

مراجعة

النوم بالملابس الرسمية

كن محترفاً

الدكتور محمد رجب

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتوى

..... عن الكتاب

..... الإنسان المحترف

..... الفرق بين النجاح والفلاح

Error! Bookmark not defined...... مجالات الاحتراف

Error! Bookmark not defined.... كن محترفاً في علاقتك بربك

..... كن محترفاً مع صحتك

Error! Bookmark not defined...... كن محترفاً في تنمية عقلك

Error! Bookmark not defined...... كن محترفاً مع الناس

..... كن محترفاً مع المشاكل والمصائب

Error! Bookmark not defined.... كن محترفاً في مواجهة الظلم

..... كن محترفاً في غضبك

Error! Bookmark not defined...... كن محترفاً في فرحك

Error! Bookmark not defined. كن مُعلماً محترفاً

..... كن محترفاً مع المال

Error! Bookmark not defined. كن محترفاً في نومك

..... كن إنساناً محترفاً

..... الكوكتيل

Error! Bookmark not defined...... التلفزيون

..... الانترنت ومواقع التواصل (الجنون) الاجتماعي

Error! Bookmark not defined. حجاب الكوكتيل

Error! Bookmark not لماذا أخرجت التلفزيون من بيتك؟! **not**

defined.

..... التلفزيون المربي

Error! Bookmark النيش الضيف الثقيل .. والعادات الموروثة **not**

defined.

..... البرامج التعليمية والدينية

..... البرامج الاجتماعية

..... البرامج الرياضية

Error! Bookmark not defined...... استثمار العُمر

Error! Bookmark not defined...... نمو الأطفال

..... قواعد استخدام التلفاز

Error! Bookmark not defined...... البدائل الإيجابية

Error! Bookmark not defined...... علاقتك بربك

..... طلب العلم

Error! Bookmark not defined...... الحُب الأسري والترابط العائلي
defined.

Error! Bookmark not defined...... ممارسة الرياضة

Error! Bookmark not defined...... ادخال السرور في قلوب حزينة
defined.

Error! Bookmark not defined...... الحصول على البركة

Error! Bookmark not defined...... الخلاصة

عن الكتاب

لقد ظلت سنوات طويلة أتمنى تطوير حياتي؛ أرغب في القراءة ولكن لا وقت لدي، أريد ممارسة الرياضة ولكن لا طاقة عندي، تعذبني الحيرة، أعاني من صراع مع ذاتي، أعيش أسيراً لأساليب الحياة الخاطئة التي نشأنا عليها، كلما بدأت في عمل مفيد توقفت سريعاً، والسبب الأساسي في ذلك هو "الكوكتيل" الذي اعتدنا عليه.

إن حياتنا متناقضة تماماً كما هو عصير "الكوكتيل"؛ خليط من الحامض والحلو، لدينا أحلام كبيرة تقابلها أعمال صغيرة؛ تتناقض تماماً مع هذه الأحلام؛ نسهر طوال الليل ونتمنى الاستيقاظ مبكراً! نأكل بطريقة خاطئة ثم نتساءل لماذا لا نجد طاقة لممارسة الرياضة، ولماذا يزداد وزننا! نقتل الوقت في مشاهدة التلفزيون أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو الجلوس على المقاهي.. الخ، ثم ندّعي ألا وقت لدينا لممارسة أي شيء مفيد!

صديقي، إذا كانت حياتك مثل حياتي السابقة؛ متناقضة كعصير الكوكتيل، فهذا الكتاب هو أكثر شيء أنت في حاجة إليه؛ فهو يستهدف مساعدتك على قيادة ذاتك ومن ثم تحقيق أحلامك وتطوير حياتك،

وذلك من خلال معرفة البدائل الإيجابية للأساليب الخاطئة التي اعتدنا عليها، ومعرفة كيفية احتراف العمل الحسن.

هل فكرت يوماً أنه يمكنك أن تحترف جميع جوانب حياتك تماماً كما من المفترض أن تفعل مع مهنتك التي تنكسب منها المال؟ مثلاً أن تحترف علاقتك بربك فتضع لها أهدافاً وخططاً لتحقيق تلك الأهداف، أو تحترف طريقة معاملتك مع صحتك البدنية والنفسية، أو تحترف تنمية قدراتك العقلية لتكون في تطور مستمر، أو تحترف علاقاتك مع الأهل والجيران والأصدقاء والزملاء فتتحسن علاقتك بهم دائماً، أو تحترف طريقة نومك بشكل صحيح تماماً كما لو كنت تعمل في وظيفتك، وكأنت تنام بالملابس الرسمية، أو تحترف كل تفاصيل حياتك اليومية، وتكن "إنساناً محترفاً"؟ وكيف يمكن ذلك؟

ملحوظة: قم بكتابة أي ملاحظات شخصية لك في الصفحة الأخيرة من الكتاب والمخصصة لذلك، كي تتذكر ما تحتاج تذكره.

د. محمد رجب

مقتطفات

إن الانسان المحترف يعمل بكل جد وإتقان وحب ليحقق أهدافاً سامية؛
وأهمهما الفوز برضا الله تعالى وأعلى مرتبة في الجنة؛ والجنة مائة
درجة ما بين كل درجة والثانية كما بين السماء والأرض، وأعلى
درجة في الجنة هي الفردوس الأعلى.

إن الانسان المحترف لا يقبل أن تقف رغباته الدنيوية حائلاً بينه وبين
حلمه،

إن الانسان المحترف لا يضيق وقته وجُهدَه إلا من أجل تحقيق
حلمه،

لقد جعل حياته كلها موافقة لأهدافه وفي سبيل تحقيق حلمه،

صحته، ماله، ولده، انفعالاته، رغباته، موافقة لحلمه.

حُبه، بغضه، فرحه، غضبه، كل مشاعره موجهة لتحقيق حلمه.

أكله، شربه، نومه، حتى علاقته بأهله كل ذلك موجهاً لتحقيق حلمه.

بل إن حياته كلها وحتى موته في سبيل تحقيق حلمه!

فيا له من احتراف جدير بكل احترام وتقدير!

{قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}

كن محترفاً في علاقتك بربك

حاول أن تتعلم كيفية التواصل مع الله والتعرف عليه بالقدر المناسب الذي يَمَكِّنك من التقرب منه والرضا عنه وأن يرضى عنك. اقرأ سيرة الأنبياء والصالحين من مختلف الأزمنة، وكيف استطاعوا أن يكونوا من أوليائه الصالحين.

ليس بالضرورة أن تكون شيخاً أو عالم دين، إنما عليك البحث عن أمور بسيطة تقربك من ربك وتساعدك على التعرف عليه والتواصل معه بشكل محترف لكنه بسيط، ومن أهم العبادات التي تقربنا من الله وأسهلها هو ذكر الله.

إن ذكر الله من أعظم العبادات في التقرب إلى الله تعالى وفي نفس الوقت من أسهلها بلا منافس؛ فهو لا يتطلب خبرة منك ولا علماً؛ لا يتطلب جهداً كبيراً ولا مالاً؛ فقط عليك بتحريك لسانك بذكره تعالى كثيراً، أثناء ذهابك إلى العمل ورجوعك، أثناء ممارستك للرياضة، أثناء المشي إلى السوق لشراء احتياجاتك.

حوار مع النفس

في ليلة صافية في صيف ٢٠٠٨م، جلست في مطعم النادي أفكر بعمق في قرار صعب جداً، أتاني النادل يسألني عما أريد شربه؟ طلبت منه عصير "الكوكتيل" وهو عصير يجمع بين أنواع عديدة من الفاكهة المتناقضة أحياناً؛ الحلو منها والحامض.

ظللت أفكر في هذا القرار متردداً بشكل رهيب، وأثناء ذلك نظرت إلى العصير وسألت نفسي:

- لماذا حياتي متناقضة مثل هذا "الكوكتيل" حامض مختلط بلحوظ؟
- لا أريد أن تكون حياتي مزيجاً من الخير والشر، ولا أن تكون نوراً تشوبه الظلمات؛ أريدها أن تكون خالصة لله تعالى،
- أريد أن أكون جندياً من جنود الله المخلصين الذين اشتروا الآخرة وألقوا بالدنيا في أول مقلب للقمامة دون تردد،
- لقد قال الله: {مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا * وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا}،

- إذا كنتي يا نفسي ترغبي في الدنيا فقط ولا تريدي الآخرة، فيجب ألا أضيع وقتي في الصلاة والأعمال الصالحة وعلي أن أنكب على الملذات كما أشاء فإنها أيام معدودات، يجب أن ادركها قبل انتهائها،

- أما إذا كنتُ أريد الاثنين؛ الدنيا والآخرة، فيجب التوقف عن: "الرقص على السلالم"؛ ولا يعني ذلك عدم الوسطية، بل على العكس، لأن الالتزام بأوامر الله هو الوسطية، أما أن تكون حياتي مزيجاً من المتناقضات فلن تستمر هكذا كثيراً وفي يوم ما سوف يغلب الخير الشر أو العكس،

- يجب أن احرص على كل ما يقربني من غايتي والبُعد عن كل ما يبعثني عنها،

- إنني متردد منذ عدة شهور في اخراج التلفزيون من بيتي، اعلم أن التلفزيون به العديد من الفوائد ولكن هل خيره أكبر من شره أم العكس؟

الإجابة على هذا السؤال هي موضوع الكتاب، بالإضافة إلى العديد من المتناقضات التي ظهرت خلال العدة سنوات الماضية والتي نعيش فيها مثل مواقع التواصل الاجتماعي؛

"لا تقيد نفسك ثم تتعجب لماذا لا تتحرك من مكانك!"

المتناقضات المُرّة

التلفزيون

يعتبر التلفزيون من أهم أساليب التسلية التي تستخدم بطريقة خاطئة، حيث العكوف على مشاهدة الأعمال الفنية الغير هادفة والبرامج الغير مفيدة التي غالباً ما تحتوي على ضيفين كل مهمتها تقتصر على الصراع مع بعضهما البعض، وربما يكونوا أصدقاء قبل البرنامج وبعده أيضاً، وكل هذه الصراعات والصياح مجرد "شو اعلامي" لجعل المشاهد عاكفاً أمامهم مما يتيح فرص للإعلان وكسب المال.

فضلاً عن قيام البعض بالعكوف على نشرات الأخبار بشكل مبالغ فيه، وكأن الشخص تحول إلى مراسل مهمته هي جمع الأخبار التي تسبب الاكتئاب، بالإضافة إلى مشاهدة المباريات الرياضية والتعليقات والتحليلات التي تستمر عدة ساعات عقب الانتهاء من المباراة، وكأنّ مشاهد هذه البرامج ينوي التقدم للحصول على الدكتوراه في مجال تحليل المباريات الرياضية والكروية!

الكمبيوتر وأجهزة المحمول

لا شك أن للكمبيوتر فوائد عظيمة وكثيرة، فله فوائد في مجال الطب والعلاج الطبيعي، كما له فوائد في الهندسة والتصميمات، وفوائد في مجال التقنيات والاختراعات في مجال الصناعة، وغير ذلك، ولكن بعض الناس صار الكمبيوتر بالنسبة له وسيلة لاستهلاك الوقت وتضييع الطاقة بشكل سلبي.

البعض قرر تضييع عمره وشبابه في الأمل الزائف، أمل الحصول على أخبار جيدة جديدة، والبعض ينتظر رسالة تنقذ حياته من محبوب لا يعرفه، فقط ينتظر أن يعطف عليه أحدهم ليعيش قصة الحب الرائعة التي يحلم بها ويراها في الأفلام، والبعض فقط يتسلى بمشاهدة أخبار الغير والمشاركات الفكاهية، ويظل طوال الوقت يطلع عليها ويستهلك فيها العديد من الساعات يومياً بلا أي فائدة.

البعض يعكف على الألعاب الالكترونية طوال الوقت حتى صار مدمناً لها لا يستطيع الاستغناء عنها، فعاش في عالم من الوهم ليهرب من الواقع، وغير ذلك من الحالات السلبية للتعامل مع الكمبيوتر وأجهزة التواصل المحمولة الكثير والكثير.

تم بحمد الله