

الباب الخامس الوصايا العشر للتفكير الإيجابي



بقدر الكد تكتسب المعالي
ومن طلب العلا سهر الليالي
ومن طلب العلا من غير كد
أضاع العمر في طلب المحال

المتنبي





1 - الرغبة المشتعلة



«ما يوجد في عقلي ويسيطر على
أفكاري، ويعيش في قلبي ويسري في
عروقي ودمي، يجب أن يخرجه للحياة».
لويس بريل

الرغبة المشتعلة: هكذا رد الحكيم الياباني «كوشيدو كوندو» عندما سأله أحد تلاميذه:
«ما هو الشيء الذي ينقصني لكي أكون حكيماً؟».

وعندما سأل شاب في العشرينيات من عمره العالم والكاتب ومؤسس الكريستال
كاثيرال في نيويورك الدكتور روبرت شولر: «كيف أستطيع أن أكون كاتباً ناجحاً
ومرموقاً مثلك؟».

رد الدكتور شولر وقال: «عندما يكون عندك رغبة مشتعلة لكي تكون ما تريد».
فسأل الشاب: «وما هي الرغبة المشتعلة؟».

فقال الدكتور شولر: «عندما تفكر في الكتابة قبل النوم، وتفكر في الكتابة أول شيء في
الصباح، وتفكر في الكتابة وتتكلم عنها في كل فرصة ممكنة، عندما تصبح الكتابة الشيء
السيطر تماماً على أفكارك وتسير في دمك، هذه هي الرغبة المشتعلة».

الرغبة المشتعلة هي التي جعلت «هيليري إدمون» يخوض مغامرة من أخطر
المغامرات التي خاضها في حياته وهي تسلق جبل إفرست. كان حلمه أن يكون أول رجل
في العالم يتسلق أعلى جبل في العالم، الجبل الذي يزيد ارتفاعه على تسعة وعشرين ألف
قدم، الذي لم يجرؤ أي إنسان على تسلقه. وفي عام 1952 قام بالمحاولة، ولكنه فشل
وجرح جروحاً خطيرة أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل.

وعند خروجه من المستشفى دعت مؤسسة رجال ونساء الأعمال في بريطانيا إلى حفل
أقيم خصيصاً لتكريمه على المحاولة. وفي الحفل قابله الحاضرون بعاصفة من التصفيق،



ودعوه أن يتكلم عن تجربته، فقبل وسار إلى المنصة وأخذ الميكروفون في يده اليسرى، وقبل أن يتكلم لاحظ أنهم وضعوا أمامه تمامًا صورة لجبل إفرست، فترك «هيليري» المنصة وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى صورة الجبل وقال: «جبل إفرست.. لقد هزمت المرة الأولى، لكنني سوف أنتصر عليك قريبًا جدًا؛ لأنك وصلت إلى أقصى درجة من النمو، أما أنا فأنمو في كل لحظة».

وفي مايو عام 1953 تسلق «هيليري إدمون» أعلى جبل في العالم. تسلق جبل إفرست وحقق حلم حياته. وفي حديث له مع وسائل الإعلام قال: «لم يكن لي أن أترك حلمي مهما كانت الظروف أو التحديات»، ثم أضاف ضاحكًا: «الشيء الوحيد الذي كان من الممكن أن يمنعني من تحقيق هدفه هو الموت!!».

هذه هي الرغبة المشتعلة التي أتحدث عنها.. القوة التي جعلت والت ديزني يقاوم الاستهزاء والسخرية والضياع لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزني.. هي التي جعلت «رون سكالين» يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم أنه كان معاقًا... هي الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوة للسلوك... هي جذور النجاح والتقدم والتميز في أي مجال.

والآن دعني أسألك: ما الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك أكثر من أي شيء آخر؟

إذا أردت فعلًا أن تحققه دعه يمشي في عروقك، فكر فيه باستمرار، وخطط له، ثم ضعه في الفعل، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق وتذكر:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ [الكهف: 30]

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ





2 - القرار القاطع



«القرار القاطع لا يدع مجالاً للتردد
أو التراجع، بل يعطي الشخص قوة رائعة
توجهه إلى تحقيق أهداف حياته».
د. إبراهيم الفقي

القرار القاطع:

هل سمعت عن شخص يقول: «قررت أن أقطع عن التدخين» ثم تجده يدخن؟
أو هل تعرف شخصاً يريد أن يهتم بصحته فيقول: «قررت أن أنزل وزني وأمارس
الرياضة، وأكون حريصاً في نوعية الطعام الذي أأكله» وتجده بالفعل يبدأ، ولكن بعد
فترة بسيطة من الزمن يعود كما كان، بل ومن الممكن أن يكون وزنه قد زاد عما كان
عليه من قبل؟

كثير من الناس يقرر أشياء ثم لا يضعها في الفعل، ولو وضعها في الفعل يكون ذلك
لفترة بسيطة يعود بعدها كما كان من قبل!!

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا لماذا؟ وهل لا يريد هذا الشخص أن يحقق أهدافه؟ وما
نوع القرار الذي اتخذه؟

معنى كلمة قرار يأتي من أصل يوناني وهو «دوكايتيري»، أي: قاطع. فالقرار الذي
يتخذه الشخص يجب أن يكون قراراً قاطعاً، أي: لا رجعة فيه مهما كانت الظروف أو
التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية.

أما الشخص الذي يقول: أنا قررت أن أقطع عن التدخين، ثم يعود للتدخين مرة أخرى،
فقد قرر، ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوي ورغبة مشتعلة تدعمه.



لو نظرت حولك فستجد أمثلة كثيرة للأشخاص الناجحين الذين قرروا أن ينجحوا رغم كل المؤثرات السلبية التي كانت تواجههم؛ لأن قرارهم كان مدعماً برغبة مشتعلة، واعتقاد راسخ، وتوقع إيجابي، ومرونة تامة.

هذا هو القرار الذي أتكلم عنه... القرار الذي أخذته «هيلين كيلر» فأصبحت من أكبر المؤثرين العالميين على الرغم من أنها كانت عمياء وخرساء وأيضاً صماء!!
القرار الذي أخذه خالد حسان وسبح المانش وفاز بالرغم من أنه فقد رجله في حادث ألیم وهو طفل صغير.

القرار الذي جعل جمالة البيضاني تصمم على جمعية التحدي، وإعالة - بفضل الله سبحانه وتعالى - أكثر من ألف ومائتين معاقة، بالرغم من أنها نفسها مصابة بشلل نصفي.

والقرار الذي اتخذته أنا شخصياً لكي أكون بطل مصر في تنس الطاولة، وبالرغم من وجود أكثر من مائتي لاعب كانوا جميعاً أفضل مني في وقتها، ولكنني فزت بالبطولة، ومثلت مصر مع الفريق القومي في ألمانيا الغربية لعام 1969م.

والقرار الذي اتخذته للسفر إلى كندا لكي أحقق حلمي الثاني، وهو الوصول إلى الإدارة العليا في الفنادق، وبالرغم من أنني كنت غريباً تماماً عن هذا البلد وكان الطريق في منتهى الصعوبة، قررت قراراً قاطعاً، فكنت أعمل في غسل الصحون، وأدرس في جامعة كونكورديا، ومرت الأيام والسنون وأنا أواجه تحديات من كل نوع، منها - على سبيل المثال - التفرقة العنصرية والدينية، والطرْد والاتهامات الكاذبة، والتهديدات من كل نوع، حتى وصلت إلى تهديد زوجتي وأولادي! ولكن - بفضل الله سبحانه وتعالى - أصبحت مديراً عاماً لأكبر فنادق مونتريال، وحققت حلم حياتي وهدفي الثاني.

هذا هو القرار الذي أتكلم عنه، القرار القاطع الذي ليس فيه أية رجعة مهما كانت التحديات والصعوبات؛ لأن هذه التحديات ليست إلا خبرات ومهارات تكتسبها في طريقك إلى القمة؛ لذلك قرر اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضاً تستطيع أن تحقّقه، بل وتتفوق عليه.



3 - تحمل المسؤولية كاملة



«النجاح على أي مستوى يتطلب من الإنسان أن يأخذ المسؤولية كاملة، في نهاية الأمر الميزة الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسؤولية».

مايكل كو

تحمل المسؤولية كاملة:

بعد ولادتها بأربع سنوات مرضت الطفلة نورما رادولف بحمى وسخونة شديدة أدت إلى إصابتها بشلل نصفي، فقرر الأطباء أن يضعوا حول رجليها مدعّمات من الحديد.

في يوم سألتها أمها: «نورما ما هو حلمك في الحياة؟».

فردت نورما بسرعة وقالت: «أريد أن أكون أسرع امرأة في العالم!!»

فقالت الأم: «باعتقادك وإصرارك ستصلين - إن شاء الله - لما تريدن».

مرت الأيام وكبرت نورما وأصبح عمرها أحد عشر عامًا استطاعت خلالها أن تدرب نفسها على المشي بدون الحديد، فقرر الأطباء إزالته وهم في دهشة تامة، وعندما أصبح عمرها ثلاثة عشر عامًا انتقلت مع عائلتها إلى مدينة تيناسي في الولايات المتحدة الأمريكية، والتحقّت بمدرسة بها أنشطة رياضية وخاصة الجري.

قابلت والدة نورما المدرب المختص وطلبت منه أن يقابل نورما، وبالفعل قبل كلامها وقابل نورما وسألها: «لماذا اخترت سباق الجري بالتحديد؟».

فقالت: لأنني قررت أن أكون أسرع امرأة في العالم!

نظر إليها المدرب بدهشة وكان يعتقد أنها تمزح معه، ولكنه رأى إصرارًا وقوة في عينيها لم يرها من قبل، فقال لها: «عندي إحساس شخصي بأنك ستحققين حلمك»، ثم



أضاف «ولكن لكي تصلي إلى تحقيق حلمك يجب عليك أن تقرري ذلك من الآن ، ويكون عندك رغبة مشتعلة ، وأيضًا تأخذي المسؤولية كاملة في كل شيء وفي كل النتائج» .

فقالت نورما: «القرار أخذته وأنا عندي أربع سنوات ، والرغبة المشتعلة التي تتكلم عنها هي التي جعلتني ألتحق بهذه المدرسة على وجه الخصوص ، أما عن المسؤولية التامة ، فأنا على استعداد تام لتحملها» .

فقال المدرب: «هذا يعني التدريب لساعات طويلة كل يوم» .

فقالت نورما: «أنا على أتم استعداد» .

ثم سألتها: «بعد أن أجبت عن كل أسئلتك متى نبدأ؟» .

ضحك المدرب وقال: «من الآن لو أردت» .

بدأت نورما التدريبات الذهنية والجسمانية ، فكانت تتدرب يوميًا لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات ، وبعد ستة أشهر من التدريب المستمر قال المدرب لنورما: «ما رأيك أن تشتركي في إحدى البطولات لكي تكتسبي خبرات أكبر ، وتتعلمي من اللاعبين العالميات؟» .

فرحت نورما ووافقت على الفور ، والتحقت بالبطولة وخسرت خسارة فادحة حيث كان ترتيبها الأخير وبجدارة!!

لم تحزن نورما ، ولكنها كانت سعيدة جدًا لمجرد الالتحاق ، واستمرت نورما في التدريبات والمشاركة في البطولات حتى اكتسبت خبرة واسعة ، وأصبحت تنافس اللاعبات المحترفات .

وفي عام 1960 فازت نورما رادولف بسباق المائة متر والمائتي متر والثلاثمائة متر ، وحطمت الأرقام العالمية ، وأصبحت أسرع امرأة في العالم!!

في حديث مع وسائل الإعلام قالت نورما إن السبب الأساسي في نجاحها يرجع إلى خمسة أسباب أساسية وهي:

- 1 - التوكل على الله ، سبحانه وتعالى ؛ لأنه بدونه لن أستطيع أن أحقق هدفي .
- 2 - حبي الشديد لأمي ، كنت أريد أن أجعلها فخورة بي .
- 3 - حلمي الكبير الذي أصبح احتمالاً ، ثم هدفًا محددًا وواضحًا .





- 4 - الرغبة المشتعلة التي زادت قوة مع مرور الوقت.
 - 5 - قرار قاطع ليس فيه أية رجعة أو تردد.
 - 6 - تحمل المسؤولية كاملة في كل شيء، فلا ألوم أحداً أو الظروف أو الأشياء، بل أضع كل تركيزي على هدفي، وأحترم مواعيد التدريب، والأسلوب الصحي الذي كنت أتبعه، وفي النتائج التي أحصل عليها مهما تكن هذه النتائج.
- أصبحت نورما رادولف أسطورة يتكلم عنها الناس، ويكتب فيها الكتاب وتستضيفها وسائل الإعلام المختلفة حول العالم، حتى إن شركة أمريكان إكسبريس استخدمتها في تقديم إحدى خدماتها، وأيضاً وضع اسمها في موسوعة جينيس مع العظماء والموهوبين.
- من الشلل الى أسرع امرأة في العالم، لأنها أخذت مسؤولية حياتها كاملة دون أن تشكي حظها، أو تنعي قدرها لأنها كانت مشلولة، بل فكرت تفكيراً إيجابياً وركزت كل قوتها في الحل حتى حققت حلم حياتها.
- هذه هي قوة المسؤولية التي أتحدث عنها.

والآن دعني أسألك:

- هل قررت أن تأخذ مسؤولية حياتك؟
 - هل قررت أن تأخذ مسؤولية أفكارك وتحولها من سلبي إلى إيجابي؟
 - هل عرفت أنك مسئول عن تركيزك ونوعية أحاسيسك؟
 - هل عرفت أنك أنت الذي تنتج النتائج التي تحدث لك، وليست الظروف أو المؤثرات الخارجية؟
 - هل قررت أن تأخذ المسؤولية كاملة وتبتعد كل البعد عن القنلة الثلاثة: اللوم والنقد والمقارنة؟ وأنت الذي تختار مصيرك؟
 - وهل قررت أن تستخدم قدراتك الرائعة وتضعها في الفعل، وتحمل مسؤولية أية نتائج تحصل عليها، وتتعلم منها وتنمو بها؟
- كما ترى فإن عدم تحمل المسؤولية يجعلك تركز كل أفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك في أي شيء، بل على العكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه،



ويجعل حياتك سلسلة من التحديات والصعوبات ، ولكن عندما تأخذ مسؤولية حياتك فإنك بذلك تركز كل أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك ، وتصبح الشخص المتزن روحانيًا ودنيويًا والذي تريد أن تكونه .

لذلك ابدأ معي من اليوم وقرر أن تأخذ
مسئولية حياتك.



4 - الإدراك الواعي



«الإدراك هو بداية التغيير،
والتغيير هو بداية النمو».
د. إبراهيم الفقي



الإدراك الواعي:

عام 1956 م ذهب باحث الجيولوجيا الياباني يوكي إلى جنوب إفريقيا مع مجموعة من العلماء الذين جاءوا من بلاد مختلفة للبحث عن الألماس والأحجار الكريمة.

كان يوكي يعمل يومياً من الساعة الخامسة صباحاً حتى العاشرة مساءً، واستمر على هذه الحال لمدة عشرة أيام دون أن يجد شيئاً له أهمية كبيرة!

وفي يوم شعر يوكي بالإجهاد وبالإحباط أيضاً فقرر أن يعود إلى الفندق الذي كان يقيم فيه، وكانت الساعة الخامسة بعد الظهر، وفي طريقه إلى الفندق صادفه في الطريق صبي لا يزيد عمره على عشر سنين، في يده حجر كبير له بريق، فاقترب يوكي من الصبي وسأله عما يمسكه في يده، فقال الصبي: «لا أعرف، ولكنني وجدته على شاطئ البحر». طلب منه يوكي أن يعطيه هذا الحجر فقال له الصبي: «أنا موافق ولكن ما المقابل؟».

فقال يوكي: «سأعطيك نقوداً، كم تريد؟».

فقال الصبي: «لا أعرف، ولكن هل معك شيء آخر؟».

فقال يوكي: «نعم معي بعض الحلوى، فهل تقبلها مقابل الحجر؟».

فوافق الصبي وأخذ يوكي الحجر وذهب مسرعاً إلى حجرته بالفندق، وبدأ في البحث في هذا الحجر فلم يصدق عينيه، فأعاد البحث عشر مرات حتى تأكد أن الحجر قطعة من الألماس الخام يقدر ثمنه بملايين الدولارات!!



فكر يوكي في نفسه: «هذا الصبي كان معه ثروة لو عرف قيمتها لما باعها برخص التراب!!».

هذه القصة تعطينا درسًا في الإدراك ، فلو كان هذا الصبي يدرك قيمة ما عنده واستغلها استغلالًا حقيقيًا لأصبح من أصحاب الملايين! تمامًا مثل معظم الناس الذين لا يدركون قدراتهم الرائعة التي وهبها لهم الله سبحانه وتعالى ، فتجد معظمهم يقضون أوقاتهم في اللوم والشكوى والنقد والمقارنة ، فيبيعون أنفسهم برخص التراب ، تمامًا مثل الصبي الصغير!!

في بحث قامت به جامعة جورج تاون عن الإدراك كانت نتيجته أن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية نفعها بدون تفكير!

في رأيي الشخصي يمثل الإدراك أكثر من خمسين في المائة من التغيير ، فمثلًا المدخن الذي لا يدرك خطورة التدخين ، وأنه من الممكن أن يؤدي بحياته ، يستمر في التدخين!! ولكن لو أدرك إدراكًا واعيًا يكون في طريقه إلى التغيير ، والشخص الذي يأكل أظافره ، لا يدرك مساوئ هذه العادة السلبية ، إلا إذا أدرك إدراكًا واعيًا خطورتها وقرر أن يبتعد عنها.

والآن دعني أسألك:

- هل تدرك قيمة نفسك؟
- هل تدرك أن الله سبحانه وتعالى خلقك في أحسن تقويم وسخر لك كل ما في الكون؟
- هل تدري أن قدرتك غير محدودة ، وأن عقلك يحتوي على أكثر من 150 مليار خلية عقلية ، وأنه أسرع من سرعة الضوء ، وأنه عنده القدرة على استيعاب وتخزين أكثر من اثنين مليون معلومة في الثانية الواحدة؟ وهل تدري أن عندك قوة التفكير والقرار والاختيار؟

إدراكك لقدراتك واستخدامها استخدامًا إيجابيًا يجعل من حياتك تجربة من السعادة وراحة البال . لذلك كن مدركًا لما تفكر فيه ، وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي ، وتحوله إلى صالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ، ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه .



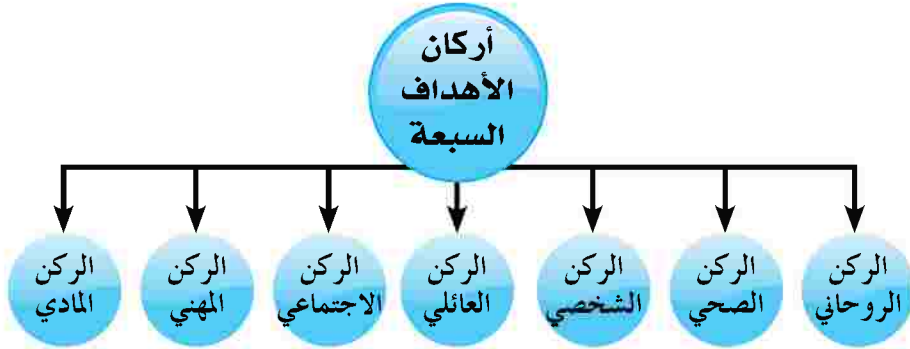
5 - تحديد الأهداف

«لو عرفنا - أولاً - أين نحن وماذا نريد، لاستطعنا أن نحكم ماذا نفعل وكيف نحصل عليه».

أبراهام لينكولن



هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة موضحة في الرسم البياني التالي:



- **الركن الروحاني يحتوي على:** حب الله سبحانه وتعالى، والتسامح المتكامل، والعطاء غير المشروط.
- **الركن الصحي يتكون من:** التفكير الصحي، وشرب المياه، ونظام التغذية الصحي، والتدريبات الرياضية.
- **الركن الشخصي يتكون من:** الثقة في النفس، وتنمية الذات، والتقدير الذاتي، والصورة الذاتية.
- **الركن العائلي يتكون من:** العلاقات العائلية والزوجية، وعلاقة الوالدين بالأبناء.
- **الركن الاجتماعي يتكون من:** علاقاتك الاجتماعية، وقدرتك على الاتصال بالآخرين.



• **الركن المهني يتكون من:** أهدافك المهنية، وعملك، وتميزك في مهنتك، وتحسين مهاراتك المهنية.

• **الركن المادي يتكون من:** دخلك الحالي، وأهدافك المادية.

لو فكرت ستجد أنك تستخدم الأركان السبعة يومياً سواء كنت واعياً بذلك أو لا! ففي الركن الروحاني أنت يومياً تصلي، أو تدعو، أو تعطي، أو تسامح، أو حتى تبسم في وجه شخص ما.

وفي الركن الصحي أنت يومياً تأكل وتشرب الماء وتحرك جسمك.

وفي الركن الشخصي أنت يومياً تتحدث عن نفسك مع الآخرين وتريد أن تظهر في أفضل صورة ممكنة وتريد أن تحسن من حالتك أو أحاسيسك.

وفي الركن العائلي أنت يومياً تتعامل مع أفراد العائلة، سواء كان ذلك مع الوالدين، أو الإخوة، أو زوجتك، أو زوجك، أو الأولاد، أو أي فرد من أفراد العائلة.

وفي الركن الاجتماعي أنت يومياً تتعامل مع الناس بمختلف شخصياتهم، وتتصل بهم بطريقة أو بأخرى.

وفي الركن المهني أنت يومياً تعمل سواء كنت طالباً يذهب إلى المدرسة، أو الجامعة، أو أماً تعمل في بيتها وتهتم بأولادها وزوجها، أو موظفاً يعمل في هيئة أو مؤسسة.

وفي الركن المادي أنت يومياً تتعامل بالمال سواء كنت تشتري شيئاً أو تبيع شيئاً، أو حتى تأخذ مصروفك من الوالدين، وعندك اهتمامات معينة بما يختص بالمال.

للأسف نجد أن معظم الناس يضع كل انتباهه وتركيزه على الركن المهني والمادي!! لذلك نجدهم لا يهتمون بصحتهم ولا بعائلاتهم، ولا حتى بروحانياتهم وعلاقتهم بالله سبحانه وتعالى.

لكي تكون سعيداً ومتزناً يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تماماً بالنسبة لك.

الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي، لأنها تجعلك تركز على ما تريد، وليس على ما لا تريد... الأهداف تجعل لحياتك معنى، وبدونها يشعر الناس بالضيق.





ولكي تستطيع أن تخطط لأهدافك في الأركان أتبع الأسئلة التحليلية الآتية:

أين أنا الآن؟ هنا أنت تكتب أين أنت في كل ركن من الأركان، فمثلاً في

الركن الروحاني تكتب: أنا أصلي بانتظام، ولكن في بعض الأحيان أسرح وأنا في الصلاة ولا أركز على ما أقول، أو لا أصلي الفروض في أوقاتها، أو لا أصلي في المسجد، أو حتى غير منتظم في الصلاة.

وفي التسامح تكتب مثلاً: لا أستطيع أن أسامح من آذاني وأحتفظ بالغضب لفترات طويلة، أو أسامح لكن أبعد تماماً عن الشخص الذي سامحته.

وفي العطاء من الممكن أن تكتب: أنا سخي، أو أنا لا أعطي غير الزكاة المفروضة عليّ، أو لا أفعل شيئاً على الإطلاق.

المهم هنا هو أن تعرف تماماً أين أنت الآن، وأن تكون أميناً وصادقاً مع نفسك؛ لكي تستطيع أن تحقق ما تريد.

وفي الركن الصحي من الممكن أن تكتب: أنا الآن لا أفعل أي شيء محدد لصحتي، فأنا أكل كما أريد بدون حرص، ولا أمارس أية رياضة على الإطلاق، ولا حتى المشي، وتفكيرى سلبي معظم الأوقات. أو أنا أحافظ على صحتي وأمارس رياضة المشي يومياً لمدة ساعة، وأفكر إيجابياً معظم الوقت... إلخ.

وفي الركن الشخصي من الممكن أن تقول: أنا أحب أن أحسن شخصيتي بالقراءة، وسماع الأشرطة السمعية، وأحضر الأمسيات والدورات التي تفيدني في التنمية البشرية. أو تقول: لا أهتم بالقراءة ولا أفعل أي شيء محدد لتنمية نفسي... إلخ.

وفي الركن العائلي من الممكن أن تقول: علاقتي سيئة مع والدي وإخوتي، أو علاقتي بالعائلة عادية، ليس فيها أي شيء من العاطفة. أو علاقتي بالعائلة ممتازة، والحب متبادل بيننا... إلخ.



وفي الركن الاجتماعي قد تقول: أنا شخص اجتماعي وأحب الناس ، وأحب أن أدعوهم ويدعوني ، وعندي أصدقاء كثيرون . أو أنا غير اجتماعي ، وأجد صعوبة في التعامل مع الناس ، وخصوصًا مع بعض الشخصيات .

وفي الركن المهني قد تقول: أحب عملي جدًا أو لا أحبه . وعلاقتي مع مديري جيدة أو لا أحبه ولا أتعامل معه . . . إلخ .

وفي الركن المادي قد تقول: أنا مرتاح من الناحية المادية فلو نقص المال أعرف أنه عليّ أنا - بفضل الله سبحانه وتعالى - أن أفعل شيئًا لتغيير حالتي المادية . أو أنا لا أملك شيئًا والوم حظي والبلد والجميع . . . إلخ .

بعد أن جمعت كل المعلومات اللازمة قيم المعلومات ، ثم اكتب ما الذي تريده في الأركان السبعة ، ورتبها حسب أهميتها بالنسبة لك ، ثم اكتب المدة الزمنية التي تعتقد أنك تستطيع أن تحقق هدفك فيها ، ثم اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريد ، ثم اكتب التحديات التي من الممكن أن تقابلها وأنت في طريقك إلى تحقيق أهدافك ، ثم اكتب ما الذي سيتحسن في حياتك عندما تحقق هدفك ، وأخيرًا اكتب عندما تحقق هدفك ماذا تفعل بعد ذلك؟

أعدك أنه عندما تعرف أهدافك وتخطط لحياتك لن تكون حياتك كما كانت ، بل سيصبح لها معنى آخر ، وستجد أنك لا تريد أن تضع دقيقة واحدة بدون أن تحسن نفسك فيها ، حتى لو كان ذلك استرخاء وراحة .

وتذكر أنه إن لم يكن عندك هدف فستعيش في أهداف الآخرين . . . فابدأ من اليوم وتأكد أن الله - سبحانه وتعالى - لا يضع أجر من أحسن عملاً .



6 - التأكيدات المتضامنة

«إن لم تعرف قدراتك وتقدرها وتقنع نفسك بأنها حقيقية، فكيف تتوقع أن يقدر الآخرون؟».

د. إبراهيم الفقي



التأكيدات المتضامنة:

دكتور شيد هلمستتر كتب في كتابه «ماذا تقول عندما تتحدث إلى نفسك»: «من المولد إلى سن الثامنة عشرة استقبل الإنسان أكثر من 180000 رسالة سلبية»، وبسبب تكرار هذه الرسائل السلبية أصبحت جزءاً من حياتنا، فاعتقدنا أننا فعلاً كذلك!!!

من ضمن الرسائل التي من الممكن أن نكون قد استقبلناها: أنت فاشل، أنت عصبي جداً، أنت غبي مثل عمك تماماً!! لن تكون نافعاً في أي شيء.. إلخ من الرسائل السلبية التي استقبلناها من العالم الخارجي سواء كان ذلك في المنزل أو من المدرسة أو من الأصدقاء أو من الناس.

المهم هو أن البرمجة الأولية تعتبر أقوى البرمجة التي تعودنا عليها، ثم أضفنا إليها من العالم الخارجي، فبسبب هذه البرمجة نسينا أنفسنا، نسينا أننا أفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى، نسينا أن المولى عز وجل سخر لنا كل شيء، نسينا أننا معجزات لا يمكن حصرها، واعتقدنا أننا سلوكياتنا أو برمجتنا!!!

لذلك خصصت هذا الجزء لكي تعرف من أنت حقيقة، وأنت لست أي سلوك أو اعتقاد أو إحساس، بل أنت أفضل مخلوق عند الله سبحانه وتعالى مهما تكن آراء الآخرين، وفي الحقيقة آراء الناس لا تدل عليك أنت، ولكن تدل عليهم.

لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي حسب قانون المراسلات، فلو كان الشخص متزنًا فهو يتكلم بالانزان ويساعد الناس، أما لو كان ضعيفًا فهو يتكلم بما يعرفه



عن نفسه، لذلك لو قال لك شخص ما: إنك فاشل، فهو في الحقيقة يتكلم عن نفسه!! وإلا حاول أن يساعدك على التغيير بدلاً من أن يحبطك.

التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على قدراتك وعلى تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك، وهي تعمل كآلي:

1 - اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك: لا تقل: لا أعرف؛ لأنك تعرف الأشياء التي أنت ممتاز فيها، اترك القلم يكتب وستفاجأ بالميزات التي تتميز بها، لكي يكون ذلك سهلاً ومنظماً استخدم الأركان السبعة للحياة المتزنة، واكتب في كل ركن الأشياء التي تعرف جيداً أنك رائع فيها.

2 - اقرأ هذه القائمة يومياً بأحاسيس متصلة، وأعط نفسك مرجعاً لهذه الصفات. مثلاً لو كتبت أنك ملتزم، فكر في تجربة معينة وجدت نفسك فيها أنك فعلاً ملتزم، وهكذا مع باقي الصفات؛ لأنك بذلك تعطي المخ الدليل على ما تقول فيقوم بفتح الملفات العقلية التي تدعم كلامك.

3 - الآن فكر في شيء سلبي اعتقدته عن نفسك. مثال: أنا ذاكرتي ضعيفة!! انفصل عنها بأحاسيسك، أي: اقرأها فقط وكأنك تراها من الخارج، وقل لنفسك: هذا غير حقيقي فذاكرتي رائعة، وأستطيع أن أتذكر أي شيء أريد أن أتذكره، ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس مرتبطة، وتنفس بعمق وقل: الحمد لله.

4 - ارجع للشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك ستجد أن مخك لن يصدقك، وأن التأكيدات المتضامنة قضت عليه تماماً.

الآن دعنا نستخدم التأكيدات المتضامنة مع الأشخاص:

- 1 - فكر في شخص ما تعرف أنه ينقدك ويقول لك كلاماً كان يسبب لك إحباطاً.
- 2 - انفصل بأحاسيسك عن كلامه وانظر اليه وكأنك تشاهد كل شيء من بعيد.
- 3 - قل لنفسك: ما يقوله غير صحيح؛ فأنا لست فاشلاً، وأنا الآن أخطط لأهدافي، وإن شاء الله سأحققها.





- 4 - اقرأ تأكيداتك المتضامنة واربط بها أحاسيسك .
- 5 - ارجع لكلام هذا الشخص ستجد أنها فقدت قوتها ، وحلت محلها تأكيداتك المتضامنة .
كما ترى التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على من أنت حقيقة ، وكيف تستخدم قدراتك لتحقيق أهدافك . هذا لا يعني أنه يجب علينا ألا نستفيد من آراء الآخرين ونقيمها ، ثم نحدث التغيير الذي يتماشى مع قيمنا واعتقاداتنا ومبادئنا .
من اليوم استخدم التأكيدات المتضامنة مع الأشخاص والأشياء ، وخصوصاً مع رأيك أنت عن نفسك لو كان سلبياً .



7 - الوقت الإيجابي



«أن أجلس في مكان مريح على أضواء
الشموع وأقرأ وأتعلم من أفكار الأجيال السابقة،
يمثل لي سعادة بلا حدود».
كوشيدو كوندو

في استراتيجيات التفكير الإيجابي قدمت لك استراتيجيات التنقيص والتصعيد، وشرحت لك كيف أن العقل البشري عنده القدرة على تصعيد مشكلة وجعلها أكبر من حجمها الطبيعي، وأيضاً عنده القدرة على تنقيص حجم المشكلة حتى تتلاشى تماماً.

الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم قدرة عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، وقد يكون ذلك الوقت لا يزيد على عشر دقائق كبداية تدريب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعيد هذه المدة إلى خمس عشرة دقيقة، ثم إلى عشرين دقيقة وهكذا، المهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى يصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل، مما يجعلك تتصرف إيجابياً بطريقة تلقائية.

قدمت هذه الطريقة في استشارة خاصة مع أحد رجال الأعمال في مونتريال بكندا كان يعاني من العصبية الشديدة، وكان يحاول أن يهدئ من أعصابه بالهروب إلى سلوكيات سلبية مثل التدخين، فكان يدخن أكثر من خمسين سيجارة يومياً، ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجان قهوة من الحجم الكبير، مما سبب له الإصابة بجلطة حادة كادت أن تودي بحياته.

طلبت منه أن يركز على شيء إيجابي في حياته، وأن يقول لي تفاصيل هذه التجربة ففعل وقال: إنه شعر بالراحة عندما تذكر التجربة، وازداد الشعور عندما تحدث عن التفاصيل.





طلبت منه أن يفكر في تجربة أخرى ، وأن يحكي لي تفاصيلها ، ففعل ولكنه في هذه المرة شرح تفاصيل أكثر ، وأخذ وقتاً أطول في الشرح وقال لي: إنه شعر بإحساس إيجابي أكثر من المرة الأولى بمراحل .

طلبت منه أن يفكر في مكان عنده في بيته أو في مكتبه يخصصه لوقت التفكير الإيجابي ، ففكر وقال لي: وجدت المكان . فطلبت منه أن يتخيل نفسه في هذا المكان وأن يفكر في تجربة إيجابية كما فعل معي وكأنه هناك . ففعل وقال لي: إنه شعر بنفس الشعور والراحة . هنا طلبت منه أن يستخدم وصية الوقت الإيجابي يومياً لمدة عشر دقائق ، وأن يعود ليراني بعد أسبوع .

مرت الأيام وجاء رجل الأعمال لزيارتي ومعه ابنته باتريشيا وزوجته ، وقال لي: «على الرغم من بساطة الوصية التي طلبت مني أن أفعلها فإنها ساعدتني أكثر مما كنت أتخيل» . وقالت زوجته: «أنا شخصياً لم أره بهذه الطريقة منذ زمن بعيد» ، وطلبت مني أن أعلمها هي وابنتيهما الوصية .

هذا مثل بسيط يوضح لك أنه على الرغم من قدرات العقل الرائعة فإنه بسيط جداً ، ومن الممكن أن نعيد برمجته مرة أخرى بالأساليب التي تناسبنا وتساعدنا على النمو والتقدم ، ونجعل من حياتنا تجربة السلام الداخلي والهدوء النفسي .

ابدأ معي من اليوم وحدد مكاناً ووقتاً تكون فيه إيجابياً مهما تكن الظروف ، وتمتع بالراحة والنتائج الإيجابية .



8 - التنمية الذاتية

«أقل شيء يستطيع الإنسان أن يهديه لنفسه، هو أن يكون أفضل ما يستطيع أن يكونه».
د. إبراهيم الفقي



التنمية البشرية أصبحت من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم . فمن الممكن أن يكون موظف حاصلاً على شهادات عليا من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين ، مما أدى إلى طرده من العمل . أو أن يكون هناك رئيس عمل غير متفتح للتقدم الذي يحدث حوله فلا يستفيد منه ، بل ويقاومه مما جعل المنافسة تأخذ عدداً كبيراً من عملائه فلم يجد حلاً إلا أن يغلق أبوابه .

كلمة تنمية تعني النمو في الأركان السبعة .

وبشرية تعني الجنس البشري .

لذلك فالتنمية البشرية ليست علماً ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمه الإنسان لكي يعيش حياة أفضل .

والتنمية البشرية يمكنها أن تغذي عقلك بالمعلومات والمهارات التي تجعلك تستخدم قدراتك وإمكاناتك وقوة تخيلك في تحقيق أهداف حياتك .

هناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدمها لكي تستفيد من التنمية البشرية منها:

1 القراءة:

التنمية البشرية غنية جداً بالكتب المختصة في كل المجالات ، سواء كان ذلك في التفكير الإيجابي ، أو تقوية الذاكرة والتركيز ، أو التحكم في الأحاسيس السلبية ، أو في العلاقات





الزوجية، أو علاقة الآباء بالأبناء، أو تقوية التقدير الذاتي والصورة الذاتية والثقة في النفس وغيرها في المجالات المختلفة.

اقرأ في مجالك أو المجالات التي تفضلها وتشعر أنها من الممكن أن تساعدك في عملية النمو الإيجابي والتقدم المتزن الذي تريده في حياتك.

اقرأ يومياً على الأقل عشرين دقيقة، وسترى بنفسك الفرق الكبير الذي ستجده في أسلوب تفكيرك وسلوكك.

2 الأشرطة السمعية:

إذا كنت تفضل السمع على القراءة مثل بعض الناس فاستمع إلى أشرطة في التنمية البشرية، والأشرطة السمعية متوفرة بكثرة وبلغات مختلفة.

وفي رأيي الشخصي من الأفضل أن تقرأ وأيضاً تستمع إلى أشرطة؛ لأنك بذلك تقوي حواسك، وتملأ حياتك بالأفكار الإيجابية.

من الأماكن المفضلة لسماع الأشرطة السيارة؛ لأنك بذلك تستغل هذا الوقت الضائع في القيادة وتحول سيارتك إلى جامعة متنقلة.

3 الأشرطة البصرية:

هناك من يفضل الأشرطة البصرية لكي يرى بنفسه الكاتب أو المدرب، فيشعر أنه معه شخصياً فتكون إفادته أكبر، والأشخاص الذين يمثلون حياتهم بنظام تمثيلي بصري يفضلون أن يروا الشيء على أن يسمعوه أو يقرءوا عنه.

4 الأمسيات الجماهيرية:

يمكنك أيضاً أن تشترك في الأمسيات الجماهيرية، وتختلط مع أشخاص مهتمين بالتنمية البشرية.

أنا شخصياً على الرغم من أنني أقرأ في الأسبوع على الأقل خمسة كتب، وأستمع إلى معدل خمسة أشرطة سمعية، سواء كان ذلك في سيارتي، أو في الطائرة أثناء سفري، أو عندما أمارس الألعاب الرياضية، أو في وقت الاسترخاء، وأيضاً أشاهد - على الأقل -



شريطين من الأشرطة البصرية في الأسبوع ، فإنني أفضل أن أذهب للدورات بنفسني ، وأشارك في التدريبات التي يطلبها المدرب ، وأيضاً أوسع دائرة معارفي من أشخاص عندهم نفس اهتماماتي .

الأمسيات الجماهيرية تكون حاشدة بالجمهور ، ففي أمسياتي الشخصية تجد آلافاً من الناس ، وتجدها رخيصة الأسعار ، ولا تزيد على ساعتين ؛ لذلك يفضلها كثير من الناس الذين يحضرون مع عائلاتهم وأصدقائهم .

5 البرامج التدريبية:

إذا أردت أن تكون الاستفادة أكبر فطبعاً البرامج التدريبية أنسب ؛ لأن وقتها أطول ، فمن الممكن أن يكون يوماً كاملاً أو يومين أو حتى ثلاثة أيام ، والشرح فيها مستفيض والتدريبات فيها مكثفة ، ولكنها أغلى في السعر من الأمسيات .

6 الدورات المكثفة:

عندما تجد أنك تريد أن تكون الاستفادة أكثر ، أو تريد أن تتخصص في تدريب التنمية البشرية فقطعاً الدورات المكثفة ستكون أفضل بالنسبة لك ، فمن الممكن أن تكون مدتها خمسة أيام أو أكثر ، والتدريبات فيها أكثر وأقوى ، وفي نهايتها تحصل على شهادة التخصص التي تؤهلك إلى أن تستخدمها في بناء مستقبلك ، ولذلك تكون أسعارها مرتفعة إلى حدٍّ ما .

كما ترى لا يوجد أي مانع يمنع الإنسان من التقدم غيره هو شخصياً !! لأنه لو أراد الإنسان أن يحسن نفسه إيجابياً فسيجد ما يريد . هذه الوصية يمكنها أن تساعدك على أن يكون محيط حياتك إيجابياً فلا تترك لنفسك أية فرصة للسلبيات .



9 - السكون والتأمل اليومي

«تعاسة الإنسان تكمن في عدم
قدرته على السكون»
باسكال



لو نظرت حولك فسوف تجد ضوضاء في كل مكان!

فهناك الضوضاء الخارجية:

هي الضوضاء التي نسمعها حولنا من العالم الخارجي ، وهنا نجد أصوات التليفونات المحمولة المزعجة التي أصبحت أغاني وأصوات حيوانات وكل شيء تتخيله على الإطلاق!! وأصوات الطائرات وأصوات السيارات والموسيقى العالية التي يضعها بعض الناس في أعلى درجة كما لو كان أطرش جداً!! وأصوات الناس والزحام وعمال الإنشاءات ومعداتهم، والفضائيات وبرامجها المتعددة، وأصوات التلفاز والراديو والأخبار السلبية التي تسبب التعاسة والضياع. ضوضاء في كل مكان، حتى أصبحنا نعيش في هذه الضوضاء وكأنها جزء منا دون أن ندرك أنها تجعلنا دائماً في حالة تأهب، مما يجعل الجهاز العصبي يعمل بقوة دون أي داعٍ لذلك!!

وهناك الضوضاء الداخلية:

في كتابهما «عامل أينشتين» كتب جاك كانفيلدن ومار فينسون هانسون: «إن الإنسان يستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يومياً». تصور!! ضوضاء شديدة تحدث في داخلنا. بالإضافة إلى التحدث مع الذات وأنواعه، التي قال د. شاد هليستتر في كتابه: «ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك»: «إن أكثر من ثمانين في المائة منها سلبي»، وأكدت ذلك كلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986م.



وأيضًا النقد الداخلي الذي يجعلنا نشعر أننا أقل من الآخرين!! والشعور بالخوف وعدم الأمان.

أي أننا نعيش في عالم كله ضوضاء، من الخارج وأيضًا من الداخل!!!!

لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا فسوف تجد أن كل شيء يحدث أو ينمو في هدوء وسكون تام؛ فالشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء.. القمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء.. النجوم كذلك... الشجر والورود والأزهار النمل يعمل في هدوء تام.. العنكبوت تبني بيتها في هدوء تام.. هل رأيت غروب الشمس؟ هل تمتعت فيه؟ ستجد نفسك في هدوء تام. وهل نظرت إلى النجوم في منتصف الليل وتمتعت فيها وفي ضوئها الرائع؟ هدوء تام وروعة خلقها الله سبحانه وتعالى في هدوء تام.

لذلك قررت أن أضع لك وصية السكون والتأمل اليومي، والتي عندما تجعلها جزءًا من جدولك اليومي ولو لبضع دقائق فقط، فسوف تعود عليك بفائدة لم تكن تخطر لك ببال.

إليك طريقة بسيطة وفعالة لكيفية الوصول إلى السكون والتأمل اليومي، والتي عندما تجعلها جزءًا من جدولك اليومي ولو لبضع دقائق فقط، ستعود عليك بفائدة لم تكن تخطر لك ببال.



إليك طريقة بسيطة وفعالة لكيفية الوصول إلى السكون والتأمل:

- 1 - فكر في هاتين الكلمتين «الحمد لله». تخيلهما أمامك وكأنك تراهما في شاشة عرض.
- 2 - انظر إلى الفراغ الذي بينهما:
الحمد لله... ستجد نفسك لا تفكر في أي شيء؛ لأنك تنظر إلى الفراغ، وستشعر بأنك في سكون تام.
- 3 - استمر في النظر إلى هذا الفراغ، ثم أضف عليه التنفس بأسلوب «4 2 8»، أي: اشهق في أربعة أرقام تعدهم في ذهنك، واحتفظ بالهواء لرقمين، ثم ازفر في ثمانية أرقام. استمر على هذا التنفس حتى تشعر بالراحة التامة.





- 4 - أرخ عضلات عينيك ثم وجهك ، واستشعر الراحة والاسترخاء منتشرتين فيهما .
- 5 - أرخ جسمك وابدأ من أسفل إلى أعلى الرأس ، ثم من أعلى الرأس من الخلف نازلاً إلى أسفل حتى تصل إلى كعب الأرجل .
- 6 - فكر أو تخيل أن أمامك رقم 3 ولاحظه وهو يبعد أكثر فأكثر ويصغر حجمه أكثر حتى يتلاشى ، ثم لاحظ رقم 2 وهو يبعد ويبعد ويصغر حتى يتلاشى ، ثم لاحظ رقم 1 وهو يبعد أكثر فأكثر حتى يتلاشى تماماً . ستجد أنك دخلت في مرحلة «الألفا» وهي مرحلة الاسترخاء .
- 7 - كن في سكون واسترخاء تام لمدة عشر دقائق .
- 8 - تنفس بنشاط وعد من واحد إلى خمسة ثم قل :

«الآن قررت أن أفتح عيني وأنا أشعر بهدوء ، وبأنني أفضل من قبل» ، ثم افتح عينيك .

- اقرأ الطريقة أكثر من مرة حتى تفهمها جيداً قبل أن تمارسها .
- من الممكن أن يقرأها لك شخص آخر بصوت هادئ وبطيء ، ويساعدك على الوصول إلى السكون .
- كما يمكنك أيضاً أن تقوم بتسجيل صوتك وتجعله يأخذك إلى مرحلة الألفا .
- أشجعك على أن تجعل السكون والتأمل اليومي جزءاً من حياتك .
- فالسكون يقوى قدراتك ويجعلك أكثر ابتكاراً وإبداعاً .
- السكون يقلل من التعب ويساعدك على التخلص من كثير من الأمراض .
- السكون يجعلك تصل إلى السلام الداخلي ، والهدوء النفسي والذهني والجسدي والعاطفي .
- السكون يساعدك على إيجاد الحلول لأكثر المشاكل صعوبة .
- السكون يجعلك تصل إلى أفضل حالاتك النفسية والذهنية والجسمانية .
- والسكون يجعلك تفكر أكثر في روعة الخالق عز وجل .
- ابدأ من اليوم ولو بخمس دقائق ثم أضف عندما تشعر أنك فعلاً تتمتع بذلك .



10 - الاهتمامات الشخصية

والأنشطة اليومية

«الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعدك عن ضغوط الحياة اليومية، وتأخذك إلى الراحة والسعادة».
د. إبراهيم الفقي



كيف تقضي يومك؟

هل عندك هواية ما تحبها وتنشغل بها على الأقل مرة واحدة في الأسبوع؟
من جولاتي حول العالم أسأل الناس في أمسياتي ودوراتي وأيضاً في عياداتي هذه الأسئلة، وأجد أن معظم الأجوبة عنها تقريباً متكررة مهما كان المكان الذي أحاضر فيه!!
فمعظم الناس يقولون: «كان عندي هواية ولكنني كبرت على ذلك الآن»!! وآخر يقول: «الهوايات للأطفال فقط»!! أو: «لا أجد الوقت الكافي لكي أنهي مشاريع عملي فكيف أجد الوقت لهواية؟»!! وآخر يقول: «أعتقد أن الهوايات مضيعة للوقت»!! دعنا نر ما تقوله الأبحاث عن الهوايات:

مجلة «ريدرز دايجست» كتبت: «الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته لذلك فهي تساعد على النجاح». وهناك بحث سويدي قال: «الأشخاص الذين ينشغلون بهواية يحبونها لا يصابون بأمراض نفسية، ومعدل إصابتهم بأمراض القلب أقل من الأشخاص الذين لا يمارسون أي هواية». وكتب الملياردير الأمريكي شارلز جيفينز في كتابه «الذات الحقيقية»: «لولا هواياتي لما استطعت أن أفكر بوضوح، ولما كان لي هذا النجاح». وكتب العالم الأمريكي الدكتور واين داير في كتابه «الأسرار العشرة للنجاح والسعادة»: «لكي أستطيع أن أكتب يجب أن أدخل في مرحلة تأمل تامة»، وهو يمارس التأمل والمشي على الأقل ساعة يومياً.





أتذكر عندما كنا أطفالاً صغاراً كان أخي الدكتور أحمد الفقي، وهو يكبرني بحوالي سنتين يهوى تربية الطيور، فبنى له أبي - رحمه الله - عششاً في سطوح بيتنا الذي كنا نسكن فيه بالإسكندرية، وخصص لكل عشة من هذه العشش نوعاً معيناً من الطيور، فكانت هناك عشة للدجاج، وأخرى للبط، وأخرى للإوز، وأخرى للحمام وهكذا. وكان أحمد يحب أيضاً اللعب على الناي، فكان يصعد يومياً فيهتم بالطيور ويلعب على الناي كما لو كان يلعب خصيصاً لهم!

والعجيب أنني لو حاولت مصاحبته لم تتركني الطيور، بل كان هناك ذكر بط يهجم عليّ أو على أي شخص آخر كما لو كان يقول لنا: هذا وقتي الخاص، ولن أسمح لأحد بأن يأخذه مني.

كنا نضحك وأحياناً نسخر من أحمد!! ولكن في الحقيقة أنه كان أكثرنا هدوءاً وأيضاً نجاحاً في دراسته.

كان لكل منا في العائلة هوايته الخاصة؛ فوالدي - رحمه الله - كانت تهوى النظافة، فكانت تنظف البيت مع الماعدين يومياً، وأيضاً المطبخ، فكانت تطبخ لنا بنفسها أصنافاً مختلفة كل يوم.

أما عن والدي - رحمه الله - فكان يهوى لعبة المصارعة، ولو أن هوايته كانت واضحة على أجسامنا !!! وأيضاً كان يهوى مشاهدة كرة القدم في التلفاز، وكان يشجعنا جداً في هواياتنا.

وأخي الكبير سيد الفقي كان من أبطال مصر في الإسكواش.

وأختي الكبيرة كانت تهوى تربية القطط والاهتمام الشديد بها حتى كان في بيتنا في وقت واحد ما لا يقل عن ثلاث قطط !

والعجيب أنها عندما تزوجت فوجئت بأن زوجها لا يحب القطط على الإطلاق، بل ويخاف منها، فلم يرد أن تأخذها معها في بيتها، ولكنها صممت على أن تأخذها جميعاً! فقال لها زوجها: لك أن تختاري بيني وبين القطط، فقالت: القطط !!! وهنا تدخل والدي - رحمه الله - واستخدم مهاراته في المصارعة، فافقتعت أختي على الفور !!!



أنا شخصياً كنت بطل مصر في تنس الطاولة، وكنت أمارس الجودو والكاراتيه والمشي والجري والسباحة والرسم والكتابة بالخطوط العربية، وأعتقد أننا جميعاً - أنا وإخوتي - كنا نفعل شيئاً تلقائياً دون أن نعرف القوة الرائعة وراء هذه الهوايات التي ساعدتنا على التحكم في أعصابنا (طبعاً إلى حد ما!!!!)، وأبعدتنا كل البعد عن السلوكيات السلبية مثل: التدخين، أو تعاطي المخدرات، أو شرب الخمر.

والحقيقة أن الشخص الذي يقول: إنه مشغول ولا يجد وقتاً لكي يمارس هواياته يكون عرضة لأمراض القلب وضغط الدم والقرحة العصبية والسكر... إلخ من الأمراض الجسدية وأيضاً النفسية، فتجده سريع الغضب سواء كان يظهر غضبه على الآخرين أو يكتمه داخله، وأيضاً تجده متوتراً وقلقاً، ولا يفكر إلا في العمل سواء كان في العمل أو خارج العمل.

العمل والراحة وجهان من نفس العملة النقدية، ففي العمل تشعر أنك تنجز وتنمو وتتقدم، وأيضاً في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي اللذين يساعدانك على إنجاز أكبر في عملك، وتوفير صحة أفضل في حياتك.

وضعت هذه الوصية «آخر وصية في الوصايا العشر»؛ لأنك تعرف جيداً أن العقل البشري يبني على آخر تجربة، وأنا أريدك أن تأخذ هذه الوصية مأخذ الجد، وأن تفعل شيئاً تحبه سواء كان ذلك: السباحة، أو التنس، أو أية رياضة تحبها، أو التأمل، أو اليوجا، أو المشي، أو التزحلق على الجليد، أو القراءة، أو الكتابة، أو الرسم، أو تربية الطيور، أو حتى النظر إلى غروب الشمس في المساء؛ لكي تتعمق أكثر في حبك لله - عز وجل -. المهم أن تختار وتبدأ وتأكد أنك ستكون سعيداً بقرارك.





«مهما كان النجاح الذي وصل اليه أي إنسان
فقد كانت بدايته من المكان الذي كان فيه
مهما كان هذا المكان».

د. إبراهيم الفقي

في كتابه «هؤلاء تحدوا الصعاب» كتب الكاتب الأستاذ سامي البحيري قصصًا كثيرة ومؤثرة تدل على أنه لو قرر الإنسان استغلال قدراته الكامنة داخله يستطيع أن يحقق نتائج لم تكن تخطر له ولا للمحيطين به ببال . من ضمن هذه القصص قصة أسماها الأستاذ البحيري: «قاهر المانش»، وفيها يحكي لنا قصة كفاح السباح البطل مصطفى إبراهيم خليل، وكيف أنه «عندما كان طالبًا في السنة الأولى الإعدادية» فقد ساقه تحت عجلات القطار وأصبح معاقًا. وكان من الممكن أن ينتهي الأمر عند هذا الحد، ولكن شاء الله أن تكون هذه الإعاقة بداية حياة رائعة.

ومرت الأيام وواجه مصطفى كثيرًا من التحديات، سواء كانت دراسية أو مادية أو معنوية، ولكنه بفضل الله سبحانه وتعالى ثم بفضل إصراره على أن يكون شيئًا هامًا مهما كانت حالته الجسدية نجح فيما أراد؛ حيث بدأ مصطفى تدريبات السباحة لساعات كثيرة، وفي يوم بعد أن انتهى من التدريبات وفي طريق عودته إلى منزله صدمته سيارة وسببت له جروحًا وكسورًا في كفه مما أقعده في المستشفى لبضعة أشهر. لم يستسلم مصطفى، بل استمر في التدريبات والاشتراك في البطولات المحلية، فاكسب خبرات جديدة، وكان مستعدًا لكي يخوض تجربة لم يخضها أي إنسان آخر في وضعه على وجه الأرض، وهي أن يسبح عبر المانش.

كانت تجربته الأولى عام 1986 ولكنه لم يسافر لعدم وجود الأموال اللازمة لسفره؛ وذلك لأنه لم يقتنع أحد بأنه من الممكن أن يربح، بل واعتقد الجميع أن هذه المصروفات ستكون استثمارًا خاسرًا تمامًا!!! لم ييأس مصطفى بل استمر في



التدريبات . التحق مصطفى خليل للعمل بجريدة الأهرام وانتهز هذه الفرصة وشرح فيها قصته لرئيسها الذي اقتنع به وبصدقه فأمر بتوفير كافة الاحتياجات له .

ومرت الأيام وجاء وقت الاشتراك في سباحة المانش ، وبعد مجهود ضخم ومصارعة مع الأمواج التي كانت تقذفه يمينا ويساراً بقسوة ، فاز البطل وسبح عبر المانش من شاطئ بريطانيا إلى الشاطئ الفرنسي «كاليه» ، وقابلته الجماهير بالتصفيق الحاد ، ولكنهم بكوا عندما اكتشفوا أن مصطفى بدون ساقين فزاد إعجابهم بالبطل الذي توكل على الله سبحانه وتعالى وصمم على أن يكون أول معاق «فقد ساقيه» يسبح عبر المانش في تاريخ البشرية .

حقيقة إن نهاية الحادثة كانت بداية دخول التاريخ ، وفتح باب الأمل للناس سواء كانوا معاقين أو لا .

قالت هيلين كيلر : «هناك من يسمع ولا ينصت ، ينظر ولا يرى ، يشعر ولا يحس ، وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس عمى البصر» ، فكانت كلماته رسالة واضحة للأصحاء الذين يقضون وقتهم في الشكوى .

وقال زينو : «الحياة مثل العملة النقدية لها وجهان ، الوجه الأول يمثل التعاسة ، والوجه الآخر يمثل السعادة ، لا يمكن أن يعرف الإنسان معنى أي منهما إن لم يكن للأخرى وجود» . وقال بلاتو : «كل بداية لها نهاية ، وهذه النهاية هي البداية لشيء آخر» .

«معظم الناس يضيع وقته في التحضير لكي يعيش حياة أفضل ، ولكنه لا يعيش هذه اللحظات التي من الممكن أن تكون آخر لحظات حياته» .

د. إبراهيم الفقي



الآن دعني أسألك:

- هل قررت أن تبدأ البداية الجديدة؟
- هل قررت أن تتبعد عن القتلثة الثلاثة، وتتبنى القوة الثلاثية؟
- هل قررت أن تستخدم قدراتك الرائعة وتوقظ المارد الكائن داخلك وتحقق أهدافك وتترك بصماتك الإيجابية في الدنيا؟
- هل قررت أن تتوكل على الله سبحانه وتعالى وتجعل علاقتك به عز وجل أفضل ما يمكن أن تكون؟
- اجعل اليوم يومًا جديدًا، كأنك ولدت من جديد. اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة حتى تصبح المعلومات والاستراتيجيات جزءًا منك.
- تأكد من أنه ستمر عليك أيام تشعر فيها بالخوف والضياع!!
- استخدم المعلومات التي تعلمتها وتوكل على الله سبحانه وتعالى.
- وإذا مرت عليك حالات يأس أو إحباط تذكر مصطفى قاهر المانش الذي سبح بحر المانش بدون ساقين، تذكر جمالة البيضاني؛ المرأة التي لم تعرف المستحيل في حياتها والتي قررت أن تكرس حياتها لتربية المعاقات. فكر في عمر عبد العزيز الضير الذي أبدع في استخدام الإلكترونيات وتوفيرها لأي إنسان فقد نعمة البصر. وفكر في الرسول سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام - وكيف أنه لاقى كل ألوان العذاب التي لا يستطيع أن يحتملها بشر، ولكنه توكل على الله سبحانه وتعالى فوفقه الله عز وجل ونصره وجعل الأمة الإسلامية تولد وتنمو على يديه.
- ولو حصل وكنت في يوم من الأيام تمر بأقصى حالاتك النفسية السيئة اسأل نفسك:
- هل الأفكار السلبية تقربني من الله سبحانه وتعالى؟ ستجد الإجابة: طبعًا لا!
- هل الأفكار السلبية تحسن صحتي؟ لا!
- هل الأفكار السلبية تساعدني على تحقيق أهدافي؟ لا!
- هل الأفكار السلبية تساعدني على النمو والتقدم؟ لا!



ثم خذ نفساً عميقاً، واحتفظ بالهواء لأطول مدة ممكنة ثم ازفر من الفم ببطء وقل ثلاث مرات:

«الحمد لله، الحمد لله، الحمد لله»، ثم ركز على ما تريد وليس على ما لا تريد.
ركز على أهدافك، وضع قدراتك في الفعل، وتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل تصبح من أقوى الناس، قال الرسول محمد - عليه الصلاة والسلام -:
«من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله»⁽¹⁾

وتوقع الإجابة باعتقاد تام وحب خالص للمولى عز وجل، ثم اكتب لي قصة كفاحك ونجاحك فمن الممكن أن أكتب عنك في كتابي القادم.
أدعو لك الله سبحانه وتعالى أن يحقق لك السلام الداخلي والهدوء النفسي والسعادة في الدنيا والآخرة، وأن يساعدك على أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك، وأن تصبح من عباده المخلصين آمين.

أستودعكم الله
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

د. إبراهيم الفقي
في الضاحية القريبة منك

(1) أخرجه الحاكم في «المستدرک»، ح (7707)، وقال: «هذا حديث صحيح قد اتفق هشام بن زياد النصري ومصادف بن زياد المدني على رواية عن محمد بن كعب القرظي والله أعلم».





من اليوم



- لاحظ** أفكارك قبل أن تتحول إلى تركيز.
- لاحظ** تركيزك قبل أن يتحول إلى إحساس.
- لاحظ** إحساسك قبل أن يتحول إلى سلوك.
- لاحظ** سلوكك قبل أن يتحول إلى نتائج.
- لاحظ** نتائجك قبل أن تحدد مصيرك.

- أنت** لست العنوان الذي أعطيته لنفسك أو أعطاه لك الآخرون.
- أنت** لست اكتئاباً أو قلقاً أو إحباطاً أو توتراً أو فشلاً.
- أنت** لست سنك أو وزنك أو شكلك أو حجمك أو لونك.
- أنت** لست الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل.



- أنت** أفضل مخلوق خلقه الله عز وجل.
- فلو** كان أي إنسان في الدنيا حقق أي شيء.
- يمكنك** أنت أيضاً أن تحققه،
- بل** وتتفوق عليه بإذن الله تعالى.
- وتذكر** دائماً أن.

- الليل** هو بداية النهار،
- والشتاء** هو بداية الصيف،
- والألم** هو بداية الراحة،
- والتحديات** هي بداية الخير،
- والتفاؤل** بالخير هو بداية القوة الذاتية.

لذلك

- عش** كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك.
- عش** بحبك لله عز وجل.
- عش** بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام.
- عش** بالأمل.
- عش** بالكفاح.
- عش** بالصبر.
- عش** بالحب.

وقدر قيمة الحياة.



تستطيع أن تكون مع رائد التنمية البشرية في العالم العربى في أمسية من أمسياته الجماهيرية، وتكتشف أقوى الأساليب الفعالة في التنمية الذاتية.

لكي تتعرف جولات د. الفقي والبلاد التي يزورها أرجو مراجعة موقعنا على العنوان التالي:

www.ibrahimelifiky.com

عيادة د. إبراهيم الفقي

للاستشارات الشخصية والاجتماعية والمهنية والرياضية

د. الفقي يعتبر من أكثر خبراء التنمية البشرية كفاءة في مساعدة الناس على الإفلاع عن التدخين، التخلص من الوزن الزائد، التحكم في القلق والتوتر، زيادة قوة التركيز والذاكرة، الاتزان في الحياة، وكيفية استخراج القدرات الكامنة لتحقيق الأهداف.

لمعرفة المزيد أو لحجز استشارة خاصة مع الدكتور الفقي يمكنك الاتصال على الأرقام التالية:

مونتريال - كندا: 2322-624 (514) 1

القاهرة - مدينة نصر: 403-0485 (202)

أو أرسل بريداً إلكترونياً على العنوانين التاليين:

كندا: info@ibrahimelifiky.com

مصر: train@ibrahimelifiky.com



قوة التفكير

«هذا الكتاب قد يغير حياتك إلى أفضل مما كنت تتوقع».

المحاضر الكاتب وخبير التنمية البشرية العالمي د. إبراهيم الفقي

«المفكر هو صانع الأفكار، والأفكار تسبب التفكير، والتفكير يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك، والسلوك يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييراً في حياتك فغير إدراك المفكر».

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

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

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

قوة التفكير

الوصايا العشر للتفكير الإيجابي

