.





فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى
وكن مصرًا على تحقيق أهدافك، ولو أغلقت
أمامك جميع الأبواب فلا تيأس واستمر في
الكفاح والصبر وتأكد أن الله سبحانه وتعالى
لا يضيع أجر من أحسن عملاً، ولا يضيع أجر
الصابرين، وسيفتح لك باباً أفضل مما كنت
تتخيل؛ لأنه أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين.



خاتمة الباب الثالث

في برنامج تليفزيوني سألني المذيع هذا السؤال:

بعد كل هذه الرحلة الطويلة التي أخذت منك أكثر من ثلاثين عامًا من الخبرة والدراسات والسفر حول العالم وما تعلمه للناس، هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية؟ هل من الممكن أن تفكر أنت شخصيًا في أفكار سلبية؟

فقلت له: لن أكون إنسانًا إن لم يخطر ببالي الفكر السلبي ولكني ألاحظه وأفكر في سبب وجوده وأتعرف على الرسالة والدرس الذي يحتويه وأتعلم منه ثم أحوله إلى تفكير إيجابي نافع يساعدني على التغيير الإيجابي. فكل فكرة مهما تكن سلبية تحتوي على درس محدد يساعدك على النمو والتقدم، فمثلاً اتصل بنا شخص وطلب أن يكون ممثلًا لنا في إحدى البلاد العربية وطلب أن يقابلني شخصيًا، وبعد السؤال عنه قررنا المقابلة. كان شابًا في أواخر العشرينيات من عمره متحمسًا لدرجة عالية، وسألته عن نفسه فقال: «إنه متزوج وعنده طفل واحد وإنه ملتزم ومتدين، وإن أمله أن يكون ممثلًا لنا في بلده». أعجبت بأفكاره وأسلوبه الإيجابي وطموحاته وطلبت منه أن يمهلنا مدة لاستشارة فريق العمل. شكرني الشاب بأدب شديد وكرر طلبه ووعدني بأنه سيفعل كل ما في وسعه لكي يحافظ على اسم الشركة ويحقق نجاحًا أكبر من أي ممثل لنا في العالم! سلمت عليه وشكرته على الحضور، وبالفعل استشرت فريق العمل وقررنا أن نعطيه الحقوق لتمثيل شركتنا في بلده، فأخبرناه بالقرار فكان سعيدًا لأبعد الحدود والتقينا ووقعنا عقد الاتفاق. ثم مضى على العقد أكثر من شهرين ولم ينفذ هذا الشاب أي بند من بنوده، بل وكان يتصل بنا ويعدنا بأشياء كبيرة ثم يعود إلى عدم التنفيذ!!! فوجئنا جميعًا بأسلوبه الذي لم نجد له أي مبرر فهو الذي طلب عقد التمثيل وهو الذي بذل مجهودًا كبيرًا للحصول عليه وعندما حصل عليه بدأ يتهرب من مسؤولياته!!! بدأت أفكر في نفسي كيف أنني في سني هذه وبعد كل التجارب والخبرات التي مرت بي والناس الذين تعاملت معهم، سواء كانوا أجنب أو عربًا وعلى كل المستويات، أقع في مثل هذا المطب!!!! كانت أفكارى سلبية مما جعل تركيزي سلبيًا وأحاسيسي سلبية، ولكن كعادتني لم يستمر هذا التفكير إلا دقائق، ثم بعدها بدأت أقيم



الموقف وفكرت في التحدي وفي الاستفادة التي حصلت عليها فوجدت أن المثل العربي الذي يقول: «أعط العيش لخبازه ولو أكل نصفه» سليم تمامًا وكان عليّ أن أعطي الملف إلى المستشار القانوني للتعامل مع العقود ويعطينا رأيه القانوني في هذه المسائل ثم المتابعة في حالة الخروج عن نصوص العقد. ومن ناحية أخرى تعلمت ألا أتسرع في مثل هذه القرارات. سامحت الشاب وشكرته على الدرس الذي تعلمته منه.

كان من الممكن أن أغضب، وكان من الممكن أن أقاضيه حسب بنود العقد الذي وقع عليه، وكان من الممكن فعل أشياء كثيرة مبنية على التفكير السلبي ولكن نتيجتها ستكون سلبية ولن نفيدينا في التقدم والنمو الذي نسعى إليه لأنه من الأفضل أن نضع طاقتنا في تحقيق أهدافنا وليس فيما لا يفيدنا أو يفيد الآخرين.

والآن دعني أسألك: هل من الممكن أن تشعر بالوحدة من وقت لآخر على

الرغم من وجود أناس حولك؟ هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية من وقت لآخر؟ هل من الممكن أن تشعر بالحزن والغضب؟ وهل من الممكن أن تفكر سلبياً بعد كل الذي تعلمته؟

الإجابة على كل هذه الأسئلة هي نعم بل وأكثر من ذلك!! لماذا؟ لأن هذه هي الحياة!! ولكن عندما تهدأ أحاسيسك وتفكر بطريقة منطقية ستجد أنك لم تستفد أي شيء من هذا النوع من التفكير بل على العكس التفكير السلبي يبعدك عن تحقيق أهدافك ويسبب لك أحاسيس سلبية وأمراضاً ويجعلك تفقد كثيراً من الفرص والأصدقاء، بالإضافة إلى أن العقل سيخزن هذه الأفكار وهذه الأحاسيس في الملف الخاص بها فتجد نفسك تتصرف بنفس الطريقة السلبية في كل مرة تواجه نفس النوع من التحدي!! والأهم من كل ذلك هو أن التفكير السلبي يقوي الذات السفلى مما يجعلك تبتعد عن الله سبحانه وتعالى!!! والسؤال هنا: ألم يحن الوقت أن تدرك ما تفكر فيه؟ ألم يحن الوقت لكي تسخر طاقاتك وقدراتك الرائعة في تحقيق أهدافك؟ ألم يحن الوقت أن تتحكم في أفكارك وتجعلها تعمل لصالحك بدلاً من أن تعمل ضدك؟ ألم يحن الوقت أن تتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل وتلجأ إليه وتتقرب منه بحب تام؟ ما رأيك؟ ألم



يحق الوقت بعد أن تعيش السعادة التي تريدها؟ لذلك ابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وقرر قرارًا قاطعًا أن تجعل التفكير الإيجابي جزءًا أساسيًا من حياتك وتعالَ معي نستمر في طريق رحلتنا في قوة التفكير ونكتشف معًا استراتيجيات التفكير الإيجابي وكيف تحول التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وتبني مستقبلًا مشرقًا بإذن الله.

