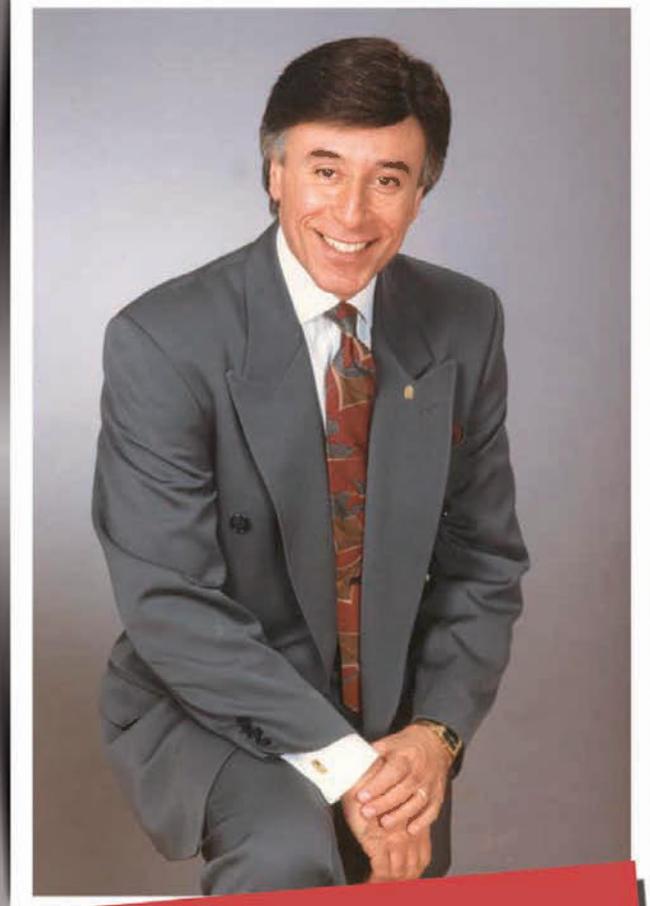


السر العاشر

## التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي



اعتقد في قدراتك، خطط لأفكارك،  
توقع نجاحك، ضعها في الفعل، وتوكل على

الله سبحانه وتعالى

من أقوال د. إبراهيم الفقي



هل من الممكن أن تستثمر كل ما ادخرته عبر السنوات في شيء لا تعرفه؟  
ولو كنت تعرفه هل تضع أموالك فيه دون أن تخطط له؟  
هل من الممكن أن تسافر إلى الخارج دون أن تخطط لسفرك؟  
هل من الممكن أن تتزوج دون أن تخطط لكل تفاصيل هذا الزواج؟

**النظر حولك** ستجد شركات تغلق أبوابها، ومؤسسات يتدهور حالها، وحتى حكومات تتخبط في قراراتها! لماذا كل ذلك؟

**بسبب عدم التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي! لذلك** لم أقابل شخصية ناجحة حقاً إلا ووجدتها تخطط بحرص لكافة التفاصيل قبل أن تضع أفكارها في الفعل، وعندما تضع أفكارها في الفعل فهي تقيم بحرص كل خطوة لكي تحدث التعديل اللازم لذلك.



## التخطيط الاستراتيجي يحتوي على الأركان السبعة لحياة المتزنة وهي:

### ١- الركن الروحاني:

هذا الركن هو الجذور الأساسية للتوازن . والنجاح في الحياة، هو النور الذي يضيء لك الطريق كي لا تضع في النجاح المرتبط فقط بالمادة والمال، بل هو الطريق للنجاح المتزن بين المادة والحياة المادية وأيضاً الطاقة والحياة الروحانية. هو الارتباط بالله عز وجل والإيمان به سبحانه وتعالى والإخلاص والاستسلام

## أسرار الشخصية الساجحة

لأمره وطاعته والتوكل عليه وبذلك تشعر دائماً بأنه سبحانه وتعالى معك ويشرح لك صدرك ويسر لك أمرك ويوفقك في عملك ويوجهك إلى الصراط المستقيم.  
والشخصية الناجحة المتزنة تعرف تماماً قوة هذا الركن وتخطط له لكي يصبح طبيعة أخرى في حياتها.



### ٢- الركن الصحي:

وهو ينقسم إلى أربعة أقسام:

١- التفكير الصحي.

٢- أسلوب التغذية الصحي.

٣- شرب المياه التي يحتاجها الجسم.

٤- الحركة اللازمة للجسم عن طريق الرياضة.

هذا الركن هام للغاية لأنه يمدك بالصحة بإذن الله. وأنا أعتقد أن هذا

الركن من أكثر الأركان إهمالاً بين الناس!!

انظر حولك أو اسأل من حولك من أفراد العائلة والأصدقاء كم شخصاً منهم يهتم بهذا الركن؟ ومن منهم يهتم حقاً بأسلوب تغذيته؟ ومن منهم يشرب المياه التي يحتاجها جسمه؟ وأخيراً كم شخصاً منهم يمارس الرياضة بصفة مستمرة؟ بمعنى أن عنده برنامجاً رياضياً ينفذه ثلاث مرات أسبوعياً على ألا تقل المرة عن عشرين دقيقة؟ أعتقد أنك تعرف الإجابة مقدماً. لذلك فالشخصية الناجحة تعرف أيضاً أهمية هذا الركن وتخطط له وتنفذه حتى يصبح هو أيضاً طبيعة ثانية تحدث تلقائياً في حياتها.

### ٣- الركن السلخني:

هل تعرف من أنت؟ أقصد هل تعرف ما هي شخصيتك؟ هل شخصيتك قيادية، أم محللة،

أم ودودة أم معبرة؟

هل تعرف ما هو نظامك التمثيلي؟ هل أنت ذو نظام تمثيلي بصري أم سمعي أم حسي؟

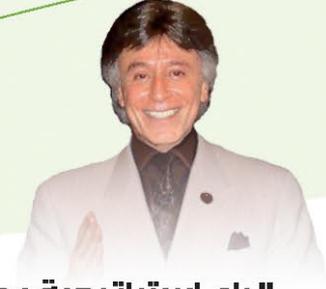
هل تعرف نظام نظرتك للحياة؟ هل نظرتك للحياة مثالية أم فلسفية أم دقيقة أم ناقدة؟

هل تعرف نظام اتجاهاتك الذهنية؟ هل هي التقدم إلى الأمام أم البعد والتفادي؟ هل

هي الحرص أم خوض المخاطر؟

هذا الركن مرتبط بالشخصية نفسها وبكيفية التعرف عليها وعلى آفاقها وتوسعاتها ومحاسنها وكيفية

استخدامها، وأيضاً عيوبها وكيفية تحسينها وتقويتها.



## إليك استراتيجيات يمكنك استخدامها لتحسين تخصصتك:

### ١- القراءة:

اقرأ على الأقل نصف ساعة يوميًا، سواء عن طريق شراء الكتب أو الذهاب إلى المكتبات العامة أو المواقع الإلكترونية أو عن طريق الاستعارة من الأصدقاء - مهما كانت الوسيلة - المهم أن تقرأ يوميًا ولا تترك الفرصة للأعذار والكسل يتخلل إليك مهما كانت الظروف والتحديات. اجعل الكتاب صديقك ومعلمك في أي مكان سواء كنت في منزلك أو في عملك أو منتظرًا دورك عند الطبيب أو في البنوك أو منتظرًا إحدى الشخصيات. المهم ألا تترك يومًا يمر عليك بدون أن تقرأ.

### ٢- الاستماع إلى الأشرطة السمعية التعليمية:

هنا أنت تقوي الذاكرة السمعية وتستوعب المعلومات عن طريق حاسة السمع، فتقوي سمعك وإنصاتك، لذلك يجب أن تستمع يوميًا إلى شريط واحد على الأقل وتفعل ذلك مهما كانت التحديات أو الظروف.

### ٣- مشاهدة الأشرطة البصرية التعليمية:

هنا تقوي الذاكرة البصرية وأيضًا ترى بنفسك تعبيرات المحاضر وأسلوبه الشيق وتعلم بصريًا فلا تتسأ أن الإنسان يفكر بالصور. وأيضًا ضع الوقت المناسب لذلك يوميًا لو أمكن أن تشاهد شريطًا واحدًا كل يوم مهما تكن المؤثرات.

### ٤- حضور البرامج والدورات التعليمية:

هنا أنت تتمتع بالاشتراك والتعلم والتعرف على أشخاص إيجابيين اشتركوا لكي يحسنوا حياتهم ويحققوا أهدافهم، وأيضًا تتعرف على المحاضر وتساءل وتتعلم وتتمي قدراتك ومهاراتك بطريقة مباشرة.

## ٤- الركن العائلي:

كيف أنت في عائلتك؟ هل أنت عضو إيجابي فعال تساعد إخوتك وأخواتك وتهتم بالوالدين ويحتاجونهم؟

الركن العائلي يتضمن العائلة الكبيرة التي بها الوالدان والإخوة والأخوات وباقي أفراد العائلة، والعائلة الصغيرة التي تتضمن الزوج أو الزوجة والأولاد .

هذا الركن قال عنه معهد الأبحاث التعليمي (لامالي) في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية: إنه من أكثر الأركان أهمية لنفسية الإنسان فلو كان الشخص سعيدًا في عائلته لكان إنتاجه أفضل في عمله.

## أسرار الشخصية الساجدة

إن اليابان تهتم اهتماماً بالغاً بالعائلة لأن الشخص السعيد في عائلته هو الذي يشعر بالأمان والراحة معهم ويكون أكثر انزاناً في التعامل معهم ويكون إنتاجه ثلاثة أضعاف الشخص التمس في حياته العائلية أو الزوجية. لذلك ثق نفسك تماماً في هذا الركن ، كن ماهراً فيه بالأسلوب الذي ذكرناه معاً في الركن الشخصي حتى تجعل حياتك وحياة من حولك مملوءة بالبهجة والسعادة بإذن الله.

### ٥- الركن الاجتماعي:

هل أنت شخص اجتماعي؟

هل تحب الناس وتحب أن يكونوا حولك؟

هل تختار أصدقاءك بحرص وتختار الإيجابيين؟

الله عز وجل خلقنا شعوباً وقبائل لتتعارف وتتزاور وتتبادل الثقافات والمعلومات ولنقضي وقتاً ممتعاً معاً وذلك بما يرضي الله عز وجل. فائدة هذا الركن عظيمة جداً فمن ناحية تساعدك العلاقات على توسيع مجالات عملك وزيادة إنتاجك وتحقيق أهدافك وأرباحك، ومن ناحية أخرى تساعدك العلاقات على التزاور وقضاء وقت ممتع معهم وذلك يساعدك على التحكم في التوتر والقلق والإحباطات والتحديات. وقد نصحني مثلي الأعلى في مجال الفنادق مستر برلانندو أن أنمي علاقتي سواء كان ذلك في مجالي أو حتى في المجالات الأخرى، وأن أكون عضواً في الغرف التجارية والمؤسسات العالمية. وبالفعل كنت عضواً فعلاً في أكثر من عشرين مؤسسة ونادياً وغرفة تجارية، وقد استفدت استفادة كبيرة جداً من العلاقات التي كونتها في هذه الأماكن.

والشخصية الناجحة تعرف تماماً قيمة هذا الركن ولها علاقات كثيرة ومتعددة وتعرف كيف تستخدمها لصالح الجميع. ويمكنك أنت أيضاً أن تنمي علاقاتك عن طريق الدورات التدريبية وعن طريق الاشتراك في الغرف التجارية والنادي الاجتماعية والرياضية وغيرها من الأماكن التي يمكنك أن تتعرف فيها على أناس آخرين وتنمي الركن الاجتماعي في حياتك.

### ٦- الركن المهني:

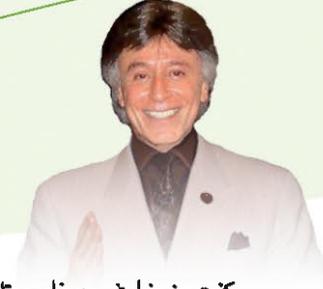
هل تحب عملك؟

ما هو العمل الذي تحب أن تعمله؟ هل تعمله؟

هل تريد أن تعمل في الأعمال الحرة أم تفضل أن تكون مديراً مرموقاً في شركة

عالية؟

هذا الركن مرتبط بعالم الأعمال وبما تريد حقاً أن تحقق من أهداف مهنية.



كنت ضيفاً في برنامج تليفزيوني في إحدى الفضائيات في بلد عربي وسألني شاب عبر الهاتف: د. إبراهيم أنا شاب في العشرينيات من عمري عملت في شركة كبيرة من شركات الإلكترونيات وبعد شهرين فقط طردوني من العمل فأصبحت بإحباط شديد وأفكر أن أهاجر إلى بلد أوروبي فما رأيك؟ فسأته: لماذا طردوك؟ فقال: يقولون إنني عصبي جداً وتأخر في مواعيدي وإنني ضعيف في اللغة الإنجليزية وبطيء في استعمال الكمبيوتر! سأته: هل ما قالوه حق أم به جزء ولو بسيطاً من الحقيقة؟ فقال: نعم!! فقلت له في الحقيقة هؤلاء الناس خدموك خدمة كبيرة يبدو أنك لم تلاحظها؛ وهي أنه يجب عليك أن تنمي نفسك في عملك بطريقة فعالة تجعلك متميزاً فيما تفعل، لأنك إن لم تفعل ذلك فستطرد مرة أخرى سواء كان ذلك في بلدك أو في الخارج. ثم أضفت: ابدأ من اليوم وتعلم اللغة الإنجليزية بطريقة أفضل حتى تصبح رائعاً فيها وتعلم الكمبيوتر جيداً حتى تصبح ماهراً أيضاً فيه ثم حسن قوتك في فن الاتصال وبرمج نفسك أن تكون مرتناً في حياتك وهادئ الأعصاب. وأعطيته الدافع لأن يبدأ من اليوم. مرت الأيام وسافرت إلى كندا وبعد حوالي تسعة شهور اتصل بي هذا الشاب وذكرني بنفسه وقال يادكتور إبراهيم أردت أن أشكرك لأنك بعد الله سبحانه وتعالى لك الفضل في التقدم والنمو الذي حصلت عليه، ثم أضاف: بعد مكالمتك بدأت بالفعل وقررت أن أكون في أفضل حياتي فتعلمت اللغة الإنجليزية واشترت كتباً وسمعت أشرطة وشاهدت أشرطة بصرية حتى أصبحت جيداً في اللغة وفي نفس الوقت تعلمت الكمبيوتر وحسنت مهاراتي في فن الاتصال وحصلت على وظيفة موظف في خدمة العملاء في شركة من شركات الاتصالات وبراتب أفضل بكثير من الوظيفة السابقة، ثم تدرجت في الوظائف حتى أصبحت رئيس القسم! ثم وعدني أن يكون أفضل بكثير مما هو عليه الآن. فهنأته على مجهوده وذكرته أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

الآن... هل أنت مستعد لأن تكون في أفضل حالاتك؟

هل أنت قررت أن تأخذ زمام الأمور في يديك وأن تحسن مهاراتك وإمكانياتك؟ تذكر أنه بقدر مهاراتك يقدر الآخرون فكن أفضل مما كنت عليه وكن أفضل من اليوم السابق وتوكل على الله سبحانه وتعالى وسترى بنفسك أن الله عز وجل سيوفقك إلى الطريق الصواب ولن يضيع أجرك أبداً لأنه عز وجل أكرم الأكرمين ولا يضيع أجر من أحسن عملاً.

## ٧- الركن المادي:

هل أنت راض عن دخلك؟

هل أنت راض عن راتبك؟



### هل أنت راضٍ عن حياتك المادية بوجه عام ؟

هذا الركن مرتبط بالمادة والمال. وكما ترى فإنني وضعته في أسفل الأركان؛ لأنه لو كان الإنسان مرتبطاً بالمادة فستسحبه إلى القاع وتجعل حياته سلسلة من التحديات ولكن لو كان الشخص روحانياً سيعرف معنى المادة والمال ويعرف كيف يعطي ويأخذ وكيف يساعد أكبر عدد ممكن من الناس. قابلت شخصاً في الأربعينيات من عمره جاء لزيارتي في مكثبي في فرع القاهرة وكان دائم الشكوى وينمي حظه ويتكلم بأسلوب اللوم والنقد والمقارنة والحقده. فسألته: ماذا تعمل؟ فقال: أعمل في شركة من شركات التأمين في وظيفة موظف في قسم المبيعات. ثم أضاف: ولا أحد يريد أن يشتري أي تأمين سواء كان ذلك تأميناً على الحياة أو على البيت أو السيارة!! فسألته: هل أنت أساساً متخصص في المبيعات؟ فقال: لا!! فسألته:

هل أخذت دورات تخصصية في فن المبيعات؟ فقال: لا!! فسألته: هل دربتك الشركة على فن المبيعات وكيفية التعامل مع الاعتراضات؟ فقال لا!! فسألته: ماذا فعلت لكي تحسن من أسلوبك وأيضاً من دخلك؟ فقال أقرأ كثيراً ولكن الوضع في البلد صعب والناس سلبيون وجهلة لذلك فالمبيعات صعبة جداً!! فسألته: هل فكرت في ترك هذا العمل إلى عمل يتناسب أكثر مع خبراتك؟ فقال: لا لأن الحالة في البلد صعبة ولا توجد وظائف خالية!! فسألته: هل أنت واع بما تقول؟ قال: ماذا تقصد يادكتور؟ فقلت: أنت قلت لي إنه ليست لديك أية خبرة بالمبيعات وخاصة مبيعات التأمين، ولم تأخذ أية تدريبات لا بنفسك ولا في الشركة نفسها، ولم تحاول أن تحسن من إمكانياتك، وفوق كل ذلك لم تحدث التغيير اللازم لكي تغير من وضعك. فلماذا الشكوى!! فقال: أريدك يادكتور أن تساعدني، ماذا أفعل لكي أحسن من مستواي وأيضاً أحسن من دخلي؟ فقلت: أولاً سنبداً من الأساس، هل تريد أن تستمر في بيع التأمين؟ فقال نعم. فقلت إذن ستبدأ الآن في تحسين مهاراتك عن طريق القراءة وحضور الدورات المتخصصة في المبيعات والتدريب عليها ثم تحسن اللغة ومهاراتك في استعمال الكمبيوتر وكن عضواً في الغرف التجارية لكي تكون عندك علاقات وأيضاً تعرف على أكبر عدد ممكن من الناس في الدورات والبرامج وفي الأماكن التي تتعلم فيها اللغات والكمبيوتر حتي تكون عندك قوة اجتماعية وأيضاً قوة مهارات مهنية. بالفعل بدأ وكان الطريق صعباً ولكن في خلال أشهر بسيطة أصبحت ثقته بنفسه أفضل ومهاراته أفضل واستطاع تحقيق ٢٠٪ من الخطة المطلوب تحقيقها في هذا العام وزاد دخله وتحسنت حياته. جاء لزيارتي مرة أخرى ليشكرني ويطلب المساعدة في فتح مشروع تجاري بجانب عمله.

كما ترى يمكن أنت أيضاً أن تحسن من مستواك ومن دخلك. توقف عن اللوم وتوكل على الله وكن في

أفضل حالاتك واعمل على تحسين دخلك..... اليوم ياذن الله.



## بعدما تعرفنا معا علي الأركان السبعة للحياة المتزنة دعنا نكتشف معاً:

### المبادئ السبعة للتخطيط الاستراتيجي

المبادئ السبعة عبارة عن أسئلة استراتيجية، الإجابة عن كل سؤال تعطيك المعلومات اللازمة للتنظيم والتسيق حتى تصل في النهاية إلى تحقيق الهدف الذي تريد تحقيقه بإذن الله. تحتاج إلي سبع صفحات كل صفحة تحتوي على مبدأ من المبادئ والإجابة عنه. ومن المحتمل أن تحتاج إلى صفحات أكثر على حسب احتياجك.



### المبدأ الأول: أين أنا الآن؟

هذا المبدأ يجعلك تدرك الواقع الذي تعيشه الآن في الوقت الحاضر من نتائج في كل ركن من الأركان السبعة. من الأهمية أن تكون واضحًا وصادقًا مع نفسك وأنت تجيب عن الأسئلة وكن حريصًا من الكبرياء والغرور حتى تعطي نفسك الصورة الواقعية الأساسية التي تعيشها الآن.

فمثلاً: المبدأ الأول يسأل: أين أنا الآن؟

أين أنت الآن في الركن الروحاني؟ في الركن الصحي؟ في الركن الشخصي؟ في الركن العائلي، في الركن الاجتماعي؟ في الركن المهني، وفي الركن المادي؟ كن واضحًا ودقيقًا وخذ الوقت المناسب للرد عليه، لأن هذا المبدأ هو الجذور التي ستبنى عليها المبادئ التالية.

### المبدأ الثاني: ماذا أريد؟

بعد أن أدركت أين أنت الآن يجب أن تعرف ماذا تريد، لذلك فهذا المبدأ يجعل إدراكك يذهب إلى الرؤية والهدف الذي تريد تحقيقه والحصول عليه وبذلك تصبح الرؤية واضحة في العقل الواعي، وفي ذلك بداية التغيير.

### المبدأ الثالث: لماذا أريده؟

هذا المبدأ يجعلك تدرك الأسباب التي من أجلها تريد الخروج من الواقع وتحقق ما تريد من أهداف، وبما أن الأسباب هي الشيء تعطي قوة الرغبة في الحصول على هذا الشيء فهذا المبدأ يعطيك الرغبة اللازمة التي بدورها تكون الوقود اللازم الذي يدفعك لتحقيق أهدافك في كل ركن من الأركان السبعة. اكتب كل الأسباب التي من أجلها تريد تحقيق أهدافك في كل ركن على حدة من الأركان السبعة.

### المبدأ الرابع: متي أريده؟

هذا المبدأ يجعلك تدرك عامل الزمن والتوقيت المناسب لتحقيق كل هدف في كل ركن من الأركان، فمثلاً لو كان الهدف في الركن الروحاني هو أن تستطيع الصلاة في أوقاتها وأن تستيقظ مبكرًا لصلاة الفجر وأنت متمتع بطاقة وحماس فتقرر أنك تريد تحقيق هذا الهدف في خلال ثلاثة أشهر وتدرك تمامًا أنك قادر على ذلك بإذن الله وأن الوقت الذي قررته مناسب لتحقيق هدفك. هنا أنت تقوم بتقسيم الأهداف إلى أهداف قصيرة المدى ومدتها تتراوح بين ساعة واحدة وستة أشهر، وأهداف متوسطة المدى ومدتها تتراوح بين ستة أشهر وخمس سنوات ثم أخيراً أهداف طويلة المدى ومدتها تتراوح بين خمس سنوات وخمسة وعشرين عامًا. قوة عامل الزمن أن يجعل تركيزك أقوى ورؤيتك أوضح ورغبتك أقوى.



### المبدأ الخامس:

## كيف أستطيع الحصول عليه؟

هذا المبدأ يجعلك تفكر في القدرات والإمكانيات والموارد المتاحة لك لكي تستطيع تحقيق أهدافك. هنا أنت تقيم الآتي:

- ما هي إمكانياتك المهنية ومهاراتك.
- ما هي إمكانياتك المادية.
- ما هي إمكانياتك الشخصية.
- ما هي علاقاتك.

ثم تكتب بالتفصيل كل ما لديك من إمكانيات ومصادر وكيف تستطيع استخدامها في تحقيق أهدافك.

### المبدأ السادس:

## ما هي التحديات التي من الممكن أن تقابلني وتعرقل مسيرتي؟ وكيف أستطيع التحكم فيها

هذا المبدأ يجعلك تدرك التحديات والصعوبات التي من الممكن أن تعرقل مسيرتك. هنا اكتب كافة التحديات المادية والشخصية والمؤثرات المهنية والزمنية وأيضا من الآخرين. ثم فكر واكتب الحلول لهذه التحديات. ومن الممكن أيضاً الاستعانة بالمختصين أو الأشخاص الذين تعتقد أن عندهم الكفاءات اللازمة لحل هذا النوع من التحديات.

### المبدأ السابع:

## بعد أن أحصل على ما أريد بإذن الله ماذا أفعل بعد ذلك؟

هذا المبدأ يجعلك تفكر في الرؤية والاستمرارية والتخطيط للأهداف المتوسطة والطويلة المدى. ويجعلك تستخدم كل هدف حققته كوسيلة لتحقيق الهدف الذي يليه وهكذا حتى تصل إلى الرؤية. هذه المبادئ السبعة تساعدك على التحليل والتخطيط الاستراتيجي وتمطيق المعلومات والخطط اللازمة لكي تتحرك نحو أهدافك برؤية واضحة واستراتيجيات محددة تستطيع من خلالها أن تقيس تطور إنجازاتك .

# الآن دعنا نذهب إلى التنفيذ الاستراتيجي

التنفيذ الاستراتيجي هو الخطوة التالية للتخطيط. فبمجرد أن وضعت الوقت المناسب للتخطيط والتنسيق والإدراك ووضع الحلول حان الوقت لكي تضع خطتك موضع التنفيذ. التنفيذ الاستراتيجي يحتوي على خمس مراحل أساسية تساعدك بإذن الله على تحقيق أهدافك.

## المرحلة الأولى: التجزئة

### المرحلة الأولى: التجزئة

من التحديات المعروفة عن الأهداف أن يفقد الشخص الأمل في تحقيقه لأنه ينظر دائماً إلى المجهود الكبير الذي يجب عليه أن يبذله وإلى الوقت الذي يريد أن يحققه فيه، فيفقد الأمل والرغبة ويترك هدفه، لذلك فإن عملية التقسيم والتجزئة تساعدك على الإنجاز والشعور بالتقدم فتزيد ثقتك بنفسك. فمن السهل بإذن الله أن تحقق أهدافك عندما تقسمها وتجزئها إلى أجزاء صغيرة وكل جزء تنجزه يقوي عزمك ويعطيك القوة والحماس والدافع لتحقيق الهدف الذي يليه. فمثلاً لو أن فتاة تريد أن تنزل وزنها





٢٠ كيلو وحاولت كثيرًا ولكنها لم تنجح فلو قامت بأسلوب التجزئة لكان أسهل عليها، بمعنى أنها لو قررت أن تتخلص من الثلاثين كيلو في ثلاثة أشهر بأسلوب التجزئة تقوم بتجزئة الثلاثين كيلو على ثلاثة الأشهر فتكون النتيجة عشرة كيلوجرامات في الشهر الواحد وتجزئة عشرة الكيلوجرامات على أربعة أسابيع تكون النتيجة اثنين كيلو ونصف في الأسبوع الواحد ولو جزأنا ذلك باليوم تكون النتيجة ضئيلة جدًا فيشعر الشخص أن لديه القدرة على تحقيق ذلك في اليوم وإن لم يستطع تبق له فرصة في الأسبوع وإن لم يستطع تبق له الفرصة في خلال الشهر حتى يحقق هدفه. دعنا نأخذ الإقلاع عن التدخين كمثال آخر. فلو كان المدخن يدخن علبة سجائر يوميًا ويريد الإقلاع تمامًا عن التدخين في خلال ثلاثة أشهر فباستخدام أسلوب التجزئة يمكنه أن يقلل الكمية في اليوم الواحد بدلًا من تدخين علبة كاملة بها عشرون سيجارة، يدخن فقط تسع عشرة ولكن لا ينهي كل سيجارة بأكملها بل يرميها قبل نهايتها وبذلك فهو يأخذ ما يريد ولكنه أيضًا يشعر بأنه متحكم في العادة. ومع كل سيجارة يفكر في خطورتها ويعطيها حقها الحقيقي ويربطها بالألم حتى يشعر بقوة التحكم في ذاته وبيتعد تمامًا عن هذه العادة السيئة.

كما ترى فأسلوب التجزئة أسلوب استراتيجي فعال جدًا ويمكنك أن تستخدمه في تكوين عادة جديدة أو التخلص من عادة سلبية قديمة، كما يمكن أن تستخدمه في كافة المجالات لتحقيق الأهداف مهما كانت صعبتها.

### المرحلة الثانية: التقييم

من الأشياء التي تسبب الفشل في تحقيق الأهداف، عدم التقييم، أي أنه من الممكن أن يكون الشخص قد فعل كل شيء لكي يفتح مشروعًا جديدًا واستثمر أموالًا كبيرة في التسويق والإعلانات والإعلام والعلاقات العامة إلخ... أي أنه وضع كل قوته في التنفيذ ثم فوجئ بأنه لم يحقق ما أراد من نتائج وظل يتساءل: لماذا؟ ولكنه لو بحث ذلك مع مخطط استراتيجي لأدرك أنه لم يقيم خطواته ولكنه فقط نفذ خطته وتوقع النجاح فكانت النتيجة غير مرضية بل قد تصل إلى الفشل. والأمثلة كثيرة لشركات أغلقت أبوابها ولعلاقات تدهورت ومؤسسات أعلنت إفلاسها! لماذا؟ لأنها لم تقيم أفعالها ولك أن تدرك أخطاءها.

### كيف نقوم بالتقييم؟

عندما تقوم بتجزئة هدفك وتبدأ في التنفيذ فابدأ في نفس الوقت في التقييم. أي أنه مع التنفيذ يوجد التقييم وفي كل خطوة تضعها في الفعل قيم كل شيء من أساليب وأفكار ونتائج وبذلك لا تترك شيئًا للمصادفة ولا تترك للتحديات أن تتضاعف بل تأخذ زمام الأمور وتتحكم في الفعل حتى تصل إلى تحقيق الهدف بإذن الله.

### المرحلة الثالثة: التعديل

عندما تقيم الفعل وتتعرف على التحديات التي واجهتك والأخطاء التي حدثت ابدأ على الفور في تعديل ما يجب تعديله من أخطاء لكي تصحح مسار الفعل. فمرحلة التعديل من المراحل الهامة التي إن لم تؤخذ في الاعتبار فقد تكون من أسباب الفشل في تحقيق الأهداف والنتائج المطلوبة. الشخصية الناجحة حريصة كل الحرص على تصحيح مسارها وتعديل أخطائها وبذلك فهي تحقق أهدافها بإذن الله.



### المرحلة الرابعة: التعلم

للتقييم والتعديل مراحل هامة جداً في تصحيح المسار وتحقيق الأهداف، ومن الممكن أن تستمر في مسارك بعد التعديل، ولكن هل من الممكن أن تقع في نفس الأخطاء مرة أخرى حتى بعد التقييم والتعديل؟ الإجابة طبعاً من المحتمل جداً أن تقع في نفس الأخطاء!! لماذا؟ لأنك من الممكن أن تكون مشغولاً بتفاصيل التنفيذ ويكون تركيزك على ذلك فتجد نفسك بدون إدراك تقع في نفس المطلب مرة أخرى!! دعني أسألك: هل من الممكن للشخص الذي يريد أن يتخلص من الوزن الزائد أن يحقق هدفه ثم يعود مرة أخرى ويزيد وزنه؟، انظر حولك ستجد الإجابة: نعم. وهل من الممكن أن يبدأ شخص ما في تعلم لغة أجنبية ويبدأ بحماس عال ثم بعد ذلك يترك كل شيء؟ وهل بعد فترة من الزمن يشعر أنه بحاجة إلى أن يتعلم اللغة فيبدأ مرة أخرى ولكن بعد فترة من الزمن يترك الدراسة مرة أخرى؟ لماذا؟ لأنه لم يقيم الأسباب التي جعلته يترك الدراسة في المرة الأولى ولم يعدل في خطته وأيضاً لم يتعلم شيئاً مما حصل له فكانت النتيجة أنه وقع في نفس الأخطاء مرة أخرى. لذلك من الأهمية أن تقيم خطتك كتابياً ثم تكتب ما يجب تعديله أيضاً



كتابياً ! لماذا؟ حتي يكون ذلك مرجعاً لك وأنت تسير في طريق تحقيق أهدافك مهما اختلف الزمن ومهما اختلف الهدف، ثم بعد ذلك تقرأ جيداً ما كتبت وتتعلم منه حتى تصبح ماهراً في التعامل مع هذا النوع من التحديات وتصبح مهاراتك جزءاً من خبراتك وإمكاناتك وكفاءاتك.

كما ترى كل جزء من التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي هام لبناء الجزء الذي يليه تماماً مثل درجات السلم كل درجة تصعد بها تأخذك إلى الدرجة التي تليها وهكذا حتى تصل إلى أعلى السلم.

### المرحلة الخامسة: التنفيذ

بعد أن خططت بحرص وبدأت في استخدام أسلوب التجزئة والتنفيذ الأول ثم التقييم والتعديل ووضع ذلك كتابة ثم التعلم والتدريب على ذلك حتي تصبح ماهراً فيه أصبحت الآن مستعداً بإذن الله في وضع خططك في الفعل مرة أخرى وأنت واثق من نفسك وعلى أتم استعداد لمواجهة هذا النوع من التحديات بسهولة وبراعة. وما دمت تعلمت استراتيجية التعامل مع التحديات ستكون دائماً مستعداً بإذن الله لمواجهة أي نوع من التحديات بهدوء تام ثم تبدأ في التقييم والتعديل والتعلم ثم التنفيذ مرة أخرى حتى تحقق أهدافك.

### المراحل المكتملة والإخوة الثلاثة

التخطيط ، التجزئة والتنفيذ الأول ، التقييم ، التعديل ، التعلم ، التنفيذ مرة أخرى. عملية مستمرة في الزمن ولا تنتهي أبداً ما دمت على قيد الحياة، أي أنه يمكنك أن تستخدمها في أي شيء وفي أي وقت. وهناك مراحل أخرى مكتملة للتخطيط والتنفيذ الاستراتيجي وهي المرونة التامة في كل ما تفعله فلا يوجد شيء واحد أو خطة واحدة يمكنها أن تحقق الأهداف في كل وقت ومع كل شيء لذلك كن مرناً جداً في استخدام كل ما تراه مناسباً لك ويساعدك على تحقيق أهدافك. وأيضاً الصبر فلا تستعجل الأمور؛ ففي التأني السلامة.

أما عن الأخوة الثلاثة فهم ( الالتزام ، الإصرار والاستمرارية ) فكن ملتزماً بهدفك وطبيعاً مرناً في أسلوبك وكن مصراً على تحقيقه مهما قابلت من تحديات، وأخيراً استمر في فعل ذلك مهما كانت التحديات.

وكما قال الرسول عليه الصلاة والسلام: «أحب الأعمال إلى الله أدومها ولو قل».



المراحل المكتملة:  
**المرونة والصبر**

الإخوة الثلاثة  
**الالتزام ، الإصرار ، الاستمرارية**

# استراتيجية الفعل

## السر العاشر: التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي اليوم الأول: الإدراك والفهم

- 1- اقرأ السر الأول وافهمه جيدًا.
- 2- اكتب الدرس الذي تعلمته منه بأسلوبك الشخصي

الدرس هو :

- 3- اكتب القرار الذي قررته.

القرار هو :

- 4- اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم.

الفعل هو :

- 5- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ عدات في الشهيق ، ٢ عدة للاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عدات في الزفير). كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

- 6- أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

7- ابن صورة لك وأنت متزن تمامًا مستخدمًا درسك ووثقًا من نفسك، لجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها

ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك ومن حولك.

- 8- كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

أنا واثق من نفسي: أنا متزن تمامًا: الحمد لله..

- 9- افتح عينيك.

- 10- الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن....

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،

توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقًا أن الله عز وجل

لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

## السر العاشر: التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

### ١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

-١

-٢

-٣

-٤

### ٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

-١

-٢

-٣

-٤

### ٣- قيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

-١

-٢

-٣

-٤

### ٤- التعديل:

بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

-١

-٢

-٣

-٤

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً.  
لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واقعياً أن الله عز وجل  
«لا يضيع أجر من أحسن عملاً»



# قوة التحسن المستمر

على الإنسان الاجتهاد والكفاح،  
كي يهبه الخالق التيسير والنجاح

هوميروس

## السر العاشر التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي



يعيش اليابانيون بأربع قيم أساسية كانت لهم الدعم الأساسي في بناء بلدهم بعد الهزيمة التي لحقت بهم في الحرب العالمية الثانية.

### الكلمات الأربع هي:

١- كونيشتوا KONISHUA

٢- أريجاتو ARIGATO

٣- كايزين KISIN

٤- تشاين شين CHIN CHEN

دعنا نستعرض معاً قوة القيم الأربعة التي ساعدت اليابان بإذن الله للخروج من المحنة التي مرت بها وأيضاً في الوصول إلى أقوى الدول المنتجة في العالم

١- **كونيشتوا KONISHUA** معناها الترحيب والتحية، أهلاً بك

٢- **أريجاتو ARIGATO** معناها شكراً

٣- **كايزين KISIN** معناها التحسن المستمر

٤- **تشاين شين CHIN CHEN** معناها المرونة التامة

لننظرنا إلى القيم الأربعة لوجدنا أن

**القيمة الأولى** تتعلق بالأخلاق وهي تحثك على التحية والترحيب بالآخرين.

**القيمة الثانية** تحثك على الشكر والعرفان وهي أيضاً تتعلق بالأخلاق.

**والقيمة الثالثة** تحثك على التحسن المستمر في الزمن أي يومياً كن أفضل بكثير من اليوم

السابق. اقرأ، تعلم، احضر برامج ودورات وكن في أفضل حالاتك.

**وأخيراً القيمة الرابعة** تحثك على المرونة التامة بمعنى أنه لو فعلت ولم تحصل على

النتائج التي تريدها افعل شيئاً آخر حتى تحقق أهدافك.

لذلك من اليوم استخدم قوة كايزين! حسن نفسك كل يوم، لا تدع يوماً يمر عليك دون أن تستفيد منه أكبر استفادة ممكنة. قيم نفسك يومياً واعمل على تحسين ما يحتاج إلى تحسين.... ابدأ من اليوم. وتوكل على الله سبحانه وتعالى.

# الآن!

اجذر هؤلاء اللصوص!  
إنهم لصوص النجاح!

«أحسن وسيلة للتغلب على  
الصعاب اختراقها»

نابليون بونابرت





احذر هؤلا اللصوص! إنهم لصوص النجا!

## احذر هؤلا اللصوص! إنهم لصوص نجا!

١- البعد عن الله سبحانه وتعالى

٢- عدم الاهتمام بالصحة

٣- العادات السلبية

٤- الفرور والأناية

٥- عدم الاتزان

٦- الطاقة السلبية

٧- التحدث السلبي مع الذات

٨- الخوف من الفئتل

٩- التأثر السلبي من الماضي

١٠- القلق من المستقبل

١١- القرارات العاطفية

١٢- التسرع وعدم الصبر

## الاص الأول

### البعد عن الله سبحانه وتعالى

هل من الممكن أن ينجح شخص ما في حياته المادية والمهنية والاجتماعية وحتى الصحية ولكنه يبعد تماما عن حياته الروحية؟

انظر حولك تجد الأمثلة كثيرة جدا وفي كل مكان في بقاع الأرض فهناك من يعتقد أن مجهوده هو السبب في نجاحه فيزيد تركيزه على المجهود ويضيع في المادة والمال والنجاح الدنيوي ويبعد تماما عن الله سبحانه وتعالى وهنا قال الله عز وجل:

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ طه: ١٢٤

هذا اللص يعتبر من أخطر لصوص النجاح فهو يجعل الشخص دائم التفكير في المال والحيرة في جمعه ثم الحيرة في صرفه فلا يستطيع النوم ويصاب بالأمراض النفسية وأيضا العضوية وأهم من كل ذلك لا يجد السعادة التي ينشدها في حياته!!!

فالباحث الذي قام به معهد لامي في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية يقول إن أكثر الناجحين ثراء هم الأقرب من الله سبحانه وتعالى بطريقة أو بأخرى، وأكثر الناجحين تماسا هم الأثرياء الذين بمدوا عن الله سبحانه وتعالى فتلقتهم المغريات والملاذات حتى شعروا بالضياح وأصيبوا بالاكئاب ومنهم من انتحر لكي يضع حدا لتعاسته في الحياة!!! من الأمثلة التي رأيناها في المعالم الفنية التي ترعرعت في مصر من أصل إيطالي الفنانة دايدا التي حققت كل أحلامها ولكنها كانت تعيسة ومكتئبة حتى انتحرت وكتبت ورقة بسيطة مكتوباً فيها «لم أجد معنى لحياتي»

وأيضاً المغني الأمريكي الشهير ألفيس بريسلي الذي مات بسبب المخدرات. والمغني الأمريكي مايكل جاكسون الذي كان دائم البحث عن السعادة وفي الحقيقة كان يبحث عن نفسه. ولو أنه بحث عن الله لوجده ووجد السعادة والمعاني التي يبحث عنها طوال حياته.

هذه فقط أمثلة بسيطة ولو رجعت للتاريخ لوجدت ما فيه الكفاية من أمثلة لا حصر لها.

لذلك كن حريصاً ألا تضع في الدنيا. اذكر الله دائماً يذكرك ويثبت أقدامك، واشكره يزدك من نعمه، واقرب منه يجعل حياتك سعادة وهناء ويدخل جنات النعيم بإذنه.

**من غير الله عز وجل يرحمك ويقوي عزيمتك ويوفقك؟ ارتباطك بالله عز وجل هو الحياة والنجاح الذي لا ينتهي حتى بالموت.**

د. إبراهيم الفقي



**احذر هؤلاء اللصوص! إنهم لصوص النجاح!**

## اللعن الثاني عدم الاهتمام بالصحة

هل من الممكن أن ينجح إنسان بدون صحته؟  
هل من الممكن أن يتمتع شخص ما بصحة جيدة عن طريق الصدفة؟  
هل من الممكن أن يصاب شخص ما بذبحة صدرية خطيرة تحرمه من متع الحياة ومن النجاح الذي حققه لأنه لم يكن يعطي أي اهتمام لصحته؟  
الصحة لبعض الناس كلمة يسمع عنها في وسائل الإعلام!!!  
عجيب فعلاً!!!

كل إنسان يريد أن تكون صحته رائعة ولكننا نجد الغالبية العظمى لا تفعل أي شيء لكي تحقق ذلك!!! بل على العكس تفعل كل شيء لكي تهدم صحته!!! والعجيب فعلاً أنه عندما تحدث المصيبة ويصاب المرء بالسرطان بسبب التدخين أو بأمراض القلب بسبب أسلوب حياته البعيد كل البعد عن الرياضة أو حتى المشي!!! وأسلوب التغذية غير الصحي على الإطلاق فيزيده وزنه وتكون بداية مشاكل صحية وأيضاً نفسية ليس لها حدود!!! فيصرخ ويقول: لماذا أنا؟  
جاء لزيارتي رجل في الأربعينيات من عمره حقق ثروة كبيرة تتعدى المليار دولار كانت تصعبه زوجته وابنه. كان الرجل مصاباً بسرطان الرئة بسبب التدخين فكان يدخن أكثر من ثلاث علب سجائر يوميا بالإضافة إلى أكثر من خمسة عشر فتجان قهوة يوميا! ومعظم وقته يقضيه في العمل والسفر والتركيز الكبير على مشاريعه وملياراته. عندما قابلته وسألته عن سبب الزيارة انفجر في البكاء وحكى لي قصة لماضي نجاحه وتعبه وجهده حتى حقق ثروة طائلة وعقارات في مختلف البلاد العربية والأوروبية، ثم سكت ليضع ثوان وقال: لو عدت للماضي مرة أخرى لخصصت الوقت الكافي لصحتي وأولادي ولكنك إنسانا روحانياً مرتبطاً بالله سبحانه وتعالى!!!  
سألته: ولماذا أتيت إلى أنا بالذات؟ فقال لتساعدني يادكتور إبراهيم على تقبل هذا الواقع الذي أعيشه الآن، وأن ترشدني إلى كيفية الحياة بما عندي من مرض خطير!!!  
كانت البداية هي الرجوع إلى الله سبحانه وتعالى ثم المشي والتفكير العميق وأساليب الاسترخاء وبناء الصورة الذهنية اللازمة لمساعدة الأطباء في عملهم. خرج من عندي وهو يشعر بالراحة والهدوء.  
لذلك لا تدع صحتك تضع منك، اهتم بها تماما حتى لا تترك هذا اللص يسرق تعبك ونجاحك وأيضاً حياتك.

**ما تفعله لتحسين صحتك تفعله لتحسين حياتك وتفعله لتحقيق نجاحك**

د. إبراهيم الفقي

## الصل الثالث العادات السلبية

هل تدخن؟ لو نعم هل تعرف معنى التدخين؟ هل تعرف أن السجارة الواحدة تحتوي على أكثر من مائتي نوع من السموم وأنها تسبب السرطان والجلطات وأمراض القلب والفشل الكلوي وتضعف جهاز المناعة والجهاز العصبي وتسبب عجزاً جنسياً؟ هل تعرف أنها ضئف في التقدير الذاتي؟

وهل تعرف أن كافة الديانات حرمتها وأجمعت على أنها حرام، وأن مراكز الأبحاث العالمية أجمعت على أنها في منتهى الخطورة وأنها تسبب أكثر من ستين ألف حالة وفاة يومياً، وأنها أسوأ عادة ابتكرها الإنسان لنفسه وربطها بالبهجة دون أن يفكر في العواقب التي من الممكن أن تسببها له. وأن علماء المسلمين أثبتوا أن المدخن ظالم!! لأنه يظلم نفسه وبدنه وكل معجزاته التي وهبها له الله سبحانه وتعالى وأيضاً يظلم من حوله لأنه يمطيهم ثاني أكسيد الكربون مختلطاً بالنيكوتين فيكون الشخص الذي يتنفس هذا السم في خطر وقد يمرض بالسرطان أسرع من المدخن نفسه؟ وأن كل ذرة من الهواء النقي تتفسها ثم تخرجها هواء غير نقي تحاسب عليها وتأخذ عليها سيئة!! الآن السؤال للمدخن: لماذا تدخن؟ مهما كانت إجابتك فهي ضدك أنت شخصياً لأن السجارة لا تريح الجهاز العصبي ولكن الذي سبب لك الراحة هو التنفس العميق والفكرة التي وضعتها في ذهنك والروابط بالبهجة والسعادة التي ربطتها بها فقط لا غير. ابعده عن هذه العادة المدمرة التي قد تأخذ بحياتك وأيضاً بأخرك. هل تقتاب الناس؟ أي: هل تتكلم عنهم بالسوء في غيابهم؟ أسأل نفسك في خلال الأسبوع الماضي كم مرة تكلمت عن أحد في غيابه؟ توقف تماماً الآن ودرب نفسك على التأمل ولا تضع حسناك في شيء لا يستحق. قال الله سبحانه وتعالى في كتيبه العزيز:

﴿ أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ ﴾ الحجرات: ١٢

ابعده عن هذه العادة السيئة التي تراها بكثرة هذه الأيام.

أما عن العادة السرية فهي من العادات المحطمة والمدمرة لقوتك الجنسية بالإضافة إلى أنها حرام!!! تزوج أو عليك بالصيام والصبر كما وصانا الرسول عليه الصلاة والسلام. هل أنت عصبي؟ أقصد هل عصبيتك زائدة وسلبية؟ كن حريصاً لأن ذلك يحطم صحتك ويضعفك في مرحلة تأهب بدون فائدة حقيقية ودرب نفسك على الاسترخاء والهدوء مهما كانت الظروف. هذه فقط بعض السلوكيات والعادات السيئة التي تحطم سعادة الإنسان، وأنا متأكد تماماً أن القائمة ليس لها حدود. لاحظ وقرر التحكم فيها من اليوم ولا تدع عادة سلبية تحطم حياتك.

**كما استطعت أن تكون عادة سلبية تستطيع أن تكون مكالما عادة إيجابية**

د. إبراهيم الفقي



**احذر هؤلاء اللصوص! إنهم لصوص النجاح!**

## **الصلب الرابع الغرور والأنانية**

من جذور الذات السفلى الأساسية الغرور والأنانية! فالشخص المفرور هو الذي يرى الناس أهل منه وأنه أفضل منهم فيتماعى عليهم ويتكلم معهم وكأنهم خدم عنده!!! والحقيقة أن الشخص المفرور ضعيف في التقدير الذاتي والثقة في الذات لأن الشخص الواثق في نفسه بسيط ومتواضع وخدموم. أما المفرور فهو شخص بعيد كل البعد عن الثقة لذلك تجد حياته مملوءة بالمشاكل والتحديات مع كل من يقابله. ولو قام إنسان بسيط بدعوته في بيته على المشاء مثلا فهو يمتدثر عن قبول الدعوة لأنه يرى هذا الشخص أهل منه ولا يصح أن يختلم به أو حتى يتكلم معه.

أما الشخص الأناني فهو لا يهتم بأحاسيس أو احتياجات الآخرين ولا يرى إلا نفسه ولا يهتم إلا بمصالحه، ولو تعاملت معه فقد تجد شخصيته جذابة ولكن مع مرور الزمن تجد أن مصلحته فوق كل اعتبار.

بعد أن انتهيت من الأمسية الجماهيرية التي حضرها أكثر من ألف شخص في بلد من البلاد العربية جاءني رجل بسيط جداً وقال: يا دكتور إبراهيم لو قام شخص بسيط بدعوة الرسول عليه الصلاة والسلام في بيته المتواضع جداً فهل تعتقد أنه كان سيقبل الدعوة؟ فأجبت طبعاً أكيد ولكن ذلك يتوقف على أولوياته في تلك اللحظة ولكنه بدون شك سيقبل بسرور. فاقترب مني أكثر وسأل ولو دعوتك أنت يا دكتور إبراهيم في بيتي المتواضع فهل تقبل أن تسعدني وتشرفني بزيارتك لي؟ فأجبت على الفور وقلت بل يسعدني ويشرفني أنا أن أكون ضيفك، وهنا وجدت شخصاً بجانبني يقول: لا تقبل يا دكتور فهذا الرجل يمكن في حي قدر بالإضافة إلى أنك لن تجني شيئاً من هذه الزيارة على الإطلاق! هنا لاحظت على الفور أنني أمام رجل مفرور وأيضاً أناني!! مفرور لأنه اعتبر نفسه أفضل من هذا الرجل البسيط وهذا هو ما فعله الشيطان عندما طلب منه الله سبحانه وتمالي أن يسجد لسيدنا آدم عليه الصلاة والسلام. ومن ناحية أخرى أناني لأنه لا يرى احتياج الرجل البسيط ولا يشعر بأحاسيسه!! ذهبنا لبيته في سيارته المتواضعة وقضينا وقتاً كان بالنسبة لي من أجمل الأوقات التي قضيتها في هذا البلد.

**احذر يا صديقي من الغرور وتذكر أنه من تواضع لله رفعة. واحترس من الأنانية كما  
أومانا الرسول عليه الصلاة والسلام: حب لأخيك ما تحب لنفسك.**

**الغرور والأنانية دليل ضعف التقدير الذاتي والثقة بالنفس كن متواضعاً يرفعك  
الله وكن خدوماً يرفعك الناس.**

د. إبراهيم الفقي

## اللع الخامس عدم الاتزان

هل من الممكن أن يكون شخص ما ناجحاً في حياته المهنية والعملية وأيضاً المادية ولكنه فاشل تماماً في حياته العائلية؟

هل من الممكن أن يكون شخص ما حقق نجاحاً مرموقاً ومحترماً جداً في الوسط الاجتماعي ولكن لا يعطي أي اهتمام لأولاده ولا يعرف عنهم أي شيء بل على العكس يتفاداهم بقدر المستطاع وتكون النتيجة ضياعهم في المخدرات وأصدقاء السوء؟

والاتزان يحدث بدون وعي أو إدراك لأنه يجعلك تركز على الإنجاز الهام في حياتك فلا تدرك أنك غير متزن إلا بعد قوات الألوان كضياع صحتك مثلاً أو خسارة صديق حميم إلخ من الخسائر التي قد تحدث لك وأنت مشغول فلا شيء آخر.

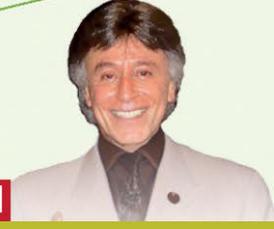
كان لي صديق من عائلة إيطالية كندية وكان ناجحاً ومتميزاً جداً في أسلوب حياته وشيأكته وأناقته وأفكاره ونجاحاته ، وفي يوم طلب أن يقابلني بصفة رسمية أي يزورني في عيادتي بمونتريال، وفي المقابلة فوجئت به بيكي كالطفل الذي فقد أمه!! سأنته: فرانك ماذا بك؟ أنا لم أرك هكذا منذ أن عرفتك منذ أكثر من عشرين عاماً؟ فرد فرانك وقال: يادكتور إبراهيم على الرغم من نجاحاتي فإنني أشعر بوحدة رهيبه، فأنا أعيش مع أولادي الثلاثة في بيت واحد ولكنهم لا يجلسون معي ولو حدث فهم لا يتكلمون معي ولا يبقون معي إلا لفترة بسيطة يذهب بعدها كل منهم إلى غرفته أو إلى الخارج. فسأنته: لماذا يافرانك؟ أنا أعرف أنك أب ممتاز وتمطيهم كل ما يريدون لكي يعيشوا في أفضل مستوى على الإطلاق. فقال فرانك: نعم هذا صحيح ولكنني لم أعطيهم أهم شيء يجب أن يعطيه الأب لأبنائه وهو الوقت والحب والاهتمام والمشاركة. فقد كنت مشغولاً بنجاحي ونسيت أولادي، وأنا الآن أدفع الثمن غالباً!! ثم اقترب مني فرانك وسأنتي: هل هناك أمل يادكتور إبراهيم أن يكون أولادي أصدقائي وأتمتع بهم مثل أي أب في الدنيا؟ طبعاً كانت إجابتي نعم وبدأنا بالفعل في التغيير التدريجي حتى لا يشعر الأولاد بتغيير مفاجئ لم يتعودوا عليه ، ومع مرور الزمن تحسنت العلاقة بينهم ولكن لم تكن كما أراد فرانك الأب الذي نسي أولاده في زحمة نجاحه.

**لذلك كن حريصاً ألا تنجح في شيء على حساب شيء آخر بل قيم نفسك يومياً**

**لكني تدرك عدم الاتزان وتعمل على تعديله.**

**الاتزان في الحياة هو جذور الراحة  
والسلام الداخلي**

د. إبراهيم الفقي



احذر هؤلاء اللصوص! إنهم لصوص النجاح!

## اللعن السادس الطاقة السلبية

المقصود هنا بالطاقة السلبية المحيط الذي اخترت أن تكون فيه. الناس الذين اخترت أن يكونوا حولك. فلو كان هذا المحيط إيجابياً لنتجت عنه طاقة إيجابية تساعدك على تحسين حياتك ، ولو كان سلبياً لنتج عنه طاقة سلبية تبعدك عن تحقيق أهدافك وتكون عائقاً لك في التقدم والسعادة.

في شهر أغسطس عام ٢٠١٠ زارني رجل في الثلاثينيات من عمره متزوج وعنده ثلاثة أولاد. قرر أن يشارك ما سماه بصديق العمر الذي لا يمكن أن يستغني عنه أبداً مهما تكن الظروف لأنه يحبه حباً كبيراً ويسعد بوجوده معه، ثم قال: ولكن المشكلة يادكتور تكمن في أنني لا أكسب أي شيء معه بل وأخسر خسائر مادية فادحة جعلتني أطلب العون من عائلتي لكي أعول أسرتي! ثم قال: بالإضافة إلى أنه يدخن بشراهة ويتعاطى المخدرات وأيضاً زير نساء كبير! وذلك يتعارض مع أخلاقي وأسلوبه في الحياة. تأثرت به كثيراً فبدأت أدخن أنا أيضاً وتعرفت على فتاة في العشرينيات من عمرها، ووجدت أن حياتي تتحدر إلى الأسوأ سواء كان ذلك مادياً أو معنوياً أو أخلاقياً. ثم اقترب مني والدموع في عينيه وقال: ساعدني يادكتور ماذا أفعل؟ سأنته: هل فكرت في البعد عن هذا الرجل؟ قال: نعم ولكنني لم أستطع بسبب العشرة الكبيرة التي بيننا! فسالته هل أنت سعيد بالنتائج التي حصلت عليها حتى الآن؟ فقال طبعاً لا بل أنا تemis جداً فاقترحت عليه عدة اقتراحات منها:

- ١- الحفاظ عليه كصديق تراه من وقت لآخر وتعمل على إصلاحه.
- ٢- تبحث عن عمل يساعدك على الحياة وأيضاً على النمو والتقدم.
- ٣- الابتعاد تماماً عن هذه الفتاة.
- ٤- الإقلاع عن التدخين بشتى الطرق الممكنة.
- ٥- والأهم الرجوع إلى الله عز وجل والتوبة النصوح والصلاة في المساجد ومصاحبة المتقين وأيضاً الفاجحين.

بالفعل بدأ هذا الرجل في تغيير محيطه الذي اعتقد أنه يمدد بالحب والسعادة وصمم على التغيير فأصبحت حياته مستقرة ولها معنى حقيقي وليس سراباً وضيقاً.

هذا ما قد يحدث من الطاقة السلبية التي لا تمد صاحبها إلا بالسلبيات لذلك كن حريصاً جداً في اختيار محيطك وتأكد أنه يمدك بالطاقة الإيجابية.

### الطاقة الروحية هي المصدر الأساسي للتحكم في الطاقة السلبية

د. إبراهيم الفقي

## الصح السابع التحدث السلبي مع الذات

### كيف نتحدث إلى نفسك؟ هل تعرفها؟

كتبت في كتابي (قوة التحكم في الذات) عن البحث الذي قامت به كلية الطب في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية عن التحدث مع الذات الذي أسفر عن أن أكثر من ٨٠٪ من التحدث مع الذات سلبي ويعمل ضد الإنسان وأيضاً يسبب أكثر من ٧٥٪ من الأمراض بما في ذلك الأمراض العضوية مثل الصداع والتهاب المعدة وحتى السرطان! وأيضاً الأمراض النفسية مثل التوتر الزائد والقلق والشعور بالوحدة والخوف والضياع وحتى الاكتئاب. وحذر البحث من التحدث مع الذات، وسميته أنا القاتل الصامت!

وفي كتاب ALDIN FACTOR كتب الكاتب جاك كانفيلد وشريكه مارك فينمن هانزن أن الإنسان يستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يومياً كل ما تحتاجه هذه الأفكار هو اتجاه بمعنى أنه لو فكر الشخص في فكرة سلبية لكان اتجاه كل هذه الأفكار مع هذه الفكرة السلبية يدعمها ويقويها، ولو كانت الفكرة إيجابية لكان اتجاه كل هذه الأفكار إيجابياً. وكتبت في كتابي ( قوة التفكير ) كيف أن الفكرة لها القدرة على التأثير على الذهن والحواس والجسد والأحاسيس والسلوك والنتائج وأنها تتخطى الزمن ولا ترتبط بمكان وتسبب كل الأحاسيس السلبية وأيضاً الإيجابية! لماذا؟ لأن كل شيء قبل أن يحدث ويخرج للعالم الخارجي يجب أن يحدث في الداخل أولاً.

لذلك احترس من التحدث السلبي مع الذات لأنه قوة مدمرة قد تسبب لك أحاسيس سلبية ليس لها حدود ويسلب منك راحتك وحتى نومك ويجعلك تقعد فرصاً وأيضاً علاقات.

اتبع هذه الاستراتيجية البسيطة التي قد تساعدك بإذن الله في التحكم وفي التحدث مع الذات السلبي وتحويله إلى إيجابي:

- لاحظ ماذا تقول لنفسك، ولاحظ ماذا تقول للآخرين ، ولاحظ ماذا يقول لك الآخرون ،
- قل: ألغِ وتنفس بعمق ومع الزفير كرر ثلاث مرات: الحمد لله ، الحمد لله ، الحمد لله.
- ثم حول هذا التحدث السلبي إلى تحدث ذاتي إيجابي مما يدعمك ويساعدك على تحقيق أهدافك.

**احذر ما تقوله لنفسك،  
لأنه من المحتمل أن يتحقق**

د. إبراهيم الفقي



احذر هؤلاء اللصوص! إنهم لصوص النجاح!

## اللص الثامن الخوف من الفشل

الخوف هو عدو الإنسان الأول وهو السبب الأساسي في عدم تحقيق الأهداف والأحلام. هناك أنواع وأصناف كثيرة من الخوف منها ملموس ويعرف بالخوف البسيط أو الاجتماعي أو المركب، ومنها غير ملموس أي إن الشخص لا يعرف بالتحديد الشيء الذي يخاف منه ولكنه يشعر في داخله بالخوف. مهما كان الخوف فإن لم يدعمك في التقدم ويكن لك عوناً ويمطك الدافع والحماس مع الحرص في التنفيذ فهو يسرق منك حياتك ويجعلك تعيش في الإحباط والشعور بالضيق!!  
دعني أسألك:

هل عندك أهداف محددة مكتوبة وواضحة وإيجابية وتعرف تماماً أنك لو وضعتها في الفعل يمكنك أن تجعل حياتك وحياة من حولك أفضل؟  
هل تضع أفكارك وأهدافك في الفعل مهما كانت التحديات أو المؤثرات سواء كانت مؤثرات داخلية تأتي منك أنت شخصياً، أو مؤثرات خارجية تأتي من العالم الخارجي من أفراد العائلة والأصدقاء والمعارف؟  
أم تعرف ما تريد وتعرف كيف تستطيع وضعه في الفعل ولكنك تخاف من الفشل والسخرية من الآخرين؟  
لكي تتغلب على الخوف من الفشل اتبع الاستراتيجية التالية:

- 1- اكتب بالتحديد هدفاً تريد تحقيقه ، ولماذا؟
- 2- اكتب بالتحديد ما هو الخوف الذي تشعر به، ولماذا؟
- 3- اكتب ما هو أسوأ الأشياء التي من الممكن أن تحدث لك لو وضعت هدفك في الفعل وكيف تستطيع التغلب عليه بل والاستفادة منه.
- 4- اكتب ما هو أفضل شيء من الممكن أن يحدث لك لو أنك وضعت هدفك في الفعل.
- 5- أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك مهما كانت التحديات أو المؤثرات، وكرر لنفسك: أنا واثق من نفسي بإذن الله.
- 6- اكتب عينيّك.
- 7- كرر التدريب حتى تشعر أنك مستعد تماماً لتنفيذ هدفك ووضعه في الفعل مهما كانت التحديات. قرر اليوم التغلب على هذا اللص ، لص الخوف وحوله إلى قوة شجاعة بإذن الله.

**لكي لا أخاف من الظلام أحببت النجوم وعندما أحببت النجوم أحببت الظلام**

د. إبراهيم الفقي

## الصل التاسع

### التأثر السلبي من الماضي !

هل تعيش في الماضي ؟ أقصد هل تترك العنان لأفكارك تأخذك للماضي وتعيشه مرة أخرى وتتمنى لو لم يكن أو حتى لو عاد مرة أخرى ؟ هل من الممكن أن تكون بمفردك وتفكر فيما حصل لك في الماضي وسبب لك أحاسيس سلبية وتشعر بأحاسيس سلبية مرة أخرى الآن ؟

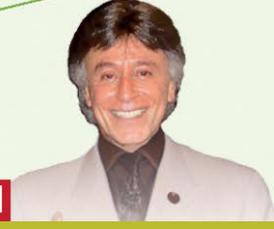
كثيراً جداً ما أستقبل خطابات ورسائل من أشخاص حول العالم يسألون نفس السؤال : كيف أتخلص من الماضي ؟ الحقيقة أنك لن تستطيع أن تتخلص من الماضي لأنه تجاربك ومهاراتك التي اكتسبتها عبر السنين. فوظيفة الماضي بكل ما حدث فيه سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً ليس إلا خبرات وتجارب ودروساً ومهارات وظيفتها أن تمدك وتعليق الخبرة والحكمة لكي تكون أفضل في الوقت الحاضر. لكن معظم الناس لا يدركون ذلك بل يتكلمون عن الماضي وكأنه شبح مخيف، ويعيدون التفكير في شيء سلبي حصل لهم في الماضي ويشعرون بالأسى والإحباط في الوقت الحاضر فتضيع عليهم أهم لحظات حياتهم وهي اللحظات التي يعيشونها الآن. الحقيقة أن معظم المشاكل النفسية تحدث لأشخاص لم يعرفوا أن الماضي انتهى بل يستمررون في العيشة في الماضي غير الموجودة، ولكنه موجود في الذاكرة !! فالماضي ليس إلا أفكاراً وتصورات وتخيلات يفكر فيها الإنسان كما لو كانت تحدث الآن فيشعر بها مرة أخرى فيعطئها قوة أكبر مما كانت عليه من قبل، ويستمر في ذلك ويحكي القصة للأخرين فتزداد حدة الألم.

لكي تتحكم في لص العيشة في الماضي اتبع الاستراتيجية التالية:

- 1- لاحظ أن ذهنك ذهب بك إلى الماضي، ولماذا ؟
  - 2- لاحظ الإحساس الذي تشعر به.
  - 3- أسأل نفسك: ماذا تعلمت من هذه التجربة التي حدثت لي.
  - 4- اكتب ما تعلمته وتخيل نفسك تمود للماضي بالخبرات التي اكتسبتها من التجربة وضع نفسك في التجربة مرة أخرى وأنت واثق تماماً من نفسك. اشكر الله سبحانه وتعالى على ما تعلمته.
- من اليوم احترس أن يأخذك هذا اللص إلى الماضي حتى لا يضيع منك الحاضر وتعيش في سراب الألم. قرر اليوم أن تتعلم من الماضي وتعيش هذه اللحظة بكامل معانيها. ولكي يحدث ذلك كن عبداً ربانياً واقترّب أكثر من الله سبحانه وتعالى.

**ما الماضي إلا خبرات وتجارب  
لا أكثر ولا أقل**

د. إبراهيم الفقي



احذر هؤلاء اللصوص! إنهم لصوص النجاح!

## الصل العائلي القلق من المستقبل

هل تقلق من المستقبل؟ أقصد هل تقلق من أشياء لم تحدث بعد؟

من الممكن أن يكون القلق إيجابياً ويحث الشخص على الحرص والتفكير والتخطيط السليم والفعل المنظم، أو يكون قلقاً سلبياً ويجعل الشخص يعيش في الخوف والمتاعب.

زارني شخص في مكنتي بالقاهرة وقال لي: يادكتور إبراهيم أنا كنت موظفًا مختصًا في المبيعات وكنت متميزًا جدًا فقررت إدارة الشركة ترقيتي إلى وظيفة مدير قسم المبيعات، طبعًا كل شيء يبدو رائعًا ولكن المشكلة الحقيقية هي أن هذه الوظيفة تتطلب مني التحدث عن الخدمات التي نقدمها في المؤتمرات التي تنظمها الشركة وأنا لا أستطيع التحدث أمام الجمهور، ثم أضاف وكل مرة أكون في هذا الوضع لا أنام الليل أيامًا كثيرة قبل المؤتمر بل أظل مستيقظًا وقلقًا جدًا حتى أصبت بمرض عدم النوم من كثرة القلق ويصعد نصفى خطير وعصبية زائدة على زوجتي وأولادي بالإضافة إلى فقدان الشهية. ثم قال: أنا أفكر جدًّا في تقديم استقالتي حتى أبعد هذا الكابوس الذي جعلني أعيش في قلق دائم وأمراض لم أكن أعرفها.

بدأنا على الفور في تغيير الإدراك ثم في استخدام أسلوب التخلص من الخوف والقلق من التحدث أمام الجمهور حتى عاد كما كان وأصبحت حياته هادئة بعيدة عن القلق.

الآن إليك استراتيجية بسيطة تساعدك بإذن الله على التحكم في القلق:

- 1- لاحظ الشيء الذي يقلقك بالتحديد وكن حريصًا من التعميم.
- 2- ركز على التنفيس بأسلوب (4-2-8) أي مع الشهيق 4 عدات واحتفظ بالهواء لعدتين ثم الزفير في 8 عدات وكرر التنفيس بهذه الطريقة حتى تشعر بالراحة والاسترخاء.
- 3- كرر ثلاث مرات الحمد لله الحمد لله الحمد لله، حتى تصبح رابط الجأش.
- 4- فكر في شخص ما تعرف أنه ماهر في التحدث أمام الجمهور وتخيل أنك تتعلم منه استراتيجية من تعبيرات وتنفس ووضع الجسم والتحدث مع الذات ثم كرر الحمد لله ثلاث مرات.
- 5- الآن تخيل أنك تعلمت من هذا الشخص كل شيء تريده لنفسك وتخيل نفسك وأنت تتحدث أمام الجمهور وأحاسيسك عادية وتشعر بالبهجة والثقة.
- 6- اشكر الله سبحانه وتعالى واذكره دائمًا وتذكر ما قاله عز وجل:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ الرعد: ٢٨.

**المستقبل رؤية تستطيع أن تبنيها عندما تعيش إيجابيا في الوقت الحاضر**

د. إبراهيم الفقي

## الص الحادي عشر القرارات العاطفية

هل حدث أن أخذت قرارًا عاطفيًا ثم ندمت عليه؟

لماذا تعتبر القرارات العاطفية من لصوص النجاح؟ ببساطة شديدة لأن العقل العاطفي لا يحلل ولا يقيم ولا يقرر فهو معشول عن أربعة أشياء أساسية: (الطاقة، الأحاسيس، البقاء، مبدأ الهجوم أو الهروب) أما العقل التحليلي فهو معشول عن الإدراك والتحليل والمقارنة والقرار والتقييم والتعديل والأهداف. فلوأخذت قرارًا عاطفيًا فأنت تستخدم العقل الخطأ الذي لا يأخذ القرارات. إذن كيف من الممكن أن يكون هناك قرار عاطفي؟

عندما تدرك شيئًا على أنه خطر عليك سواء أكان هذا حقيقيًا أم لا فأنت تجعل العقل العاطفي يشتمل فيمدك بالطاقة اللازمة ويضمك في مرحلة تأهب لكي تدافع عن نفسك وقد يكون ذلك مع زوجتك أو أولادك أو أصدقائك أو حتي مع شخص لا تعرفه!! فيمجرد أن تدرك أي شيء وتفكر فيه بطريقة سلبية فأنت بذلك تمطي الإشارة للعقل العاطفي أن يتصرف فيتصرف بما عنده من قوة وطاقة وأحاسيس قد تساعدك على الدفاع عن نفسك أو قد تسبب لك خسائر فادحة سواء أكانت خسائر مادية أم معنوية وفي العلاقات الأسرية أو الاجتماعية!! لكي تتحكم في لص القرارات العاطفية إليك هذه الاستراتيجية:

١ - لاحظ الفكرة الأساسية التي تفكر فيها.

٢- لاحظ أحاسيسك فلو كانت مشتملة فاعلم أنك سببت اشتعال العقل العاطفي.

٣- تنفس بعمق بأسلوب ٤-٢-٨ وكرر ثلاث مرات: الحمد لله.

٤- أسأل نفسك لماذا أشعر بهذا الإحساس؟ هل هذا ما أريده حقًا؟

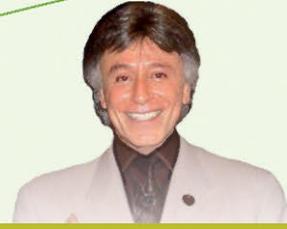
٥- انفصل عن الإحساس، تخيل أن أمامك شاشة عرض وأنت تنظر إلى كل شيء من بعيد حتى تشعر بالهدوء.

٦- فكر في الحل لهذا التحدي وكأنك خبير وتساعد هذا الشخص الذي تراه في شاشة العرض.

٧- عندما تجد أن أحاسيسك أصبحت إيجابية وأن قرارك أصبح من العقل التحليلي، ارجع للوقت الحاضر واشكر الله سبحانه وتعالى.

**(أنت اليوم بسبب قرارات أمس وستكون غدًا بسبب قرارات اليوم)**

د. إبراهيم الفقي



## اللص الثاني عشر التسرع وعدم الصبر!

هل أنت صبور؟

هل تأخذ وقتك في التفكير قبل أن تضع أفكارك في الفعل؟

أم أنك متسرع ولا تستطيع الانتظار بل تريد الأشياء الآن؟

هل تعرف شخصاً خسر علاقة أو فرصة بسبب تسرعه؟

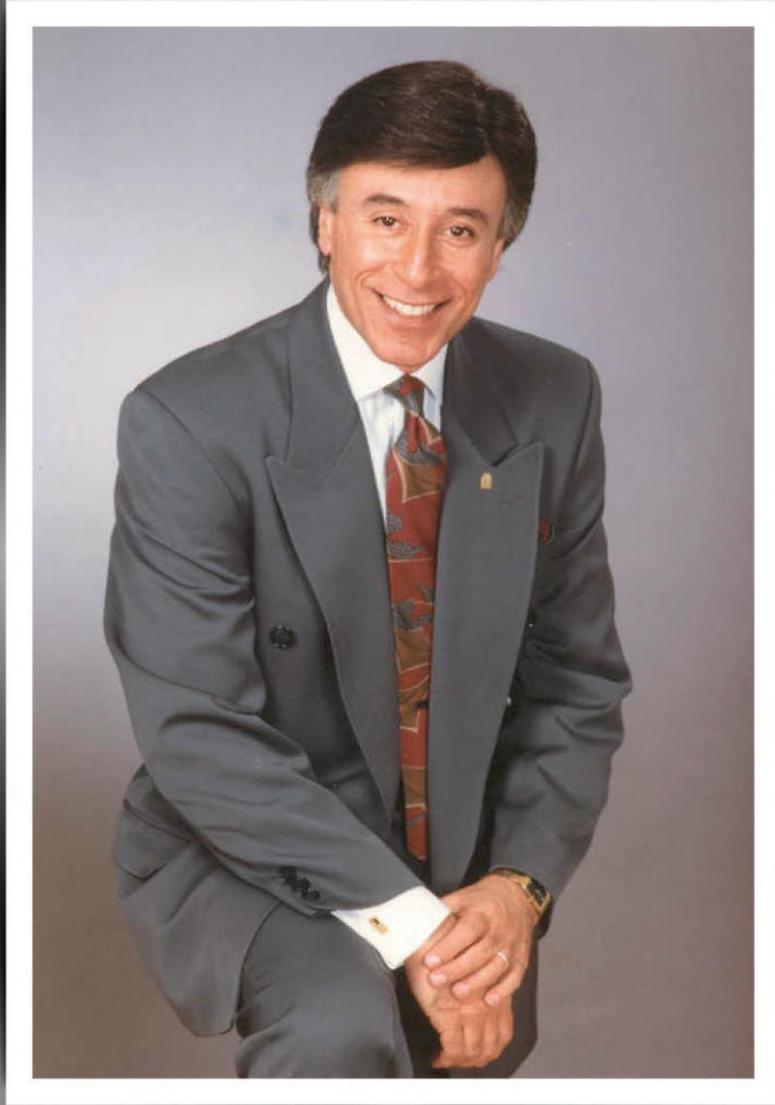
هناك مثل عربي يقول ( في التأني السلامة، وفي العجلة الندامة) أنا شخصياً ضاعت مني فرص كثيرة في الحياة بسبب التسرع في اتخاذ القرار والتركيز على الرؤية فقط ولكن عندما واجهنا التحديات اكتشفنا أننا لم نعط التفاصيل حقها ولم نضع التخطيط المناسب لمواجهة كافة التحديات. الآن مع فريق عملي في مونتريال بكندا أو في القاهرة بمصر دربت الجميع على التأني في اتخاذ القرارات لكي نستطيع فهم الموقف جيداً والتخطيط له وبذلك عندما نضمه في الفعل لا نتوقف بسبب التحديات. طبعاً الإنسان دائماً مستعجل ويريد الأشياء الآن! أكيد ولكن من الممكن جداً أن نخسر كل شيء بسبب التسرع وعدم الصبر.

أحد المتدربين في بلد عربي قرر ترك عمله والدخول في مجال التنمية البشرية وعندما سألتني عن رأيي قلت له إن يستخدم استراتيجية التغيير التدريجي حتى لا يقابل بإحباط تام. سافرت إلى كندا ومرت الأيام وفوجئت برسالة منه تقول إنه خسر خسارة فادحة في تنسيق وتنفيذ برنامج له في بلده وطلب استشارة خاصة مني عن طريق الهاتف، وبالفعل اتصل بي وقال إنه ترك عمله وفتح شركة وصرف عليها مبالغ كبيرة وقام بالفعل بتنفيذ برنامج تدريبي وكان يتوقع عدداً كبيراً من المشتركين ولكنه فوجئ بعدد ضئيل جداً. سألته: لماذا تركت عملك بهذه السرعة؟ فقال لأتني وجدت في العمل الجديد أملاً فسألته: هل عندك خبرة مسبقة بالعمل الجديد؟ قال: لا سأنته هل استعنت بمختصين في التسويق؟ قال: لا. فسألته: هل درست السوق واحتياجات الناس؟ قال لا فسألته: هل اخترت التوقيت المناسب لذلك؟ قال لا! فقلت له بعد كل ذلك لماذا أنت مندهش من النتائج؟ وساعدته في بناء المعلومات اللازمة والتوقيت والتسويق والتنظيم والترويج والتنفيذ فكانت النتيجة جيدة بفضل الله عز وجل. هذا مثل بسيط جداً في التسرع وعدم الصبر الذي قد يكون السبب الأساسي في الفشل والإحباط. لذلك احترس من هذا اللص وتذكر أنه في التأني السلامة وأن الصبر قوة بلا حدود.

**عليكم بالصبر، فإن الصبر من الإيمان**

**الإمام علي بن أبي طالب**

**رضي الله عنه**



**الخاتمة  
الحكمة في داخلك  
ولكنك لم تلاحظها!**

الفكر أثنى ما يملك الإنسان

باسكال



## الخاتمة

### الحكمة في داخلك ... ولكنك لم تلاحظها!

منذ كان عمره خمس سنوات وحسن يحلم أن يجد مصباح علاء الدين لكي يحقق له أحلامه وأمانيه، كان يحلم به في الليل وهو نائم ثم يحلم به في النهار وهو مستيقظ! كانت الفكرة لا تفارق ذهنه فكان يتحدث عنها مع أي إنسان يقابله وكان الجميع يسخرون منه ويحثونه على التوقف عن الكلام بهذه الطريقة وإلا اعتبره الناس مجنوناً! ولكن حسن زادت قوة رغبته على الرغم من سخرية واستهزاء كل من حوله سواء أكان ذلك في محيط عائلته أم في المدرسة أو حتى الجيران! وكانوا يسمونه مجنون مصباح علاء الدين! . في يوم فرأ قصة من قصص الأطفال وكانت أحداث القصة تدور حول سيدة مسنة وجدت المصباح على أحد شواطئ البحر وحقق لها كل أحلامها وأمانيتها. زادت رغبة حسن في الحصول عليه هو أيضاً فبدأ رحلة البحث عن محقق الأحلام والأمانى ، عن مصباح علاء الدين فكان يمشي على الشواطئ بالساعات دون تعب أو يأس! مرت الأيام والسنون وكبر حسن وأصبح عمره ثمانين عاماً ولم يتمب أو يبيئس، وفي فجر يوم جميل وبينما كان يمشي على شاطئ البحر وجد شيئاً تقذفه الأمواج والرياح يميناً ويساراً اقترب حسن أكثر وأكثر فوجد أن الشيء الذي تتقاذفه الأمواج يشبه المصباح فرمى نفسه في البحر وسبح بقوة حتى استطاع أخيراً أن يمسك المصباح في يده وسبح حتى خرج على الشاطئ فجلس في مكان بعيد عن أنظار الناس ونظر إلى المصباح وقال في نفسه: أخيراً وجدتك، كنت أعرف أنني سأجده! ثم دعك المصباح فخرج منه دخان كثيف ملأ المكان بأكمله ورأى مخلوقاً عجيب الشكل يظهر من بين الدخان وهو يصيح بصوت جهوري: (شبيك لبيك عبدك ما بين إيديك) لم يصدق حسن عينيه ولكنه تماسك وسأل الجنى: هل أنت جنى المصباح؟ فأجاب الجنى: نعم ياسيدي. فسأله حسن: وهل ستحقق لي آمالي وأحلامي؟ فرد الجنى وقال: نعم ولكن في حدود إمكانياتي ياسيدي! تعجب حسن وسأل: ماذا تعني بحدود إمكانياتي؟ وهل هناك أشياء لا تستطيع أن تحققها؟ فرد الجنى وقال: طبعاً ياسيدي فكل مخلوق له إمكانياته الخاصة به! فسأله حسن: وما هي الأشياء التي لا تستطيع أنت أن تحققها لي؟ فقال الجنى: ستة أشياء لا أستطيع تحقيقها:

الشيء الأول هو أنني لا أستطيع أن أجعل الناس تحبك، والشيء الثاني لا أستطيع أن أجعلك شاباً مرة أخرى، والشيء الثالث لا أستطيع أن أغير قدرا، والشيء الرابع لا أستطيع أن أطيل في عمرك، والشيء الخامس لا أستطيع أن أجعلك سعيداً والشيء السادس: لا أستطيع أن أعطيك الصحة!!

تعجب حسن وسأل الجنى بدهشة: إذا كنت لا تستطيع أن تفعل كل هذا ما هي فائدتك؟ وأين كنت طوال حياتي لماذا لم تأت إلي من قبل؟ فرد الجنى سيدي فائدتي قد تكون كبيرة أو صغيرة هذا يتوقف على ما تريد وما في داخلك من نية ورغبة، أما أين كنت طوال حياتك فلكد كنت في داخلك أنفذ لك أوامرك ولكنك لم تلاحظ! فسأله حسن: وكيف ذلك أيها الجنى؟ فرد الجنى وقال: أتذكر ياسيدي عندما كنت في الطفولة تقول: أنا فاشل! وتكرر نفس الجملة من وقت لآخر؟ قال حسن: نعم أتذكر ذلك، فقال الجنى: سمعت ما تريد وجعلتك تشعر بالفشل بناء على طلبك!!

ثم سأل الجنى: ألا تتذكر ياسيدي عندما قلت: ( أنا ذاكرتي ضعيفة ، أنا لا أتذكر أي شيء ) وكررت ذلك أكثر من مرة؟ فرد حسن وقال: نعم فقد كنت لا أتذكر أي شيء أقرؤه أو أذاكره. فقال الجنى: لبيت لك طلبك ياسيدي وجعلتك لا تتذكر ما تقرأ ثم سأل الجنى وهل تتذكر ياسيدي عندما قلت (أنا أشعر بالوحدة) وكررت ذلك أكثر من مرة فلبيت لك طلبك وجعلتك تشعر بالوحدة!! وفي كل مرة كنت تقول فيها وتكرر أي شيء كنت ألبيه لك فأعطيتك ما طلبت عندما كنت تقول ( أنا غير صبور) فلبيت طلبك وجعلتك لا تصبر على أي شيء!! وعندما قلت وكررت أكثر من مرة ( أنا عصبي) لبيت لك طلبك وجعلتك تتعصب وتغضب لأتفه الأسباب!! وهل تتذكر ياسيدي عندما توقعت أن ترسب في الامتحان ورسبت؟ قال حسن: نعم، فرد الجنى وقال: لقد لبيت لك طلبك وجعلتك ترسب في الامتحان كما طلبت!! كما ترى ياسيدي لقد كنت ممك طوال حياتك أسمك وأبني لك طلباتك ولكنك لم تلاحظ، ولم تعرف كيف تستخدمني الاستخدام الصحيح!! ثم اقترب الجنى من حسن وقال: لقد أضعت حياتك في البحث عن جني ليحقق لك أحلامك ويلبي لك أمانيك ولكنك لم تلاحظ أن الله سبحانه وتعالى هو الذي بيده كل شيء، هو الممطي، هو الكريم ، هو الصبور ، هو الذي بيده الخير وهو الذي يلبي الدعوات وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ ، وهو الذي قال سبحانه وتعالى ﴿ اذْعُوهُنَّ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ . بدلا من أن تتوجه لله سبحانه وتعالى الذي بيده كل شيء ركزت بعثك على جني لا يستطيع عمل أي شيء بدون أمر الله. ثم قال الجنى: ياسيدي:

( الحكمة في داخلك ولكنك لم تلاحظها )

وجه تركيزك إلى الله، توكل على الله، اذكر الله، كن مخلصا لله ،

يوفقك الله ويسعدك في الدنيا والآخرة ويدخلك جنات تجري من تحتها الأنهار

أعدت للمؤمنين ، للطائمين ، للمحسنين ، للمتقين ، للمحبين لله سبحانه وتعالى.

ما معني هذه القصة:

أسرار الشخصية الناجحة تبدأ بالارتباط بالله سبحانه وتعالى وتسهر في الطريق إلى الله سبحانه وتعالى متوكلة

عليه مخلصه له فيوقفها المولى عز وجل لأنه أكرم الأكرمين لأنه الحنان المنان الذي لا يضيع أجر من أحسن عملا.

فمن اليوم كن مرتبعا أكثر بالله سبحانه وتعالى ثم استخدم العلم الذي فتح الله به عليك وساعد أكبر عدد ممكن

من الناس

ستصل بإذن الله إلي القمة.

وتذكر: عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بحبك لله سبحانه وتعالى وبالالتطبع بأخلاق الرسول عليه

الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين، عش بالكفاح والصبر، عش بالحب وقدر قيمة الحياة.

أدعو لك الله عز وجل أن يحقق لك أمانيك ويجعل حياتك سعادة وبهجة ويجعل آخرتك جنة وروضة.

رسالة من صديق... أحبك في الله  
اشكر الله سبحانه وتعالى

- تقرب أكثر من الله عز وجل
- سامح مهما تكن الظروف
- أعط بدون للاروط
- ضع الابتسامة على وجه إنسان
- اهتم بصحتك إلى أبعد الحدود
- تخلص من كافة العادات السلبية
- أحب بدون لشروط
- ساعد أكبر عدد ممكن من الناس

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك ،  
لأنها فعلاً قد تكون آخر لحظة في حياتك...  
عش بحبك لله سبحانه وتعالى،

عش بالأخلاق،

عش بالعلم وبالكفاح،

عش بالفعل والالتزام،

عش بالمرونة والصبر،

عش بالحب،

وقدر قيمة الحياة.