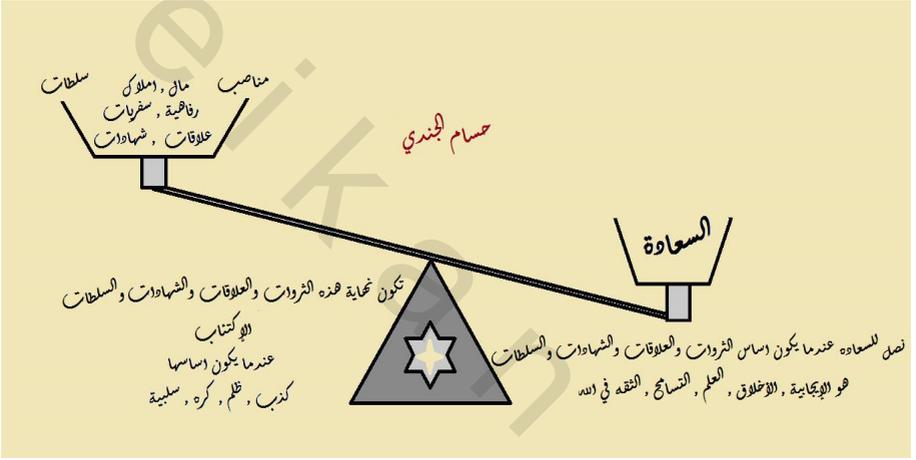


## الفصل الأول



# كثيرٌ منا يعتقد أنه يجب اتباع خطوات معقدة ليتمكن من التخلص والقضاء على أفعاله وتفكيره ومشاعره السلبية، وما يؤسفني حقاً أنني أرى كبار خبراء ودكاترة العلوم التنموية البشرية هم رواد تلك الخطوات المعقدة، تلك التي تجعل السيء يزداد سوءاً يوماً بعد يوم، والمكتئب يزداد اكتئاباً مصحوباً بفقد للأمل، على الرغم من أن الحل ستجده في أبسط وأجمل صورهِ حين ترى المفاتيح السوية للحياة الخالية من الإرادة والحريات المسلوقة.

## \*- \* تلك المفاتيح هي ( تعلم - شارك - علم )

\* أما عن المفتاح الأول وهو (تعلم). وأرى أنه أهم وأثقل مفتاح من بين الثلاثة، لما يحمل من معاني نذكرها فيما بعد، ولكن اعلم جيداً أن خسارة الجهل تفوق بكثير خسارة التعلم، ففي الأولى خسارة حقيقية وفي الثانية استثمار مُربح: -

١- تعلم أن تسيطر على كل ما يدور بذهنك من أفكار وأن تسيطر على كل ما يسكن في قلبك من معتقدات، ولاتدع أفكارك السلبية تختلط بمشاعرك فتحوّل لحقيقة يصدقها قلبك فيجعلها معتقداً راسخاً بداخلك.  
\* وهنا نكون قد استعملنا أكثر من قانون من القوانين الكونية وهي كالتالي: -

أ. قانون التعويض: ذلك القانون الذي يؤكد أن العقل الواعي يستطيع أن يحتوي ويحتضن فكرة واحدة فقط في الوقت الواحد، لذا، فالتعلم عزيزي القاريء أنك لو مكثت تحاول أن تنسى أو أن تفكر في أنك تود التخلص من الأفكار والأفعال والمشاعر السلبية دون أن تفعل شيئاً إيجابياً في المقابل، لن تستطيع أن تغير وتقضى على تلك السلبيات، ولو بعد سنين، لذا فلا تسمح لذهنك بالتوقف عن التفكير فيما يسعدك، ولا التوقف عن فعل ما يرضيك، ولا التوقف عن مصارحة ومواجهة مشاعرك الحقيقية، وأخيراً، اعلم أنك أن لم تزرع الإيجابية في حياتك، ستجد السلبيات تطالبك بحصاها يومياً.

ب. قانون القطبية: ذلك القانون الذي يحثك على حماية ذهنك من السلبيات بحيث أنك بمجرد أن تجد الفكرة أو السلوك السلبي يتصدر ويظهر في ذهنك، إياك أن تركز عليه واستبدله فوراً بنقيضه واضعاً فيه كامل تركيزك، وأخيراً اعلم أنك أن لم تكن أنت سيد قرارك وحياتك، ستكون سُلماً للجميع للوصول لأهدافهم.

ج. قانون الجذب: ذلك القانون الذى يتضمن معلومة غايةً فى الجمال، وهى أن طاقة الجذب حيث التركيز، فلا تدع ما يدور فى ذهنك من سلبيات يقنع ما يدور فى قلبك من مشاعر، لأنه لو تم ذلك سيكون من الصعب أن تتحكم فى تركيزك.

# هناك نقطة فى غاية الأهمية فى قانون الجذب، وهى أنك من الجميل أن تفكر وتركز كامل تركيزك على الهدف وأنت تقوم بتحديدده، لكن عليك كذلك أن تعطى للكون فرصة فى أن يبدأ يرسل لك ما كنت تجذبه، ولكن لا يمكن للكون أن يرسل لك شيئاً أنت مازلت تركز عليه أى مازلت ترسل للكون ذبذبات قانون الجذب، فلا تحاول أن تستمر فى الأرسال المتواصل الممتد كى لا تقع فى فخ التعلق وأنت لا تشعر، لذا نقول إنك إن أردت الوصول لهدف ما، فاستمتع بالهدف من ذلك الهدف (وغالبا يكون هدف الهدف هو تحقيق السعادة أو الأستمتاع) أثناء مسيرتك نحوه بدلا من التركيز على الهدف ذاته، كذلك عليك أن تسأل نفسك باعتبار انك وصلت لذلك الهدف، ما الهدف الذى يليه ثم قم بالتركيز على الهدف الذى يليه ستجد أنك قد وصلت للهدف الذى تحلم به، فكونك تجعل ذاتك تشعر بأنك تمتلك الهدف الأول وتريد الوصول للثانى، سيعمل الكون على تحويل افتراض تحقيق الهدف الأول من مجرد افتراض إلى حقيقة، وذلك هو سر قانون الجذب.

# نقطة أخرى تحذر من التعاطف الكثير مع أى من من يحمل ذبذبات وطاقة سلبية (مثل الفاشلين والمساجين... الخ) لأنك بذلك تقوم بجذب تلك السلبية سواء كانت متشكلة على هيئة نفس الحالة التى تعاطفت أنت معها، ولكن عليك فقط مساعدتهم دون أن تتعاطف كثير معهم؛ لأن الجذب فى الأساس يتم عن طريق نوعية المشاعر التى تقوم ببثها للكون، لذا تعاطف فقط مع الناجحين كى تتوافق معهم ذبذبياً.

د. **قانون التسمية:** ذلك القانون الذى يخلق زر التشغيل بملفاته، فلو تمكنت من استخدام ذلك القانون لصالحك، ستتمكن بالتالى من تشكيل قانون الجذب والتركيز على ما تهواه، وتتعلم عزيزى القاريء أنه لاشيء يعمل فى هذه الدنيا إلا بعدما تقوم بتسميته، فلو قمت بتسمية عملك باللفظ (ضغط) سيكون كذلك فوراً، أما لو سميت باللفظ (مجدد النشاط) سيكون لك هكذا، لا أقصد التسمية اللفظية، لكنى أقصد التسمية العاطفية التى هى معتقداتك تحديداً، لذا، فاختر الاسم والتعبير والرمز بحذر وعناية.

# **المخ:** وهو المسئول عن الوظائف الإدراكية والعقلية والحسية، ويرد على إشارات الخطر الخارجى الآتية من الحواس الخمس بحيث يضمن السلامة للجسد ولجميع الأعضاء، فلو قلنا مثلاً إنك عندما تسحب يديك فجأة من على كوب ساخن، حينها ستعلم أن مخك قد قام بمهامه الحسية عبر حواسه الخمس وجعلك تشعر بالسخونة، كذلك تجده قد قام بمهامه الإدراكية، فأدرك أن تلك السخونة خطر يحتمل أذيتك، كذلك تجده قد قام بمهامه العقلية حينما قرر أن يتعامل مع الموقف، وقرر أن يسحب يده بصورة انعكاسية وانسحابية أمام هذا الخطر الخارجى.

# **لو أردت أن تحسن وتطور وتنشط وظائف مخك بحيث تجعلها تعمل على أكمل وجه، فما عليك إلا أن تحافظ وتداوم على الآتى:** -  
أ. اشرب الماء الصحى بطريقة سليمة وبقدر كافٍ على مدار اليوم.

ب. تنفس الهواء الصحى بطريقة سليمة، بحيث يكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم بشرط الهدوء.

ج. التدريب ذهنى الشاق، وتتولى المناهج الدراسية المصرية تلك المهمة بجدارة لما فيها من معلومات تُحفظ ولا تُفهم.

د. ممارسة الرياضة التى تحتاج لتوازن الجسم والسرعة فى ردود الأفعال.

٥. تعلم العزف على آلة موسيقية بالمقامات.

٦. اقرأ الكتب الثقافية التي توسع مدارك فكري.

٧. المواظبة على الصلوات الخمس في أوقاتها، وكذلك المواظبة على الأذكار والدعاء وحفظ كتاب الله، فتلك هي الصيانة الطبيعية الإلهية لمخك ولسائر جسدك.

٨. النوم والراحة ليلاً لأنه بمثابة حفظ للمعلومات وشحن للطاقة.

# اعلم أن أي شيء موجود على وجه الأرض يملك عقل حتى الجماد، فالعقل هو النظام وهو القوانين التي تجدها تنفذ على حامله.

مثال :- عقل الخشب مثلاً به بعض القوانين المنظمة التي تجعله يتفاعل مع كل ما يحيط به، فلو تفاعل مع النار يحترق وهكذا... الخ

مثال آخر :- كذلك الحال مع عقل جلد الإنسان مثلاً به بعض القوانين المنظمة التي تجعله يتفاعل مع كل ما يحيط به، فلو تفاعل مع النار يحترق بسرعة أكبر من الخشب لماذا؟! لان الإنسان وكل ما يحتويه من جلد وعظم و... الخ إدراكه الزمني يختلف تماماً عن إدراك الخشب للزمن، فالإنسان في زماننا هذا يدرك فقط عشرات السنوات على عكس الخشب الذي يصل إدراكه للزمن أكثر من الأف السنوات وهكذا... الخ

مثال أخير :- عقل الكمبيوتر مثلاً به بعض القوانين المنظمة (البرمجيات والأكواد) التي تجعله يتفاعل مع كل ما يتم إدخاله إليه، فلو تم إدخال كود معين سيحدث رد فعل محدد لن يختلف إلا مع اختلاف المدخلات والأكواد.

# أن العقل الواعي هو الذى يدرك من الحواس، كذلك هو الذى يبرمج العقل الباطن بحيث يكون مبرمجاً على فعل أشياء معينة حينما تتوافر أو تتواجد العوامل التي تمت البرمجة على أساسها، فمثلاً هناك أشخاص عندما توجد لديهم عوامل الحزن أو القلق تجدهم يخرجون

السيجارة دون أى تحكم منهم ويشربونها، فهولاء قد قاموا ببرمجة ذلك الفعل على تلك العوامل والظروف.

# أما العقل الباطن فهو الذى يخزن الخبرات فى ملف المعتقدات، ويخزن الأفعال فى ملف العادات، فإذا سمحت لموقف أو لحدث ما أن يختلط بمشاعرك ويختلط بمشاعر القبول والموافقة عليه وتصديقه، تتحول بشكل آلى من مجرد موقف إلى ملف المعتقدات الراسخة، كذلك الحال مع الأفعال، فإذا سمحت لذاتك أن تكرر ذلك الفعل مراراً وتكراراً، يتحول ذلك الفعل بشكل آلى إلى ملف العادات الدائمة.

# إن العقل الباطن بداخله العديد من الملفات التى قد تم إنشاؤها من قبل، تلك الملفات محفوظة كلٌ منها باسم محدد، ذلك الأسم أنت الذى تختاره بنفسك وبإرادتك الكاملة لكن يقوم عقلك بتبرير ذلك الأسم فيهِياً لك انك تسمى الأشياء بأسمائها الحقيقية ولكن الحقيقة عكس ذلك تماماً.

مثال :- بعض الأشخاص حينما يمرؤا بازدحام فى الطريق يشعروا بالدوار والغثيان لماذا !

لأن تلك الأشخاص قد أنشأؤا ملف خطير داخل عقلهم الباطن بسبب تسمياتهم الخاطئة تجاه ذلك الأزحام، فحينما يرون طريقاً مزدحماً ترسل حواسهم إشارة أمر لعقلهم الباطن لفتح ما يملك من ملفات قد تم تسجيلها باسم الزحمة المقرفة أو ما شابه من أسماء تدل على أن تلك الزحمة تسبب لك خللاً فى توازنك، فحاول جاهداً أن تبعد كل البعد عن إنشاء ملفات ذات أسماء سلبية تسلب وتسرق منك طاقتك الحيوية بتركيزك على كل ما هو سلبى فى ما يقابلك فى حياتك، فحاول أن تركز على الأيجابى داخل كل ما هو سلبى، ستتغير حياتك حتماً وهذا وعد وضمن منى لك للأبد.

# العقل الجمعى أساس تدهور أى مشكلة ولكن دعونى أوضح أولاً المقصود بذلك العقل الجمعى وأقول إنه ذلك الفكر الذى أنشأه المجتمع عن شيء معين، بمعنى أنه بيانات يتم تحديثها يوميا بواسطة المجتمع.

مثال :- كلمة سرطان ككلمة لا تؤذى ولكن كل ما يؤذى هو ما تحمله من بيانات عن ذلك المرض، ثم نأتى نحن لنحدث تلك المعلومات بجهل منا كعندما نُضيف مثلا أنه مرض مميت ولا علاج له وأنه... الخ، فيذهب المريض إلى الدكتور فيقول له إنه أصيب بمرض السرطان صراحة، فيقوم عقل المريض بتثبيت ونشر وإشهار لخصائص وبيانات المرض التى تم معرفتها من قبل داخل جسد المريض بصورة أسرع مما كانت عليه، فيأمر العقل كل جزء فى الجسم تم بث فيه تلك المعلومات السرطانية بتنفيذ كل معلومة تم إدخالها إليه فى أسرع وقت، فيقوم كل عضو بتنفيذ الأوامر التى قد دخلت على هيئة بيانات ومعلومات مصدقة، فيبدأ حقا فى أن يكون صعب العلاج منه وأن يكون مميت حقا و... الخ، يمكنك تطبيق ذلك المثال على الأبراج اليومية والتى نظن أنها حقيقة، ولكن الحقيقة هى أننا من نجعل كل كلامها يندرج تحت الحقيقة التنجيمية وبالأدلة، لذا حاول أن تكون مجردا من أى عقل جمعى مثل تلك السلبية، ولا تقم بتصديق معلومات خاطئة اشترك فى كتابتها مجتمع بأكمله.

# نحن دائما نفكر بأفكار تتناغم مع ما بعقولنا اللا واعية وإن فعلنا عكس ذلك نشعر بعدم الأرتياح فورا.

# إذا فكرت بالشجاعة فى موقف معين وقررت أن تكون شجاعا فإنك ستكون قد فزت بمجموع الذبذبات والطاقات الشجاعة التى تطوف من حولك كلها والعكس صحيح، وهذا يؤكد لنا أن ما نركز عليه وما نفكر فيه يصبح الحقيقة الواقعة والمساندة لك فى يومك.

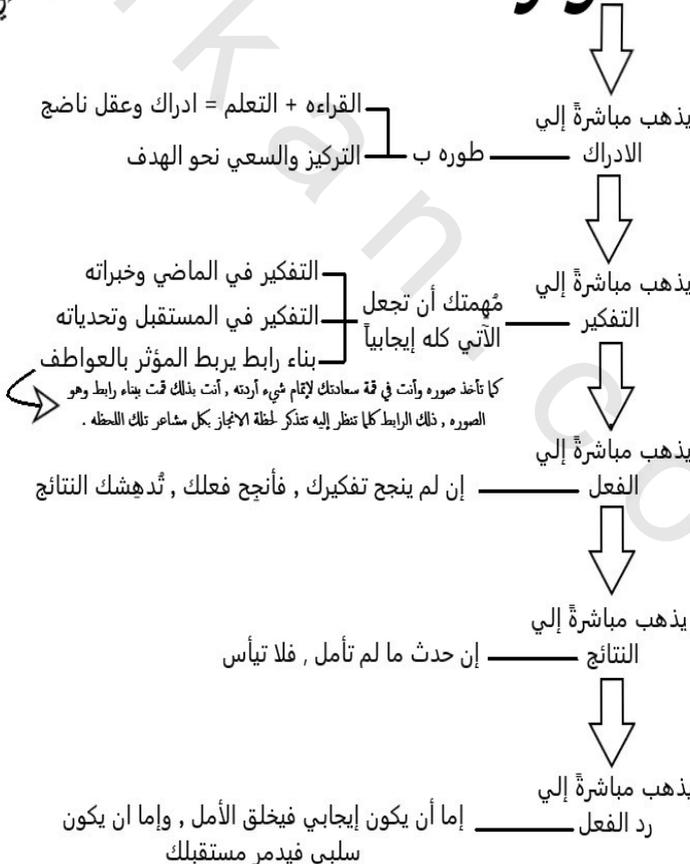
# إن الذى يحدث عندما لا تكون هناك ذبذبات جيدة (شعور سلبي) هو أنك تشارك شعوريا فى فكرة سلبية، إذا فإن عقلك اللاواعى (الباطن) هو عقلك الشعورى.

# معلومة إثرائية تقول أن الرسائل أو الكلام الإيجابى هو الكلام الطيب التفاؤلى ذى النغمة والصوت الطيب، والمضارع غير المصحوب بكلمات النقى وألفاظ «لكن... الخ».

# نحن المسئولون عما يحدث لنا يوميا من نتائج: -

سام البشري

## المؤثر



# إن العقل هو البصر والقلب هو البصيرة، فهو المسئول عن الإدراك وليس المخ، فالأولى بشرية والثانية إلهية، فإذا جعلت قلبك ربانياً، فسأضمن لك السعادة بكل معانيها.

# أول كل شيء في هذه الحياة إدراك، فإذا تحكمت في إدراكك وإدراك من حولك ملكت الدنيا وما عليها بإذن الله.

# كلُّ منا يملك داخله قوة لا تظهر إلا حينما يؤمن بها مالكها، وما نحن نتحدث اليوم معاً لنصل إلى أن كل ما يحدث لنا على مدار اليوم هو نتاج تفكيرنا وإدراكنا في الأصل، والذي يتحول ويظهر بالتالي على هيئة أفعال ومنها إلى النتائج التي نظن أنها تحدث لنا دون تدخل منا، ولكنها في الأصل هي نتاج ما نمر به من الإدراك والتفكير وصولاً للأفعال، فاعمل على تغيير إدراكك بالقراءة والتعلم، وستلاحظ تفكيرك وتركيزك قد تحول من الفراغ الطفولي إلى العقل والحياة الناضجة، وبالتالي تتغير أفعالك ومنها إلى التغيير الملحوظ في النتائج التي تلمسها بواقعك.

# إذاً، فحاضرک يعبر عماضيک، ومستقبلک يعبر عن حاضرک، فلا تُفسد عليك مستقبلک بالتفكير في الماضي، وعش اللحظة بما يملیه عليك قلبک المدرك الناضج.

# عزيزى القارىء دعنى أقولها صراحةً أن من أصعب أنواع التغيير هو تغيير الإدراك الخاص بك، لأنه يكون عبارة عن عدة معتقدات تنتج بدورها إدراكك متشكلاً على هيئة أفعال وردود أفعال، فكن واثقاً من قرار التغيير هذا، وحتى تصل للقدر الكافى من العلم القادر على تغيير الإدراك، ستحتاج إلى التركيز والسعى لما تأمل أن تنجح فيه أولاً وترك الأفكار السلبية لبؤساء الأرض.

# اما عن برمجة العقل الباطن فتحتاج ٢١ يوماً متتالياً، وتوضيحاً، لو أردت برمجة عقلك الباطن على سلوك وفعل معين بحيث تتمكن من فعله تلقائياً دون بذل جهد في التفكير، كذلك إذا أردت تغيير فعل

وسلوك ما ستجد أن تغييره صعب جداً فى أول ٢١ يوماً من تغييره، لكن بعد انقضاء تلك المدة، ستجد أنه أصبح أسهل وأيسر مما سبق.

# مثال توضيحي لإثبات مدى قدرة الإدراك على تغيير ردود الأفعال: -

المشهد كالتالى: - أب وأم وطفل بالسيارة، وحينما غفل الأب عن مطب أنشئ حديثاً، كانت ردود الأفعال كالتالى: - غضبت الأم وارتفع صوتها صارخة فى وجه الأب، بينما اعتقد الطفل أنها نوع من أنواع الملاحى، وطلب من الأب أن يعيدها. إذا يمكننا جميعاً أن نوضح فى نفس المثير لكن لكل منا رد فعل مختلف باختلاف إدراك كل منا نحو ذلك المثير، فلا تفسد حياتك بإفساد طاقة الإدراك الخاصة بك هذه، وحاول جاهداً أن تصنع من السيء حسناً ومن القبيح جميلاً ومن الفسيخ شرباً، ولا تفكر فى ماضيك كثيراً فتفسد حاضرك، ولا تفسد حاضرك بأفكارك السلبية، ولا تطيل التفكير فى المستقبل فيذهب كل من الحاضر والمستقبل دون جدوى.

# الأمر كله فى نظرتك إلى قيمتك، كل منا يملك النجاح والقوة بداخله، كل ما عليك أن تستقطبها من بين الأف الأشياء السلبية.

# عليك أن تعلم جيداً أن نظام معتقداتنا مبنى على تقييمنا لشيء ما، فبمجرد تغيير تقييمنا نحو الشيء سيتغير معتقداتنا فوراً، إنه أمر حتمى.

مثال :- إن قمنا بتغيير تقييمنا تجاه أنفسنا (بالوعى الذاتى)، حتماً سيتغير معتقداتنا عن أنفسنا، وحينما تتغير معتقداتنا سيتغير تفكيرنا ثم سيتغير سلوكنا ثم سيتغير نتائجنا ومنها نكون قد غيرنا حياتنا بأكمله، الأمر ليس بسر، إما هى قوانين تعطى نتائجها الواضحة.

# من الآن فصاعدًا حاول أن تسجل ذكرياتك المبهجة جميعها سواء فى شكل صورة أو خواطر أو فى شىء مادى أو غيرها من الطرق ، فتلك الأشياء تكون بمثابة رابط إيجابى كلما نظرت إليه ، تجدد شعورك الذى سبق وقد قمت بتسجيله ، أما عن أفضل طرق تسجيل تلك اللحظات ، فهى أن يتم تصويرها صوتا وصورة ، فهى أكفأ الطرق لتسجيل واستدعاء الرابط ، أما عن أفضل أنواع تلك الروابط التى تبعث الطاقة مهما مرت عليها السنوات فهى لحظات حصولك على المفاتيح الثلاث المسبوق ذكرهم ، وهى لحظات تعلمك بكل ما فيها من مشقة ، ولحظة مشاركاتك بكل ما فيها من طاقة عطاء ، ولحظات تعليمك لغيرك بكل ما فيها من فن وإبداع .

# استثمر قوانين الرابط لصالحك واجمع كل ما يصادفك فى يومك من محفزات ضحك أو طاقة أو... الخ بصورة مركزة كى تستطيع العودة إليها مرة أخرى عند الحاجة إليها كى تعيد لك التوازن ثانية سريعا .

# أما الآن فننتقل بحضراتكم إلى معلومة فى غاية الأهمية فى أساس ذلك الموضوع ، وهى أن العقل الباطن لا يفرق بين الصدق والكذب إذا كان كلاهما على نفس الدرجة من القوة والثبات ، أما لو كان الكذب أقوى من الصدق فإن الصورة الكاذبة هى التى ترسخ فى العقل الباطن ويتم تصديقها بل والحكم والاستناد إليها حتى وإن كنت تعلم أنها كاذبة من البداية ، ولكى تتضح الصورة ، دعنى أقلها صراحةً إننا نحكم على أغلب الممثلين المشاهير من خلال أدوارهم فى الأفلام التى يمثلونها ، مع أننا نعلم أنه تمثيل وكذب ، فلو قام أحدهم بدور قتالى فإننا نحكم عليه أنه شجاع وقوى حتى وإن كان فى الحقيقة يخاف من خياله ، ونحن نعلم ذلك ، لكن الفكرة والصورة الكاذبة هى التى انتصرت فى النهاية لأنها الأقوى ، حيث تجد بداخلها المغامرات والإثارة .

# إذا فإياك ثم إياك أن تحدث نفسك بصورة سلبية حتى ولو كانت كاذبة فنتحول لحقيقة ، وإن كانت حقيقة تزداد سوءاً ، فاجعل لسانك لا

ينطق إلا بالإيجابية، كذلك أذنبك فلتحرص على ألا تنصت إلا للإيجابية، وأخيراً، أن كنت ذا معارف تُشبهه مصاصى الطاقة، ففى أقرب سلة وألقهم، وأما أن كنت مجبراً على التعامل معهم، فلا تنصت لهم واسع لما تأمل التمييز فيه.

هـ- قانون كما فى الداخلى كذلك هو فى الخارج: ذلك القانون الذى يؤكد أن الإنسان هو سيد الأرض، وأن جميع المخلوقات من حوله خُلقت فقط من أجل راحته، حتى مشاعرنا وأقدارنا نحن من نشكلها لذواتنا وتساعدنا فى ذلك جميع المخلوقات من حولنا حتى يحدث ما كان أمراً منا لجميع المخلوقات من قبل، لذا، فإن أردت تغيير عالمك وواقعك، فابدأ فى تغيير نفسك وما داخلك أولاً، فلو افترضنا أنك تريد أن تعيش وسط أناس ناجحين، فما عليك سوى أن تبدأ أنت وتكون شخصاً ناجحاً، ومن ثم تجذب لك كل من هو ناجح مثلك.

# الأمان والحريّة (المالية، النفسية،... الخ) امر داخلى لا يمكنك أن تكتسبهما من الخارج حتى وإن تمكنت من ذلك فأنت لم تملكهما بعد.

مثال : أنت لا تحب تلك الوظيفة لكنك تخشى تركها لأنها قد تكون تجعلك تشعر بالأمان إلى حد ما، ولكنك لا تعلم انها اكبر خطر واكبر تهديد على حياتك وعلى مستقبلك، ولن تستطيع تصديقى وهذا من حقل يمكن أن يكون السبب لاننى ما زلت فى السنة الواحد وعشرون وان تكبرنى بعشرات السنوات لكنى احب أن ابلغك أن ما اقوله هو عبارة عن تجربة وحقيقة على الجميع تصديقها قبل فوات الأوان.

و- قانون الوضوح: ذلك القانون الذى اعتبره سر الوصول لكل شيء، فلو كان المرض واضحاً كان الدواء أدق، ولو كان الهدف واضحاً كان الوصول له أسهل، ولو كنت أنت واضحاً مع ذاتك لكنت أكثر تطويراً ونجاحاً، وعامةً كلما كان الشئ واضحاً توصلت لأكبر نتيجة واستفادة.



٢- تعلم أن تهدأ نفسياً، فلا داعى للركض وراء أى شىء فى تلك الدنيا.

\* وهنا نكون قد استعملنا أكثر من قانون من القوانين الكونية وهم كالتالى: -

أ- **قانون الوفرة**: ذلك القانون الذى يستمر ويتجدد طوال الحياة مهما حدث من معيقات؛ فجميع ما تتمكن من إدراكه، وتستطيع أن تفكر وتسال عنه هو متوفر لك يمكنك اقتناؤه فى اقرب فرصة تشعر فيها بالغنى تجاهه، فكلما شعرت بالغنى كلما زاد غناك الحقيقى، فلا تركز على ما ينقصك فقط، بل حاول أن تستمتع بما تملك وطور منه ومن شكله.

# الأمتنان + التخيل + الوعى بأشكاله (بالذات، بالقوانين الكونية، بالطبيعة وعلاقتنا بها) = هم سر الوفرة والسعادة والنجاح الأبدي.

# تصدق بنسبة من دخلك ليرسل ذلك الفعل رسالة لعقلك الباطن أنك تمتلك ما يكفيك فيقوم بتحويلها لحقيقة مسلم بها.

# لن تستطيع أن تحصل على شىء دون أن تعطى شيئاً مقابلاً.

ب- **قانون النسبية**: ذلك القانون الذى يعبر عن العدل الإلهى، وكيف أن الله أعطى جميع عبادته ومخلوقاته مفهوم العدل فى خلقهم، ولأننا فى الحياة الدنيوية، لن تجد شيئاً مطلقاً على وجه الأرض، فكل به نسب تفاوتية، فلو كان الكون بقوانينه مطلقاً لما كنا لنحاول أن نغير شكل حياتنا، وظل الغنى يُكَنز ثروته المطلقة وألفقير يزداد جوعاً مهما بذل من جهد.

ج- **قانون التعويضات**: ذلك القانون الذى يريح القلب نوعاً ما، ولكن لا يهتم به البعض، فيحزنون أشد الحزن على ما ضاع منهم، بينما البعض الآخر يشعر بشىء من طاقة الشكر والرضا، لأنه يعلم أن الله ما كان ليحرمه من شىء إلا وعوضه بأحسن منه، ولتعلم أن لفظ «احسن منه» هذه لا تعنى أغلى وأعلى منه، بل أقصد أنه أخذ منك شيئاً ما لأنه

أراد أن يعوضه لك فى نعمة الستر مثلاً، لأنه يعلم أنك داخل على مرحلة جديدة فى عمرك وستحتاج لقدرك كافٍ من تلك النعمة مثلاً، فتيقن أن ربك هو العدل، فلو أنقص رزقك فى المال مثلاً تجده عوضك إياه فى رفع البلاء عنك وهكذا، فاحمد الله فهو أعلم من الجميع بأولويات احتياجاتنا على مدار ثوانى اليوم فى كل لحظة.

**د- قانون المقارنة:** ذلك القانون الذى يثبت لك أن كل منا يملك داخل كهفه تجارب ومعتقدات تختلف باختلاف الظروف التى تنشأ فيها، وبالتالي يختلف المعنى بكل ما يشمله من أدلة وبراهين من شخص لآخر، فمفهوم النجاح تجده يختلف من شخص لآخر حسب تجاربه ومعتقداته كذلك غيره من المفاهيم والمعانى كالسعادة والحب والصبر... الخ، فلا تقارن نفسك بغيرك، بل قارن نفسك الآن بنفسك فيما مضى بنفسك كما تأمل أن تراها فى المستقبل، ثم لاحظ أهى تتطور للأحسن أم للأسوء ومن ثم أعد حساباتك.

**هـ- قانون القبول والرفض:** ذلك القانون الذى يوضح أن الله يعلم سر مستقبلنا بأدق التفاصيل، لذا، علينا جميعاً تقبل أقدار الله، فجميعها رحمة بحُلُوها ومُرُها، ويكفيننا فخراً أنها اختيار وقرار الله القادر العادل الحكيم الرحيم، واعلم أن الله يحب أن يسمع عباده يتحدثون إليه فى الثلث الأخير من الليل والناس نيام، فيتنزل بجلالته إلى السماء الأولى وينادى قائلاً: «هل من تائب فأقبله، هل من مستغفر فاغفر له، هل من سائل فأعطيه، ... الخ»، فالزم الدعاء، فلربما رد الله عنك قدراً أقسى مما أنت فيه الآن بدعوة أو بخير قد سبق وفعلته، وأخيراً أود أن أخبرك أن الأقدار جميعها تُحدد بفترة زمنية محددة تنتهى بانتهاء تلك المدة، ولكن بشرط أن تقبل وترضى وتحمد الله على ما وجدت بحوزة ذلك القدر.

**و- قانون الطلب،** ذلك القانون الذى يؤمن بأن الوضع لن يتغير لولا أنك لم تطالب بالتغيير، سواء كان ذلك الطلب شفوياً أو كان على

هيئة أفعال متتالية تدعم وتهدف إلى التغيير بشرط أن يكون الهدف والطريق إليه واضحين ومحددتين.

ز- **قانون السريان:** ذلك القانون الذى أراك أن تنطلق ولو بخطوة واحدة، فكل ما يريد منك هو فتح وإنشاء ملف جديد يحمل ذلك الفعل بكل تفاصيله، فبمجرد فتح ذلك الملف فى الذهن سيتولى العقل باقى المهمة لإتمام تلك العملية سواء بطاقة الشغف التى سيرسلها لك من حين لحين أو بغيرها من الطاقات، فقط ضع النية وانطلق.

ح- **قانون المقاومة:** ذلك القانون الذى أدهش الجميع حين صرح بأن الفرد يجذب ما يقاومه، لذا إن أردت تغيير شىء ما فانظر وحاول أن تصل وتحقق نقيضه بدلاً من محاولات المقاومة تجاه الشىء ذاته.

ط- **قانون السبب والنتيجة:** ذلك القانون الذى أكد على أن الفرد مسئول بنسبة ٩٠٪ عما يحدث له يومياً من نتائج، أما ال ١٠٪ الباقية فهم نسبة النقص الإدراكى والمعرفى المخلوق بها الجميع. لا شىء يحدث صدفة، أو دون سبب، فصدق من قال إننا لو وجَّهنا أصبع الاتهام للغير، اتجهت باقى أصابعنا إلينا، فاعترف أن كل ما حدث لك من سلبيات كانت بسبب اتباع استراتيجيات خاطئة فى حياتك وحن الوقت والأوان أن تصلح ما أفسدته.

# من زرع شيئاً حصده آجلاً أم عاجلاً.

ي- **قانون التعاقب:** ذلك القانون الذى يبعث الأمل فى قلوب البعض، فلا شىء دائم، فالليل يعقبه نهار والهم يعقبه فرج والحزن يعقبه فرح ومهما طال مدة السلبيات سيأتى التعاقب حين تستحقه.

ك- **قانون الحق والاستحقاق:** ذلك القانون الحاسم الذى ينص على أنه بمجرد أن تستحق شىء، يصبح ويكون هو حقلك وملكك وبين يديك، كذلك الحق هو القائم دائماً وإن ظهر لك عكس ذلك، واعلم

أن رزقك يحدد بناءً على قدر القيم التي تقدمها حتى ولو لذاتك، فما جزاء الإحسان إلا الإحسان، والإحسان هو أن تعيش في جنة الله الدنيوية والتي ستصل منها مباشرةً لجنة الآخرة.

# إن الأصل في الحياة أن تكون سعيدا ومستمتعا بها، كونك تشعر بالتعاسة والأضطراب في حياتك يعنى أن هناك شيئا ما لم تفهمه بعد من خبرات الحياة التي توضح كيف يمكن للحياة أن تعاش.

ل- قانون التماثل: ذلك القانون الذى لم يستطيع الكثير إدراكه، فكل ما ينص عليه هو أنك ستعطى من نفس نوع القيمة التي قد سبق وأعطيتها، فعندما يعامل الله عباده لا يعاملهم بالمادة أبداً، لكنه يعاملهم بمنظور آخر وهو القيم ونوعها وكم التحديات التي ظهرت لك وأنت تقدم تلك القيم ولا دخل لحجم القيمة المعطاة نهائياً، فلن يساوى الله اثنين أحدهما ثروته ١٠٠ مليون تصدق ب ١٥ مليوناً والآخر كل مايملك ١٥ جنيها تصدق ب ١٠ منهم، وأخيراً أعطِ مما تحتاج إليه ولا تبخل على نفسك من عطاء الله لك، فإن كنت تحتاج مالا فتصدق بمال، وإن كنت تحتاج معاملة طيبة من الناس فتصدق بابتسامة وهكذا.

م - قانون الاسترخاء: ذلك القانون الذى يؤكد على أهمية الهدوء والاستقرار والتوازن للعقل، فهو يعمل مع الهدوء والحب لا الإجبار والشتات، فلا تعرقل عمله بالشك أو الخوف.

# اهتم بأوقات راحتك كما تهتم بأوقات إنتاجك، فتلك الأوقات هي مصدر مهم من مصادر الألهام وتدفق الأفكار .

ن- التوقع: ذلك القانون الذى يعطيك حرية الاختيار لما سيبعث مخك من أوامر لسائر جسدك، إن كان خيراً فستعمل الأعضاء على الوصول إليه، وإن كان شراً، فستعمل الأعضاء على استنزاف طاقتها وحيويتها لتحسين نفسها فيكون الواقع أقوى من تلك التحسينات حينما كان من المفترض أن يكون الجسد والذهن

بكامل طاقتهم ليستطيعوا التعامل مع مثل تلك المواقف بذكاء.  
# حول توقعاتك إلى امتنان وشكر، تجد حياتك قد تحولت من تعاسة إلى سعادة، ومن فقر إلى غنى، ومن ضيق إلى وفرة و... الخ

\*\*\*

٣- تعلم أن تعتمد على نفسك، حتى لا تظل مجبراً على اللجوء والتعامل مع من يضايقونك بكلماتهم وأفعالهم السخيفة.

# وهنا قد استعملنا أكثر من قانون من القوانين الكونية وهم كالتالي: -

أ- قانون الارتباط: ذلك القانون الذى يحذر قائلاً إن أى شىء تشعر أنك مرتبط به سيتحكم فيك حتمًا فيما بعد، لأنه فى كل مرة تفكر فيها ترسل له طاقة تُنشئ خيطًا يزداد سماكة ومتانة فى تكرار عملية التفكير فيه حتى ينتهى مرحلة بناء ذلك الخيط السميك المتين، فتتحول الطاقة تجاه ذلك الشىء من حب إلى تعلق.

ب- قانون التعلق: ذلك القانون الذى يشعر بالخلل وعدم الاتزان والإحباط عندما لا تستطيع الوصول للشى المراد، ولتعلم أنك حينما تتعلق بشىء ما لن تصله ولن تأخذه ولن يتحقق، لأنك لا ترضى بأى شىء غيره وتلغى كل ما يسعدك وتجعل السعادة والرضا يقتصران على ذلك الشىء، فيبدأ التفكير السلبي بذبذباته فتلغى قانون الوفرة من عندك، فتفكر بطريقة سلبية للوصول إليه بأى طريقة كانت، فلا يساعدك هذا التفكير السلبي للوصول للشىء، وحتى إن وصلت إليه لن تشعر بسعادته، وأخيرًا عزيزى القاريء دعنى أخبرك بأن قانون الجذب لا يبدأ فى العمل إلا عند نسف قانون التعلق هذا، وكذلك عند الشعور بالاطمئنان والهدوء والتوازن نحو الشىء المراد جذبه، فحاول أن تفكر من أهدافك لا فى أهدافك، بمعنى أن تتأمل وتفكر فيما تريد كأنه ملكك بالفعل وانت تستمتع به.

# الاعتماد على الذات ليس فقط أن تكون محرراً من الأشخاص والأشياء، بل إن الاعتماد على الذات تعنى أن تعتمد على ذاتك و فقط فى أن تكون سعيداً أو بمعنى أدق أن تكون مستمتعاً بكل لحظة من عمرك، سواء كانت تلك اللحظة جيدة أو لا، فأنت ثابت على قرارك، أن تستمتع بحياتك دون احتياج لشخص ولا لشيء ولا لفعل كالتدخين أو غيره من العادات.

# لا تتعلق بهدف وبحلم قدر ما تتعلق باستمتاعك فى تأدية رسالتك الخاصة لله، لأن الهدف يأتى بعده عشرات الأهداف، فلا حدود لتلك الأهداف .

# أما عن مفهوم الاستمتاع فهو: الرضا بقضاء الله + الإيمان واليقين بالله ثم بإمكاناتك + قرار تصويبك لردود أفعالك لتتمكن من نتائج الحاضر والمستقبل = استمتاع.

# أما عكس الاستمتاع فيكون بمفهوم التعاسة وهو: ربط سعادتك وراحتك بشخص أو شيء أو فعل + إهمال قيمة ما تملك من قدرات = تعاسة مؤكدة.

# بإمكان أى شخص تطبيق ما ذكرته بسهولة، ولكن سيزداد الأمر صعوبة إذا كنت ممن يربطهم الطرف الآخر بذلة فعلوها فى الماضى، سواء أكان سراً أعلن له عنه سابقاً أو فعل قد فعله فى الماضى أو غيره مما يشكل تهديداً وخطراً بالنسبة له، أما عن أنسب حل أن تتناقش معه ودياً، إن لم تصل لحل، فحكم بينكم طرف ثالث مما ترضونه.

# لا تظن أن هناك أحداً سيحفظ عنك سراً لم تستطيع الحفاظ عليه.

\*\*\*

٤- تعلم أن تتخلص من سلبياتك وضغوطاتك النفسية. (انني أعلم جيداً أن البعض قد يجد التخلص من ضغوطات الحياة أمر يشبه المستحيل، لذلك ستجدني في ذلك الجزء تحديداً أكرر لك أشياء معينه بطرق مختلفة في أكثر من موضع مُحاولاً اقناعك ببعض السُّبُل التي قد تجد بعد قراءتها أنها هي الشيء بعينه الذي قد عرقل

طريقك طويلاً للتغلب علي كل ما يواجهك من صعوبات في حياتك)  
# أولاً أريدك أن تعلم أنه لن يفهمك إلا من يمر بحالتك الآن مهما  
كان مدى قربك منك.

# مهما كانت قوتك، هناك شخص بداخلك يكمن بداخله شعور  
بالخوف إما من ماضيه ومستقبله أو حتى من حاضره، ذلك الشعور الذي  
يجعله يهاب الظهور أمام أناس، تنتظر لحظة ضعفه، فتضطر إلى أن تُظهر  
تلك الإبتسامة الساذجة وتُخبرهم أنك بخير، ولكن أريدك ألا تقلق؛ فهي  
حالة مؤقتة تظهر من حينٍ لآخر، نحن سنحاول أن نتغلب عليها.

# أما قبل أن أذكر لك الطريقة المثلى للتغلب على الضغوطات النفسية،  
دعوني أصرح لكم أن كل مشكلة تواجهك الآن هي بمثابة وسيلة ثمينة  
لنجاحك وتقدمك، ففي أي تحدٍ في حياتك تكون هي فرصتك الوحيدة  
أن تثبت أنك بطل وأنك قادر على حل وتحمل ما لا يستطيع غيرك  
حله وتحمله، حينها ستجد النجاح يستقبلك من أوسع أبوابه، كذلك  
كن مستعداً بعد ذلك أن تُغير كل ما في حياتك في لحظة وتوقع التغيير  
من حولك في لحظة أيضاً، وحاول أن تتقبل ذلك.

# هناك أناس لا يريدون أن يُلقنوا أنظارهم إلى ذلك البصيص من  
النور والأمل، ليس لأنهم سلبيون ولكن لأنهم يستشعرون المتعة فقط وهم  
ضحايا، وتكون حينها هي السلبية الكبرى.

# كل ما لم يتمكن من قتلك، هو بالفعل يقويك.

# لن تنجح دون المرور على الفشل بشرط التعلم من ذلك الفشل،  
فالفشل ما هو إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك العديد من الفرص للنجاح.

# قد تستعجب من قولي أن الفشل هو أساس النجاح، لكن يتوقف  
ذلك النجاح على عاملين وهما الصبر والإصرار ثم على تغيير الاستراتيجية  
التي سبق وقد فشلت بسببها، فلا تيأس.

# الدنيا ما هي سوى لعبة فيها إمكانية الإحساس، فاستمتع بها لأنها بوقت وبها **Game Over**.

# أما عن تأنيب الضمير المستمر الذى يجعلنا متأخرين دائما فنقول فيه تلك الخاطرة التى تبدأ كلماتها وتقول «نظلم هذا وذاك دون أن ندري لماذا، ثم نحزن على ضميرٍ قد غاب أياماً، ولكن ما باليد حيلة، حتى أنفسنا ظلمناها دون رحمة ليس لشيء سوى أن ننال تلك الآمال الماكرة، أتلک هي النهاية، أم هي للطريق بداية، فى الواقع تكون هي بالفعل النهاية، ولكن فى الحقيقة يكون هو ذلك الواقع الشيطانى الذى لا طاماً وقد سهر أناس تترقب تلك الفترة التى ستستسلم بها، ترصد وتخطط كيف أنت بالمحالِ واقِعٌ. فأسرع بالنهوض وإياك أن تستسلم لذلك الشعور، تجد حاقدينك يهربون من فوق السور، وإياك أن تنسى الترحيب بمنافقين هم بالمحال لاشك ساقطون، فاصبر وما صبرك إلا بالله».

# إن كنت قد تعبت من ملازمة فعل معين يطيل تأنيبك بعد فعله فقم بكتابة ما تشعر به بعد فعله مباشرةً، وكلما وجدت شيطانك يوسوس لك لفعله ثانيةً، قم بقراءة الورقة التى قد كنت كتبها قبل ذلك.

# لا تحاول أن تؤنب نفسك كثيرا على أى خطأ فعلته وابدأ وخذ قرار التغيير، وكلما شعرت بالندم يمكنك تذكر تلك الجملة « نعم، أنا لست مثالى، ولكنى عفوت عن نفسى وها أنا قد خططت لحياة جديدة بأفعال جديدة ومفيدة».

# عش دائما كأنك تعيش للمرة الثانية، وتريد أن تستمتع بكل ما قد سلب منك فى المرة الأولى، فطبيعة الإنسان تؤكد على أن الإنسان لا يشعر بالنعمة إلا حين يفتردها.

مثال :- عش واستمتع بحريتك وكأنك كنت مسلوب الحرية فيما قبل، وعش واستمتع بكل ما تشتريه كأنك كنت فقيرا فيما قبل، وعش واستمتع بعلاقتك مع زوجتك وأطفالك كأنهم كانوا غائبين عنك، وهكذا

فى كل جوانب حياتك، فدائماً وأبدا حاول أن تشعر أن واقعك الحالى أتى بعد عذاب الماضى، فى تلك الفترة فقط ستشعر أنك تملك الدنيا وما عليها بأقل القليل، فمثلا لو اتصل بك أحد الأشخاص وأبلغك بوفاة ابنك، حتما سيتسبب لك فى صدمة عصبية، ولكن أن اتصل ثانيةً وأبلغك أنه ما زال على قيد الحياة، لكن كل ما أصابه هو كسر فى إحدى قدميه، ستفرح جدا وتحمد الله على الرغم من أن هناك خبرا ليس بجيد، أما لو نظرت للموضوع بنظرتنا الطبيعية سنفترض أن أحد الأشخاص اتصل بك وقال لك إن ابنك فى المستشفى لأن أحد قدميه قد كُسر، حتما ستنهار وستشعر بكبر حجم المصيبة والصدمة على عكس الموقف الأول، بالرغم من أنها نفس ذات الخسائر، المقصود من ذلك كله أن تعلم دائما أن هناك الأسوأ الذى رحمك الله منه، فاحمد الله وامتن برحمته فى الضراء قبل السراء.

# النجاح الحقيقى هو استطاعتك على فعل الشئ الذى لطالما كنت عاجزا عن فعله فى الماضى، كذلك هو فعل الشئ الذى عجز غيرك عن فعله، كذلك هو أيضا استطاعتك على فعل الشئ الذى كان يحيطه الكثير من التحديات والصعوبات.

# لا يقاس مقدار نجاحك بالوصول إلى أعلى الدرجات بل يقاس بمدى رضائك عما وصلت إليه واستمتاعك بذلك الرضا.

# فى أي موقف أياً كان، تعود أن تخرج نفسك من الحدث وانظر إلي الصورة كامله كأنها داخل صندوق ولا تنسى أن تنظر وتشاهد نفسك فى ذلك الصندوق مع كل ما يحيطه من أحداث.

# إن أردت التخلص من أفكارك السلبية فقم بتحديد أسباب تلك الأفكار، ومن ثم تعامل مع تلك الأسباب لا مع الأفكار ذاتها .

# أفضل طريقة سريعة لتشتيت الأفكار والمشاعر السلبية هي أن تقوم بالتركيز التام على صوت تنفسك (الشفيق والزفير) - سبع عدات - سبع مرات - وأنت مغلق عينيك.

# كذلك تغيير الشكل الخارجى وهو عن طريق خداع عقلك الباطن، ولكن ليتم توضيح ذلك دعونا نضرب مثلاً:

عندما تشعر أنك تريد تشتيت حالة الأكتئاب كل ما عليك فعله هو استحضار شكل المكتئب فى عقلك وقم بفعل عكسها فوراً وبكل ثقة، أى بدلاً من أن تجعل ظهرك وعضلات وجهك وكذلك رأسك ينحنون كما فى الصورة التى تخيلتها قم برفع رأسك وشد عضلات جسمك وابتسم وقم بفعل حركة قوية بجسمك مع قول كلمة إيجابية ولتكن مثلاً (yes) بصوت مسموع، حتما سيشتت عقلك اللا واعي البرمج على الأستسلام وغيره.

# خطوات تحول بها الضغوطات النفسية لتكون محفزات

القوة لديك:

أ. أخرج الغضب من داخلك، فتخزين الطاقة السلبية بداخلك هي من أخطر العادات، فيجب أن نحول تلك الطاقة السلبية لطاقة حركية أو غيرها من الطاقات، فبإمكانك أن تحول تلك الطاقة بالرقص أو بأى شىء به حركة، وهذا السبب الذى يجعلنا نهذاً بعد الصراخ والبكاء، والسرفى ذلك أنك قد أخرجت طاقتك السلبية وحولتها لطاقة حركية خارجة من أحبالك الصوتية ومن جهازك البصرى أيضاً، أو على الأقل قم بكتابتة فوجع مكتوب أهون بكثير من وجع مكبوت، ولكن عزيزى القارىء احذر من أن تفضح سررك أو تؤذى غيرك أو تسبب مشاكل وخسائر أنت فى غنى عنها.

ب. تيقن أن الزمن ومروره كفيل بالعلاج وان تلك الفترة بمشاكلها ستكون سببا فى تغيير شىء لم يردده الله لك فى حياتك، إما لأنك لم تستحقه

بعد أو أن ذلك الشيء نفسه لم يستحقك أنت، فلا تحزن وأبدأ فى العلاج بالرضا والصبر والإيجابية.

ج. استخلص الخبرة مما حدث واكتبها، فتلك الطريقة تساعد بنسبة ٥٠٪ على المرور من تلك المرحلة بهدوء، فبمجرد أنك تفكر فى استخلاص الخبرة يبدأ عقلك فى التحول من الفكر السلبي إلى الإيجابى مباشرة، فيتحلى بالرضا والصبر والتفاؤل.

# معني أن تستخلص الخبرة من المشكلة أي تقوم بكتابة أدق الأسباب التي أدت لتلك المشكلة وكتابة الطريقة المثالية للتعامل مع تلك الأسباب التي ستفعلها إن صادفت مثل تلك الأسباب في المستقبل.

د. إذا كنت تريد الهدوء والاستقرار لمشاعرك بشكل سريع، فلا حل لك سوى الالتزام بتلك المعادلة:

ابتسم + ( كرر بتأمل الآتي ) + تأمل للحظات عظمه وقدره ورحمه الخالق  
# اللهم لك الحمد

# اللهم لا حول ولا قوة الا بك

# - سيد الاستغفار - اللهم انت ربي لا اله الا انت... الخ

# اللهم صل وسلم علي سيدنا محمد وآله

+ فعل ايجابي ويفضل ان يكون مشاركته او صدقه = هدوء واستقرار المشاعر

ه. عبر عن ذاتك بالطريقة التي تروق لك، فذلك بمثابة إخراج آخر لبقايا المشاعر السلبية بداخلك، وتنوع الطرق فتكون إما أن تكتب قصة أو خاطرة متضمنة الخبرة الحديثة تلك، أو أن ترسم رسمه تتضمن تعبير فنى عن تلك الخبرة، وأنت تتعلم شيئاً جديداً

- تخرج وتعبر به عن نفسك كالغناء أو غيره كالسباحة والرياضة.
- و. طور نفسك فى ذلك المجال، فبالبحث والتدريب تستطيع أن تكون رقما واحدا فى ذلك المجال، فابدأ من الآن لتصل قريباً.
- ز. - حاول أن تكتب تقريراً كاملاً ومفصلاً عن ذاتك وخبراتك متضمناً فيه نقاط قوتك ونقاط ضعفك وهدفك والطريق للوصول إليه وخبراتك التى تعلمتها على مدار حياتك الماضية، كل ذلك سيكون بمثابة ترتيب وتنظيم لذاتك، وتطويرها وزيادة ثقتك بنفسك بصورة ملحوظة.
- ح. كن ذا يقين أنه من المستحيل أن يكون الشخص الذى كان سبباً فى تحطمتك هو ذاته الذى سيعالجك، بل إن ذلك له تأثير سلبي للنفس البشرية إن حدث.

### # بعبارات أخرى، يمكنك تحويل حياتك بأتباع ما يلي :-

- أ. تقبل ماضيك بكل ما فيه من أخطاء وتقبل عيوبك ولكن اياك أن ترضي بها .
- ب. حاول تصليح ما أفسدته حياتك الماضية في جوانبها السبعة بتحديد مركزك الآن سواء كان سلبي او إيجابي وإلي أين تريد أن تصل وكيف السبيل للوصول وكيف ستتعامل مع المعوقات وكيف ستنتصر علي كل ما هو سلبي بفضل شيء إيجابي يكمن بداخلك أو بداخل محيط حياتك
- ج. أبدأ بالتنفيذ وإن فشلت فاعلم أنه لا يوجد هدف يتم الوصول إليه من المرات العشر الأول ، فلا تيأس طالما هناك طرق أخرى للوصول لهدفك لم تقم بتجربتها بعد
- د. جمع خبراتك في طريق التغيير وقم بتعليمها لغيرك كي تصبح قائداً أستطاع التغير والتغيير .

## # كى تساعد نفسك للصمود أمام الصدمات افعل الآتى :-

- أ. اعترف بمشاعرك وعبر عنها خارج نطاق وإطار قلبك وعقلك وناقش المتخصصين.
- ب. تجنب العزلة وأفضل ونيس هو الله.
- ج. الجأ إلى الله ساجدا باكيا.
- د. تقبل ماضيك وحاول تغييره في حاضرك
- هـ. ابعد عن تأنيب نفسك وابدع عن من يحاول تأنيبك من الأشخاص السلبية
- و. أهتم بجودة حياتك الحالية، أي حاول أن تذهب إلي صالات الجيم أو ما شابه
- ز. تقبل فكرة الخط الزمني (أي أن تلك المشكلة ستأخذ وقتها المحدد لها عند الله، فإن رضيت وأيقنت أنها رحمة من الله ساعدك الله وإن اعترضت ساعدك الشيطان بطاقته الهدامة)
- ح. أعلم أنه لا يوجد شيء مسلم به ولا بوجوده
- ط. أعلم أنه ما لم يميئك فهي يقويك ولا أدني شك في ذلك
- ي. حاول أن ترفع سقف الامتنان والشكر لله الرحمن عالم الغيب

## # الفرق بين الروح والنفس وعلاقتهم بالجسد

- أ. الجسد :- هو ذلك الشيء المادى الذى يُعتبر وسيطا بين النفس والعالم الأرضى المادى، أى أنه الهيكل التنفيذى الخارجى.
- ب. الروح :- هو السر الألهى الذى يجعلنا مختلفين عن الجماد، فهى التى تجعل خلايا الجسد حيّة وتجعل القلب ينبض والدم يجرى،

فهى التى تبعث الحياة، وهى التى إن تم استدعاؤها من الله، لايمكن رجوعها مرة أخرى للجسد إلا بأمر الله يوم البعث.

ج. النفس :- هى تلك التى أعطاها الله لكل إنسان كى يشكلها كما يشاء ويستخدمها كما يشاء بعد أن كلفها بأمر معينه، فإن استخدمها فى الخير فلها الجنة وإن استخدمها فى الشر فلها جهنم وبئس المصير، فهى التى تشعر وتُدرك وتفكر باستخدامها أعضاء الجسد كذلك هى محدودة العمر فهى تموت أو تقتل، ومعنى تموت وتقتل أى أنه لم يعد لها تأثير مباشر فى الحياة، فلا يمكنها أن تؤثر فى أى شيء مباشرة، ولا يمكنها التأثير بشيء، كذلك وجب علينا أن نذكر أن النفس تبقى معلقة فى حياة البرزخ حين تخرج الروح من الجسد، وتظل معلقة هكذا إلى يوم الحساب كى يحاسبها الله على ما فعلت طوال فترة مكوثها فى الجسد، إذا فالتعلم أن النفس مكلفة بالعمل فقط عندما تكون داخل الجسد، أى أنها لن تحاسب إلا على كل جزء من الثانية وهى داخل الجسد، ولكن قد يفهم البعض بذلك أننا سنحاسب على أحلامنا، ولكنى دعونى أوضح نقطة مهمة، وهى أننا حينما ننام بجسدنا، يُقبض الله النفس ولا يُرسلها للجسد إلا حينما يستيقظ صاحبه، إذا نستنتج أن طوال فترة النوم لا تكون النفس فى الجسد، لذلك نحن لا نحاسب على ما نفعله فى أحلامنا، وإضافةً على ذلك أن ما يحتاج للراحة فقط هو الجسم لذا فهو ينام، أما الروح والنفس فلا يعرفان للنوم سبيلا.

# هناك الكثير ممن يقومون بخلط الأسماء فيظن جاهل أن ما يصيبه هو عبارة عن أمراض نفسية بدأت من الشعور بالضيق وصولاً إلى الأكتئاب، ولكن دعونى أوضح بأن تلك المشاكل هى مشاكل إنسانية وليست نفسية، لأنك بكل بساطة إذا قمت بالسماح للنفس البشرية أن تظهر بشكل قوى فى حياتك، فإنه من المؤكد أن مشاكل الإنسان

الأرضية ستختفى تماما، فتحقيقا لقوله تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا)، ولتعلم عزيزى القارىء أن أى مشاكل إنسانية يكون السبب الرئيسى هو دس تلك النفس سواء عن طريق التنازل عن كرامتنا فى العلاقات العاطفية فتجعل الشخص الآخر يطغوا اكثر فتشعر أنت بالأكتئاب أو غيرها الكثير من الأمثلة التى نعيشها يوميا، ولنقوم بحل تلك المشاكل الانسانية علينا أن نعترف كما ذكرنا أنها بسبب الأتصال والتعلق بما يحدث فى الواقع أو فى قناعاتنا الخاطئة كأن تقول وتظن إنها عليها أن تتحمل أكثر وتتنازل عن كرامتها أكثر و... إلى آخره من صور دس النفس كى تتمكن فقط من المحافظة على تلك العلاقة، ففى ذلك المثال نرى أنها فعلت ما يلى :-

أ. تمسكت بالواقع وهو (تلك العلاقة).

ب. دس النفس من أجل أغراض إنسانية عن طريق (التنازل عن الكرامة).

ج. رفضها للغيب عن طريق رفضها لفكرة (أنها إن تركت تلك العلاقة لصيانة أمانة الله (النفس)، سيعوضها الله بالأفضل.

## # للعلاج عليها أن تتبع الآتى :-

أ. زيادة الوعى بما هو خفى فى النفس البشرية وأسرارها وكيفية تشجيعها وكيفية تزكيتها بعدما قمنا بدسها (وذلك ما أقدمه لك فى كتابى المتواضع).

ب. زيادة الأتصال بالغيبيات بعدما أدمنا الأتصال بالواقع المادى (بالتقرب إلى عالم الغيب (الله) عن طريق الدعاء والتحدث إلى الله).

ج. البدء الفعلى والقيام بتطبيقات تؤكد على أنك تؤمن بما يكمن فى الغيب وفعل أى شيء تكمن منفعتة فى الغيب، فمثلا نقوم ب (إكرام اليتيم وإطعام المسكين وإنفاق الصدقات والصيام... الخ)

- وأخيرا علينا جميعا أن نؤمن بأهمية أن نجعل النفس فى المقدمة قبل

الأغراض الإنسانية، وأنا سأضمن لك أنك أن فعلت ذلك ستتعاوى من كل المشاكل والأمراض، ويمكنك تطبيق ذلك على كل شىء حتى إن كنت تعاني من السمنة، فستصل إلى أن السبب الرئيسى هو الأهتمام بالواقع وهو (أريد الأستمتاع بالطعام) ورفضك للغيب الذى يقول (يمكنك أن تستمتع بأشياء أخرى أفضل)، فقررت أن تدس النفس من أجل أغراضك الإنسانية (الأكل ثم الأكل ثم الأكل)، فكنت حينها مستحقاً لهذه السمنة.

# قد حان الوقت لنثبت للعالم أجمع أننا أقوى من أى ظروف، ابتسم وقل الحمد لله وسيثبت لك الله أن ما حدث هو الخير الذى لا طالما وقد حلمت به.

## # خطوات تحويل الكوارث إلى نجاح.

أ. حدد وانظر إلى الكارثة كما هى، فلا تقيّمها بتقييم أسوأ مما هى عليه بطريقة سلبية فتكون سلبى ولا بطريقة أفضل مما هى عليه فتكون إيجابيا فى نظر تجار التنمية البشرية ومثلها من العلوم الخيالية (إلا من رحمه الله)، فقط انظر للكارثة بكل واقعية ووضوح.

ب. ابحث عن الحقيقة التى تسببت فى حدوث تلك المصيبة حتى وإن كانت صادمة.

ج. حدد رؤية لحياتك (أين وكيف أريد أن أرى نفسى بعد خمس سنوات مثلا).

ولتعلم أن أكبر تحديات الحياة هى أن يكون ما نريد مختلفا عما نحتاج، لذا حاول أن توفق بينهما، كما أحاول أنا ولكنى لا أنجح فى ذلك دائما، فأنا أريد أن أتعلم تلك العلوم الإنسانية ولكنى أحتاج أن أحصل على أعلى الدرجات فى الكلية، لذا تجدنى فى بعض الأوقات مشتتا بين الأثنين، حتى وصل بى الحد أننى أترك كتاب الكلية قبل الأمتحان بساعات وأجلس لأقرأ كتابا فى علوم النفس المختلفة وذلك ما لا أنصح به أحداً.

د. حدد لك قدوة استطاع أن يسبقك لما تحلم به واستفد من استراتيجيته وخبراته.

هـ. ضع خطتك الكاملة الشاملة لهدفك.

و. ابدأ فوراً فى الانطلاق وأعطِ أكثر مما تتوقع أن تتلقي.

# إن من اعظم المشاكل التى تواجه جميع الفئات العمرية هى الكسل الناتج بسبب ثلاث عوامل مختلفة اود أن اذكرها لكم فى تلك المعادلة:

عدم الإلتقان + الخوف + الغياب المحفز القوى الواضح = كسل ينتج عنه ( تسويف + فقر).

# أما عن الحل لتلك العقبات الثلاث فيكمن فى الآتى: -

أ. مشكلة عدم الإلتقان وحلها الجهاد ذهنى، أى بقدر جهدك المبذول فى استيعاب الشئ، سيكون استطاعتك للتغلب على الكسل تحديداً مشكلة عدم الإلتقان وستكون متقناً حقاً لذلك الشئ.

ب. مشكلة الخوف من غير المعلوم أو حتى المعلوم فيمكن حله فى الجهاد الحركى أى كلما تحركت وبدأت وسرعت من مدة انتظار الانطلاق كلما تغلبت على الكسل تحديداً الخوف، كذلك ستكون أسرع فى الوصول لما تحلم به.

ج. مشكلة غياب المحفز القوى الواضح وحلها الوحيد يكون فى الجهاد النفسى، أى بقدر قوة ووضوح المحفز يكون تغلبنا على الكسل، فالحافز يكون بمثابة المشجع والمنبه للهدف، فالإنسان لو بدأ فى الشئ دون أن يضع نفسه خطة تحفيزية سيفاجأ أنه غير قادر نفسياً على إنهائه، وذلك هو السبب الرئيسى لشرائك العديد من الكتب وركنها على رف المكتبة مع أنك لم تنته من قراءتها بعد حتى الآن بسبب أنك لم تضع لها خطة تحفيزية فمللت فى منتصف الطريق،

وأخيراً اعلم أن الحافز هذا بمثابة الشاحن الطاقى الذاتى للإنسان.

# أما عن نتائج تلك المشاكل الثلاث سيظهروا فى شكل تسويق وتأجيل وعدم انتظام الاولويات مما ينتج عنهم الفقر فيما بعد.

# السبب وراء قرار توقفنا عن فعل ما نريد هو أن الفكرة أو القوة تذهب للعقل الواعى، فتود أنت أن تضعه فى الفعل فتذهب إلى عقلك الباطن ليدلك على الطريق الذى تسير فيه بحكم الخبرات المخزنة فيه، فيقوم عقلك الباطن بمشاركته وجدانيا وشعوريا، ولأنه فعل فيه مغامرة، حتى ولو كانت بنسبة ضئيلة، يقوم عقلك الباطنى بمصاحبة وجدانك وشعورك ذاهبين إلى حاجز الخوف، فيصطدم بذلك الحاجز ويرجع إلى المكان الذى نشأ فيه فى العقل الواعى فيبقى ما تريد مجرد فكرة، وما عليك فعله هو السماح لذلك الفعل لاختراق ذلك الحاجز فقط بالبدء فيه والأستمرار فى التقدم كى تستطيع أن تصل للحرية الفكرية والمالية ... الخ، واعلم أنك كلما استسلمت امام ذلك الحاجز زدت صلابة وقوة.

# لا يهم إن كانت قدراتك مهيئة للبدء فى فعل ما أم لا، فقط ابدأ بكل ما تملك من قدرات ولا تنظر إلى كفاءتها ولا ملاءمتها، فقط ابدأ أيا كان ما تعرف يداك فعله، افعله بكل ما أوتيت من قوة وعظمة وفخر، وأنا سأضمن لك النجاح الحتمى.

# إن كنت تعاني من التردد، فلا تجعل بين صدور الفكرة فى عقلك الواعى وفعالها يتعدى الخمس ثوانى، كى لا تسمح بحاجز الخوف والكسل للبدء فى فى إقناعك أن تبقى كما أنت مكانك بدلا من خوض أى مغامرة حتى لو كانت ضئيلة وبسيطة، وإن وجدت نفسك ماكثا مكانك بعد الخمس ثوانى فقم بالعد التنازلى (٥-٤-٣-٢-١-٠) وانهض فوراً ولا تسمح لنفسك أن تجعل تلك التجربة تفشل.

# اعلم أن الخوف لن يميته ولكن سيمنعك من الحياة وخوض مغامراتها الرائعة.

# إذا أردت أن تتغلب على الخوف وتحوله مصدر قوة واتزان، فما عليك إلا أن تعلم أن ذلك الخوف والرعب مصدره الجهل، وتوضيحا انظر لما يلي: -

- الجهل - يسبب - الرعب الهستيرى - نعالجه - بالسكون والتنفس وشرب الماء - يتحول الي - الخوف الفوضوى - نعالجه - بتحديد وتقسيم المخاوف - يتحول إلى - قلق طبيعى واضح ومنظم - نعالجه - بوضع بدائل وحلول لكل على حدة - ومن ثم نصل إلى - الاستقرار والاتزان والثقة.

# ونرى هنا فى ذلك الشكل أن هناك خطوات نضعها بترتيب منظم كى نحول الرعب ليكون اتزاننا فيما بعد، فنبدأ ونقول إن السبب الرئيسى للرعب الهستيرى هو الجهل، فالإنسان عدو ما يجهل، فإذا جهلت الشىء مثلاً وفوجئت أنك مقبل عليه دون أن تعرف كيف تتعامل معه وما هى نتائج المتوقعة سيمتلكك الرعب حتما، فإذا جلست وتنفست مع شربة ماء هادئة يتحول بذلك الرعب الهستيرى للخوف الفوضوى، فإذا قمت بتحديد وتقييم المخاوف أى تسأل نفسك (مم تخاف ولماذا وكيف التصرف بمثالية إذا ) سيتحول ذلك الخوف الفوضوى إلى قلق طبيعى لأنه سيكون حينها واضحا أسبابه ونتائجه وحله بتنظيم، وأخيراً حاول أن تكثر من وضع البدائل لكل حل من الحلول حتى لا تفاجأ فيما بعد، فإذا قمت بتلك الخطوات فستفاجأ أنك قد وصلت بالفعل للاتزان وزيادة فى الثقة بالنفس لتستطيع التعامل مع الشىء الذى كنت تهابه.

# الآن دعونا ننتقل لشيء فى غاية الأهمية والذى بدوره أن يجعل من النجاح فشلا ومن التقدم تخلفا... الخ، ولكن أريد أولا أن أفصح عن

سر يكمل تلك النظرة وهو أن الحياة ما هي سوى فرص، اما أن تنجح في خوضها والتمسك بها وإما أن تتركها لغيرك، فنجاحك في أن تتخذ قرار قد يغير مسرى حياتك باكملها ما هو سوى فرصة، كذلك في كل المجالات، فرصة حصولك على عمل معين، فرصة تعرفك على شخص معين، فرصة بدء صفقة معينة، حتى دخولك الجنة في الآخرة ما هو سوى فرصة أَرْضَاء رَبِّكَ فِي الدنِيا.

# ثانى شىء أريدك أن تعلمه هو أن أى فرصة ما كانت لتسمى بفرصة لولا إحاطتها بالعديد من التحديات التى تعتمد بشكل كامل ورئيسى على أكبر تحدٍّ مصطنع من عقلك يجعلك ترفض كل تلك الفرص التى بإمكانها أن تنقذك مما أنت فيه، ذلك الشىء هو الخوف، نعم إنه الخوف تحديداً.

# لن تتمكن من الاستفادة من مشاعر الخوف دون أن تعلم شيئاً فى غاية الأهمية وهو أن الخوف والإثارة كليهما يملكان نفس التغيرات التى تحدث فى جسدنا والتى نشعر بها سواء كان تلك التغيرات عبارة عن سرعة نبضات القلب أو غيرها ولكن كل الفرق فى اختلاف مشاعرنا بين الخوف والإثارة وهو ما نسميه فى عقولنا.

# إياك أن تسمح لنفسك أن تخاف من أى شىء يجعلك عظيماً، أنا هنا أقصد لفظ عظيماً وليس سعيداً لأن فكرة العظمة التى تتسلل إليك هى التى تبدو وكأنه شىء غير اعتيادى، لذا يمكنها أن تختلط بمفهوم الإثارة وتشعرنا بأننا خائفون، أما السعادة فهى أمر تقليدى لا يحتاج للإثارة المفرطة المخيفة بل وإننى أريدك أن تتأكد من أنك لن تنجح أبداً بدون مخاطرة الفشل، ولن تكون ذا صوت مسموع أبداً بدون مخاطرة الانتقاد، وهكذا إلى لا نهاية، فأخرج وواجه كل المخاطر ولا تخشَ الفشل، بل افشل فى المكان والطريق الذى تريد أن تفشل فيه وحتما ستقابل النجاح فى ذلك الطريق، فكل محاولة تفشل فيها تدل على مدى قربك من النجاح.

## # لتحويل الخوف إلى إثارة اتبع الآتي

أ. استخدم قاعدة الخمس ثوانى والتي تتلخص فى أن تقوم بالعد العكسى التنازلى من ٥ إلى ٠ كالآتى (٥-٤-٣-٢-١-٠) ويفضل أن تتم تلك الخطوة بصوت مسموع، وتلك القاعدة بمثابة إعادة تروس عقلك للمسار الصحيح حتى تتمكن من بسط سيطرتك وإيقاظ قدراتك المخية.

ب. أوجد صورة داخل عقلك لها معنى جيد ومثير بشرط أن ترتبط وتكون لها علاقة بتجربتك هذه وبما تفعله.

ج. أعد صياغة أفكارك من الخوف إلى الإثارة.

د. تنفس بعمق ثم ازفر بشدة وبسرعة واتبعها بابتسامة بها إثارة وحماس وأنت تقول أى كلمة لها علاقة بالاثارة ككلمة (WOW).

# أسوأ سجن نفسي من الممكن أن تجس ذاتك فيه هو خوفك من نظرة الآخرين لك وتحليل أفكارهم فيك التى لاسيما توهمتها بشكل دائم ومستمر.

# هناك الكثير من الأشخاص وجدوا أنفسهم يستمرون فى فعل شىء ما مراراً وتكراراً دون أن يفهموا السبب الرئيسى الذى يجعلهم حريصين كل الحرص على المداومة فى ذلك الفعل، فالسبب فى ذلك يكمن فى أن تكرار ذلك الفعل لو صاحبه نوع ما من المشاعر والأهواء لأصبح كقيل أن يحول الفعل من مجرد فعل ليكون فى النهاية عادة راسخة مُلحة فى العقل الباطن للإنسان، وللأسف تلك العادات هى بمثابة سجن لك ولقدراتك.

# دعونى أبسط لكم صورة من صور التغلب على تلك العادات الملحة فى تلك الخطوات الآتية: -

أ. حاول أن تقيد تلك العادة بشرط يحد من استطاعتك على تكررها فمثلاً إن كانت تلك العادة هى التدخين، فإليك الشرط كالتالى (لا

تدخين الا خارج المنزل) أو (على كل سيجارة يتم شربها وجب عليك المشى لمدة لا تقل عن ١/٤ ساعة).

ب. حاول أن تشغل وقتك ولا تسمح لنفسك أن تجد مساحة كبيرة فارغة من الوقت، لأنه كما قلنا فيما سبق إنه إن لم يكن الخير سيكون حينها الشر مستحقاً للظهور.

ج. اعلم أنه لا يهتم صحة المعتقد، بل ما يهتم هو قوة ذلك المعتقد، فمثلاً ترى المعتقد الذى يقول إن التدخين يساعد على تخفيف الشعور بالهم ويساعد كذلك على التركيز هو السائر فى المجتمع رغم خطئه.

# ما أظلم مما أن تجد أناساً تحاسبك على ماضيك وهم لا يعلمون أى شىء عن حاضرک، تحاسبك على ذلك الماضى الذى كنت فيه لا تقوى على تلك الدنيا بتحدياتها، تحاسبك وهم لا يعلمون معنى التغيير، ذلك التغيير الذى يُشبه ألم التعافى من الإدمان تماماً، لكن للأسف لا لوم على مثل هؤلاء الظلمة، لأنهم ببساطة لن يستطيعوا أن يُغامروا بمثل هذه المغامرة الرابحة وهى التعافى من تلك الشخصية البهيمية ليذوقوا معنى التغيير.

# إن أردت التغيير الجذرى السريع فقم بربط الألام للحالة أو للفعل الذى تريد تغييره فى جميع الأزمنة (الماضى والحاضر والمستقبل).

مثال :- عندما تتذوق طعاما جديدا ثم تشعر بتعب شديد ويكون سببا فى مرضك وارتجاع كل ما فى معدتك، هل ستقوم بتجربته ثانية!، بالطبع لا لأنك ستربط الأم الماضى (تعب شديد)، بكل ما قد يبعث عقلك الباطن من رسائل سلبية نحوه فى الحاضر على الرغم من أنك لم تتذوقه سوى مرة واحدة لكن ليس شرطا للعقل الباطن أن تكرر الفعل مرات عديدة طالما أنها مرة فى منتهى القوة قد ارتبطت بالمشاعر فيقوم بتسجيلها على الفور، كذلك فى المستقبل تعلم جيدا أن طعمه لن يتغير، فتكون النتيجة هى تغييره الحاسم وعدم الرجوع إليه مرة أخرى للأبد.

# نحن لا نحصل غالبا على ما نريد، بل نحصل فقط على كل ما  
وجب علينا الحصول عليه.

# يتغير الناس فقط عندما يدركون أنه قد حان وقت الألتزام للتغير،  
أى أن ما وجب على فعله أصبح حتميا لا تهاون فيه.

# قوة الأختيار هى القوة الوحيدة التى نولد بها ولا يمكن لأحد  
حرماننا منها، وهناك ثلاث اختيارات تتحكم فى كامل حياتنا (ما سوف  
تختاره سيكون هو الحقيقة التى ستؤثر فى عالمك) وهى :-

أ- يمكننا أن نختار ما الذى يجب أن نركز عليه.

مثال :- أن ركزت على أن هناك فئة لا تحبك ستكون تلك الفئة هى المسيطرة  
المؤثرة عليك فى حياتك مما سيهدون ثقتك بنفسك فتجعل بذلك الناس  
جميعها لا تحبك حقا فتكون هى الحقيقة التى اخترتها بنفسك، فاحذر.

ب- يمكننا أن نختار ما الذى تعنيه الأشياء.

مثال :- إن قمت بتسمية حدث معين أنه النهاية بدلا من يكون  
ذلك الحدث مجرد بداية لك لحياة جديدة سيقوم عقلك باستلام تلك  
الرسالة، ويأمر جميع حواسك وذهنك بالتوقف عن محاولة ابتكار أفكار  
وحلول تساعدك على تخطى تلك الأزمة فتكون النهاية هى الحقيقة التى  
اخترتها بنفسك، فاحذر.

ج- يمكنك اختيار ما عليك فعله.

مثال :- إن مررت بتجربة قاسية فى علاقة عاطفية مثلا أمامك  
اختياران بنتيجتين مختلفتين، أما الأدمان والضياع، وأما الصمود والفلاح،  
فأنت تختار كذلك حقيقتك التى تود العيش بها بقية حياتك، فاحذر.

## # هناك شيئان يحددان خياراتك وهما :-

أ- الحالة العقلية والمشاعر التى لديك لذا إياك أن تأخذ قرارا وأنت سكران أو فى غياب عقلى أو تأخذ قرارا وأنت تشعر إما بحزن أو فرح شديد أى فى حالة عدم اتزان عاطفي.

ب- مخططك ومعتقداتك حول معانى الحياة المختلفة سواء كانت معانى القوة الحقيقية أو النجاح الحقيقى أو...الخ

## # السبب الوحيد فى استمرار الوضع الحالى التى تريد تغييره هو وجود من يساعدك ويدعمك على الجانب الآخر فى حياتك.

## # الطريقة المثالية لأخذ قرار مصيرى :-

أ. أحضر كشكولا وافتح صفحتين مزدوجتين.

ب. فى الصفحة اليمين قم بكتابة السلبيات التى قد تلحق بك فى حالة اختيار فعل ذلك القرار حتى، ولو كانت سلبيات تافهة، ولا تقوم بالرجوع إلى ما تكتبه قبل أن تنتهى.

ج. اثنِ الورقة بحيث تخفى ما قد كتبتَه من سلبيات ثم خذ قسطا من الراحة فى دقائق بسيطة.

د. فى الصفحة الشمال قم بكتابة الأيجابيات التى قد تلحق بك فى حالة اختيار فعل ذلك القرار، حتى ولو كانت إيجابيات تافهة، ولا تقوم بالرجوع إلى ما تكتبه قبل أن تنتهى.

هـ. افتح الورقتين بجانب بعضهما البعض وقيم: هل كل تلك الأيجابيات تستحق مواجهة تلك السلبيات أم أن الأجابه كانت تستحق قم بكتابة التكنيك الذى سوف تتبعه لمواجهة تلك السلبيات فى حال حدوثها، وتوكل على الله فى ذلك القرار، أما إن كانت الأجابه بأنها لا

تستحق فقم بصرف نظرك عن أخذ ذلك القرار وابحث عن شيء آخر وبديل يجعلك تحصل على ما كتبتة من إيجابيات بطريق آخر.

# إياك أن تتخذ قرارا وقت غضبك أو أن تعد أحدا وقت سعادتك، بل عليك أن تنتظر إلى أن تستقر ذهنيا وعاطفيا ثم اشرع فى اتخاذ القرار.

# قراراتك وتصرفاتك أكثر أهمية من قدراتك، فإياك أن تجعل قراراتك وتصرفاتك تذهب نحو مسيرة العادى والمألوف لأنك حينها ستكون حتما لا وجود ولا قيمة لك على الإطلاق.

# طالما وجدت روحك قد ردت إليك ثانية، اعلم أن الله يريدك أن تستغل ما تملك وتفعل شيء مفيد لك وللآخرين، لأن الله لو علم أنك بلا قيمة للعالم الذى تعيش بها ما كان ليرد إليك روحك ثانية.

# أساس أى مشكلة، أو بمعنى أصح أى جريمة، يكون العامل الرئيسى شيء من اثنين، إما المخدرات أو أنه الجنس الآخر، اما الآن فدعونى أحدثكم قليلاً عن المخدرات وأقول إن المدمن ليس بشخص سيء عندما ضعف امام المرة الأولى ليقول للمخدرات لا، فهو معذور اكيد لان حينها لم يكن كامل النضج الادركى ولم يجد من يريه نتائج تلك المخدرات على الشخص المدمن، وانى لأعلم أن ٩٥٪ من المدمنين يأملوا أن يجدوا طريقاً للتعافى الأكيد، وللعلم أنك لن تجد ذلك الطريق إلا إذا اعترفت أنك مريض الآن وتحتاج للعلاج بل وتحتاج للإسراع فى البحث عن ذلك الطريق للتعافى، فالثانية الواحدة فى الإسراع للتعافى توازن سنوات من عمرك تحيا فيها حياة طيبة، حيث إن تلك المخدرات تعمل على إبطال فاعلية المسكنات الطبيعية التى تجعل وظائف الجسد تعمل على مدار اليوم دون تعطل أو تعب كالأجهزة البصرية والسمعية والتنفسية وغيرها فى سائر الجسد، واخيراً أن كنت تخشى من اعراض الانسحاب فلا تشغل بالك بتلك الاعراض لأنها ليست مؤلة بقدر ما تظن، فبفضل الأبحاث التى

سهر عليها علماء الطب، فقد تَوَفَّر أحدث أساليب العلاج من الإدمان وأشهرها برنامج الـ NA للتعافى من الإدمان وغيرها من البرامج التي تعيدك بنقاء الفطرة لأن مثل تلك البرامج لا تعالج الإدمان فقط ولكنها تعالج كل نقاط الخلل والضعف عند الإنسان، كذلك تساعدك في التغلب على مصاعب الحياة، كذلك يتضمن تلك البرامج خطة كاملة لتكون من أفضل الناس تأثيراً في العالم، وحتى ولو كنت لا تقتنع بكلامى أو لا تصدقه فكل ما أريدك أن تفهمه أن الأعراض التي تظهر وقت الانسحاب من الإدمان أهون بكثير مما سيحدث لك إذا تابعت سيرك نحو تلك المخدرات التي ستعبدتها هي ومن يوفرها لك قريباً.

# إذا كنت قد سئمت من حياتك ومن مشاكلها، فغير المدخلات التي تقوم بإدخالها أنت لتلك الحياة من كسل ومخدرات وسوء ظن وغيرها من المدخلات السيئة والسلبية لتقوم هي بتغيير مخرجاتها، فبدلاً من أن تُخرج لك الفشل وألْفقر... الخ ستقوم بإخراج النجاح بكل معانيه في كل جوانبه، فغير منطقي أن تزرع نوع معين من المحصول وتجده يخرج نوعاً آخر في نهاية الموسم، كذلك اعلم أنك أن فشلت في شيء ما فلا تجعل اليأس هو أول حلولك، بل عليك إعادة المحاولة ولكن إياك أن تفعلها بنفس الطريقة التي قد فشلت بها سابقاً حتى لا ترى فشلك ذاته مراراً وتكراراً.

# كفانا بحثاً عن الآخرين ولنبدأ في البحث عن أنفسنا وما تمتلك من قدرات من شأنها أن تغير العالم بأكمله لكننا لم نعلم عنها شيئاً قط، فالتبدأ الآن في تغيير مسار حياتك، ولتكن عبداً ربانياً تكن الحياة طائعة لمن سُخِرَت من اجلهم.

# إن الكثير من الناس يتكمن بداخلهم مفاهيم خاطئة عنيفة لبعض الموضوعات والتي قد تؤدي بهم في النهاية إلى الانضمام إلى الجماعات

الأرهابية بسبب تلك المفاهيم، وتلك المفاهيم هي الحرية والقوة.

أ- أما عن مفهوم الحرية السليم فهو أن تفعل كل ما تريد داخل إطار ذاتك أما إن خرج عن ذلك الأطار وتطرق إلى حقوق الآخرين فهذا لا يسمى حرية نهائى، وأقصد بحقوق الناس هنا أشياء كثيرة مثل حقوقهم فى الأمان بكل أنواعه العاطفى وغيره كذلك حقوقهم فى الأستمتاع بكل أشكاله وعدم إثارة اشمئزازهم، وغيرها الكثير والكثير من الحقوق التى لا تعد ولا تحصى.

مثال أقصد وضعه لأنه يثير غضبى جدا :- أنت حر فى أن تنظف أنفك بعيدا عنى، ولكنك لن تكون حرا فى ذلك وأنت تجلس بجانبى.

ب- أما عن مفهوم القوة الحقيقية هى أن تستطيع السيطرة على نفسك فى كل الحالات سواء كانت حالات الغضب أو الفشل أو الوسواس الشيطانى أو... الخ، وأقصد بالسيطرة على نفسك هو تمالك نفسك فى أصعب الأوقات كى تستطيع أن تأخذ قرارات تمكنك من تحويل فشلك أو... الخ إلى محفزات تصل بها إلى النجاح فى تأدية رسالتك وهدفك ورؤيتك فى الحياة، ولن تستطيع أن تفعل ذلك دون أن تدرس كل ما أتيت به من موضوعات فى ذلك الكتاب

# لما لا تحاول أن تغير المعنى الذى بداخلك أى أن تقول: « الحمد لله الذى اختصنى فى قضاء حوائج الناس» بدلا من أن تقول: « الناس أصبحت فى غاية النفاق الذى يجعلهم لا يعرفوننى إلا فى وقت المصالح والمنافع»، إذاً فنحن من نضع شكل حياتنا من شكل مفاهيم الأشياء داخل معتقداتنا.



obeikan.com