

أنت

رئيس جمهورية

نفسك

د. محمد رجب

## المؤلف الدكتور/ محمد رجب إبراهيم صيام



### رسالتي: "قيادة الناس ليقودوا أنفسهم بأنفسهم"

- دكتوراه في إدارة الأعمال، نظرية قيادة الذات، الاكاديمية العربية للعلوم والنقل البحري، في ٢٠١٥م.
- دبلومة في فن ورياضة "النأي تشي" من اكااديمية "شنج تينج" في جمهورية الصين الشعبية، في ٢٠١٧م.
- ماجستير إدارة الأعمال، الاكاديمية العربية للعلوم والنقل البحري، في ٢٠٠٨م.
- دبلومة إدرة الأعمال، اكااديمية السادات للعلوم الادارية، في ٢٠٠٤م.
- دبلومة إدارة التسويق، كلية التجارة - جامعة الاسكندرية، في ٢٠٠٢م.
- العديد من الدورات في لغة الجسد، الفراسة، فن الإلقاء، الحاسب الآلي، برامج الحسابات، واللغة الانجليزية.
- شارك في العديد من البرامج الإذاعية والفضائية منذ ٢٠١٥م.
- شارك في تأسيس وإدارة عدد من المؤسسات التجارية والصناعية والخدمية والتعليمية وإدارة الموارد البشرية منذ ١٩٩٠م.
- مشاركات تطوعية من خلال مبادرة "ابني هرم أحلامك" ومبادرة "موهوب يا صغير" في مكتبة الاسكندرية ووزارة الثقافة المصرية منذ ٢٠١٧م.

## كتب نُشرت للمؤلف

- ١- استراتيجيات قيادة الذات - دع حلمك يرى النور.
- ٢- أنت رئيس جمهورية نفسك.
- ٣- حظك من السماء – 22 قانون لجلب الحظ.
- ٤- التعايش مع الذات.
- ٥- كوكب الأثرياء – لماذا يزداد الأغنياء الشرفاء غنى ويزداد الفقراء فقرا؟

## كتب تحت النشر

- ١- النوم بالملابس الرسمية – كن محترفاً.
- ٢- المصباح الرباني – الدعاء وتحقيق الأحلام.
- ٣- هزيمة الغضب – 11 استراتيجية لهزيمة الغضب.
- ٤- كوكب الأحرار – مائة عادة وعادة للتميز.

## روايات تحت للنشر

- ١- العجوز المتمرد.
- ٢- من لمسة يد.
- ٣- بين الحياة والموت.
- ٤- رأس النمر.
- ٥- هاملت بالمصري – أعز الأعداء.
- ٦- مصنع بقرار جمهوري.
- ٧- الغراب المحظوظ.
- ٨- اللاجئة والسياسي.
- ٩- سلسلة مغامرات حسان وغان.
- ١٠- ميجو وأربع ستات.
- ١١- يوقنا – سيف الله الأعجمي

## للتواصل

- What's App: (002) 01066630812

- E-mail: dr.mohmedragab@gmail.com

- <https://www.facebook.com/selfleading>

<https://www.youtube.com/channel/UCPJDtjtj9AmbNMDE7FqlikQ>

ب

أنت رئيس جمهورية نفسك

كتاب/ "أنت رئيس جمهورية نفسك"

د. محمد رجب

تصميم الغلاف: شيماء محمد رمضان

الترقيم الدولي: 6 - 75 - 5264 - 977 - 978

رقم الايداع: 2017 - 2921

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

د. محمد رجب

## اهداء

- إلى حبيبي وقدوتي محمد صلى الله عليه وسلم الذي ترك لنا أعظم ميراث؛ سنته العطرة وهديه الكريم،

- إلى زوجتي وأولادي والدي رحمه الله، والدتي حفظها الله، الذين دعموني بنصحهم وحُبهم وألهموني الكثير،

- إلى أستاذي الفاضل/ شريف دلاور، والذي تعلمت منه الشغف بالعلم، وكان نموذجاً للعطاء السخي،

- إلى كل من قرأ لي، فدعمني ولو بكلمة، مما حفزني لتقديم المزيد لنفسي ثم له لنحقق بإذن الله سويّاً السعادة في الدنيا والآخرة، وإلى كل لحظة ألم فجرت في نفسي المزيد من الإصرار على مواصلة الكتابة بفضل الله،

- إلى نفسي التي - بفضل الله - أحببت الكتابة، فحق لها أن أحبها بلا غرور، سنفرح بوصول رسالتي لكل من يحتاجها، بإذن الله.

- أخيراً وأولاً ودائماً الحمد لله الذي به وله أحيى وأكتب والذي علمني وفهمني ومنّ علي بالعودة للكتابة لها بعد سنوات طويلة لم ينسوني شغفي بها،

{الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ}

## المحتوى

- ٣..... نظرية قيادة الذات
- ٩..... استراتيجيات قيادة الذات
- ١٢..... استراتيجية التصور
- ٢٠..... استكشاف المواهب
- ٢٥..... بناء الأحلام
- ٤١..... استراتيجية حديث الذات
- ٥٣..... استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر
- ٦٠..... الإيمان
- ٦٨..... الرضا مقابل الندم
- ٧٤..... الثقة بالنفس مقابل الخوف
- ٨٤..... الطمأنينة مقابل القلق
- ٩١..... التفاؤل مقابل التشاؤم
- ٩٣..... الطلب مقابل الخجل
- ٩٨..... العفو والصفح مقابل الغضب والانتقام
- ١٠٣..... التكيف مقابل الشكوى

- ١٠٦ ..... الشكر مقابل الجحود
- ١١١ ..... العطاء مقابل البخل
- ١١٣ ..... التواضع مقابل الغرور والكبر
- ١١٦ ..... العزيمة والإصرار مقابل التخاذل والإستسلام
- ١١٩ ..... السعادة مقابل التعاسة
- ١٢٥ ..... استراتيجية الاستمتاع بالعمل
- ١٣٣ ..... استراتيجية العادات الإيجابية
- ١٥١ ..... استراتيجية ذاتية وضع الأهداف
- ١٥٢ ..... ملامح الهدف الإيجابي
- ١٦١ ..... استراتيجية المفكرة
- ١٦٨ ..... استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء
- ١٧٣ ..... استراتيجية مكافأة / تهذيب الذات
- ١٧٨ ..... الخلاصة
- ١٨٠ ..... قصص واقعية لقائدي الذات
- ١٨٢ ..... الإنصاف من النفس
- ١٨٥ ..... إمام الدعوة/ محمد متولي الشعراوي

و

- ١٩٠ ..... رجل الأعمال/ عبد الرحمن الجريسي
- ١٩٤ ..... الطبيب الإنسان/ مجدى يعقوب
- ٢٠١ ..... نصير الفقراء/ محمد يونس
- ٢٠٥ ..... الملائم الأسطورة/ محمد علي كلاي
- ٢١٢ ..... داعية افريقيا/ عبد الرحمن السميطة
- ٢٢٠ ..... المؤلف والمحاضر العالمي الدكتور/ إبراهيم الفقي
- ٢٢٤ ..... عائلة الزامل
- ٢٢٦ ..... مهندسة ناسا/ تهاني عامر
- ٢٢٩ ..... خبير العطور/ عبد العزيز الجاسر
- ٢٣١ ..... معاذ الخلف - الدكتوراه نائماً
- ٢٣٤ ..... الفنان المبدع/ حمزة نمره
- ٢٣٦ ..... الباحثة المثالية/ ريم العلابي
- ٢٣٨ ..... الخطيب العالمي/ محمد القحطاني
- ٢٤٠ ..... المبدع العنيد/ سويكرو هوندا
- ٢٤٣ ..... رجل الأعمال/ انغفار كامبراد
- ٢٤٥ ..... الروائية العالمية/ جوان موراي



- ٢٤٧ ..... جاك ما - المغارة الالكترونية
- ٢٥١ ..... لاعب التنس العالمي/ روجر كروفورد
- ٢٥٣ ..... أسرع عداء فى العالم/ جلين كنجهام
- ٢٥٥ ..... جان كوم وبريان اکتون – واتس آب
- ٢٥٧ ..... أصغر مديرة عالمية/ ماريسا ماير
- ٢٥٩ ..... طفل الأعمال/ فارح جراي
- ٢٦١ ..... أبو نور السكندري



## بسم الله الرحمن الرحيم

في زمن تتسارع فيه الأحداث، في ظل العولمة والانفتاح الثقافي العالمي، مع ازدياد الضغوط المادية والنفسية، ومع تعقد العلاقات الاجتماعية حتى صار لكل فرد في الأسرة الواحدة أفكاراً وتوجهات مختلفة تماماً، لن يكون للفرد أي شأن إذا لم يستطع أن يقود نفسه إلى مستويات أفضل من التعلم والممارسة والخبرات والمهارات، وأن يقود أفكاره ومشاعره ومواهبه وأحلامه حتى يراها على أرض الواقع. إن هؤلاء الذين استطاعوا تحقيق أحلامهم هم الذين تمكنوا من قيادة أهم شئٍ وهبه الله تعالى للإنسان؛ ألا وهي نفسه، فقد خلق الله الناس كلهم على الفطرة السليمة، ثم ترك لهم الخيار ليرتقوا بأنفسهم أو يفسدوها؛ {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا\* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا\* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا\* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا\*}¹.

يُعرض هذا الكتاب عدة استراتيجيات تساعدك على قيادة ذاتك وتحقيق أحلامك؛ حيث تساعدك استراتيجية التصور على استكشاف مواهبك الرائعة التي حباك الله بها والتي سوف تدهشك حين تتعرف عليها، كما تُمكنك من تصور وتحديد أحلامك التي ترغب حقاً في تحقيقها. بالنسبة إلى استراتيجيتي حديث الذات وتقييم الأفكار تساعدك على التركيز على حلمك وتكوين أفكار بناءة لتتخطى أي عوائق قد تواجهك. أما استراتيجية ذاتية وضع الأهداف فتعمل على ترجمة حلمك إلى مهام تقوم بها بشكل يومي، كذلك تُساندك استراتيجيتي الاستمتاع بالعمل والعادات الإيجابية لتحويل المعاناة في الإلتزام بالسلوكيات الإيجابية إلى عادات تتداوم على

---

¹ سورة الشمس، الايات ٧-١٠

أدائها بتلقائية وتستمتع بالقيام بها، ومن خلال استراتيجية المفكرة لن تنسى القيام بأي مهمة، كما تُدعمك استراتيجية تقييم الأداء على ملاحظة أدائك وتقييمه باستمرار لتحديد مدى جودة أدائك، وأخيراً تأتي استراتيجية مكافأة/تهذيب الذات لتحفزك باستمرار للعمل حتى تحقق أحلامك بإذن الله.

**"حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم"**

عمر بن الخطاب رضي الله عنه

من خلال هذا الكتاب سيكون - بإذن الله - لديك أيها القائد لذاتك معرفة شاملة وفهم واضح لكيفية قيادة ذاتك بكفاءة وفعالية، برجاء ألا تقرأه فقط بل أيضاً أن تطبق عملياً تلك الاستراتيجيات أولاً بأول عقب الإنتهاء من قراءة كل واحدة منهن. كما أرجوا أن تعتبر هذا الكتاب مرجعاً دائماً لك تطلع عليه من حين لآخر لتتري مدى التزامك بتطبيقه في حياتك، وحينها ستكون قد تمكنت أن تكون قائداً محترفاً لأهم إنسان تعرفه ألا وهو أنت، بصيغة أخرى ستكون "رئيس جمهورية نفسك".

**"ليس حلمي أن أكون رئيسك ولكني أتمنى أن أكون رئيساً لنفسي" اندرو وود**

يجمع هذا الكتاب بين النظريات الإدارية الحديثة وبين المفاهيم الشرعية، فلا يمكن قيادة الذات دون فهمها، ولا يمكن فهمها دون الرجوع إلى خالقها وكلامه العظيم عنها. يستخدم الكتاب أيضاً الأسلوب القصصي لشخصيات معاصرة استطاعت تحقيق أحلام رائعة من خلال قيادة الذات، وذلك بغرض الشرح العملي لقيادة

الذات ومزيد من الفهم لها، {لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ}²، بالإضافة إلى ضرب الأمثال لتثبيت المعلومات، {وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ}³، كما يتم عرض أسرار قيادة الذات بناءً على الخبرة العملية للمؤلف لأكثر من ٢٠ عام.

أبى الله أن يكون الكمال إلا له، فما كان من صواب فهو من توفيق الله، وما كان من خطأ فمن نفسي دون قصد واعتذر عنه.

إذا استطعت أن تقود ذاتك بحق      تستطيع أن تقود العالم بأسره

د. محمد رجب

---

² سورة يوسف، الآية ١١١

³ الحشر، ٢١

## نظرية قيادة الذات

قيادة الذات هي نظرية علمية تتعلق بالأفكار والدوافع والسلوكيات، ظهرت في بداية الثمانينات على يد مؤسسها مانز وسيمنز، وإن كانت جذورها تمتد قبل ذلك بكثير، ويتضح ذلك من خلال أقوال الحكماء والعلماء للعصور السابقة مثل قول الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

"حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن تُوزن عليكم"

يُعرف مانز وسيمنز قيادة الذات أنها: "قيام الفرد بنفسه بتوجيه أفكاره ومشاعره وسلوكه وتحفيز دوافعه الداخلية لتحسين مستوى أدائه وتحقيق أهدافه". بناءً على هذا التعريف تقوم نظرية قيادة الذات على عنصرين أساسيين: ١- التوجيه الذاتي - ٢- التحفيز الذاتي.

يُقصد بالتوجيه الذاتي أن يقوم الفرد بنفسه بتوجيه أفكاره ومشاعره وسلوكه تجاه أهدافه التي قد وضعها بنفسه لنفسه بناءً على ما لديه من مواهب وخبرات ومهارات. أما التحفيز الذاتي فهو إستثارة الفرد لدوافعه الداخلية بنفسه بغرض دوام العمل حتى تحقيق أهدافه.

"إذا كنت تستطيع أن تحفز نفسك من أجل حلم أكبر وأن تتعلم أكثر وتعمل أفضل،

فأنت إذن قائد نفسك"

جون ادامز

لقد أقسم الله تعالى في القرآن الكريم ٦ مرات قبل أن يتكلم عن النفس البشرية، مما يدل على عظيم الخبر الذي يأتي بعد هذا القسم، ثم أخبرنا عنها فقال: {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا\* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا\* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا\* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا}، أي أن كل نفس لديها مقومات السعادة والفلاح وأيضاً مقومات الشقاء والفشل، وبناءً على ما يعمل به الإنسان من أعمال طيبة أو خبيثة تكون نفسه كذلك.

إن النفس حينما تُخلق تكون على الفطرة السليمة الطيبة؛ (ما من مولود إلا يولد على الفطرة)<sup>٤</sup>، فترى الأطفال الصغار كالملائكة لا يعرفون الخداع ولا الغش؟ ثم حينما يكبر الإنسان إما أن يقود نفسه إلى الخير فيرتقي بها أو أن يتركها تقوده إلى كل ما تهوى، فيهوى معاه إلى الحضيض.

إن مثل ذلك كمثل رجلين لدى كل واحد منهما دار رائعة مليئة بالتحف البديعة واللمسات الجمالية الرائعة، وبجوار داريهما متجرين؛ الأول به أجمل أنواع المنتجات وأفضل الأطعمة الطيبة، وأما الثاني فلا يبيع إلا السلع القبيحة والأطعمة الفاسدة.

أما الرجل الأول فحافظ على بيته بل وزاده جمالاً حيث كان يذهب يومياً إلى المتجر الأول لشراء منه التحف الرائعة بالإضافة إلى الأطعمة الشهية، وبالرغم من ارتفاع ثمنها إلا أنه كان يعمل بجد ليسدد ثمنها إيماناً منه بعظيم قيمتها، فأصبح بيته أجمل، وصار به الكثير من الخير ما جعله يشعر بالسعادة.

---

<sup>٤</sup> رواه البخاري ومسلم

بينما الرجل الثاني سوّلت له نفسه أن يُجرب المتجر الثاني ولو مرة واحدة حيث أسعاره رخيصة، فبدأ بشراء أفضل ما عنده حيث اشترى ساعة لكنها تعمل قليلاً وتقف كثيراً، فظن أن الوقت (العُمر) قد وقف وأنه سيظل شاباً للأبد، ففرح بذلك وهو لا يدرك أن الساعة تخدعه أو ربما هو من يخدع نفسه، فاستصاغت نفسه ذلك وقرر أن يشتري المزيد، ثم تدنى به الحال وسوّل له صاحب المتجر (الشیطان) أن يشتري بعض السلع القبيحة وكأنها تحف غالية، بل وبدأ يحمل السلع الفاسدة التي يلقيها الناس في الشارع إلى بيته، وهو سعيد بذلك، يظن أنه قد غلب الجميع بنكاه الفذ وخبرته العظيمة، فعاش في قذارة ونفر منه الجميع.

أما الدار الرائعة فهي النفس السوية التي خلق الله تعالى عليها الإنسان، وأما المتجرين، فالأول هو الدين والأخلاق الطيبة والعلم النافع والعمل المفيد، والثاني هو الشرور التي يغوي بها الشيطان الإنسان من أخلاق فاسدة وعلوم ضارة وأذى. فمن الناس من زكّي نفسه فصارت نفسه طيبة، ومنهم من استهوته الشياطين فصارت نفسه خبيثة مجرمة، وما بين ذلك درجات كثيرة.

أيها القائد لذاتك، اعلم أن قيادة الذات لا تعني تغيير نفسك، فهناك فرق كبير بين تغيير النفس وتغيير ما بالنفس من الأفكار والمشاعر والسلوك، فتغيير الذات يعني تغيير شخصيتك الفريدة التي فطرك الله عليها وهذا ليس مطلوباً، فمن حق كل إنسان أن يعتز بنفسه وشخصيته وألا يكون نسخة مكررة من أحد.



أما تغيير الأفكار والسلوك فهو أمر فطري يحدث لكل فرد بشكل إرادي أو لا إرادي، فكل تجربة تمر بها وكل معلومة تكتسبها تؤثر فيك وفي توجهاتك وسلوكك.

"أريد أن أكون نفسي، فقد حاولت أن أكون شخصيات أخرى ولكنني فشلت"

مجهول

حينما تكلم الله تعالى عن التغيير قال: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} °، وقال: {ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا لُتَمَّةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} ٦، لاحظ حرف (الباء) في كلمة (أنفسهم)، فلو كان تغيير النفس مطلوب لقال تعالى: "حتى يغيروا أنفسهم"، ولكنه تعالى أضاف الباء للتأكيد أن التغيير ليس للنفس، وإنما للمكتسبات السلبية التي طرأت عليها، وآيتي التغيير هاتين هما من سنن الله الكونية والتي سيتم شرحها لاحقاً في استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر.

" قل: أرغب في تغيير ما بنفسي من مكتسبات سلبية ولا نقل: أرغب في تغيير

نفسي"

لقد اشترط الله تعالى على الإنسان أن يبادر هو بقيادة ذاته إلى التغيير الإيجابي والتخلص من المتغيرات السلبية التي أساء إلى نفسه باكتسابها، مثل الأنانية، الغرور، الكبر، العجز، الحزن، الجبن، البخل، والجحود. هذه السلبيات لم يُخلق

° الرعد، ١١

٦ الأنفال، ٥٣

الإنسان بها وإنما اكتسبها نتيجة تجارب وأفكار تعرض لها، فإذا ما بادر الفرد بقيادة نفسه للتخلص من هذه المكتسبات السلبية فإن جواب الشرط يقع وهو مساعدة الله تعالى له لإتمام هذا التغيير على أفضل وجه ممكن، وهذا مصداقاً لقوله تعالى: {وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى} ٧.

إن الله لا يغير نعمه على الإنسان إلا إذا غير هو ما بنفسه من الطاعات والشكر لنعم الله عليه - سواءً بالقول أو الفعل - وكذلك لا يغير الله ما بالإنسان من سوء وشقاء وضلال حتى يبادر هو بقيادة نفسه ويغير ما بها من جحود وسوء استخدام للنعم، فحينها يتم الله عليه الهداية ويبدله بالشقاء وسعادة وبالْحُزْنَ فرحاً وسروراً.

لا تنتظر أحداً أن يوجهك أو يحفزك للعمل على أحلامك، بادر بنفسك؛ ألم ترى أنك وُلدت وحيداً وبعد عُمر طويل - بإذن الله - تموت وحيداً، فلماذا تخاف أن تمشي وحيداً في رحلة أحلامك؟ فقط توكل على الله وهو يُعينك ويُصاحبك في رحلتك بعلمه وعونه.

السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو كيف يمكن تفعيل نظرية قيادة الذات وتحقيق كل من التوجيه والتحفيز الذاتي؟

لقد قام العديد من الباحثين منذ طرح نظرية قيادة الذات بإجراء العديد من الأبحاث التطبيقية على تلك النظرية وكيفية تفعيلها ومدى جدواها، فتوصلوا إلى عدة استراتيجيات يمكن من خلالها تطبيق تلك النظرية، حيث قاموا بتجريبها على

٧ محمد، ١٧

منظمات عديدة في مجالات مختلفة مثل مجال الأعمال والدراسة والرياضة وذلك في العديد من بلدان العالم، فوجدوا أن لها تأثير إيجابي كبير على تحسين الأداء.

## استراتيجيات قيادة الذات

استراتيجيات قيادة الذات هي المدخل التطبيقي لنظرية قيادة الذات، حيث تستهدف تمكين الفرد لإستشكاف قدراته الفطرية ومواهبه المتميزة وتحديد أحلامه وفقاً لهذه المواهب، كما تستهدف مساعدة الفرد على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تعوقه عن تحقيق حلمه وتنمية ودعم الأفكار والمشاعر الإيجابية التي تعمل على توجيه الفرد وتحفيزه تجاه أهدافه وبناء لديه معتقدات إيجابية لمواجهة أي عقبات في طريقه وتحويلها إلى طرق ممهدة تصل بك في النهاية إلى حلمك.

تستهدف أيضاً هذه الاستراتيجيات تحفيز الفرد ذاتياً للعمل المستمر لتحقيق أحلامه من خلال الاستمتاع بأداء هذا العمل، ومن خلال تحويله إلى عادات إيجابية يتم القيام بها بتلقائية ويسر. كذلك تستهدف استراتيجيات قيادة الذات ترجمة الحلم إلى أهداف إيجابية يتم العمل على تنفيذها يومياً حتى يتم تحقيق الحلم، مع التذكير الدائم بهذه الأهداف وتنظيمها، ثم ملاحظة وتقييم الأداء لهذه الأهداف ومدى التقدم نحو إنجازها، وبالتالي مكافئة الذات أو تهذيبها وفقاً لمدى التزامها بتحقيق تلك الأهداف حتى يكون ذلك دافعاً للمزيد من الإلتزام الذاتي تجاهها وبالتالي تحقيق الحلم.

قام العديد من علماء الإدارة والباحثين بتحديد تسعة استراتيجيات تُمكن الفرد من قيادة أفكاره ومشاعره وسلوكياته ودوافعه، وقاموا بتقسيمها إلى ثلاث فئات من باب التوضيح، وإن كانت أغلب الاستراتيجيات لها دور متداخل مع بعضها البعض، وهي كالتالي:

أولاً: استراتيجيات التفكير البناء، هذه الفئة من الاستراتيجيات تركز على توجيه الأفكار والمشاعر بشكل إيجابي وتطوير القدرات العقلية والعاطفية والتي تعمل على إعداد الفرد لبناء أحلامه وتحقيقها، وتتضمن هذه الفئة على: ١- استراتيجية التصور -٢- استراتيجية حديث الذات -٣- استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر.

ثانياً: استراتيجيات التحفيز الذاتي، حيث تركز هذه الفئة من الاستراتيجيات على إثارة الدوافع الداخلية للفرد بشكل ذاتي وتلقائي دون الحاجة إلى عوامل خارجية تعمل على تحفيزه للبدء بالعمل على تحقيق أهدافه والإستمرار في ذلك حتى يرى حلمه حقيقة، وتتضمن هذه الفئة على: ١- استراتيجية الاستمتاع بالعمل -٢- استراتيجية عادات النجاح -٣- استراتيجية مكافأة/تهذيب الذات.

ثالثاً: استراتيجيات السلوك، وتركز هذه الفئة من الاستراتيجيات على توجيه السلوك تجاه تحقيق الأحلام بشكل إيجابي والتخلص من السلوكيات السلبية، وتتضمن هذه الفئة على: ١- استراتيجية ذاتية وضع الأهداف -٢- استراتيجية المفكرة -٣- استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء.

إن استراتيجيات قيادة الذات متكاملة ومتداخلة فيما بينها، فتطبيق الاستراتيجية لا يقتصر على مرحلة معينة فقط، بل يستمر طوال رحلتك تجاه حلمك، ولا يعني قيامك بتطبيقها مرة أن تلقي بها وراء ظهرك بعد ذلك، بل هي منهاج حياة يستمر معك طوال عمرك. إن قائد الذات يحتاج هذه الاستراتيجيات طوال طريقه نحو أحلامه حيث يتعايش معها ويطبقها ويرجع لها باستمرار للتأكد أنه يسير على الطريق الصحيح ولدعمه لإستكمال هذا الطريق.

للتوضيح، فإن استراتيجية التصور لا يقتصر دورها فقط على تصور المواهب وبناء الأحلام بل يمتد دورها لتطوير المهارات والتعامل مع المواقف الصعبة، كذلك استراتيجية حديث الذات فهي مستمرة بشكل يومي للتوجيه والتحفيز، أما استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر فهي لا تقتصر على بداية رحلة الأحلام فقط، بل تستمر معها حتى تحقيق الحلم بسبب المعوقات التي تواجه الفرد، كذلك استراتيجية ذاتية وضع الأهداف حيث تعمل على ترجمة الأحلام إلى أهداف تنفيذية ويستمر دورها لمراجعة تلك الأهداف باستمرار والعمل على تطويرها، أما استراتيجية المفكرة، فإن دورها يتكرر مرات عديدة يوميا، وكذلك استراتيجيتي تقييم الأداء ومكافئة/تهذيب الذات، وفيما يلي عرض لهذه الاستراتيجيات بالتفصيل.

## استراتيجية التصور

التصور هو رؤية واضحة الملامح لشيء ما يراه الشخص في عقله فقط وكأنه رأي العين، وهو قدرة ذهنية أعلى من التخيل، فالتخيل صورة غير ثابتة تتردد في العقل ليس لها ملامح واضحة. يمكن تحقيق التصور من خلال القيام بجلسات تأملية حول شيء ما بعينه ومع تكرار الجلسات تتضح ملامح هذا الشيء حتى يراه العقل بوضوح.

إن استراتيجية التصور هي أول وأهم استراتيجية من استراتيجيات قيادة الذات، لما لها من تأثير إيجابي كبير على تحقيق الأحلام، حيث تقوم استراتيجية التصور على تطوير القدرات الذهنية للفرد والخاصة بالتصور، وبذلك بغرض استكشاف القدرات المتميزة والمواهب لديه، وكذلك تمكين الفرد من تحديد أحلامه وطريقة تحقيقها، بالإضافة إلى تصور لحظة تحقيقها والمشاعر الرائعة المصاحبة لهذه اللحظة حينها، مما يعزز من الدوافع الداخلية للفرد للعمل على تحقيق أحلامه والاستمتاع بالعمل عليها يوماً وكأنك ترى حلمك يتحقق أمام عينك.

### "تصور حلمك باستمرار وهو يتحقق كأنه رأي العين"

ذكر بعض العلماء قانوناً يُدعى "قانون الجذب"، حيث يؤكد هذا القانون أن ما يفكر فيه العقل ويتصوره يجذب إليه ويمكن تحقيقه في الواقع، حيث يركز عليه العقل ويعمل على الوصول إليه، يقول روبرت انتوني - مؤلف عالمي -: "ربما لم تدرك حتى الآن حقيقة أن كل شيء تمر به في حياتك تجذبه ذاتك، إن العقل يجذب

أي شيء مألوف بالنسبة له، فالعقل الخائف يجذب الخوف إليه، والعقل المشتت يجذب مزيداً من التشتت، والعقل الثري يجذب مزيداً من الثراء، إننا نجذب ما نفكر فيه ونعتقد من خلال أنماط التفكير الباطن التي تسيطر على حياتنا".

**"إننا ن صنع واقعنا من خلال تصورنا"**

روبرت انتوني



## قوة استراتيجية التصور

ترجع قوة استراتيجية التصور إلى الأسباب التالية:

١- من خلال التصور المستمر للهدف يتم التخطيط للتعامل معه تلقائياً، حيث يتصور العقل الهدف بكافة تفاصيله: كيفية القيام به، المعوقات المتوقعة التي قد تمنع تحقيقه وكيفية التعامل معها، متطلبات الهدف المختلفة، الأشخاص الذين قد تقابلهم وكيفية التعامل معهم، وبذلك يضع العقل خطة متكاملة واقعية لتحقيق الهدف.

٢- إن العقل الباطن لا يميز بين ما يستطيع الفرد أن يفعله في تصوره وبين ما يفعله في الواقع، فإن استطاع الفرد أن يتصور القيام بعمل ما فسوف يستطيع ذلك فعلياً.

٣- يعتبر التصور تدريباً على تطوير المهارات، حيث القيام بهذه المهارات ذهنياً يساعد على القيام بها واقعياً.

٤- التصور يُدعم الثقة في النفس وذلك من خلال إدراك المزيد من قدراتك ومهاراتك اللازمة لأداء هذا العمل الذي استطعت تصور القيام به بنجاح، كما يساعدك على كسر الحاجز النفسي الذي يمنعك من الإيمان بقدراتك، فعندما تتصور نفسك تحقق هدفاً كنت تعتقد أنك لا يمكنك القيام به أو بالفعل حاولته سابقاً ولم تستطع حينها تزداد ثقتك في قدراتك، ومع المزيد من المحاولات الواقعية سوف تؤمن أنك قادر على القيام به.

لتوضيح التأثير الإيجابي للتصور إليك هذا المثال: إذا كان هدفك أن تحاضر أمام عدد كبير من الناس وهذه هي المرة الأولى لك، فمن المتوقع أن ترتبك وأن يتغلب الفلق عليك، لكن من خلال هذا التدريب التصوري يمكنك تخطي ذلك.

اجلس في مكان هادئ، تنفس ببطء وعمق؛ اجعل الهواء يصل إلى مخك ويملاء بطنك، كرر ذلك حتى تشعر بالإسترخاء، ثم ابدأ في تصور المشهد بكافة تفاصيله: الملابس المناسبة لهذا الموقف، لحظة دخولك، نظراتك وابتسامتك وتحركاتك، حالتك النفسية عند وقوفك أمام الناس، أول جملة تقولها، نظرات الحاضرين إليك ورد فعلك تجاهها، أحدهم يقف فجأة ويقاطعك بسؤال غريب فتزد عليه بإيجابية وتحتوي الموقف، وأخيرا كيفية إنهاء المحاضرة وكلمات الشكر والامتنان من الحاضرين.

### "ما تستطيع تصوره، تستطيع في الواقع تحقيقه"

٥- التصور علمي، حيث تم تجربة تأثيره وتوصل الباحثون إلى نتائج إيجابية، فقد قام عالم النفس الألماني يوهانس شولتز بوضع ما يُسمى "تدريب التحفيز الذاتي"، وهو عبارة عن أسلوب استرخاء شبيهه بالأساليب التي تُمارس في تدريبات التأمل، ويتضمن هذا الأسلوب ممارسة جلسات يومية تستمر حوالي ١٥ دقيقة، أثناء الجلسة يكرر المُمارس مجموعة من التصورات التي تُحفز حالة الإسترخاء لديه كأن يتصور نفسه في مكان يحبه مثل البحر، حيث يتصور شكل البحر ولونه

وصوت المياه ونسيم الهواء، وذلك بغرض تخفيف العديد من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط.

بناءً على هذا التدريب، قام بعض العلماء لاحقاً باستخدام هذا الأسلوب في دعم وتحفيز الأداء، حيث يتصور الممارس نفسه يقوم بعمل ما بنجاح، وقد حقق هذا الأسلوب نجاحاً مبهراً في تحسين الأداء والتعامل مع المواقف الصعبة، كما أنه ساعد على توليد أفكار إبداعية وأداءٍ يفوق التوقعات.

حاول أحد الباحثين ويدعى اس. ام. كوسلين إيجاد تفسير علمي لتأثير التصور على الأداء، فوجد أنه عند الطلب من شخص ما أن يبتكر صوراً عن شكل الحروف الأبجدية على سبيل المثال، فإن الأشعة تشير إلى أن هذه العملية تنشط لديه القشرة البصرية الأولية حيث يزداد تدفق الدم، كذلك الأمر بالنسبة للغلاف السمعي عند تصور الإستماع إلى شئ ما مثل أغنية معينة، وكذلك المخيخ الذي يتحكم في الحركات الميكانيكية ينشط عندما نقوم بتصوير بعض الأنشطة الحركية، لذلك أكد كوسلين أن هناك علاقة مادية حقيقية تنشأ بين المخ وبين ما يتصوره، مما يؤكد أن ما يفكر فيه الفرد ويستطيع تصوره يمكنه في الواقع تحقيقه.

توضح القصة التالية كيف ساعد التصور صاحبة القصة على تحسين أدائها وتحقيق حلمها، إنها مارلين كينج اللاعبة الأولمبية التي حصلت على المركز رقم ١٣ في أولمبياد ١٩٧٦م، ولكن هذا المركز لم يكن مُرضياً بالنسبة لطموحها، حيث أرادت كينج تحقيق مركز من المراكز الثلاثة الأولى في البطولة القادمة.

قبل أولمبياد ١٩٨٠م بعام كامل، قررت كينج التفرغ من عملها للتدريب على البطولة، ولأنه لا نجاح كبير بدون تحديات كبيرة، فقد تعرضت لحادث وأصيبت في العمود الفقري مما منعها من الحركة، تقول كينج: "لم أصدق أن هذه العقبة ستوقفني وكنت واثقة أن الأطباء سيتمكنون من علاجي، وأني سأحقق المركز الثالث على الأكثر، كانت هذه الفكرة تشغل بالي دائماً، إلا أن شفائي كان بطيئاً والوقت يمر ولا أستطيع الحركة، وكان يجب أن افعل شيئاً وإلا لن أتمكن من تحقيق حلمي، فبدأت بالتمرين بالطريقة الوحيدة التي أستطيعها: التدريب بعقلي!".

أحضرت كينج شرائط الفيديو للأبطال السابقين وظلت تشاهدها ليلاً ونهاراً، تقول: "كنت أشاهد هذه الشرائط مئات المرات وبالحركة البطيئة ثم شاهدتها بنظام عكسي حتى ظنوا بي الجنون، لكنني أردت أن أتصور تجربة المنافسة بكل تفاصيلها، لذلك بذلت قصارى جهدي في التمرين بدون أن أحرك عضلة واحدة".

عندما اقترب موعد المنافسة ذهبت كينج وهي تمشي بصعوبة إلى مضمار السباق وطلبت تجهيز كل معدات السباق، حيث تقول: "أخذت أتصور نفسي مرة بعد مرة أنافس وأفوز في المسابقة، وكنت أؤمن بذلك من كل قلبي".

عندما بدأت المسابقة كانت كينج قد شُفيت بالقدر الكافي للمشاركة، تقول: "وتقدمت في السباق كما لو كنت أحلم، وبدأ إعلان النتائج فاحتبست أنفاسي - رغم تصوري هذه اللحظة الآف المرات - وهو يقول اسمي معلناً حصولي على المركز الثاني لأولمبياد عام ١٩٨٠م، فشعرت بفيض من السعادة الخالصة يغمرنني".

## نصائح لتصور أوضح

إن التصور عملية عقلية يستطيع كل الناس القيام بها مع اختلاف حجم قدراتهم عليه، ومما يؤكد ذلك قيام الأطفال باللعب عن طريق التصور، مثل تقمص دور الطبيب والمريض أو المدرس والتلميذ ونحو ذلك، ولكن بسبب غياب الوعي عن قيمته وعدم ممارسته، بالإضافة إلى أساليب التعليم التلقيني، يفقد الفرد تدريجياً نسبة كبيرة من قدرته على التصور.

إذا وجدت صعوبة في رؤية الصور أثناء التصور، فحاول بدلاً من التركيز على الصور أن تركز على تلك المشاعر أو الأصوات التي قد تصاحب هذا الموقف، وحتى يمكن استعادة وتطوير قدرتك على التصور إليك النصائح التالية:

١- حدد شكل الصورة بدقة، فكما استطعت أن تحدد بدقة شكل حلمك كلما كان ذلك أقرب إلى تحقيقه، مثلاً إذا كنت تحلم بوظيفة مناسبة فإليك تصور طبيعة هذه الوظيفة ومدى ملائمتها لك ومميزات الشركة التي ستعمل فيها ونظام الأجور.

٢- ركز على ما تحبه وتريده فقط وليس ما تكرهه وترفضه، فمثلاً إذا كنت تكره المدير المتسلط فلا تفكر في ذلك، وبدلاً من ذلك عليك أن تتصور مديراً جيداً.

٣- لا تتصور كيفية تحقيق حلمك؛ لا تقم بتصور نفسك وأنت تبحث في الصحف عن وظيفة أحلامك، فقط تصور أنك قد حصلت عليها وتستمتع بتحقيق إنجازات رائعة فيها، حيث أن الكيفية الواقعية قد تختلف، فقد تأتيك الوظيفة عن طريق أحد معارفك أو غيره، ولأن ما يهم هو الوظيفة وليس كيفية حصولك عليها.

٤- تصور حلمك كأنه صار حقيقة، استخدم حواسك كلها وليس فقط البصر، قم برؤية نفسك في تلك الصورة وكن جزءاً من المشهد، مثلاً تصور أنك استلمت وظيفة أحلامك، اشعر بلمس مكتبك، استمع إلى كلمات التهنئة من زملائك، فكلما تصورت المشهد بجميع حواسك أكثر صرت إلى تحقيقه أقرب.

٥- مارس التصور بانتظام عدة دقائق يومياً، فمن خلال التكرار ستزداد قدرتك عليه أكثر وسترى المزيد من التفاصيل وتستمتع بمزيد من النجاح في عقلك ثم في الواقع.

٦- ثق أن ما تتصوره سيتحقق وكن مؤمناً بذلك من كل قلبك وسوف تراه على أرض الواقع في الوقت المناسب بإذن الله.

٧- احرص على الحصول على الاسترخاء بشكل أفضل قبل التصور، فذلك يساعدك على التصور بشكل أوضح.

يمكن من خلال التصور استكشاف القدرات الفطرية والمواهب المتميزة لكل إنسان، فمن خلال التصور يتم اطلاق العنان للعقل الباطن كي يستكشف تلك المواهب الدفينة داخلك، بالإضافة إلى تحديد ملامح حلمك وفقاً لهذه المواهب، وفيما يلي يتم عرض ذلك بالتفصيل.

## استكشاف المواهب

يُقصد بالموهبة تلك القدرة الفطرية التي وهبها ومنحها الله للإنسان بلا مقابل والتي تميزه عن غيره، وهي لا تقتصر على جانب معين، فقد تكون في أي مجال مثل الطب والكيمياء واللغات والهندسة والمحاسبة والتكنولوجيا والعلوم الاجتماعية والإدارة والتجارة والأعمال اليدوية والمهن الحرفية الخ، فهذا موهوب في الحسابات وآخر في الإقتصاد وهكذا.

### لا يوجد إنسان بلا مواهب

لقد خلق الله تعالى أبانا آدم بيده الكريمة ونفخ فيه من روحه وعلمه بنفسه تعالى الأسماء كلها وأمر ملائكته أن تسجد تكريماً له، ووهب لذريته لكل منهم قدرات فطرية فريدة ومواهب يميز بها كل إنسان عن غيره، {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ}^، يقول ماكس لوكادو: "إنك لست مجرد صدفة ولا مجرد عنصر من منتج ولا ناتجاً عن خط تجميع، لقد خلقك الله لتكون منفرداً، ومنحك مواهب خاصة بك وحدك"، أما روبرت انتوني فيقول: "إن الله أودع فينا من القوة والحكمة ما يؤهلنا لخوض الحياة بنجاح".

لقد فاضل النبي صلى الله عليه وسلم بين صحابته الكرام بناءً على موهبة كل واحد منهم، فبالرغم من الأفضلية المطلقة لأبي بكر الصديق ثم عمر بن الخطاب ثم عثمان بن عفان على سائر الصحابة رضي الله عنهم جميعاً، إلا أن الرسول

<sup>^</sup> سورة التين، الآية ٤

صلى الله عليه وسلم أكد بعض الصفات المميزة لبعضهم عن بعض وفاضلهم فيها على غيرهم، فيقول: "أَرْحَمُ أُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهَا فِي دِينِ اللَّهِ عُمَرُ، وَأَصْدَقُهَا حَيَاءُ عُثْمَانَ، وَأَفْرَضُهُمْ زَيْدٌ، وَأَقْرَوُهُمْ أَبِي، وَأَعْلَمُهُم بِالْحَلَالِ وَالْحَرَامِ مُعَاذٌ، وَإِنَّ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَمِينًا وَإِنَّ أَمِينَ هَذِهِ الْأُمَّةِ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ"<sup>٩</sup>.

"الفرصة الذهبية التي تبحث عنها توجد بداخلك، وليست في البيئة المحيطة بك

ولا في ما تتلقاه من الآخرين من مساعدات، إنها بداخلك"

اوريسون ماردين

قد يظن البعض أنه ليس له حظ من المواهب لأن مستوى ذكائه ليس مرتفعاً بما يكفي، وبالرغم أن بعض الباحثين ربطوا بين مستوى الذكاء والموهبة، إلا أن أغلب الباحثين وجدوا أن الموهبة قدرة خاصة ذات أصل تكويني لا ترتبط بذكاء الفرد، ووجدوا أن هناك الكثير ممن لا يتمتعون بمستوى ذكاء عالٍ لديهم موهبتهم الفريدة والتميزة في مجالات متنوعة، والأعجب أن أصحاب الإعاقات الذهنية لديهم أيضاً موهبتهم المتميزة.

قد يظن البعض أيضاً أنه ليس له حظ من المواهب لأنه لم يستطع استكشافها بعد أو لأنه لا يجيد العمل إلا في أمور محدودة، وفي الحقيقة لن تجد إنساناً بارعاً في كل المجالات حتى ولو كان عبقرياً، فلكل مخلوق نقاط ضعفه، فقد تجد شخصاً بارعاً في الحسابات والتعامل مع الأرقام لكنه لا يجيد الرسوم ولا التصميمات الهندسية

<sup>٩</sup> رواه أحمد



وهكذا، وهذا من رحمة الله بالناس حتى يكون بينهم تكامل وتعاون فلا يعيش كل فرد بمعزلٍ عن العالم، ولأنه إذا لم يكن للآخرين حاجة في مواهبك فلن يكون لها أي قيمة، فقيمة العمل مستمدة من تقدير الآخرين لها.

امنح نفسك الفرصة الكافية لإستكشاف مواهبك الرائعة وسوف تندهش من عظمتها، فإن الإنسان لا يعرف عن نفسه إلا القليل، {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا} <sup>١٠</sup>.

**"لا يوجد إنسان ضعيف، بل يوجد إنسان يجهل مواطن قوته"**

ليو تولستوي

---

<sup>١٠</sup> سورة الاسراء، الآية ٨٥

## كيف تستكشف مواهبك؟

ابدأ الآن في استكشاف مواهبك مستخدماً التصور: احضر ورقة وقلم أو مسجل، اجلس في مكان هادئ بلا مقاطعة، اغمض عينيك وقم بممارسة تمارين التنفس العميق والبطئ لبضع دقائق، اترك العنان لعقلك أن يتصور ما يشاء من هذه المواهب وارجع إلى أيام طفولتك وتذكر ما هي أكثر الأعمال التي كنت تحب القيام بها.

انتبه لهذه الأفكار التي تخطر ببالك وسجلها فوراً، كرر الأمر عدة مرات على مدار عدة أيام حتى تطمئن أنك فعلاً اكتشفت مواهبك الحقيقية، ثم اختر منها أفضلها وأحبها إليك واعمل على تنميتها، وللتأكد أنك أحسنت استكشاف مواهبك فعلاً، قم بسؤال بعض المقربين منك عن ذلك، واطلب منهم أن يكونوا صرحاء معك ولا يجاملونك.

**"ما يعيش في قلبك ويسيطر على فكرك ويجرى في دمك يجب أن يخرج للحياة"**

د. إبراهيم الفقي

إن استكشاف المواهب عملية مستمرة لا تتوقف أبداً، فقد يكون لدى الفرد مواهب دفيئة ومع اكتساب المزيد من المهارات الفنية والخبرات العملية يبدأ في إدراكها. إن التعرض للمواقف الصعبة يخرج أفضل ما في قاندي الذات من مميزات ومواهب؛ تقدم رجل إلى إحدى كبرى شركات الحاسبات الآلية للعمل بها، فطلب منه ترك الإيميل الخاص به، ولكنه لم يكن يملك إيميل ولا كمبيوتر، ولم يكن يملك

د. محمد رجب

إلا مبلغاً قليلاً لا يكفي لشراء كمبيوتر، فذهب إلى السوق واشترى بعض السلع وأعاد بيعها للبيوت بغرض التربح لشراء الكمبيوتر، وبالفعل حقق أرباحاً جيدة فكرر الأمر حتى صار من أكبر موردي المواد الغذائية في الولايات المتحدة وترك فكرة الوظيفة. لقد اكتشف هذا الرجل موهبته الحقيقية وهي مهارات التجارة وذلك من خلال الموقف الذي تعرض له، فأحسن استثمارها وبنى حلمه وفقاً لها.

"أرجوا في نهاية حياتي ألا تكون لدي موهبة واحدة لم أحسن استثمارها"

ايرما بومبك

## نقاط القوة

حينما تتوافق المواهب الفطرية للإنسان مع ما لديه من معارف ومهارات مكتسبة وخبرات عملية فإن ذلك يُسمى "نقاط القوة"، حيث أن هذه المعارف والمهارات والخبرات تعمل على دعم المواهب وتنميتها. أما إذا لم يكن للفرد تلك المهارات والخبرات فينبغي وضع خطة لإكتسابها بغرض تطوير موهبته.

نقاط القوة = المواهب + المعارف + المهارات + الخبرات

**"الخطوة الأولى نحو النجاح هي استكشاف نقاط قوتك"**

دليل كارنيجي

تدريب هام جداً

الآن وقبل أن تنتقل إلى "بناء الأحلام" لتحديد ملامح حلمك، قم بمحاولة استكشاف مواهبك مستخدماً التصور، ثم قم بسؤال بعض المقربين منك لتتأكد من مصداقية النتائج التي وصلت لها، واكتب فيما يلي أهم مواهبك بالترتيب وفقاً لأهميتها لك:

- ١

- ٢

- ٣

اكتبها في ورقة خارجية وعلقها داخل خزانة ملابسك.

## بناء الأحلام

المقصود ب (الحلم) في هذا الكتاب: المحطة الأخيرة المطلوب الوصول إليها في طريقك، وقد يستخدم البعض الفاظاً أخرى مرادفة مثل الغاية أو الرؤية، أما (الهدف) فالمقصود به الطريق أو الطرق التي تؤدي بك في النهاية إلى (الحلم)، وقد يستخدم البعض الفاظاً أخرى مرادفة مثل الرسالة أو المهمة، فالهدف ينبثق من الحلم لتحويله إلى واقع، وسيتم شرح المزيد من التفاصيل عن الهدف في استراتيجية ذاتية وضع الأهداف.

### أهمية الحلم في حياتنا

إن وجود حلم في حياتنا أمر هام جداً، فإن الله لم يخلق الناس عبثاً بل خلقنا لغاية عظيمة، {وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ \* لَوْ أَرَدْنَا أَنْ نَتَّخِذَ لَهْوًا لَاتَّخَذْنَا مِنْ لَدُنَّا إِنْ كُنَّا فَاعِلِينَ} <sup>١١</sup>، وقد ذكر تعالى هذه الغاية العظيمة وهي عبادته: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ \* مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُوا \* إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ} <sup>١٢</sup>.

قد يظن البعض أن العبادة هي فقط تلك الشعائر المتعارف عليها من صلاة وصيام ونحوه، والحقيقة أن كل عمل نافع للإنسان والمجتمع والحياة عامة هو عبادة إذا قصد بها الإنسان وجه الله وأخلص نيته له تعالى، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "الإيمان بضع وسبعون شعبة فأفضلها قول: لا إله إلا الله، وأدناها إماطة

<sup>١١</sup> الأنبياء، ١٦-١٧

<sup>١٢</sup> الذاريات، ٥٦-٥٨

الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان" <sup>١٣</sup>.

يُعرف الإمام الشعراوي العبادة بأنها: "كل أمر يتصل بحركة الحياة"، وهذا يشمل جميع المعاملات بمختلف أنواعها من تجارة وزراعة وصناعة وعلاقات إنسانية كالزواج والصداقة وعلاقة الإنسان بوالديه وأهله وجيرانه، {فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} <sup>١٤</sup>.

إن الإنسان بدون حلم لا قيمة لحياته، بدون حلم ليس هناك ما يُفرح القلب، بدون حلم تتشابه الأيام كلها فلا هدف يسعى للعمل عليه ولا أمل يُحفره ليتحرك من مكانه، بدون حلم فإن الإنسان لا يختلف كثيراً عن غيره من المخلوقات التي كرمه الله تعالى عليها، {وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا} <sup>١٥</sup>.

إن الإنسان مضطر أن يكون له حلم لأن الحلم يمنح الأمل والحياة لا يمكن أن تستمر إذا لم يكن هناك أمل، لذلك تجد البعض ممن ليس لديهم أحلام يتبنى أحلاماً لا تخصه، مثلاً البعض يشجع بجنون بعض الفرق الرياضية خصوصاً فرق كرة القدم، حتى أنه يمرض من أجلها وينفق أمواله في سبيلها بل قد يموت وهو يشجعها!

الحلم = الأمل ... الأمل = الحياة ... إذن الحلم = الحياة

<sup>١٣</sup> رواه مسلم

<sup>١٤</sup> الجمعة، ١٠

<sup>١٥</sup> الأسراء، ٧٠

## كيف تحدد حلمك؟

قم بإختيار حلمك من أي عمل نافع وتخصص فيه لنتميز عن الآخرين واترك بصمة رائعة فيه، فإنك إذا أتقنت أدائك لعمل ما بشكل ممتاز سيعلو شأنك في الدنيا والآخرة وستخلد ذكراك بالخير بعد عمر مديد بإذن الله.

يمكنك من خلال التصور التعرف على أحلامك وتحديد ملامحها؛ قم بجلسة تأملية واسأل نفسك عن أهم أحلامك، مع الإلتباه لكل ما يتصوره عقلك الباطن والقيام بتسجيله فوراً، ثم راجع هذه الأحلام واختر أحبها إليك وأكثرها توافقاً مع مواهبك. إن تحقيق الحلم يبدأ في عقلك أولاً، فتصور حلمك وقد صار واقعاً، تصور مشاعر الفرحة بتحقيقه وروعة الاحساس بالنجاح، تصور نفسك أنك أصبحت رجل أعمال كبير، تصور نفسك أيها الرياضي وقد حققت أفضل المراكز والجميع مبهورون بأدائك المتميز وإصرارك العظيم، تصور نفسك أيها الطالب وأنت تتفوق والجميع يحتفلون بك ويهنئونك، ارسم صوراً لحلمك وعلقها أمامك في بيتك وعملك وسيارتك والأهم في قلبك، واعلم أنك إذا استطعت تصور حلمك يتحقق فقد أحسنت اختيار حلمك فتوكل على الله وابدأ العمل على تحقيقه.

**"يُصنع النجاح مرتين: مرة عند تصوره والأخرى عند تحقيقه"**

## ملاحم الحلم الإيجابي

في البداية قد تكون ملاحم حلمك غير واضحة ولكن مع الوقت تتضح الرؤية ويذهب الغموض، ومثل ذلك كمن يقود سيارته في طريق به ضباب (شبورة) فيكون الطريق غير واضح في البداية ولكن مع الوقت ومع إصرار القائد على قيادة سيارته بهدوء وبحذر متربحاً الطريق يبدأ الطريق في الظهور بوضوح. حتى تتأكد أنك أحسنت اختيار حلمك الذي خُلق لتحقيقه، عليك أن تطابقه مع شروط وملاحم الحلم الإيجابي، وفيما يلي أهم هذه الملاحم:

### أولاً: التوافق مع نقاط القوة

إن قيام الفرد بالعمل على حلم يتوافق مع مواهبه ومهاراته وخبراته أمر محبب للنفس، حيث يستمتع الفرد بذلك العمل ويقوم به على أفضل وجه ممكن ويبدع في أدائه، ويستمر في ذلك العمل حتى يحقق حلمه. كما ينبغي من وقت لآخر تقييم أحلامك للتأكد من مدى مناسبتها لنقاط قوتك الجديدة، فمن المفترض أنك اليوم أفضل من سنة مضت من حيث المعرفة والخبرة.

إن التركيز على نقاط القوة يمنح صاحبه "ميزة تنافسية" عن غيره ممن يعلمون في نفس المجال الذي تخصص فيه، فمثلاً إذا كنت ممن يحبون تحليل الأرقام فقم بتطوير تلك الموهبة بإكتساب المزيد من المهارات والخبرات حتى تكون أفضل محلل مالي على مستوى شركتك أو على أي مستوى تحدده لنفسك، ولا تشتت



نفسك في أعمال غير متعلقة بهذا الأمر، وفوض ما لا تحسنه من الأعمال إلى من يحسنه واطلب منهم المساندة لترتقي بمستوى أحلامك.

**"إن تركيزك على ما تجيده يمنحك قوة هائلة، ورغم أن هذا المعنى يبدو بديهياً، إلا أن معظمنا يغفل عنه"**

روبين شارما

قد يقوم بعض الناس بالتركيز على ما لا يملك من مواهب ومهارات وخبرات أو ما يُسمى "نقاط الضعف" مما يصيبه بالإحباط ولا يستطيع تحقيق أي حلم له، وهذا من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الكثير من الناس دون إدراك، ذلك لأن نقاط الضعف كثيرة نسبياً، ومحاولة التركيز عليها يسبب التشتت وإهدار الطاقات، فلا يرى الفرد الفرص المناسبة المحيطة به بل يرى فقط المعوقات، فكيف بشخص لا يرى إلا المعوقات أن يكون للأمل في قلبه وجود وللعمل في حياته أهمية؟

**"إن من يحاول فعل كل شيء لا يحقق أي شيء"**

روبين شارما

أما إذا كان الحلم متوافقاً مع نقاط القوة ولكنه في نفس الوقت يتعارض مع إحدى نقاط الضعف للفرد، فينبغي العمل على معالجتها أو تجنبها، كما يمكن أحياناً تحويل بعض نقاط الضعف إلى نقاط قوة إذا أحسن الفرد معالجتها.

للتوضيح إليك هذه القصة: أراد صبي أن يلعب لعبة الجودو لحبه الشديد لها، وكانت المشكلة أن هذا الصبي مبتورة ذراعه اليسرى، قام مدربه بتعليم الصبي

حركة واحدة فقط واستمر التدريب فترة طويلة والصبي يحدث نفسه بأن المدرب سيعلمه قريباً حركات إضافية ولكنه لم يفعل، وعندما سئل الصبي المدرب عن السبب، أخبره بأنه لا يحتاج إلى غيرها. تقدم الصبي لمسابقات محلية عديدة فاز بها كلها ولم يقم بعمل أي حركة بخلاف هذه الحركة الوحيدة التي أجادها تماماً، حتى كانت تلك البطولة الدولية والتي وقف فيها أمام منافس قوي وأيضاً لم يهاجمه إلا بتلك الحركة الواحدة. بدأ المنافس يتوقع من الصبي القيام بحركات إضافية لكنه لم يفعل، بعد وقت قصير فقد المنافس تركيزه بسبب تكرار الصبي لنفس الحركة بشكل رائع، حتى انتصر الصبي وأصبح البطل!

عقب المباراة سئل الصبي مدربه عن سبب فوزه، وهنا جاءت المفاجئة حيث أن هذه الحركة التي أجادها الصبي من أصعب وأقوى حركات الجودو، بالإضافة إلى أن الحركة الدفاعية لها تعتمد على قيام المنافس بمسك الذراع الأيسر لخصمه! لقد كان سر نجاح هذا الصبي التركيز على نقطة قوته وهي الحركة أتقنها الصبي تماماً، وفي نفس الوقت استطاع من خلال هذه الحركة التغلب على نقطة ضعفه بل وتحويلها إلى نقطة قوة.

## ثانياً: الإستمرارية في تحقيق الحلم

إذا وجدت نفسك لا تستطيع تحقيق حلمك أو التقدم نحو تحقيقه، فربما أسأت اختياره أو بالغت في تقديره، وقد يكون الحل أن تتخلى عن جزء منه مقابل تحقيق بعضه، أو تقسيمه إلى مراحل كلما نجحت في تحقيق مرحلة تبدأ في التي تليها، وقد يحتاج الفرد إلى تغيير حلمه تماماً إذا أخطأ من البداية في اختياره. لكل مرحلة من حياة الإنسان أحلامها، لذلك ينبغي في كل مرحلة تقييم أحلامك للتأكد من مدى مناسبتها لتلك المرحلة، فربما تحتاج إلى تعديل شكل حلمك أو طريقة تحقيقه.

كثير من قاندي الذات حدثت لهم محن شديدة غيرت مجرى حياتهم فعدلوا أحلامهم، وحولوا المحن إلى منح ونجحوا بشكل رائع في تحقيق أحلامهم في شكلها الجديد. بعد سنوات من الكفاح حقق حلمه بتعيينه كمدير عام لواحد من أكبر فنادق كندا، ولكنه سرعان ما فقد وظيفته، فتحول إلى الكتابة وأصدر عدة كتب حققت ملايين النسخ ببيعاً وُترجمت إلى عدة لغات، وصار المحاضر والمؤلف العالمي الشهير للتنمية البشرية، إنه الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله.

اعلم أنك إذا تخليت عن حلمك فمن الصعب أن تتبنى أحلاماً أخرى إلا إذا كنت أخطأت في اختياره منذ البداية، فقم إذن بتصحيحه، فمن يتخلى عن حلمه مرة، من السهل أن يتخلى عن غيره من أحلام أخرى قد يرغب في تحقيقها مستقبلاً. إن تحقيق الأحلام يتطلب همة عالية وإرادة فولاذية ودوافع ذاتية مشتتة للعمل المتواصل حتى تحقيقها، كما يتطلب أفكاراً ومشاعر إيجابية بناءة.

## ثالثاً: أن يكون للحلم قيمة حقيقية

من أهم ملامح الحلم الإيجابي أن يكون له قيمة حقيقية سواءً لصاحبه أو للمجتمع عامة؛ فالبعض يحلم بالغنى أو الشهرة، وليس للمال أو الشهرة في حد ذاتهم قيمة، وإنما قيمتهما مستمدة مما يستطيعا تحقيقهما لأنهما وسائل وليسا أهدافاً، "لو أن لابن آدم وادياً من ذهب أحب أن يكون له واديان ولن يملأ فاه إلا التراب.." <sup>١٦</sup>.

يقول د. إبراهيم الفقي: "المال طاقة أرضية تجذب لأسفل"، أما ستيف جوبز فيقول أثناء مرض وفاته: "نحن كائنات يمكن أن نشعر بالحب، فالحب كامن في قلب كل واحد منا، ومصيرنا يجب ألا يكون فقط الجري وراء الأوهام التي تبنيها الشهرة أو المال الذين أفنيت من أجلهما حياتي، ولا يمكنني أن أخذهما معي الآن".

بعض قصص النجاح تتكلم عن هؤلاء الذين حققوا ثروات ضخمة وهذا نجاح كبير، ولكن ليس بالضرورة أن يكون كل ناجح ملياردير أو العكس، فهناك من حقق ثروته بأساليب غير شرعية وهذا أمر لن يمنح صاحبه إلا الشقاء. هذه ليست دعوة للفقر ولكنها دعوة لتبني أحلام لها قيمة حقيقية، وستحقق لك الثراء بإذن الله، والفرق أن المال كان نتيجة لحلم له قيمة حقيقية وليس هدفاً في حد ذاته.

**"الثراء يبدأ من العقل؛ الفرد لا يكون غنياً لأنه يمتلك المال وإنما يمتلك المال**

**حينما يرى نفسه غنياً"**

روبرت انتوني

<sup>١٦</sup> رواه الترمذي

رابعاً: أن يرضي الحلم طموحك

ليس بالضرورة أن يكون حلمك كبيراً جداً، فليست كل قمم الجبال متساوية في ارتفاعها لكنها جميعاً شامخة وعالية، ولكن ينبغي أن يمثل الحلم بالنسبة لك شيئاً عظيماً.

حينما يكون حلمك مرضٍ لطموحك ستجد نفسك تبذل أقصى ما تستطيع من وقت وطاقة حتى تحققه بكل دقة وإتقان، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه"<sup>١٧</sup>.

تعلم رجل مُسن حديثاً شريفاً واحداً وهو: "كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان حبيبتان الى الرحمن: سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم"<sup>١٨</sup>، فقرر تبليغه إلى كل من يجالسه؛ أولاده، جيرانه، وكل من يقابله.

بعد فترة مرض الرجل ودخل المستشفى وظل بضعة أيام في غيبوبة ثم فاق منها فوجد أمامه الطبيب فنأدى عليه، فأسرع إليه الطبيب وهو فرح أن الرجل فاق من الغيبوبة، فقال له: "يا دكتور يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: كلمتان خفيفتان ..."، ثم مات الرجل.

لقد كان حلم الرجل بسيطاً ولكنه أتقنه واستمر على القيام به حتى مات وهو يعمل على تحقيقه، فكان آخر ما نطق به: "سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم".

<sup>١٧</sup> أخرجه الطبراني

<sup>١٨</sup> رواه البخاري

## خامساً: تحقيق التوازن في حياة الإنسان

من أسرار قيادة الذات أن يكون هناك توازن في حياة الفرد، فلا ينبغي أن تمنح حلمك كل طاقتك وتهمل باقي جوانب حياتك. إن الحلم الإيجابي يدفع صاحبه لتبني بعض الأهداف الإضافية والتي تساعد على تحقيقه من خلال إحداث التوازن بين الجوانب المتعددة للحياة.

لقد خلق الله الحياة بتوازن دقيق للغاية، فقسم تعالى الأيام الستة التي خلق فيها الكون إلى يومين لخلق الأرض ويومين ليلقي فيها أقاتها ثم يومين لخلق السماء، ﴿قُلْ أَنْتُمْ لَكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ \* وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِي مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِلْسَّائِلِينَ \* ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ \* فَفَضَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَى فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرَهَا وَزَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحٍ وَحِفْظًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾<sup>١٩</sup>.

ثم جعل التوازن البيئي في الأرض، فخلق أعداداً مهولة من الكائنات الحية لا يحصيها إلا هو تعالى، وجعل بعض الكائنات تتغذى على كائنات أخرى، ولو لم يحدث ذلك لحدث خلل في الحياة؛ فمثلاً يتغذى النمل على بعض الحشرات الضارة بالزرع ثم يتغذى على النمل ذلك الكائن ذو الفم الطويل والذي يُسمى منجولين أو البنغول، وهكذا يحدث التوازن في الحياة.

<sup>١٩</sup> فصلت، ٩-١٢

هناك كذلك توازن داخل أجسادنا، حيث يجب أن يكون البدن بين درجات حرارة معينة، كما يجب أن يكون هناك توازن لغازي الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في أماكن مختلفة في الجسد لضمان عمله بصورة جيدة، بالإضافة إلى توازن المواد الغذائية والكيميائية المختلفة والمواد العضوية (السكريات، الدهون، الهرمونات) وغير العضوية (الماء، الغازات، المعادن).

كان النبي صلى الله عليه وسلم متوازناً في حياته كلها؛ متوازناً في انفعالاته، فلا هو بكثير الضحك بل كان ضحكه تبسماً ولا هو ممن إذا بكى يُسمع له شهيقاً بل فقط تدمع عيناه ويُسمع لصدرة أزيز. كان متوازناً بين الجد والهزل، فما هو بالكثير المتجهم ولا هو بمن يمضي وقته في الهزل بل كانت له بعض الأوقات التي يداعب فيها أهله ويمارح أصحابه، متوازناً بين دوره كرسول وقائد للمسلمين وبين دوره كأب وزوج وإنسان.

كذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم متوازناً بين العبادة والعمل؛ في يوم أتى ثلاث نفر إلى بيته، فسألوا عن عبادته فلما أخبروا كأنهم تقالوها وقالوا: أين نحن من النبي قد عُفِر له تقدم من ذنبه وما تأخر؟! قال أحدهم: أما أنا فأصلي الليل أبداً، وقال الآخر: وأنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال الآخر: وأنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً، فجاء رسول الله إليهم فقال: "أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟! أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن

رغب عن سنتي فليس مني"<sup>٢٠</sup>.

يقول أنس رضي الله عنه: "كان صلى الله عليه وسلم يفطر من الشهر حتى نظن أن لا يصوم منه شيئاً ويصوم حتى نظن أن لا يفطر منه شيئاً وكان لا تشاء أن تراه من الليل مصلياً إلا رأيته ولا نائماً إلا رأيته"<sup>٢١</sup>.

فهم أصحاب النبي ذلك التوازن فهماً صحيحاً، ففي يوم ما زار سلمان أبا الدرداء رضي الله عنهما، وعلم من زوجته أنه زاهد تماماً في الدنيا، فصنع له أبو الدرداء طعاماً وقال له: كُلْ فإني صائم، قال سلمان: ما أنا بأكل حتى تأكل، فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يصلي، فقال سلمان: نم، فلما كان من آخر الليل قال سلمان: قُمْ الآن، فصلياً، فقال له سلمان: "إنَّ لربك عليك حقاً، وإنَّ لَنفْسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعطِ كل ذي حق حقه"، فأتى النبي صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له، فقال: "صدق سلمان"<sup>٢٢</sup>.

هناك خمس جوانب أساسية في حياتنا، يجب إحداث التوازن بينها:

١- الجانب الروحي (العلاقة مع الله)، ويمكن الإهتمام به من خلال إقامة الشعائر الدينية مثل الصلاة والصيام، بالإضافة إلى التفكير في قدرة الله في خلقه ومشاهدة المناظر البديعة في الكون وذكر الله كثيراً.

٢- الجانب العقلي، ويمكن تنميته من خلال التعلم والقراءة والإطلاع والتطبيق

<sup>٢٠</sup> متفق عليه

<sup>٢١</sup> رواه البخاري

<sup>٢٢</sup> رواه البخاري



العملي للمعلومات وتعليمها للغير، وكذلك بإكتساب المزيد من الخبرات والمهارات، وممارسة التأمل والتصور.

٣- الجانب البدني، حيث تقوية ورفع اللياقة البدنية من خلال الغذاء الصحي المتوازن وممارسة التمرينات الرياضية والحصول على قسط مناسب من النوم.

٤- الجانب العاطفي (العلاقات مع الناس)، حيث يحتاج الإنسان إلى تبادل الحب مع والديه وزوجته وأولاده وأهله وأصدقائه، فينبغي قضاء بعض الوقت معهم والحصول على قسط مناسب من الترفيه والمزاح معهم، كما ينبغي القيام ببعض الأعمال الإجتماعية التطوعية.

٥- الجانب المالي، حيث الحصول على الأموال الكافية لشراء احتياجاتك من خلال عمل تحبه وتستمتع به.

سؤال: ما فائدة أن تكون مثلاً أفضل رياضي أو أشهر طبيب، وتفتقد في النهاية صحتك أو تسوء علاقتك مع ربك أو مع أهلك؟

إن الإنسان ليس ميكنة آلية عليها أن تعمل منتجاً واحداً بأكبر كمية أو أفضل جودة فحسب، إن الإنسانية تعني أن يكون لك حياة شخصية تستمتع بها كما تستمتع بإنجاز أحلامك. إن مثل الإنسان الذي له حلم غير متوازن كمثل سيارة تحمل على إحدى جنبيتها حملاً ثقیلاً بينما الجانب الآخر فارغ، فهي تمشي مائلة؛ إحدى جنبيتها مرفوع بينما الآخر منخفض، وبعد فترة قليلة تتعرض للعطل وتقف.

يقول ستيف جوبز أثناء مرض وفاته: "لقد وصلت لقمة النجاح في الأعمال

التجارية، حياتي في عيون الآخرين كانت رمزاً للنجاح، ومع ذلك كان لدي القليل من الفرح، الآن فقط أفهم بعد أن أمضيت حياتي محاولاً جمع ما يكفي من المال لبقية حياتي، أن لدينا ما يكفي من الوقت لتحقيق أهداف لا تتعلق بالثروة فقط، الآن لا يمكنني أن أخذ معي إلا الذكريات التي تُعزّزت بالحب، هذه هي الثروة الحقيقية التي سوف ترافقك وستعطيك القوة للمضي إلى الأمام".

## الخلاصة

استراتيجية التصور تقوم على تفعيل قدرة الفرد على التصور، حيث ما يستطيع العقل تصوره يستطيع الفرد تحقيقه في الواقع.

يساعد التصور أيضاً على إستكشاف القدرات الفردية والمواهب الفريدة لك، وكذلك تحديد ملامح حلمك المتوافق مع هذه المواهب.

كما يمكن استخدام التصور لتنمية المهارات والخبرات من خلال تصور نفسك وأنت تقوم بعمل ما قبل تنفيذه.

استخدم التصور باستمرار لتستكشف المزيد من مواهبك وأحلامك، وركز على نقاط قوتك، كما يمكنك معالجة نقاط ضعفك وحُسن استغلالها مثلما فعل صبي الجودو.

راجع ملامح الحلم الإيجابي عقب تحديد حلمك حتى تتأكد من مدى إيجابيته.

ابدأ العمل على حلمك وعينك على النهاية وتصور لحظة تحقيق حلمك باستمرار والمشاعر الرائعة التي تصاحبك حينها، فهذا من أقوى الدوافع الذاتية للإستمرار في العمل حتى تحقق حلمك.

## استراتيجية حديث الذات

حديث الذات هو كلام الفرد إلى نفسه عن مشاعره وأفكاره سواءً بصوت غير مسموع داخل نفسه أو بصوت عالٍ، وهنا ينبغي أن نفرق بين حديث الذات وبين الحالات المرضية للتحدث إلى النفس، ففي الحالات المرضية يعاني المريض من التحدث لفترات طويلة إلى شخص أو عدة أشخاص غير موجودين ويتعامل معهم بلا إدراك على أنهم موجودون، ويتم التأكد من هذه الحالة المرضية عندما تشعر بأنها تسمع أصوات أو كلمات ما موجهة إليها وبالتالي تقوم بالرد عليها.

إن الحديث الإيجابي إلى الذات أمر غاية في الأهمية ينبغي القيام به باستمرار، فإذا كان الحديث مع الناس هاماً للتواصل والتفاهم معهم، فإن الحديث مع الذات لا يقل أهمية لتواصل الفرد مع نفسه وتنقيتها من الأفكار والمشاعر الهدامة التي تعوقه عن تحقيق أحلامه، حيث يساعد حديث الذات على دعم الدوافع والأفكار والمشاعر الإيجابية من خلال مخاطبة العقل اللاواعي (العقل الباطن) بكلمات إيجابية فعالة تُمكن من التحكم فيه وتعمل على برمجته بشكل إيجابي والتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية.

إن الفرد يتحدث مع ذاته طوال الوقت بشكل لا شعوري، ولهذا الحديث تأثير كبير على العقل الباطن إما إيجابياً أو سلبياً وفقاً لطبيعة هذا الحديث، لذلك فإن القيام بشكل متعمد بالحديث الإيجابي إلى الذات له تأثير إيجابي على العقل الباطن حيث يدعم لديه الأفكار والمشاعر الإيجابية.

إن جوهر التفكير والإدراك يكمن في العقل الباطن حيث تكمن فيه الدوافع والأفكار والمشاعر المتراكمة نتيجة التجارب السابقة والمعتقدات التي تغذى عليها العقل منذ الطفولة. ذكر بعض علماء النفس أن ٩٠% من أفكارنا ناتجة عن العقل الباطن بينما تتشكل فقط ١٠% من الأفكار في العقل الواعي، وقد شبهوا الأمر بالجبل يظهر منه فوق الأرض أو فوق سطح البحر جزء صغير بينما أغلبه في باطن الأرض أو البحر.

"إن القوة كامنة في عقلك الباطن، فهو يتسم بالذكاء والحكمة، وهو يتغذى على ينابيع خفيه، فأى شيء تطبعه في عقلك الباطن فإنه سيبدل جهوداً كبيرة لتحقيقه في الواقع العملي، لذلك عليك أن تطبع في عقلك الباطن أفكاراً صحيحة وبناءة"

ويليام جيمس

بعض الناس يفشل في التحفيز المستمر لدوافعه والتفكير والتصرف بشكل إيجابي لتحقيق أهدافه، حيث أنه لم يعمل على إعادة برمجة العقل الباطن بطريقة إيجابية، متجاهلاً أنه المسئول عن اتخاذ أغلب القرارات بشكل لاشعوري. لقد شبه المؤلف العالمي نواه جون الأمر بقيادة السيارة؛ "تكمن الأسباب الدافعة للنجاح في العقل الواعي، بينما تكمن الأسباب المانعة للنجاح في العقل اللاواعي، حيث الأمر أشبه بمن يقود سيارته بينما أحد قدميه على المكابح فيظل يعمل دون أن يحقق أي تقدم".

قد يخشى البعض من سخرية الناس منه - خصوصاً الأهل والمقربين - إذا رأوه وهو يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع، لذلك ينبغي تعريفهم بأهمية الأمر وكذلك اختيار الوقت والمكان المناسب لذلك.

## لماذا لا تعمل استراتيجية حديث الذات؟

بالرغم من أهمية استراتيجية حديث الذات في التأثير على الدوافع والأفكار والمشاعر إلا أن البعض قد شكك في قدرتها على إحداث تغيير حقيقي في حياة الناس، والبعض قام بتجربتها فعلياً ولم يتأثر بها بل حدثت معه نتائج سلبية، حيث كان يحدث نفسه مثلاً: "هذا يوم جميل وسعيد، وسوف أحقق فيه إنجازات رائعة"، إلا أن ما حدث كان العكس تماماً!

إن المشكلة لا تتعلق بالاستراتيجية نفسها ولكنها تتعلق بطريقة إستخدامها والمقاومة التي تتلقاها من العقل الباطن لكلام غير مقنع، وحتى يكون لحديث الذات تأثير إيجابي فعال، عليك التعرف على أهم ملامح وشروط حديث الذات الإيجابي، في الفقرة القادمة عرض هذه الشروط، اقرأها وحاول على الفور أثناء القراءة تطبيق كل شرط أولاً بأول، تحدث إلى نفسك وفقاً لهذه الشروط ولاحظ تأثير حديث الذات بهذه الكيفية على أفكارك ومشاعرك، وإذا كان لديك أي استفسار أرسله على البريد الإلكتروني وسوف تتلقى الرد بإذن الله.

## ملامح حديث الذات الايجابي (قل ولا تقل)

١- في صيغة الحاضر، وليس في صيغة المستقبل، مثلاً: "لماذا أستطيع التغلب على المعوقات؟"، "أنا قادر على تحقيق حلمي"، "أرغب من كل قلبي في تحقيق انجاز جديد رائع اليوم"، والسبب في ذلك أن الحديث عندما يكون في صيغة الحاضر يتمكن العقل من تصويره، وما يستطيع العقل تصويره تستطيع في الواقع تحقيقه.

في قصة بني اسرائيل حينما تملكهم الخوف من دخول مدينة القدس، قام رجلان منهم فنصحا قومهما وقالوا: {.. ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَانْكُمُ غَالِبُونَ} ٢٣، ولم يقولوا "سوف تغلبون" لأن الحاضر يؤكد المعنى في النفس والعقل أنه حادث وليس سوف يحدث.

٢- في صيغة الإثبات، وليس في صيغة النفي، حيث يركز العقل الباطن على ما تريد وليس على ما لا تريد، بدلاً من قول "لا أرغب في أن أرسب" قل "أرغب أن أنجح بتفوق"، في الجملة الأولى يتوجه العقل الباطن للتركيز على الرسوب لأنه لا يلاحظ أداة النفي، على عكس الجملة الثانية والتي يتوجه فيها العقل الباطن للتركيز على النجاح وكل شيء له علاقة به ويعمل على تحقيقه.

٣- محدد ودقيق، ماذا لو قلت: "أريد أن أسافر" ولم تحدد متى وأين ستسافر، هل هذا يعني شيئاً عملياً يدفعك للعمل عليه؟ بالتأكيد لا، لأن الحديث الغير محدد هو

مجرد كلام عابر وليس له معنى واضح للعقل الباطن، وبدلاً من ذلك قم بتحديد مكان السفر وميعاده والغرض منه، مثلاً: "أريد أن أسافر إلى مكة في أول الشهر القادم لأداء مناسك العمرة".

بدلاً من قول: "أرغب في تحقيق نجاح كبير في حجم المبيعات هذا الشهر"، قل: "أستطيع تحقيق ٥٠% زيادة في حجم المبيعات عن الشهر السابق عن طريق زيادة عدد العملاء الحاليين بالاتصال المباشر معهم"، وبذلك تكون قد وضعت هدفاً محدداً وخطة واضحة فيتوجه العقل الباطن للعمل على ذلك.

جرب الآن وسوف تُذهل من قيام عقلك بالعمل لإرادياً على تحقيق هذا الهدف يومياً ورؤية فرص بيعية لم تكن تراها من قبل وكيف سيقدم لك الإقتراحات - حتى أثناء نومك - لتحقيق هدفك، سوف يعمل عقلك الباطن حقاً من أجلك، لأنه الآن لديه هدف محدد وخطة محددة، وسوف تشعر بمزيد من الثقة في نفسك وأنت تحققه، ولا تنسى أن الفضل لله في الأولى والآخرة أن رزقنا ذلك العقل.

٤- في صيغة الإختيار المقنع وليس الإلزام، بدلاً من فرض التغيير على نفسك قائلاً على سبيل المثال: "لا بد أن أتخلص من وزني الزائد" قل: "أرغب أن أتمتع بجسد رشيق متناسق وأحب أن يكون لدي لياقة عالية وصحة رائعة"، تحدث إلى نفسك عن أضرار السمنة وعن فوائد التخلص منها، حبيبها في القيام بكل عمل يساعد على تحقيق ذلك الهدف، وكُره كل عمل يساعد على إفساده، فإن العقل



الباطن يرفض مثل هذه الإلزامات التي لا يقتنع بها ويعمل على عكسها، فترى كل شئ ممنوع في عينيك جميلاً أكثر من ذي قبل.

يقول دكتور روبرت انتوني: "عندما أدرك أنني أملك حق الإختيار فإنني أمتلك حينئذ قوة تخلق عنها الكثيرون، وبمجرد إدراك أنك شخص يحدد مصيره بنفسه سوف تكف عن قول أنا مضطر أو لابد أن اعمل كذا وكذا وستقول بدلاً من ذلك أربح في عمل كذا وكذا، فتستطيع التحرك نحو هدفك بطاقة كبيرة".

إن صيغة الالزام تُواجه بمقاومة كبيرة من العقل الباطن، فهو لا يفعل إلا ما يقتنع به ويختاره، أما عندما تلزمه بشئ ما فإنه يجد ألف طريقة لرفضه، فتعامل معه كما لو كان إنساناً مستقلاً عنك تريد أن تقنعه ليفعل ما ترغب به وتحبه.

ينبغي أن تتفهم ذاتك وتعي تلك الكلمات التي تؤثر فيها، فأى كلمة لن تؤثر في عقلك الباطن إلا إذا اقتنع بها، فعندها يتوجه تلقائياً للعمل على تحقيق هذه الأفكار التي اقتنع بها، فهو لا يقبل كلاماً غير منطقي، ذلك الكلام لن يؤثر فيه إطلاقاً بل سوف يثبت الفكرة العكسية، وحتى تتأكد من مدى اقتناع عقلك بفكرة ما؛ تصور الفكرة التي تحاول إقناع نفسك بها، فإذا استطعت تصور حدوثها، فقد اقتنع بها عقلك وأنت قادر على تحقيقها.

تعامل مع عقلك الباطن كأنه إنسان آخر تريد أن تقنعه بشئ ما، تكلم معه بالمنطق وناقش الشبهات التي قد يرفض بسببها الفكرة، وذلك من خلال جلسة تدريبية صغيرة تستخدم فيها استراتيجتي التصور وحديث الذات معاً.

٥- **يثير شغفك**، ماذا لو شاهدت إعلاناً لا حماس فيه ولا معنى له، هل سيؤثر ذلك عليك؟ إن اختيار كلمات ملهمة محفزة لإرادتك هام جداً، بدلاً من قول: "لابد أن أسافر في أول الشهر القادم لأداء مناسك العمرة" قل: "أرغب أن أسافر في أول الشهر القادم للإستمتاع بروية الكعبة المكرمة وزيارة قبر النبي صلى الله عليه وسلم والجلوس في بيت الله الحرام واعتزال الحياة المادية حتى أجدد إيماني وحيي لربي، فقد اشتقت لذلك كثيراً".

البعض يثير احباط نفسه، ثم يحاول بعدها أن يثير شغفها، فأنى هذا؟ يقول لنفسه: "لقد بذلت كل ما أستطيع كي أنجح وبالرغم من ذلك فشلت ولكن سأحاول مجدداً"، لا تتوقع لهذا الفرد أي نجاح، فهو يحدث نفسه بكلمات كلها يأس، فكيف تتحمس نفسه بهذه الكلمات التي تدل على مدى الضعف والإستسلام؟ بدلاً من ذلك قل: "من المؤكد أنني لم أبذل أفضل ما في وسعي، أرغب أن أحاول مجدداً ولكن هذه المرة فإنني مؤد عملي بشكل أفضل كثيراً ومحقق هدفي بالتأكيد بإذن الله".

٦- **الملحقات السلبية**، إن العقل الباطن يوجه رسائل سلبية لاشعورية تُدعى (الملحقات السلبية) وفقاً لخبراته وقناعاته السابقة، حيث تقاوم تلك الملحقات الحديث الإيجابي الموجه إليه، والأمر أشبه بمن يحاول إقناع شخص ما بفكرة معينة فيوافقته ثم يأتي شخص آخر فيقنعه بعكسها.

بدون التخلص من هذه الملحقات السلبية لا يمكن تفعيل حديث الذات الإيجابي، ويمكن التخلص منها بالرد المنطقي على كل هذه الملحقات التي تشوش عقلك

الباطن، كما يمكن التخلص منها بالمحاولة المستمرة لملاحظتها مع الإصرار على ذلك حتى تتقنه، وبالتالي عند ملاحظتها تقوم فوراً باستبدالها بحديث إيجابي لتوجيه مشاعرك وأفكارك.

٧- التوكيد، قم بالتحدث إلى نفسك بصوت عالٍ بكلمات إيجابية توكيدية في شكل جملة استفهامية (سؤال) أو خبرية، كان بيل جيتس يحفز نفسه قائلاً: "إذا لم أكن الأفضل فلماذا أتابع في هذا المجال؟"، وحينما أفلس هارلاند ساندرز مؤسس مطعم كنتاكي الشهير وهو في ال ٦٥ من عمره، كان ينظر لنفسه في المرآة ويحدثها مذكراً إياها بنقاط قوتها: "ليس أمامي سوى شئ واحد وهو قلي الدجاج، هذا ما تجيده وهذا ما يجب أن تفعله طوال حياتك، يجب أن تنجح يا هارلاند".

يتضح الفرق بين الجملة الخبرية والإستفهامية في الآتي: الجملة الخبرية تؤكد معلومة يؤمن بها صاحبها، مثلما قال ساندرز لنفسه: " ليس أمامي سوى شئ واحد وهو قلي الدجاج"، أما الجمل الإستفهامية - والتي استخدمها بيل جيتس - فتترك المجال مفتوحاً لطرح إجابات تؤكد المعنى وترسخه في النفس، حيث تستهدف إثارة العقل الباطن لتقديم إجابات للسؤال، هذه الإجابات تؤكد المعنى وتعمق لديك الإعتقاد فيه، مثلاً: "لماذا أستطيع القيام بهذا المهمة؟"

فيما يلي جدول يوضح بعض الأمثلة لجمل سلبية وجمل إيجابية بأنواعها المختلفة التوكيدية (خبرية وإستفهامية) والغير مؤثرة:

عبارات سلبية	عبارات إيجابية غير مؤثرة	عبارات إيجابية توكيدية خبرية	عبارات إيجابية توكيدية إستفهامية
لم يكن يجب أن اقبل هذه الصفقة	إن قبولي هذه الصفقة كان خطأ فادحا	لقد تعلمت من هذه الصفقة درساً وأستطيع الحصول على صفقة أفضل	لماذا أحصل على صفقة أفضل في المرة القادمة؟
إنني خلقت فقيراً وسأظل فقيراً (إذن تبقى كما تعتقد)	أنا ثري جداً (عقلك لن يصدقك)	أرغب بشدة أن أكون ثرياً، هذا ما أريده وأستطيع تحقيقه بإذن الله	لماذا أستطيع تحقيق الثراء؟ (ضع إجابات تفنك)

٨- اليقين، لا تقم بحديث الذات وأنت في حالة شك كأنك تجرب الأمر، ولكن ابدأ وأنت على يقين، فإن الله يقول في الحديث القدسي<sup>٢٤</sup>: "أنا عند ظن عبدي بي إن ظن خيراً فله، وإن ظن شراً فله"<sup>٢٥</sup>، فإذا تحدثت بإيجابية مع نفسك وأنت على يقين بأنه تعالى لن يخيب رجائك فيه وسيحقق ما ترجوا من خير، فهو مُحَقِّق لا محالة في الوقت المناسب وفقاً لحكمته وتقديره تعالى، فلا تستعجل النتائج وكن واثقاً تماماً من تحقيقها.

لقد كانت استراتيجية حديث الذات سبباً في قيادة الأفكار والمشاعر لدى كثير من الناس، فاستطاعوا من خلالها تعديل أفكارهم ومشاعرهم وبالتالي تحقيق أحلامهم. ذكر نواه جون - صاحب أسلوب الأسئلة التوكيدية - قصة واقعية لفتاة متفوقة،

<sup>٢٤</sup> الحديث القدسي هو كلام الله ينقله الرسول صلى الله عليه وسلم عنه بمعناه وليس لفظه، بخلاف القرآن الكريم فهو نص كلام الله تعالى  
<sup>٢٥</sup> رواه السيوطي

تعرضت لحالة قلق مرضي مزمن، وقد قامت باستخدام أسلوب الأسئلة التوكيدية، وبدلاً من سؤال نفسها: لماذا أشعر بالقلق باستمرار؟ بدأت تسأل بإيجابية: لماذا أستطيع الشعور بالطمأنينة؟ لماذا يمكنني النوم بهدوء طوال الليل؟ ووضعت لهذه الأسئلة إجابات مقنعة، وفور استخدامها لهذا الأسلوب تحسنت وأصبحت أكثر هدوءاً واسترخاءاً وتخلصت تماماً من القلق.

٩- الإستمرارية، غذي عقلك باستمرار بالأفكار والمشاعر الإيجابية يومياً عند استيقاظك في الصباح الباكر وعند النوم من خلال حديث الذات الإيجابي التوكيدي، اطلق العنان لعقلك الباطن ليجاوب بتلقائية عن الأسئلة التوكيدية وسوف تذهل من الإجابات الإيجابية والتي ستأكد لك المعنى الضمني للسؤال، حيث يتوجه العقل الباطن للتركيز على النواحي الإيجابية والعمل على تحقيقها. تجنب الجمل السلبية والتي تؤدي إلى التركيز على ما لا يملك الفرد فيشعر بالعجز واليأس.

احذر من تعجل النتائج، فالأمر يتطلب بعض الوقت حتى تتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية والتي لازمتك وعرفتلك سنوات طويلة، فلا تتوقع أن تتغير في عدة أيام ولكن الأمر يحتاج إلى بضعة أسابيع (٣-٦) وسترى تغييراً كبيراً في أفكارك ومشاعرك وبالتالي في أدائك بإذن الله، وفيما يلي عرض لاستراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر والتي توضح كيفية تأثير الأفكار والمشاعر على قدرتك على قيادة ذاتك.

## الخلاصة

- لاحظ الحديث اللاشعوري (الملحقات السلبية) وتخلص منه بإقناع عقلك الباطن بأخطائه.
- تحدث بكلام مقنع لعقلك الباطن حتى يصدقك ويعمل على تحقيقه.
- تحدث حديثاً توكيدياً في الزمن المضارع وليس المستقبل.
- استخدم الفاظ ترغيبية وليست الزامية مثل (أرغب أو أحب أو أعشق ..).

## تدريب هام

برجاء ألا تنتقل إلى الاستراتيجية التالية قبل أن تدرب نفسك عدة مرات على استراتيجتي التصور وحديث الذات معاً، وحتى تتعود على القيام بهما باستمرار، سواءً كمبادرة منك لتحفيز نفسك للعمل أو لتنمية الأفكار والمشاعر الإيجابية والتخلص من نظيرتها السلبية أو لمواجهة المواقف والمشاكل بإيمان وثقة في قدرتك على حلها.

قم بالتصور وحديث الذات مرة أو مرتين يومياً ولو لمدة دقيقة واحدة؛ فور استيقاظك وعند النوم أو في الوقت المناسب لك، استمر في التدريب ٢٠-٤٠ يومي حتى تصبحا من عاداتك اليومية، يُفضّل أن تعيد قراءة تلك الإستراتيجيتين مرة أخرى للتأكد من مطابقتك لشروطهما، والله الموفق.

## استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر

إن للأفكار والمشاعر قوة مؤثرة بشكل جوهري في قيادة الذات وتحقيق الأحلام، فترى الفرد إذا آمن بالله فإنه من أجله تعالى يصلي ويتصدق بماله ويسافر ليزور بيته، وإذا آمن بقيمة عمله فإنه يضحى من أجله بوقته وشبابه وطاقته وكل ما يملك، وإذا آمن بفكرة معينة فإنه قد يضحى بحياته كلها من أجلها، وهكذا يتكون السلوك من الأفكار والمشاعر لما لهما من تأثير كبير على دوافع الإنسان.

**"ما يُفكر فيه الإنسان ويتحدث عنه يزيد ويُصبح أفعالاً"**

واين داير

إن اختلاف الأفكار بين الناس يؤدي الى اختلاف طريقة تعاملهم مع نفس الموقف، بل تختلف طريقة التعامل لنفس الشخص مع نفس الموقف نتيجة اختلاف أفكاره ومشاعره من وقت لآخر، فتجد أحدهم يستسلم عند أول عثرة وترى الآخر عندما يواجه نفس العثرة يزداد قوة وإرادة وعزيمة على استكمال طريقه وتحقيق حلمه. كما أن للمشاعر تأثير كبير على رؤية حقيقة الأشياء والأشخاص، هناك مثل شهير يقول: "الحب أعمى"، هذا المثل به جزء كبير من الحقيقة، ذلك لأن الحب يوجه صاحبه للتركيز على مميزات محبوبه فلا يرى منه عيوبه أو أنه يراها ولكن لا يعطيها أي اهتمام كأنه تماماً لا يراها.



## "حياتنا هي نتاج أفكارنا"

ماركوس اوريليوس

إن الأفكار قادرة على بناء أو هدم الإنسان، فإذا ما أعتقدت في نفسك القدرة على تحقيق حلمك فأنت بإذن الله قادر على ذلك، حتى ولو كانت قدراتك أقل مما يجب أن تكون عليه لأنه يمكنك تطويرها، والعكس صحيح، فإن ما يعتقده الفرد ينعكس على سلوكه وواقعه.

دخل الرسول صلى الله عليه وسلم على رجل يعود (يزوره في مرضه) فقال: "لا بأس طهور إن شاء الله، فقال الرجل: "بل هي حمى تفور على شيخ كبير حتى تزيه القبور"، فقال النبي: "فنعم إذن" (أي كما تعتقد سيكون)، وبعد حوالي شهر تُوفى الرجل<sup>٢٦</sup>.

## "أول خطوة للنجاح التخلص من الأوهام، نحن انعكاس تصورنا عن أنفسنا"

كيرت فونغت

هل سألت نفسك أيها القائد لذاتك إلى أي مدى أنت مستعد نفسياً وذهنياً لتحقيق أحلامك؟ هل أنت مستعد فعلاً لذلك أم أنك خائف وقلق من تحقيق نجاح كبير ولا تعرف كيف تتعامل معه حينما يحدث؟

تخلص من المشاعر السلبية وطمئن نفسك أنك تستطيع التعامل مع نجاحك الكبير بآيمان وثقة، آمن بحلمك أولاً حتى تستطيع تحقيقه وليس العكس، فإيمانك بحلمك

---

<sup>٢٦</sup> رواه البخاري

يدفعك للعمل على تحقيقه، أما إذا أردت أن تراه يتحقق أولاً ثم تؤمن به فاعلم أنه -  
للأسف - لن تراه.

كي تحقق حلماً كبيراً فإنك تحتاج إلى العديد من الأفكار والمشاعر الإيجابية للإستعداد للنجاح وتحقيقه وعدم الخوف منه. إن مثل النجاح كالمطر ينزل من السماء بغزارة ومثل الأفكار والمشاعر كالوعاء، فوقاً لحجم الوعاء الذي تملؤه تحصل على الماء، فإذا أردت أن تحصل على كمية أكبر من هذا الخير فما عليك إلا أن تحصل على وعاء أكبر، أما إذا استكفيت بملء كفيك من الماء فلا تلومن إلا نفسك فلن تحصل إلا على كمية الماء التي يستطيع كفيك ملؤها.

تخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي ترسخت في نفسك، فربما ما لم تكن بالأمس تستطيع عمله، من المحتمل أنك اليوم تستطيعه، فليس بالضرورة ما لم تكن تستطيعه بالأمس ما زلت لا تستطيعه اليوم. إن مثل الفرد الذي يعيش في حدود قدراته السابقة كمثل الفيل الذي يربطونه بالسلاسل منذ صغره، فيحاول التخلص منها فلا يستطيع، فيقتنع بذلك وتعيش الفكرة داخله، وعندما يكبر يظل مقتنعاً بذلك بالرغم من تغير قدراته ولكنه لم يدرك ذلك ولم يحاول أن يتخلص منها مرة أخرى وهو كبير.

الكثير من الناس لم يدركوا من قدراتهم إلا القليل، جرب قدراتك من جديد، جرب القيام بأحد الأعمال التي لم تستطع من قبل القيام بها، جرب القيام بها من جديد بطريقة مختلفة، تصور نفسك وأنت تقوم بها بكل تفاصيل الموقف، توكل على الله

وثق في قدراتك وافعل ذلك الآن، نعم توقف عن القراءة وجرب ذلك الآن. افعلها الآن وأنت على يقين بأنك تستطيع ذلك بأمر الله توكيداً لا تعليقاً.

ماذا تنتظر؟؟؟ ألم يكف ما مر من عمرك؟؟؟

**"غير من قناعاتك السلبية تجاه قدراتك؛ جرب شيئاً لم تكن تستطيعه سابقاً"**

مما سبق يتضح هذه الأهمية العظيمة للأفكار والمشاعر وبالتالي أهمية استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر والتي تعمل على تحليل تلك الأفكار والمشاعر للتعرف على الجوانب الإيجابية منها وتدعيمها وتميئتها، والتخلص من نظيرتها السلبية. إنه من الصعب أن تجد إنساناً ليس لديه بعض الأفكار والمشاعر السلبية، وحينما يكون حلمك كبيراً فإن العوائق المتوقعة كبيرة، لذلك يجب فهم وتحليل هذه الأفكار والمشاعر جيداً قبل البدء في رحلة تحقيق الأحلام، حتى يمكن قيادتها وتوجيهها بشكل إيجابي وبالتالي المحافظة على مستوى الأداء، وفيما يلي بعض النصائح لقيادة تلك الأفكار والمشاعر.

**"معارك الحياة لا تذهب دائماً إلى الأقوى أو الأسرع، ولكن من يفوز هو من**

**يعتقد أنه يستطيع" بروس لي**

## نصائح لقيادة الأفكار والمشاعر بصفة عامة

إن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وتدعيم الإيجابية منها يتطلب منك تدريب نفسك باستمرار على الآتي:

١- **الإيمان بالقدر**، الإيمان بالقدر خيره وشره والرضى بما قدره الله وحسن الظن به تعالى يساعد بشكل جوهري على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية مثل الندم، الخوف، القلق، والتشاؤم، وسيتم الحديث عنه بالتفصيل لاحقاً.

٢- **التصور وحديث الذات**، وللتوضيح إليك هذا المثل: إذا كنت تريد التخلص من الغضب، قم بممارسة بعض تمرينات التنفس العميق حتى تشعر بالإسترخاء، ثم تحدث إلى نفسك ببعض الكلمات الإيجابية التوكيدية، مثلاً: "لا تتضايق، فالفرج قريب، أهم شيء أن أحافظ على صحتي"، أو "يريد استقرازي لكني سأنتصر عليه وأحافظ على هدوء أعصابي"، ثم قم بتصور نفسك في مكان محبب إليك كحديقة رائعة، وأنت تستمتع بصوت الطيور ومنظر الشمس لحظة الغروب ونسيم منعش، ثم تصور أنك تمسك الغضب بيدك وتسحبه من جسدك ورأسك ثم تُلقي به خلف ظهرك.

جرب ذلك الآن وتدريب عليه من خلال تذكر أي موقف أغضبك سابقاً وتعامل معه كما قرأت الآن، فإن هذا يذهب إن شاء الله عنك الغضب، كرر التدريب عدة مرات وستجد نفسك لحظة الغضب تفعل ذلك تلقائياً.

٣- **الاستبدال وليس المنع**، إن الممنوع مرغوب، ولا بد من تنفيس المشاعر، فبدلاً

من الخوف والغضب والتشاؤم يمكن استبدال الثقة في الذات والعتو والتفائل بهم، وفيما يلي توضيح كيفية القيام بالاستبدال:

حدد كل ما تعاني منه من أفكار ومشاعر سلبية، اكتبها واذكر سبب شعورك بها، مثلاً: المشاعر هي الغضب، والسبب هو إنسان معين يستفزك بإستمرار، قم بوضع حلول للتعامل مع هذه الأسباب وكتبها أمام المشاكل التي تعاني منها، اكتب كذلك تجاربك السابقة الناجحة في التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وارجع لها عندما تواجهها من جديد.

تدرب على رد فعلك في التعامل مع هذا الإنسان، تصور نفسك تكتم غيظك وترد عليه بهدوء وإبتسامة بدلاً من الغضب بحيث تدفعه عنك بالتالي هي أحسن دون أن ينتصر عليك (انتصاره عليك هو وقوعك في الغضب)، وتذكر أن غضبك هو عقاب لك وليس له، وسيتم لاحقاً عرض المزيد من التفاصيل عن التعامل مع الغضب، وإذا كنت تعاني منه كثيراً اقرأ كتاب "هزيمة الغضب - ١١ استراتيجية لقيادة الغضب" للمؤلف.

اكتب بعض الشعارات الإيجابية لتدعيم الأفكار والمشاعر الإيجابية والتخلص من السلبية وعلقها أمامك حيث تراها بإستمرار بغرض التذكرة، مثلاً: "أنا أقوى منه سأنتصر عليه، لن أتركه يعاقبني بوقوعي في الغضب" أو "ابتسم في وجه خصومك، فابتسامتك لك وتجهمهم لهم".

٤- الإدراك، من المهم جداً إدراك مميزات وأهمية المشاعر والأفكار الإيجابية لتنميتها ومساوئ السلبية منها للتخلص منها، وفيما يلي عرض بعض أهم هذه الأفكار والمشاعر السلبية لتوضيح مساوئها وما يقابلها من أفكار ومشاعر إيجابية لتوضيح مميزاتا وكيفية قيادة كل منها بالتفصيل.

## الإيمان

أول وأهم شئ يجب أن يفكر فيه الإنسان هو التفكير في نفسه وفي الرسالة التي خلق من أجلها؟ إن الإنسان قادر - ما لم تتغير فطرته - على الإجابة على هذه الأسئلة، فالإنسان يؤمن بفطرته أن هناك رب لهذا الكون هو سبب وجوده، وأنه الخالق الرازق المستحق لعبادته، وبدون الإيمان به لا يمكن قيادة ذاتك بشكل سليم.

قد يقول قائل لقد حقق كثير من غير المؤمنين نجاحاً كبيراً وإنجازات عظيمة! وللرد على ذلك يجب التوضيح أن الله شرع قوانين كونية ثابتة تسيّر عليها الحياة لكل الناس، فلو قام رجلان أحدهما مؤمن والآخر كافر بنفس العمل فسوف يحققان تقريباً نفس النتيجة بنفس الجودة والكمية، ولكن الفرق يتضح في عدة أمور منها:

\* البركة، حيث يبارك الله للمؤمن في عمره وماله وصحته ورزقه كله، {وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْفُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ} ٢٧.

\* الحياة الطيبة، {مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً} ٢٨.

\* الفرحة، فالحزن لا يجد مستقراً في قلب المؤمن، {قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ} ٢٩.

\* الشعور بالرضا وبالطمأنينة، لأنه يُحسن الظن بالله ويعتقد أن كل ما قدره الله له

٢٧ الاعرف، ٩٦

٢٨ النحل، ٩٧

٢٩ يونس، ٥٨

هو الخير، فلا يجزع إذا أصابه أي شئ فهو على يقين أنه خير؛ {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ} ٣٠.

\* **الشعور بالحرية والأمل**، حيث يتحرر المؤمن من التعلق بالأسباب المادية، فمهما كانت الأسباب المتاحة محدودة تجد لديه أمل كبير في توفيق الله له، فهو يأخذ بكل ما يستطيع من الأسباب ولكنه في نفس الوقت يؤمن أن الله هو مسبب الأسباب فلا يتعلق قلبه إلا بمسبب الأسباب، فالأمل في الله لا ينقطع عنده أبداً.

حينما فقد نبي الله يعقوب عليه السلام ابنه الثاني بعد فقدته لابنه يوسف عليه السلام، استنكروا عليه تمسكه بالأمل وقالوا: {تَاللَّهِ نَفَقًا تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ}، فقال لهم: {إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ، يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُؤْا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} ٣١.

بالرغم أن كثيراً من غير المؤمنين قد حققوا نجاحاً كبيراً إلا أن أغلبهم يعيشون في حالة من التعاسة، حيث قام الكثير منهم بالانتحار؛ فهذا ايستمان مخترع كاميرا كوداك الشهيرة بعدما حقق حلمه وحقق ثروة هائلة، اطلق على نفسه الرصاص، كذلك ارنست همنجواي الكاتب الأمريكي والفائز بجائزة نوبل للآداب مات منتحراً، أما إسماعيل أدهم وهو كاتب مصري ألف عدداً من الكتب أشهرها:

٣٠ المعارج، ١٩-٢٢

٣١ يوسف، ٨٥-٨٧



"لماذا أنا ملحد؟" فقد ألقى بنفسه في البحر ووجدت مع جثته رسالة تؤكد انتحاره بسبب سأمه من الحياة، وغيرهم كثير.

### ما هو الإيمان؟

حينما سئل النبي صلى الله عليه وسلم عن الإيمان، قال: "الإيمان أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر؛ وتؤمن بالقدر خيره وشره"<sup>٣٢</sup>. إن الإيمان بالله يتضمن الإيمان بالآخرة وأن هناك يوم للحساب سوف يكافئ أو يعاقب فيه الله تعالى كل إنسان بما يستحق، وبدون الإيمان بالآخرة يفقد الإنسان إيمانه بقيمة هذه الحياة وعمل الخير ويرى الحياة غير عادلة.

يتضمن الإيمان بالله الإيمان بالقدر، فحينما تؤمن أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك ستهدأ نفسك وتشعر بالرضا تجاه الحاضر وبالإطمئنان تجاه المستقبل، ومما يساعد على الشعور الحقيقي بالرضا هو الإيمان التام بهذه الآية والتي هي مرجع أساسي للإيمان والرضا بالقدر:

﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾<sup>٣٣</sup>

"إذا كان سرورك بالنقمة كسرورك بالنعمة فقد رضيت عن الله"

الإمام الشافعي

<sup>٣٢</sup> رواه مسلم  
<sup>٣٣</sup> البقرة، ٢١٦

## السُنن الكونية

يتطلب الإيمان بالقدر فهم السُنن (القوانين) الكونية التي وضعها الله للحياة، حيث تسير الحياة لكل الناس مؤمنهم وكافرهم وفقاً لها، وهي ثابتة لا تتغير؛ {هَلْ يُنظَرُونَ إِلَّا سُنَّةَ الْأَوَّلِينَ فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَحْوِيلًا}،<sup>٣٤</sup> احرص على فهمها والعمل وفقاً لها كي تتمكن من قيادة ذاتك، واعلم أن هذه السُنن تنطبق على جميع الناس بل وعلى جميع الكائنات في هذه الحياة، ومن هذه السُنن:

\* **سنة المشيئة:** {وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ}،<sup>٣٥</sup> إن الإنسان له مشيئته ولكنها مقيدة بمشيئة الله تعالى، قد يسأل سائل: كيف أحقق أحلامي ومشيئتي مقيدة بمشيئة الله؟ والإجابة أنه لن يحدث ذلك إلا إذا عملت باجتهاد ولكن بدون إحسان، أو اعتقدت أن الله ليس عادلاً وسوف يُضَيِّعُ أجرك - حاشى الله تعالى - ففي هاتين الحالتين لن يتحقق الحلم، وفقاً لسنة العمل وسنة الظن.

\* **سنة العمل:** تقوم هذه السنة على مبدأ "الجزاء من جنس العمل"، يقول تعالى: {إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا}،<sup>٣٦</sup> {وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا}،<sup>٣٧</sup> ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: "من نَفَسَ عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نَفَسَ الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسرَّ على معسر يسرَّ الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون

<sup>٣٤</sup> سورة فاطر، الآية ٤٣

<sup>٣٥</sup> سورة الإنسان، الآية ٣٠

<sup>٣٦</sup> سورة الكهف، الآية ٣٠

<sup>٣٧</sup> سورة يونس، الآية ٢٧

العبد ما كان العبد في عون أخيه..<sup>٣٨</sup>.

إن الله يمنح عباده التوفيق وفقاً لإحسانهم أعمالهم، فالعبرة ليست بالكم فقط بل بالكيف أيضاً، وإلا لقال "من أكثر عملاً"، وقد عرف الرسول صلى الله عليه وسلم الإحسان فقال: "الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك"<sup>٣٩</sup>.

تصور أن موظفاً يعمل وأمامه صاحب العمل يراقبه ويُقيّم عمله أولاً بأول، هل من الممكن أن يُضَيِّع هذا الموظف وقته في أي شئ لا يتعلق بعمله؟ هل من الممكن ألا يتقن عمله بأفضل ما يستطيع؟ هل من الممكن أن ينصرف قبل أن يتم واجبات عمله؟ أو على الأقل تصور أنه يراقبه من خلال كاميرات والموظف يعلم ذلك، وسوف يكافئه على كل عمل جيد يقوم به وقد تصل المكافأة إلى مضاعفة أجره ٧٠٠ مرة، ويعاقبه على كل خطأ يقع فيه، تصور هذين الموقفين، والله المثل الأعلى.

\* **سنة الظن:** حينما تحسن الظن بالله أنه رازقك علماً أو مالاً أو صحة أو كل ذلك وأكثر من ذلك، وتكون على يقين أن ذلك واقع لا محالة، فأنت بذلك حصلت على وعد من الله بتحقيق ما اعتقدت أنه رازقك إياه، بشرط الأخذ بكل ما تستطيع من الأسباب حتى ولو كانت هذه الأسباب لا تكفي لتحقيقه، فيكفيك أنك فعلت ما تستطيع وأحسننت الظن بالله خالق الأسباب والذي أمره بين الكاف والنون، {إِنَّمَا

<sup>٣٨</sup> رواه مسلم

<sup>٣٩</sup> رواه مسلم

قَوْلُنَا لِشَيْءٍ إِذَا أَرَدْنَاهُ أَنْ نَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ} <sup>٤٠</sup>. إن سُنتي الظن والعمل تؤكدان أنك إذا أحسنت عملك وأحسنت الظن بالله فلن يضيع أجرك، حتى ولو تأخر ولكنه لن يضيع أبداً.

**"أنا عند ظن عبدي بي فإن ظن خيراً فله وإن ظن شراً فله"**

خرج موسى عليه السلام من مصر مطارداً من فرعون، وعند وصوله إلى مدينة مدين كان معدماً لا مال ولا أهل ولا عمل، ولم يكن بيده أي شيء يفعل، فوجد فتاتين ضعيفتين يريدان السقاء من البئر، فما كان منه إلا أن قام على الفور بمساعدتهن، فأحسن بذلك من العمل ما يستطيعه ثم أحسن الظن بالله وتوجه إليه بالدعاء فقال: {رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ} <sup>٤١</sup>، ولم يكذب ينتهي من دعائه حتى رزقه الله العمل والزوجة والدار والأهل.

نعم إن موسى عليه السلام هو نبي الله وكليمه ولكن لو لم يكن في قصص الأنبياء عليهم السلام قدوة بهم لما قصها الله علينا، فقط لا تتعجل الإستجابة وأحسن الظن بالله وكن على يقين أنه تعالى عند ظنك به.

**"حُسن الظن بالله + حُسن العمل = تحقيق الحلم"**

هناك العديد من السُنن الكونية الأخرى ولكن لا يتسع المجال لذكرها جميعاً، ويمكنك الرجوع إليها في كتاب: "حظك من السماء - قوانين السماء وتحقيق

<sup>٤٠</sup> النحل، ٤٠

<sup>٤١</sup> القصص، ٢٤

الأحلام" للمؤلف.

إنك في حاجة ماسة إلى فهم هذا السنن بشكل صحيح مجتمعين لا منفصلين،  
وإستخدامهن بشكل إيجابي لصالحك، فوفقاً للمعتقدات حول هذه السنن تتشكل حياة  
الناس.

## الخلاصة

١- حدد حلمك واعمل على تحقيقه بإحسان مع الأخذ بكل الأسباب الممكنة، فإن الله لا يُضيع أجر من أحسن عملاً.

٢- توكل على الله وأحسن الظن به، وهو سبحانه - مدبر الكون - سيدبر لك كل ما يساعذك على تحقيق النجاح، ويسوق لك أسبابه من حيث لا تحتسب، فأحسن الظن بمن خلقك من عدم وأطعمك من جوع وهداك من ضلال، ألا تثق فيه؟

٣- لا تتعجل النتائج، وسوف ترى ما يسرك في الوقت الذي يقدره تعالى، وحتى ذلك الوقت عليك بالاستمتاع بهدوء أعصابك، راضياً بما يقدره الله لك، مطمئناً بالنتيجة العادلة التي ستحصل عليها، غير نادم على أي شيء يصيبك.

**"ينبغي أن نؤمن أن هناك خالق عظيم لهذا الكون وأن نؤمن بقدرته وحكمته وإحاطته بكل شيء"**

روبرت انتوني

## الرضا مقابل الندم

الرضا هو حالة من الشعور الإيجابي بالموافقة الاختيارية على شئ ما حدث لم يكن الفرد يرجوا حدوثه أو شئ ما لم يحدث في حين أنه كان يرجوا حدوثه. بينما الندم هو ذلك الشعور بالإستياء والحسرة على شئ ما حدث بالفعل مع تمنى أن لم يحدث، أو على شئ ما لم يحدث مع تمنى حدوثه، سواءً كان هذا الشئ قدرى لا دخل للفرد فيه أو من إختياره، وهو شعور سلبي مؤلم جداً.

هناك فرق بين الندم وبين الإحساس بالذنب أو ما يُسمى تأنيب الضمير، فالشعور بالندم نتيجة عمل معين قام به صاحبه أو تمنع عن القيام به بعد تفكير واجتهاد ولكنه أخطأ عن غير قصد، أو نتيجة حدث قدرى تعرض له لحكمة ما يعلمها الله ولكنه رفض الرضا بما قدره الله له.

أما الإحساس بالذنب فهو شعور إيجابي ينتج عن فعل أو قول مخالف للشريعة أو القانون بشكل متعمد، حيث يشعر صاحبه بالأسف والرغبة في التوبة أو الإعتذار عما أخطأ فيه وعدم تكراره، فيشعر نتيجة لذلك بالسكينة والرضا، وقد اشترطه علماء الشريعة الإسلامية للتوبة عند الوقوع في المعصية.

إن الندم يستبدل التفكير الإيجابي بكيفية التعامل مع المشكلة بالتفكير والمشاعر السلبية حول الماضي مما يزيد المشكلة سوءاً، فرجوع الزمان إلى الوراء لا يمكن حدوثه ولكن يمكن التعلم من المشكلة للتعامل بحكمة في المرات القادمة.

إن الشعور بالندم يسبب الإحساس بالعجز تجاه المشكلة واليأس والإستسلام، فيقع الفرد فريسة بين الشعور الممزوج بالاستياء والحسرة مع الشعور بالعجز، ومما يدل على مدى الألم الناتج عن الشعور بالندم أن الله جعله من أساليب تعذيب الظالمين في الآخرة: {وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا} <sup>٤٢</sup>، {كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ} <sup>٤٣</sup>.

{فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا} <sup>٤٤</sup>

كان ملك له وزير مقرب جداً منه يثق فيه ويستشير به في كل أمره، وكان الوزير كلما حدث شئ يقول للملك: "لعله خيراً يا مولاي"، وفي يوم ما تعرض الملك لحادث بُتر فيه أحد أصابع يده فاشتكى إلى وزيره، فقال له الوزير كالعادة: "لعله خيراً يا مولاي"، فغضب الملك من الوزير واستنكر: "وكيف يكون قطع أصبعي خيراً؟" وظن أن الوزير يستهزأ به فأمر بحبسه.

بعد فترة ما خرج الملك في رحلة صيد فوق أسيراً بيد قبيلة من أكلى لحوم البشر، فقتلوا كل من معه وحينما هموا بقتله وجدوا أن له ٩ أصابع فقط فظنوا أنه شيطان فخافوا منه وتركوه، فرجع الملك إلى قصره وأمر بإخراج وزيره فوراً وقال له: لقد كان قطع أصبعي سبباً في نجاتي من الموت، لقد كان بالفعل خيراً لي، ولكن يا وزير ي أي خير لك في دخولك السجن؟ فقال الوزير: أيها الملك لقد كان وجودي

<sup>٤٢</sup> الفرقان، ٢٧-٢٨

<sup>٤٣</sup> البقرة، ١٦٧

<sup>٤٤</sup> النساء، ١٩



في السجن مانعاً لي من السفر معك والتعرض لنفس مصير الرجال الذين كانوا معك، فقال له الملك: صدقت يا وزيرى: "لعله خيراً"

ربما تكون هذه القصة خيالية، لكنها تحمل معنى عظيم وهو أن الإنسان إذا رضي بما قدره الله له وأحسن الظن به فسيجد في كل قدره خيراً كثيراً له، قل باستمرار "لعله خير" وسيكون الأمر كله خير بإذن الله، وتذكر سنة الظن.

## نصائح لقيادة الشعور بالرضا والندم

### \* التصور

تجنب الندم ولا تدعه يجذبك إلى الماضي فلن يعود الماضي أبداً، وبدلاً من التحسر على ما مضى، وجه بصرك إلى الأمام، فهما كان المستقبل يبداً مظلماً فهو أفضل لأنك يمكنك أن تغيره.

تصور نفسك في قدر الله كالريشة في الهواء تتحرك بانسيابية وتلقائية مستسلمة لا تقاوم أينما توجهت، بل راضية ومستمتعة، ذلك مثل الراضي بقدر الله. أما مثل الساخط النادم على حظه، كمثل من يقف على محطة قطار يبكي حزناً أن آخر قطار فاتته، فهل حزنه سوف يعيد القطار إلى الوراء؟ أم سوف يجلب له قطاراً آخر؟ وكان أولى به أن يبحث عن وسيلة أخرى للانتقال.

### \* قل: "قدر الله"، ولا تقل: "لو"

إن الشعور بالرضا والإستسلام لأمر الله سوف يشعرك بالراحة والسعادة، كما يمنحك فرصة للتفكير الإيجابي مما يفسح للأمل مكاناً في حل المشكلة أو على الأقل تقليل النتائج السلبية الناتجة عنها. يُعالج النبي صلى الله عليه وسلم مشكلة الشعور بالندم بقوله: ".... فإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان"<sup>٤٥</sup>.

<sup>٤٥</sup> رواه مسلم

تُستخدم في اللغة كلمة (لو) لتمني تغيير الماضي، وهي تفتح للشيطان باباً يوسوس منه للإنسان، فيلقي في قلبه الإحساس بالحسرة والإعراض على قدر الله، فيسيطر عليه الشعور بالإستياء والعجز عن رؤية الحل.

### \* تفكر في النعم الأخرى مهما كانت بسيطة

مهما كنت محروماً فأنت أفضل من غيرك لما أتاك الله تعالى من نعم أخرى تتنعم بها. فقد مصطفى قدمه فظل حزيناً يعتصره الندم عليها: "كيف اعيش بعد ما فقدت قدمي؟" وبينما هو في أحزانه إذ رأى شاباً في مقتبل العمر يجلس على كرسي متحرك يدفعه شخص خلفه، فقال في نفسه لم يختلف الحال كثيراً، وبينما هو ينظر إلى هذا الشاب وجد الشخص الذي معه يرفع كوباً من الماء إلى فمه ليشرب الشاب، فنظر مصطفى إلى يدي الشاب فوجدهما عاجزتين عن الحركة، هنالك توقف الزمن عن مصطفى وشعر بمدى النعم التي يتنعم بها، فهو على الأقل لا يحتاج إلى من يضع في فمه الطعام والشراب، وشعر بالرضا التام.

### \* فكر بإيجابية تحول المحن إلى منح

الدعوة إلى نبذ الشعور بالندم لا يعني إطلاقاً ترك الأخذ بالأسباب، بل التعلم من الأخطاء والاستفادة منها في تغيير الحاضر والمستقبل مع الشعور التام بالرضا بقدر الله. تجنب الندم عند حدوث أي مشكلة لك، وبدلاً من البكاء على اللبن المسكوب، فكر كيف يمكنك الحصول على غيره؟

قام مزارع هولندي بالهجرة إلى جنوب افريقيا للبحث عن حياة أفضل، وكان قد باع كل ما يملك على أمل شراء أرض خصبة يحولها إلى مزرعة كبيرة، لكن بسبب قلة خبرته في البلد الجديد، اشترى أرضاً جبءاً غير صالحة للزراعة ودفع فيها كل ماله، ثم اكتشف أنها مليئة بالعقارب والأفاعي القاذفة للسم.

لم يندم المزارع على حظه العاثر، لكنه ظل يفكر في حل ليحول المحنة إلى منحة والعثرة إلى فرصة - وهكذا دائماً قاندوا الذات- فخطرت بباله فكرة مبتكرة رائعة بعيداً عن الزراعة تماماً، حيث الإستفادة من الأفاعي والعقارب لإنتاج مضادات السموم الطبيعية، فحقق بذلك نجاحاً عظيماً.

"إن ما تشعر به من ألم نتيجة اتباعك للنظام يزن ذرات، بينما يزن الألم الناتج عن الندم أطنانا"

جيم رون

## الثقة بالنفس مقابل الخوف

الثقة في النفس هي إيمان الإنسان بقدراته على تحقيق أهدافه دون مبالغة (مثل الغرور أو الكبر)، بينما الخوف هو شعور مزعج تجاه خطر ما قد يكون حقيقي أو غير حقيقي.

يسيطر الخوف أحياناً على بعض الناس، فتراه خائفاً دائماً من القيام بعمل أي شيء، فيتترك مجرد المحاولة خوفاً من الفشل، وإذا استطاع أن ينجح يخاف ألا يستمر في هذا النجاح وإذا استمر يخاف ألا يحقق الكمال.

**"ليكن هدفك تحقيق النجاح وليس الكمال، فإن الخوف يكمن دائماً خلف الكمال"**

ديفيد بيرنز

## مفاهيم هامة

### \* الخوف الإيجابي

هو الخوف الذي يدفع صاحبه إلى العمل، لأن الفرد إذا اطمئن تماماً إلى تحقيق حلمه تملكه الغرور وترك العمل، والفرق بين الخوف الإيجابي والسلبي أن الخوف الإيجابي يسيطر عليه صاحبه ويوجهه حيث يدفعه للعمل على خلاف الخوف السلبي. يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من خاف أدلج - أي واصل السفر ليلاً خوفاً من تأخره - ومن أدلج بلغ المنزل - أي البلد الذي كان مسافراً إليها-"<sup>٤٦</sup>، والمعنى المقصود من الحديث الشريف أن من خاف من ضياع حلمه اجتهد في العمل حتى يحققه.

### \* ليس الشجاع هو من لا يخاف

إن الشجاع حقاً هو من يخاف ولكنه يقتم خوفه ويتحدى نفسه وينتصر عليها، بالرغم من خوفه لأنه مؤمن بربه واثق من نفسه. إن الخوف في أغلب الاحيان يكون من عدو الإنسان اللود الشيطان ليمنعه من الأمل والعمل والتقدم؛ {إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا رَبَّكَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} <sup>٤٧</sup>.

<sup>٤٦</sup> رواه الترمذى  
<sup>٤٧</sup> آل عمران، ١٧٥

"إن أهم ما عليك فعله هو التخلي عن الخوف الذي يمنعك من اقتحام المخاطر، إن الخوف يبقي الناس عالقين مما يجعلهم يختارون الشيء الأقل مخاطرة مما يجعلهم يرتضون بالأقل دائماً" روبرت كيوساكي.

في قصة تمنع بني اسرائيل عن دخول القدس خوفاً من القوم الجبارين الذين كانوا فيها؛ {قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ}، لقد تعددت التفسيرات حول كلمة {يَخَافُونَ}، البعض فسرها على أنها يخافون الله تعالى، والبعض فسرها على أنها صيغة مجهول، أي أنهم يُخافون من بني اسرائيل لما لهم من مكانة وهيبة، ولا تعارض بين التفسيرين لأن من يخافُ الله يكون له هيبة بين الناس، وربما يمكن القول بأنهم يخافون الله ويخافون أيضاً الدخول على القوم الجبارين ولكن خوفهم من الله غلب على خوفهم من الجبارين.

أما قوله {أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا} قيل أي بالهداية، وربما أيضاً باليقين والثقة بالنفس، وذلك لقولهم: {ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ}، وربما كذلك بروية خاصة لحقيقة الأمور؛ حيث رأوا أن بمجرد دخولهم على الجبارين سينتصرون دون قتال، لأنهم سيكونوا قد انتصروا على أنفسهم وعلى خوفهم، وهذا هو النصر الحقيقي الذي أراده الله منهم، فيكفيهم تعالى القتال كما فعل مع نبيه محمد صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضی الله عنهم يوم الأحزاب.

## \* الخوف يعيق التفكير الإيجابي

إن الخوف يمنع صاحبه من اختيار الحلول المناسبة والتي قد تكون أسهل بكثير مما قد يظن. قبل يوم من ميعاد تنفيذ حكم الإعدام على أحد السجناء، دخل عليه الملك وأخبره أن هناك ثغرة أمنية في السجن لو استطاع الوصول إليها والخروج من سجنه فسوف يعفو عنه، ثم تركه وخرج، فبدأ السجن يبحث في أرواحه وحوائط السجن وبالفعل وجد ثغرة فمر منها إلى سرداب ولكنه وجد في النهاية طريقاً مسدوداً، وهكذا ظل يبحث كلما وجد ثغرة وجد في النهاية طريقاً مسدوداً حتى مر عليه الليل كله وأعياء المجهود فجلس ينتظر إعدامه.

في الصباح دخل عليه الملك، فاتهمه السجن بخداعه، فأوضح له الملك أنه لم يخدعه، فقد كان باب السجن مفتوحاً طوال الوقت!! لقد منع الخوف السجن من البحث عن أسهل الحلول، نعم هو حل غير متوقع حدوثه ولكنه لم يكن ليخسر شيئاً لو بدأ به، فكثيراً ما تكون أصعب المشاكل علاجها أسهل الحلول، أو كما يُقال "السهل الممتنع".

**"مواجهة مخاوفك وإعطاء نفسك الحق أن تكون إنساناً يخطأ ويصيب يجعلك**

**شخصاً أكثر سعادة وأكثر إنتاجية"**

ديفيد بيرنز

إن مثل الخائف من الإقدام على أي عمل أشبه بمن يقف على شاطئ البحر يتمنى أن يخوضه ولكنه يخشى الغرق بالرغم من قدرته على السباحة، لقد أقنع نفسه أنه

د. محمد رجب



لا يستطيع، وبرر ذلك أنه ربما تعلوا الأمواج أو يصيبه تمزق عضلي أو نحوه، بينما مثل الشخص المتهور المغرور كشخص لا يجيد السباحة وبالرغم من ذلك ينزل البحر وسط الأمواج العالية حتى إذا أيقن بالغرق حاول الرجوع فلا يستطيع ولا يجد من ينقذه.

إن كلاً من هذين النموذجين مرفوض، بينما النموذج المقبول هو ذلك الشخص الذي يتقن السباحة ويختار الوقت المناسب لإقتحام الماء، وفي وجود مسئول الإنقاذ، ثم يحصل على بعض الأدوات التي تساعد على الخروج من الماء إذا علت الأمواج، وبالرغم من الخوف داخله، إلا أنه تغلب عليه فاستمتع بالسباحة وعاد سالمًا.

### "أكبر خطأ: أن يملكك الخوف من الوقوع في الخطأ"

إن الإنسان الذي صار أسيراً للخوف لن يرى للنجاح طريقاً إلا إذا تخلص من مخاوفه، فكيف تقود ذاتك والخوف هو من يقودها؟! إن الوقوع في الخطأ أمر طبيعي في حق البشر، لكن يجب التعلم من الخطأ والإستمرار من جديد حتى تحقق حلمك.

اشترى على أرضاً لاستصلاحها للزراعة، وإستصلاح مثل هذا النوع من الأراضي يستغرق من ٣-٥ سنوات حتى تطرح الثمر، وبالرغم من علمه ذلك عند شرائها إلا أن الخوف تملكه، وبدأ حديث الذات السلبي (الملحقات السلبية): "لماذا تزرع أرضاً قد تموت قبل أن ترى ثمرتها وربما أصابتها الأمراض؟" وظلت

المخاوف تحاوطه، وفي يوم ما جلس يفكر في مزرعته القديمة، فتذكر أن من زرعها وغرس شجرها هو والده وأنه هو الآن من يجني ثمارها، فحدث نفسه إذا كان والدي استطاع ذلك، فأنا كذلك أستطيع، فقرر أن يبدأ فوراً في إستصلاح أرضه الجديدة وأن يأكل هو وأولاده مما زرعه يده، وبالفعل بعد عدة سنوات أكل من ثمرها وفرح بتحقيق حلمه.

### \* الخوف من كلام الناس

بعض الناس يخاف إذا عمل شيئاً أن يُقال لماذا فعل كذا وكذا؟ وإذا لم يفعل يخاف أن يُقال لماذا لم يفعل؟ فيتحرك خوفاً من كلام الناس ويترك العمل خوفاً من كلامهم! يشيع في مجتمعاتنا العديد من الأمثال الشعبية السلبية، مثلاً: "كان غيرك أشطر"، "هو أنت اللي عتغير الدنيا؟"، هكذا يبدع الفاشلون في إثارة مخاوف الناجحين ولكن قاندي الذات لا يتأثرون بمثل هذه الكلمات، فلديهم حديثهم الذاتي الإيجابي ولديهم كذلك إيمانهم القوي والذين يدفعون من خلالهما أنفسهم إلى تحدي المعوقات وتخطي الصعاب والصعود إلى قمم النجاح غير مهتمين بالقييل والقال.

ركب جحا حماره ووراء ابنه فقال الناس تركب انت وابنك، أين الرحمة بالحمار؟ فنزل جحا وترك ابنه راكباً، فقال الناس الولد الصغير يركب ولا يحترم أباه! فتبادل جحا مع ابنه الركوب، فقال الناس يركب جحا وابنه الصغير الضعيف يمشى! فمشى جحا وابنه على أقدامهما والحمار بجوارهما، فقال الناس ما هذا

تمشيان على أقدامكما ومعكما الحمار؟ فحمل جحا وابنه الحمار لعل الناس ترضى، فاتهمه الناس بالجنون!

أراد زياد أن يتخلص من وزنه الزائد فوضع خطة عملية بسيطة ولكنها رائعة لممارسة الرياضة بشكل يومي من خلال الذهاب إلى عمله والرجوع ركباً الدراجة، ولكنه ظل يفكر ماذا سيقول الناس عني وأنا المدير الكبير؟ وكيف سيكون مظهرى أمام الموظفين؟ ماذا عن نظرات الإعجاب بسيارتي الفخمة؟ وهكذا ظل يتردد فترة طويلة حتى ترك حلمه خوفاً من نقد الناس له وحباً في إطراء الناس له ولسيارته.

## نصائح لقيادة الثقة بالذات والخوف

### \* التوكل على الله وحسن الظن به

إن التوكل على الله الذي أمذك بكل ما تملك من قدرات عقلية وعاطفية وبدنية وروحية من أهم عوامل دعم الثقة بالذات، فهو تعالى كفيل أن يُذهب عنك الخوف ويزيد من ثقتك في نفسك. اعلم أنك حين تسعى لتحقيق حلمك فإنما تأخذ فقط بالأسباب وأما النتيجة فلا يمكن التأكد منها بنسبة ١٠٠% لأنه قد تحدث أمور قدرية لا يمكن التحكم فيها، ومثل هذه الأمور تتكرر كثيراً ولكن تذكر "سُنَّتي العمل والظن".

لم يمنع الخوف نبي الله يعقوب عليه السلام من إرسال ابنه الثاني مع إخوته بالرغم أنهم أضعافاً من قبله أخاه يوسف عليه السلام، ولكنه هذه المرة لم يقل كما قال في المرة الأولى: {وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذُّبُّ} <sup>٤٨</sup>، فضاع منه يوسف عليه السلام عشرات السنين، بل ألقى بالخوف وراء ظهره واستودعه الله تعالى قائلاً: {فَأَنَّ اللَّهَ خَيْرُ حَافِظٍ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ} <sup>٤٩</sup>، فردهما الله عليه.

### \* زيادة القدرة على الإنجاز

يمكن ذلك من خلال تطوير المهارات والتخلص من المعوقات ونقاط الضعف التي تحيل بين الفرد وبين حلمه. كان كين هيتشكوك سميناً جداً وكان يحلم أن يكون

<sup>٤٨</sup> سورة يوسف، الآية ١٣

<sup>٤٩</sup> سورة يوسف، الآية ٦٤

مدرّباً للهوكي وبالفعل استطاع أن يقود إحدى فرق الدرجة الثانية لتحقيق بطولات عديدة، مع الوقت زادت طموحاته ليكون مدرّباً للاتحاد الوطني للهوكي، وذات يوم وقع في ملعب الهوكي ولم يستطع القيام إلا بمساعدة لاعبيه فتأكد أنه لن يستطيع تحقيق حلمه إلا إذا تخلص من وزنه، فقام بمساعدة أحد أصدقائه بعمل برنامج يجمع بين التغذية والتدريب لمدة عامين حتى تخلص من وزنه الزائد، وأصبح مدرّباً لفريق يُدعى دالاس ستارز، واستطاع أن يحقق لهم الفوز بالكأس وكان هذا هو الفوز الأول للفريق بالكأس، لقد استطاع هيتشكوك تحقيق حلمه من خلال العمل المستمر لمعالجة نقطة ضعفه التي كانت حائلاً بينه وبين حلمه وبالتالي دعم الثقة بنفسه، فهل تستطيع أنت كذلك؟

### \*التفكير ببساطة

ليس من الضروري أن يكون الفرد عبقرياً حتى يحقق نجاحاً عظيماً، فالكثير من مشاهير النجاح بنوا نجاحهم على أفكار بسيطة تبناها وقاموا على تنفيذها بإتقان شديد وبذلوا أقصى جهدهم لأدائها، يقول توماس ادیسون: "العبقرية ١% منها إلهام و ٩٩% كد وصبر وتعب".

تيد تيرنر - ثان أغنى رجل في العالم - بنى ثروته على قاعدتين فقط، الأولى: "حافظ على شريكك المالي" والثانية: "لا تنسى القاعدة الأولى"، ولعل أفضل مثال لأبسط وأشهر اختراع نستخدمه جميعاً في كل مكان هو اختراع العالم الألماني فيشر والذي سمي اختراعه على اسمه "فيشر" وهو عبارة عن قطعة بلاستيك يتم تثبيتها داخل الحائط ثم وضع مسمار داخلها لتعليق الأغراض!

### \* تذكر إنجازاتك السابقة

احرص بشكل يومي على تذكر أهم الانجازات السابقة لك والتي كنت ترى قبل تحقيقها أنها صعبة جداً وظننت ألا تستطيعها، اكتبها وعلق صور لها في بيتك وعملك بحيث تراها دائماً لتذكرك أنك تستطيع تحقيق المزيد من الأحلام.

### \* اقرأ قصص قاندي الذات

اطلع باستمرار على قصص محفزة لقاندي الذات، تعرف على أسباب نجاحهم وكيف أن كثيراً منهم كانت قدراتهم بسيطة ولكن بثقتهم في أنفسهم وبإصرارهم حققوا نجاحاً باهراً.

### \* ركز على نقاط قوتك

لا تكثر من لوم نفسك، وتجنب عند تقييم أدائك مقارنته بالآخرين، فقط قارن نفسك اليوم بالأمس.

### \* خذ قسطاً من الراحة

عند الشعور بالتعب لتستعيد نشاطك وتركيزك وستجد أنك عدت أفضل مما كنت عليه مشتاقاً لتحقيق حلمك من جديد.

بعد الحديث عن الماضي حيث الشعور تجاهه بالرضا مقابل الندم، وعن الحاضر حيث الثقة في النفس مقابل الخوف، ننقل إلى الشعور تجاه المستقبل حيث الطمأنينة مقابل القلق.

## الطمأنينة مقابل القلق

الطمأنينة هي الشعور التام بالسكينة والارتياح تجاه الأمور الغامضة مثل الغيب والمستقبل. قد ينشأ الشعور بالطمأنينة نتيجة العلم اليقيني الناشئ عن الحواس مثل البصر أو السمع.

طلب الخليل إبراهيم عليه السلام من ربه طلباً: {.. رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ} قَالَ أَوْلَمْ تُؤْمِنْ قَال بَلَىٰ وَ لَكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ..<sup>٥٠</sup>، وذلك لأن فهم أن العلم اليقيني سيجعله يشعر بالطمأنينة تجاه أمور غيبية فيرتقي بمستوى إيمانه لأعلى الدرجات، ولعل هذا ما جعل موسى عليه السلام يطلب رؤية الله تعالى، ولعله أيضاً أحد أسباب معراج النبي صلى الله عليه وسلم إلى السماء.

قد ينشأ أيضاً الشعور بالطمأنينة حينما يكون هناك ثقة مطلقة تجاه موقف ما أو شئ ما يتعلق بالمستقبل بأنه لن يأتي إلا بالخير، فحينما وصف القرآن الكريم تلك القرية بأنها مطمئنة فقال: {وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً}، كان ذلك نتيجة ثقتها المطلقة في أن رزقها يأتيها بوفرة كثيرة؛ {يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ} <sup>٥١</sup>.

بينما القلق هو شعور غير سار وغير مريح ينتاب الإنسان عند ترقب المستقبل حيث يفقد الإنسان الإحساس بالطمأنينة، بعض الناس يتركون أنفسهم فريسة للقلق

<sup>٥٠</sup> البقرة، ٢٦٠

<sup>٥١</sup> النحل، ١١٢

من أمور قد لا تحدث أبداً، فيسبب لهم ذلك مشاكل كثيرة نفسية وبدنية ويمنعهم القلق من التفكير بشكل إيجابي.

إن أكثر ما يثير قلق الناس هو الرزق، خصوصاً هؤلاء الذين بالكاد يكفيهم دخلهم ليوم واحد أو أيام معدودة، ومما يزيد الأمر صعوبة إذا كان أحدهم مهدداً بفقد مصدر دخله، يقول ديل كارنيجي: "الذين لا يعرفون كيف يواجهون القلق يموتون في سن صغير".



## نصائح لقيادة الشعور بالطمأنينة والقلق

### \* الصلاة والدعاء وحسن الظن بالله

نجد البعض حينما يصيبه الهم يُسرع إلى شرب المسكرات أو المخدرات لنسيان همه، بينما كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا همه شئ أسرع إلى الصلاة وذلك مصداقاً لقوله تعالى: {وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} <sup>٥٢</sup>، كما أن الاكثار من ذكر الله يشعر الإنسان بالطمأنينة؛ {أَلَا بِيَذُكِرَ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ} <sup>٥٣</sup>.

إن قلب المؤمن مطمئن لأنه يُحسن الظن بالله، فيرى كل أمر يحدث له خيراً، إنه مؤمن بأنه تعالى يدبر له حاله، وأنه إذا أغلق عليه باب سيفتح الله له باباً خيراً منه. يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صير فكان خيراً له" <sup>٥٤</sup>، أما غير المؤمن فيقلق ويفقد الطمأنينة كما وصفه تعالى: {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ} <sup>٥٥</sup>.

ألم ترى أن الله تعالى قد حفظك من قبل في مشكلات عديدة ربما كانت أصعب مما تواجهه الآن، وسوف يحفظك فيما هو آت كما حفظك سابقاً. يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "... احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله،

<sup>٥٢</sup> البقرة، ٤٥

<sup>٥٣</sup> الرعد، ١٢

<sup>٥٤</sup> رواه مسلم

<sup>٥٥</sup> المعارج، ١٩-٢٢

وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ..<sup>٥٦</sup>.

### \* التدبر في الكون

تصور مليارات الكائنات الحية من النباتات والحيوانات والطيور والزواحف والحشرات والأسماك والكائنات الدقيقة التي لا تُرى بالعين المجردة في البر والبحر والسماء، وكلها يرزقها الله تعالى، لا يشغله مخلوق عن مخلوق، ولا دعاء عبد عن عبد، ولا استغاثة ملهوف عن ملهوف، ألا يدعوك ذلك للإطمئنان؟

### \* التفكير الإيجابي

قم بتشخيص سبب القلق، إذا وجدت بالفعل سبباً حقيقياً، فبدلاً من التركيز على القلق قم بالتركيز على علاج هذا السبب لتجنب أضراره أو التقليل منها، فإن القلق لن يفيدك بشيء أو يغير من الواقع من شيء، بل على العكس سوف يقلل من تركيزك على الحل. أما إذا لم يوجد سبب حقيقي، فليس هناك داعٍ للقلق، وعليك أن تستشعر معية الله معك وتذكر توفيقه لك في مواقف سابقة وسوف يذهب عنك القلق بإذن الله.

إن الشخص القلق الغير مطمئن بقدر الله المترقب لشيء ما أن يتحقق ويعتقد أنه سوف يسعده، فإنه يُضيع عمره في الإنتظار، وحتى إن تحقق له ما ينتظره فربما

<sup>٥٦</sup> رواه الترمذی

لا يكون سعيداً حينها، وحتى لو شعر بالسعادة فربما يكون شعور لحظي ينتهي سريعاً. لا تُضيع عمرك في انتظار تلك الوظيفة الكبيرة أو الأموال الكثيرة أو المركز الاجتماعي المرموق، امضِ في طريقك مستمتعاً بما لديك من نعم الله، وفي نفس الوقت قم بما يجب أن تقوم به، يأتيناك ما قدره الله لك في الوقت المناسب. لا تفقد أملاكك في تحقيق أحلامك مهما بدى غير ذلك، وفي نفس الوقت لا تفقد الشعور بالرضا عن حالك، فإن ذلك يورثك الطمأنينة، "ماذا يفعل بي أعدائي، إن سجنني خلوة، ونفسي سياحة، وقتلي شهادة" الإمام ابن تيمية.

"إذا لم يشعر الفرد بالطمأنينة قبل تحقيق حلمه، فحتى إذا حققه، لن يزداد إلا

قلقاً"

#### \* التصور وحديث الذات

إن مثل القلق كمثّل صديق ثقيل يفرض مضايقاته عليك، وأمامك الإختيار إما بقبول ذلك أو رفضه، فإن تركت له نفسك لم يفارقك أبداً وظل هكذا يؤذيك بالمخاوف والوساوس: "سيحدث كذا وكذا من السوء، احذر فأنت على وشك الإفلاس، ستفقد وظيفتك، الخ..". وهكذا يظل يلعب بأعصابك وأنت راضٍ بذلك، ربما كنت تشعر بالضيق منه في البداية ولكن مع الوقت ترسخ له، ولا ترغب في طرده من حياتك، فلماذا؟

خاطب القلق وقل له ما قال موسى عليه السلام لقومه حينما كان البحر أمامهم والعدو بسلاحه وقوته خلفهم وهم لا يملكون أي سلاح، فشعروا بالقلق أن يدرّكهم

فرعون، فرد عليهم موسى عليه السلام قائلاً: {كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ} <sup>٥٧</sup>، ففلق له الله البحر وأنجاه وأغرق فرعون. أنت كذلك تستطيع بيقينك أن يفلق الله لك بحر الفلق لتتمر من خلاله دون مكروه، فأمن بذلك وقل له:

"يا من فلق البحر لموسى ونجاه، نجني مما يقلق راحتي"

احصل على جلسة استرخاء حيث ممارسة التنفس العميق في مكان هادئ، تحدث مع نفسك واسئلهما بعض الأسئلة وسجل الإجابات التي يجاوبها عقلك الباطن لتكون مرجعية لك، مثلاً إذا كنت قلق من فقدان وظيفتك:

١- ما هي اسوأ الفروض التي قد تحدث لي - لا قدر الله -؟ سأضطر للبحث عن عمل جديد وربما يطول الأمر واجلس عاطلاً، هذا صحيح ولكن هناك جانب مضى من المشكلة، فأنا اليوم أكثر خبرة ومهارة من ذي قبل مما يؤهلني للعمل بمرتب أعلى وفي شركة أفضل.

٢- ما هي اسوأ الظروف عند خسارتي لهذه الوظيفة؟ خسرت دخلي الوحيد، نعم ولكن الله يقول: {وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا} <sup>٥٨</sup>، وظني بالله أنه أرحم الراحمين وسوف يجعل لي فرجاً ويعوض علي بوظيفة أفضل.

<sup>٥٧</sup> القصص، ٦٢  
<sup>٥٨</sup> هود، ٦

٣- ماذا سأستفيد من القلق؟ هل سيحل الموقف؟ على العكس، إن القلق يزيد الموقف سوءاً، فهو يعطلني عن التفكير الإيجابي، أرغب أن أضع الآن خطة للتعامل مع الموقف بإيجابية وعزيمة وتفاؤل، فأنا قادر على الحصول على وظيفة أفضل بإذن الله، ثم تصور نفسك وأنت في وظيفتك الجديد بمرتبة أفضل وظروف عمل أفضل.

## التفاؤل مقابل التشاؤم

التفاؤل هو حالة نفسية تصاحبها أفكار ومشاعر إيجابية مثل الأمل والثقة والإرادة القوية، حيث يتخلص المتفائل من الشعور باليأس، فيرى في الأزمات الفرج وفي المحن المنح وفي التهديدات الفرص. في حين يعتبر التشاؤم مظهراً من مظاهر انخفاض الصحة النفسية لدى الفرد لأنه يستنزف طاقة الفرد ويحبط من دوافعه، كما أن التشاؤم هو أحد الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض المختلفة، وانخفاض مستوى الأداء.

البعض يرى أن المتفاؤل يرى النصف المملوء من الكوب، أي مميزات الأمر فقط، وقد يكون التفاؤل فيه مبالغة على هذا النحو، فالتفائل يرى الموقف كله بمميزاته وعيوبه ويؤمن أن أي موقف له إيجابياته وسلبياته، ولكنه يركز على الإيجابيات ويعرف كيف يحسن استخدامها، كما أنه يعرف أيضاً كيف يتعامل مع السلبيات ويتجنبها، إنه يدرك حقيقة الأمور ويعرف كيف يحول الأمر لصالحه، على عكس المتشاؤم الذي يركز على الجوانب السلبية فقط للموقف.

ينبع التفاؤل من حُسن الظن بالله والإيمان بقدره ثم ثقة الفرد بقدراته على قيادة الأزمات وحُسن التعامل مع المواقف الصعبة. حث الرسول صلى الله عليه وسلم على التفاؤل ونهى عن التشاؤم، حيث "كان يعجبه الفأل الحسن"<sup>٥٩</sup>، وكان "يتفائل

<sup>٥٩</sup> رواه مسلم

ولا يتطير (أي لا يتشائم)<sup>٦٠</sup>. يقول د. إبراهيم الفقي: "إذا نظرت إلى الماضي فوجدته مؤلماً، ونظرت إلى المستقبل فوجدته مظلماً، فانظر في داخلك وتوكل على الله تعالى، تجد الماضي مفرحاً والمستقبل مشرقاً".

### "الشخص الحكيم يصنع الفرص ولا ينتظرها"

وفقاً لسنة الظن فإن الفرد يجد ما يتوقعه من خير أو شر، فالمتفائل يقوم بعمله بهمة ونشاط واثقاً من تحقيق أحلامه، أما المتشائم فمن الصعب أن يبدأ في محاولة عمل أي شئ لأنه لا يرى أي أمل.

إن المتفائل قوي الإرادة والعزيمة لا يستسلم أبداً، فقد اختار طريقه على أسس إيمانية سليمة واتخذ قراره بشكل علمي وكان مدركاً تماماً أن لكل رحلة مصاعبها وأن الأمواج مهما ارتفعت والرياح مهما اشتدت والليل مهما طال، فإن الصبح قريب، وأنه مجتاز هذه العواصف بسلام. بينما المتشاؤم بمجرد أن يرى السحب تتجمع في السماء يجزع ويتملكه الخوف وسوء الظن بالله وينهزم نفسياً قبل أن يخوض المعركة.

---

<sup>٦٠</sup> رواه احمد

## الطلب مقابل الخجل

يقصد بالطلب سؤال المساعدة من الآخرين عند اللزوم، سواءً كانت مساعدة معنوية بالنصيحة والتوجيه أو مساعدة مادية مثل تقديم بعض الخدمات والتسهيلات. أما الخجل فهو نوع من الخوف والقلق الاجتماعي عند التعامل مع الناس، حيث قد يعزل الإنسان الخجول نفسه عن الآخرين لشعوره بالحرج أثناء تواجده معهم خصوصاً مع أشخاص لا يعرفهم، فتزداد ضربات قلبه ويحمر وجهه ويعرق بدنه. إن الإنسان الخجول غالباً لا يحاول أن يطلب من الآخرين المساندة، ويعتقد أنهم لن يساندوه إذا طلب ذلك، ليعفي نفسه من مجرد المحاولة أو التفكير في الأمر.

إن الحصول على المساندة أمر في غاية الأهمية لقائدي الذات لتحقيق أحلامهم، وكلما ازداد الحلم صعوبة ازدادت الحاجة إلى المساندة من الآخرين. اطلب المساندة وذكرهم بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "وإن الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه"<sup>٦١</sup>.

ماذا قد تخسر إذا سألت الناس العون؟ حتى إذا رفضوا فمن خلال ثقتك بنفسك لن يشعر ذلك بأي مشاعر سلبية، وسيندموا على ذلك يوماً ما عندما تحقق أحلامك ويجدوا أنفسهم أنهم خارج حياتك لأنهم رفضوا مساعدتك في حين أنها لم تكن لتضرهم إذا قاموا بها.

<sup>٦١</sup> رواه احمد



ابداً بطلب المساندة والعون أولاً من الله تعالى، {وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ} <sup>٦٢</sup>، وتوكل عليه في قضاء حاجاتك، {فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} <sup>٦٣</sup>، قم بدعائه أن يعينك ويوفقك لتحقيق حلمك، {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} <sup>٦٤</sup>، كرر الدعاء بالحاح ولا تستعجله: "لا يزال يُستجاب للعبد ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم، ما لم يستعجل، قيل يا رسول الله ما الاستعجال؟ قال يقول قد دعوت وقد دعوت فلم أرى يستجاب لى فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء" <sup>٦٥</sup>. ألم ترى أن الله تعالى يستجيب دعاء الكافر إذا أخلص في دعائه؛ {فَإِذَا رَكَبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ} <sup>٦٦</sup>.

اطلب المساندة من كل من حولك؛ أسرتك، الجيران، الأصدقاء، الزملاء، ولا تنسى طلب المساندة من معلمك أو مديرك. حينما نزول الوحي على الرسول صلى الله عليه وسلم رجع إلى بيته طالباً المساندة من زوجته خديجة بنت خويلد - رضى الله عنها، ولقد ضربت السيدة خديجة مثلاً رائعاً في مساندته حتى أنه كان يذكرها بعد وفاتها يوماً، وكان يقول عنها: "... أمنتُ بي إذ كفر الناس، وصدقتني إذ كذبتني الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس .." <sup>٦٧</sup>.

ينبغي حُسن اختيار هؤلاء الذين تخبرهم بخطئك وأحلامك وتطلب منهم المساندة،

<sup>٦٢</sup> النساء، ٣٣

<sup>٦٣</sup> آل عمران، ٥٩

<sup>٦٤</sup> البقرة، ١٨٦

<sup>٦٥</sup> رواه مسلم

<sup>٦٦</sup> العنكبوت، ٦٥

<sup>٦٧</sup> رواه احمد

فليس كل من تطلب منه المساندة سيرحب بك، بل قد تجد ردود أفعال غير متوقعة من أشخاص كنت تظن منهم الإخلاص والحب، فلا تيأس ولا تتعجب. إن من سوف يساندونك بحق هم قليل، وهنا سوف تدرك من يهتم لأمرك ممن لا يفعل، وتأكد أن الله تعالى سوف يعوضك بمن هو خير من هؤلاء الذين خذلوك بأخريين من حيث لا تحتسب، حيث يسخرهم الله تعالى لك إذا صدقت نيتك في التوكل عليه. صنف آخر من الناس سوف يتظاهروا بحبهم لك، وفي الحقيقة هم يتمنون للجميع فشلاً ذريعاً حتى لا يشعروا أنهم أفضل منهم.

اطلب المساندة ولكن لا تنتظرها بل ابدأ في العمل بما تملكه من إمكانيات مهما كانت ضعيفة، وثق أن الله سيدعمك بالمساندة في الوقت المناسب الذي ستكون فيه أكثر حاجة إليها، وذلك وفقاً لسُنَّتي الظن والعمل.

من الأهمية أن تقوم بحسن اختيار الكلمات والأسلوب الذي تطلب به المساندة من الآخرين. وضع رجل أعمى ورقة كبيرة مكتوب عليها: "أنا أعمى ساعدوني"، فمر عليه خبير إعلانات ودعايا فلاحظ أن ما حصل عليه من مال قليل جداً، فقام بتغييرها وكتب: "نحن الآن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله"، فحصل الرجل الأعمى على مال كثير.

لقد استطاع هذا الخبير الحصول على تعاطف الناس ومساندتهم من خلال تلك الكلمات المؤثرة. أحسن اختيار كلماتك ووقت وطريقة التحدث بها وانتقي هؤلاء الذين تطلب منهم المساندة، تحصل عليها بإذن الله.

إن لم تستطع أن تحصل على المساندة من الآخرين فعلى الأقل احصل على تفهمهم لتصرفاتك التي ربما تثير دهشتهم لعدم تعودهم عليها، فقد يعترضوا عليك ويمثلوا لك عائقاً في طريق نجاحك إذا لم يتفهموا وجهة نظرك. قام محمود ببيع جهاز التليفزيون الخاص به ليتفرغ لتحقيق حلمه، لم يكن يتخيل حينها أن أحدا سوف يعترض عليه لأن هذا يخصه وحده ولكنه وجد أقاربه يسكرون ذلك؟ تدارك محمود الموقف ووضح لهم وجهة نظره فحصل على تفهمهم ثم تعاطفهم وتأييدهم.

إن طلب المساندة لا يعنى اعلام الجميع بأحلامك بل عليك التكتم قدر المستطاع؛ "استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان"<sup>٦٨</sup>، وقد رأى بعض علماء النفس أن الفرد إذا أخبر الناس بأهدافه فإنه ينتابه حالة من الرضا وكأنه حقق أهدافه فيتباطأ حينها عن العمل لتحقيقها.

قد ترى أن الأمر محير كيف اطلب المساندة وكيف أتكتم؟ والجواب أنه عليك أن تتكلم بشكل مجمل وأن تتحفظ في ذكر التفاصيل بحسب الحاجة ووفقاً للشخص الذي تخبره، فليس كل شخص يتمنى لك التوفيق، وهذا أمر تقديري عليك أن تقرره بنفسك: من ستقوم بتعريفه؟ ماذا تريده أن يعرف؟ ومتى تفعل ذلك؟ ثم عليك أن تعمل بعد ذلك في صمت بقدر المستطاع حتى تفاجأ الجميع أنك بفضل الله استطعت تحويل حلمك - الذي ربما سخر منه البعض في يوم ما - إلى واقع تستمتع بثمرته الآن.

ينبغي أيها القائد لذاتك أن تدرك أنك حتى تحصل على مساندة الآخرين يجب أن

---

<sup>٦٨</sup> رواه الطبراني

تبدأ أنت بمساندتهم، حتى إذا لم يطلبوا منك ذلك؛ اسئلهم عن أحوالهم واعرض عليهم المساندة، حتى لا تكن أنانياً بالحصول على مساندتهم فقط دون أن تهتم لأمرهم.

إن قيامك بمساندة الآخرين يدعم فرصك في الحصول على المساندة لك والتي ربما تأتيك من حيث لا تتوقع، فهي رزق من الله مثل المال والصحة ونحوه؛ {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ} <sup>٦٩</sup>.

أخيراً، شارك هؤلاء الذين ساندوك ولو بكلمة صغيرة طيبة، شاركهم لحظة نجاحك ومشاعر فرحتك وكأنهم هم من حققوا هذا النجاح، فيفرحوا لفرحك ويسعدوا لسعادتك ويشعروا بالإنتماء إليك وإلى ما تحققه وما ستحققه من نجاح وإنجازات وأحلام وستجد منهم دعماً لا حدود له، كما عليك أن تسامح هؤلاء الذين لم يساندوك وأن تعفوا عنهم.

---

<sup>٦٩</sup> الطلاق، ٢-٣

## العفو والصفح مقابل الغضب والانتقام

العفو يعني ألا تعاقب من أساء إليك، بينما الصفح أن تنسى الإساءة كأنها لم تكن، وقد جمع القرآن الكريم بينهما في قوله تعالى: {.. فَأَعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} <sup>٧٠</sup>، أي لا تعاقبهم وانسى إساءتهم بل وأحسن إليهم بمعاملة طيبة. أما الغضب فهو إنفعال سلبي كإستجابة لتهديد أو استفزاز ما يتعرض له الفرد، حيث تختلف حدته من الإستثارة البسيطة إلى الثورة الحادة واستخدام العنف، مع تغييرات بدنية مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة افراز هرمون الادرينالين، وقد يتحول الغضب إلى الرغبة في الإنتقام ممن تسبب في حدوثه.

**"الأخطاء دائما ما تُغفر إذا كان للإنسان الشجاعة لقبولها"** بروس لي

هناك من يحتاج الى سنوات طويلة حتى يعفو ويصفح عن أساء إليه، وهناك من يستطيع قيادة ذاته إلى العفو في وقت قصير. بادر بالعفو فإن الغضب نار تشتعل في قلب الغاضب تحرقه قبل أن تحرق الآخرين، لذلك من يعفو هو أول من يستفيد من العفو، إن الغضب يسبب الألم الشديد في النفس بينما العفو يمحو هذا الألم، فبادر إلى العفو عند المقدرة.

بالرغم من إلقاءه في البئر وهو صغير واتهامه زوراً بالسرقة من قبل إخوته إلا أنه سامحهم وعفا عنهم بمجرد أن اعترفوا بخطئهم، وقال لهم: {لَا تَتْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ} <sup>٧١</sup>، إنه نبي الله يوسف عليه السلام.

<sup>٧٠</sup> المائدة، ١٣

كذلك فإن نبي الله محمداً صلى الله عليه وسلم بعد أن أخرجه قومه من بلده مكة وقتلوا عمه الحبيب حمزة وأصحابه - رضى الله عنهم - عفى عنهم حين مكَّنه ربه منهم عند فتح مكة وقال " .. ومن ألقى السلاح فهو آمن ومن أغلق بابه فهو آمن

٧٢"

كلما تعلمت أن تعفو أسرع فإنك تستعيد سعادتك أسرع

---

<sup>٧١</sup> يوسف، ٩٢  
<sup>٧٢</sup> رواه مسلم

## نصائح لقيادة العفو والغضب

\* تذكر أي عمل طيب قدمه لك هذا الشخص الذي تسبب لك في الألم، اعفوا عنه واصفح وتناسى أخطائه بقدر المستطاع.

إذا كنت لا تريد أن تصاحب إلا من هو معصوم من الخطأ فلن يكون لك صاحب، فقيم الشخص بمجموع أعماله وليس فقط بأخطائه. إن لم تجد لهذا الإنسان أي عمل طيب، فاعفوا عنه لتحافظ على مشاعرك وتفكيرك الإيجابي والتركيز على أحلامك.

\* إذا كان هناك شخص معين يثير غضبك باستمرار، فينبغي العمل على منع حدوث السبب من الأساس لأن الوقاية خير من العلاج، فحاول التواصل معه للتفاهم عن سبب ما يفعله فربما أنت تفعل شيئاً ما يضايقه دون أن تدرك، كما يُنصح بتقديم هدية مناسبة له لتحسين علاقتك به، {ادْفَعْ بِأَلْتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ} ٧٣ .

\* الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم فإن الشيطان يوسوس للإنسان ليزيد من غضبه، بينما النبي جالس إذا برجلين يتشاجران، فأحدهما أحمر وجهه وانتفخت أوداجه (عروقه)، فقال صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد" ٧٤ .

٧٣ فصلت، ٣٤  
٧٤ رواه البخاري

\* تغيير الحال من وضع القيام إلى الجلوس أو الإتكاء: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"<sup>٧٥</sup>.

\* تذكر آيات الله بالصفح والعفو، واعفوا عن ظلمك طمعاً في عفو الله عنك بالمقابل وعظيم أجره، {فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ} <sup>٧٦</sup>. تذكر كذلك فضل كظم الغيظ؛ "من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يُخَيَّره من الحور العين ماشاء"<sup>٧٧</sup>، والحور العين هن نساء أهل الجنة لو اطلعت احداهن على الدنيا لملئتها نوراً من جمالها.

\* التدريب، إن تحكمتك في غضبك أمر ليس سهلاً ولكن الأمر يستحق المحاولة والتدريب عليه مرات عديدة حتى يصير تحكمتك في غضبك عادة ممتعة، وسوف يغير ذلك الكثير في حياتك، خصوصاً تلك المواقف التي تتعلق بالحقوق، فإن كثيراً من الناس تضيع حقوقهم بسبب غضبهم والرد على أخطأ الآخرين باخطأ اسوأ منها، ويمكن التدريب من خلال التصور وحديث الذات.

\* التصور وحديث الذات، يمكنك من خلالهما تطوير قدراتك على التحكم في الغضب، قم بتذكر موقف ما سبب لك غضباً شديداً سابقاً، عندما يبدأ الشعور بالغضب يسيطر عليك، خذ نفساً عميقاً واغمض عينيك لحظات وتصور نفسك وأنت تنتقل من مكانك إلى أكثر مكان محبب إلى نفسك، كشاطئ هادئ وقت الشروق أو الغروب، ابتسم وتحدث بإيجابية إلى نفسك: "يجب أن أحافظ على

<sup>٧٥</sup> رواه احمد  
<sup>٧٦</sup> الشورى، ٤٠  
<sup>٧٧</sup> رواه أبو داود



هدوء أعصابي لأنني أكثر شخص متضرر من الغضب، كما أنه يجعلني أتكلم  
كلاماً أندم عليه، ولن يساعدني على استرداد حقي".

ثم امسح بيديك على رأسك متصوراً أنك تمسك بالغضب المشتعل داخلك وتلقي به  
بعيداً عنك. كرر التدريب كثيراً حتى تبرمج عقلك الباطن على القيام بذلك وقت  
الغضب، وسوف تجد نفسك تلقائياً تفعل ذلك عندما تغضب.

## التكيف مقابل الشكوى

التكيف هو حالة من الرضا والقبول لظروف ما أو مواقف من الآخرين غير جيدة، أما الشكوى فمن مرادفاتها (المرض) ومن مضاداتها (القبول والبهجة)، وهي حالة مرضية عند بعض الناس حيث دائماً يشتكي من كل شيء، فيشتكي الآخريين عند حدوث أي مشكلة بدلاً من السعي إلى حلها، أو يشتكي الظروف القهرية التي سببت له المشكلة، وفي النهاية تظل المشكلة قائمة تنتظر حلاً، ولكنها لن تنتظر كثيراً فقد تسبب مشاكل أخرى أسوأ منها إذا استمر الفرد في الشكوى فقط.

البعض يظل يشتكي الظروف وينتظر أن تتغير حتى يبدأ في تحقيق حلمه، وفي الحقيقة من أراد أن يحقق أحلامه فعليه بتغيير الظروف وليس انتظار تغييرها. إن كثرة الشكوى تمنع صاحبها من الشعور بالبهجة والقدرة على التكيف، بل قد يصل الأمر إلى الاحساس بالإضطهاد والمرض النفسي.

دائماً ما ينظر الشخص الإيجابي إلى مميزات الموقف أكثر من عيوبه وبدلاً من الشكوى يقوم بتغيير الموقف أو التكيف معه إذا لم يستطع تغييره بل والاستفادة منه أيضاً، "كنت العن حقيقة أننى لا أملك حذاءً إلى أن صادفت رجلاً بلا قدمين" مثل فارسي.

**"لا تنتظر الظروف المناسبة، فأنت من يجب أن يصنع الظروف"**

جورجين

د. محمد رجب

إذا كان لابد من الشكوى فتوجه بها إلى الله تعالى فهو القادر على مساعدتك حقاً، وهو تعالى لن يمل من سماع شكواك. حينما افتقد يعقوب عليه السلام ابنه يوسف عليه السلام، ظل يبكي حتى ذهب بصره، فلما قيل له في ذلك، رد عليهم وقال: {إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ} <sup>٧٨</sup>.

أراد بعض الناس أن يختبروا رد فعل الإمام الشافعي حينما يتعرض لمشكلة، هل سيشتكي حاله أم سيتكيف معه، فأوصوا خياطه أن يفسد له جلباباً كان قد طلب من الخياط تفصيله، فقام الخياط بتفصيل أحد الأكمام قصيرة جداً والأخرى طويلة جداً، فلما رأى ذلك الإمام أعرب عن سعادته؛ فقد فعل الخياط ما كان يريد دون أن يطلبه، فالكم القصير لن يختلط بالحبر حينما يكتب، بينما الكم الطويل - وكان الشافعي يغطي الصفحة الأخرى لأنه كان يحفظ فوراً أي كلام بمجرد أن يقع عليه بصره - سوف يغطي به الصفحة الأخرى حتى لا يختلط عليه الكلام.

---

<sup>٧٨</sup> يوسف، ٨٦

## نصائح لقيادة التكيف والشكوى

١. قم بالإمتناع عن الشكوى بضعة أيام وارفض أي ميرر للشكوى مهما حدث، وبدلاً من الشكوى ابحث عن حل مناسب، وقرر بنفسك النتيجة: هل تعاملت بدون شكوى أفضل أم لا؟

٢. سجل كل مرة تقوم فيها بالشكوى طبيعة الشكوى وسببها ثم راجع ذلك بعد أن تهدأ لتتأكد إذا ما كنت محقا في شكاوك أم كنت مبالغاً في ذلك؟ وهل كان لشكاوك آثار إيجابية أم سلبية في حل الموقف؟

٣. قم بتغيير طريقة تفكيرك والتمس العذر للآخرين، مثلاً فكر أن هذا الموظف الذي أساء معاملتك ربما عليه ضغوط شديدة، وبدلاً من شكاواه تحدث معه بإبتسامه من القلب وقل له بعض الكلمات الإيجابية: "كان الله في عونك" وسوف تجد لذلك نتيجة أفضل بكثير من شكاواه.

٤. عبر عن مشاعرك السلبية بطريقة إيجابية، مثلاً: تحدث بإختصار إلى شخص مقرب منك ومحل ثقتك، أو قم بمناجاة الله تعالى واشتكي إليه حالك بأدب كما قال موسى عليه السلام: {رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ}.

إن بعض الناس للأسف يصل به داء الشكوى بحيث لا يرى إلا السلبيات فقط، وينسى ويجحد فضل كثير من الناس عليه مما يسبب في نفورهم منه، بل وقد يصل الأمر إلى الشكوى من الله تعالى وقدره ويتناسى سائر نعم الله عليه، و فيما يلي عرض للشكر والجدود.

## الشكر مقابل الجود

الشكر هو الثناء على المُحسن بذكر إحسانه، أما الجود فهو إنكار فضله، والجاد لا يقدر قيمة النعم التي يتنعم بها ويرى فقط ما ليس في يديه من النعم، فلا يشكر الله تعالى نعمه ولا لإنسان فضله، فيعيش ناقماً حاله تعيسة نفسه، لا يدرك الخير الذي يتنعم فيه. أما الشاكر فيرى القليل كثيراً، فهو ينظر إلى ما يملك وهو راضٍ عنه فيحسن الشكر بالقول والفعل فيحفظ على ما لديه من نعم ويحسن استخدامها.

حتى لا تختلط المفاهيم يجب التوضيح أن الطموح لا يتعارض مع شكر نعم الله والفتاعة بها، فالطموح هو السعي وراء حلم مشروع مع تقدير قيمة النعم التي يملكها الفرد وقيمة فضل أصحاب الفضل عليه مع الرضا بما يقدره الله تعالى له في النهاية.

إن من أسماء الله الحسنى هو اسم الشكور، فهو سبحانه يشكر لعباده حسن صنيعهم فيكافأ عن عمل الخير الواحد أضعافاً كثيرة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "... من هم بحسنة فلم يعملها كتبها الله له عنده حسنة كاملة، فإن هو هم بها فعلها كتبتها الله له عنده عشر حسنات إلى سبعمئة ضعف إلى أضعاف كثيرة". بينما المعصية تُحسب بسيئة واحدة وإذا تاب فاعلها غفرها الله له بل ويبدلها إلى حسنة؛ {إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ} ٧٩.

كان النبي صلى الله عليه وسلم ليقوم ليُصَلِّيَ حتى تَرِمَ قدماءه أو ساقاه، فَيُقَالُ له (أي

<sup>٧٩</sup> سورة الفرقان، الآية ٧٠

يُسئَلُ لما تفعل ذلك وقد غفر الله لك)، فيقول: "أفلا أكون عبداً شكوراً"<sup>٨٠</sup>.

كان قارون من قوم موسى عليه السلام وكان شديد الغنى، حتى إن مفاتيح خزائنه كان يصعب على مجموعة من الرجال الأشداء حملها، ولكنه لم يشكر الله تعالى ولم ينفق من ماله على المحتاجين، وجدد فضل الله عليه وقال: {إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي}<sup>٨١</sup>، فخسف الله به وبماله الأرض، وما زال بيته في مدينة الفيوم حتى اليوم جزء منه فوق الأرض والآخر تحت الأرض ليكون عبرة للجاحدين والمتكبرين.

---

<sup>٨٠</sup> رواه البخاري ومسلم  
<sup>٨١</sup> القصص، ٧٨

## نصائح لقيادة الشكر والجدود

### \* الإيمان بسنة الشكر

إن الإيمان بالسنة الكونية للشكر وهي: {لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} <sup>٨٢</sup> يدفع الفرد لشكر نعم الله مهما كانت صغيرة، فيزيده الله تعالى من نعمه، إن ضريبة الزيادة هي الشكر، فهل حقاً شكرت كي تزداد؟

### \* التفكر في النعم

قم بتوجيه مشاعرك وأفكارك على تلك النعم التي ما زلت تتنعم بها بفضل الله، كي تشعر وتدرك كم هي كثيرة وعظيمة، {وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا} <sup>٨٣</sup>، فزداد رغبتك في الشكر. إننا لم نعد ندرك النعم من اعتيادنا عليها، فمن منا يتفكر في عظيم نعمة الهواء، الماء، الطعام، الملابس، النوم والاستيقاظ، الصحة، العقل، الشباب والعمر، الأهل، المناظر الرائعة للبحار والحقول والسماء، وغيرهم من النعم الكثيرة؟

لا تقسوا على نفسك وتنتظر فقط إلى ما لا تملك وتحرم نفسك من الاستمتاع بما تملك. لا تبخل على نفسك بكلمة شكر لله تعالى دائماً حتى ولو كنت في شدة، فأنت أفضل بكثير من غيرك، قم بزيارة المرضى أو من هو أفقر منك لتعرف قيمة النعم التي تتنعم بها، وقارن نفسك بمن هم أقل منك في النعم؛ "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا (تستقلوا) نعمة الله

<sup>٨٢</sup> إبراهيم، ٧

<sup>٨٣</sup> النحل، ١٨

عليكم<sup>٨٤</sup>.

### \* تذكر فضل الآخرين

بعض الناس حينما يحدث بينهم وبين أقرب الناس لهم خلاف تتحول العلاقة الطيبة التي كانت بينهم خلال سنوات طويلة إلى عداً شديداً في وقت قليل ويجحدوا ما كان بينهم من مواقف جميلة وذكريات طيبة، وقد أمر تعالى الناس بحفظ المعروف فقال: {وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ} <sup>٨٥</sup>.

إنه من الأهمية أن يُحسن الفرد تقييم المواقف للآخرين، فلا ينسى الإحسان ويتذكر فقط الإساءة، بل ينبغي ميزان كل منهما ميزاناً عادلاً، فليس من أجل إساءة بسيطة ننسى للآخرين أفضالهم.

قام صديقان برحلة وحدثت مشادة بينهما أثناء الرحلة أسفرت عن ضرب أحدهما للآخر، فكتب الصديق المضروب على الرمل: "اليوم ضربني أحب صديق لي"، ثم انطلقا إلى أن وصلا إلى بحيرة، وبينما هو يغتسل فيها كاد أن يغرق فأنقذه صديقه، فنحت على الصخر كاتباً: "اليوم أنقذني أحب صديق لي"، فتعجب صديقه منه: "حينما ضربتك كتبت على الرمل وعندما إنقاذك كتبت على الصخر!" فأجابه الصديق الحكيم: "كتبت على الرمل ما أسأني حتى يذهب سريعاً مع الريح وانسى الإساءة ونحت الإحسان على الصخر حتى أظل ممتناً لك طوال عمري أنك أنقذت حياتي".

<sup>٨٤</sup> متفق عليه  
<sup>٨٥</sup> البقرة، ٢٣٧



### \* إدراك فوائد الشكر

بالإضافة إلى زيادة النعم، فإن شكر الله يُورث الإحساس بالرضا والسعادة، وشكر الناس يدعم حسن العلاقة معهم والحصول على مساعدتهم.

### \* قم بالشكر قبل استحقاقه

إن من أسرار قيادة الذات ألا تنتظر حدوث نعمة ما ترجوها لتحمد الله عليها، بل احمدته تعالى مقدماً وأنت موقن بأنه سوف ينعم عليك بها، ثم احمدته تعالى عندما تحصل عليها، ثم اشكره تعالى من أجل المزيد من النعم، ولا تبخل بكلمات الشكر والامتنان، وفيما يلي عرض للعطاء مقابل البخل.

## العطاء مقابل البخل

من المتوقع أن يتبادر إلى الذهن حينما يُذكر البخل أنه بخل المال، ولكن الحديث هنا ليس عن البخل في المال فقط، فقد يكون البخل في كلمة طيبة يتوجب قولها فتم السكوت عنها، أو إبتسامة كان يجب منحها فتم منعها، أو إصلاح بين الناس كان من الممكن القيام به. بعض الناس يبخلون بأشياء لم يكن يضرهم شيئاً على الإطلاق إذا فعلوها، ولكن نفوسهم الشحيحة بخلت عن تقديم الخير للآخرين. أما العطاء فهو تقديم الخير لجميع الناس دون انتظار المقابل، ودون تمييز بين إنسان وآخر.

من أسماء الله تعالى الحسنى اسم المعطي، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ، وَاللَّهُ الْمُعْطِي، وَأَنَا الْقَاسِمُ،.." <sup>٨٦</sup>، فهو يعطي تعالى لكل الناس أرزاقهم صالحهم وفاسدهم.

من أسرار قيادة الذات إدراك أنك إذا أردت الحصول على شيء، عليك أن تقدم مثله بالمقابل، فلا شيء بلا ثمن. إن الأمر يتوقف عليك فإذا أردت المزيد من أي شيء، فعليك منح البعض منه لمستحقه، وسوف يعود عليك بأفضل منه.

إذا أردت السعادة فعليك أن تبحث عن هؤلاء البائسين فتمنحهم السعادة من خلال أي عمل يحتاجونه مهما كان بسيطاً، وسوف تتعجب من مدى الفرح التي تشعربها وأنت تتسبب في إسعادهم.

<sup>٨٦</sup> رواه البخاري

إذا أردت الحب فعليك أن تبادر بمنحه لأهلك ومعارفك، وسوف تحصل بالمقابل على مثل هذا الحب وأفضل. إذا أردت المال فعليك بذله أولاً لمن يستحقه حتى ولو بأقل القليل، وكلما زدت فالزيادة لك فهو إستثمارك.

ماذا عن خزانة ملابسك التي بها العديد من الملابس التي لم ترتديها منذ فترة طويلة، لماذا لا تخرجها لمن يحتاجونها؟ تأكد بالمقابل سيكون لديك ملابس جديدة قريباً. ماذا عن بواقي الطعام؟ بدلاً من رميها قم بتجميعها وتقديمها كوجبة لفقير في نهاية اليوم أو الأسبوع وسوف تندersh من البركة في طعامك، {وَمَا تَقَدَّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا} <sup>٨٧</sup>.

يوضح انتوني روبرت أن هناك قانوناً يُدعى (قانون الدوران)، فمن أجل أن تحصل على شئٍ لا بد من تقديم مثله مقدماً، وقد شبه الأمر بالبحيرة التي لا يأتيها الماء فسوف تجف، أما إذا أتاها الماء ولم تبذله للآخرين فسوف يركد ماؤها ويفسد، وهكذا الحال فأنت تقدم ما تريد الحصول عليه، وسوف يعود ذلك عليك. كما أنه يجب أن تدع المال يستكمل دورته بالإنفاق منه مختاراً أو ستضطر للإنفاق منه على ما لا تحب أن تنفق فيه مالك. إن غنى الآخرين لن يسبب لك فقراً، فالمال كثير وأنت فقط تحتاج إلى الحصول على وعاء أكبر للحصول على المزيد مما تريد والوعاء هو الأفكار والمشاعر الإيجابية.

---

<sup>٨٧</sup> المزمّل، ٢٠

## التواضع مقابل الغرور والكبر

التواضع هو تنازل الشخص بإرادته عن مرتبة ما يستحقها، بالرغم من كونه قادر على الحصول عليها، والتواضع له فضل عظيم حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "طوبى لمن تواضع في غير منقصة"<sup>٨٨</sup>، أي الثواب الكبير لمن تواضع من غير إذلال نفسه والإنتقاص منها.

إن التواضع لا يتناقض مع عزة النفس ولكنه يتناقض مع الغرور والكبر، والغرور هو الإعجاب بالنفس، أما الكبر فهو كما عرفه الرسول صلى الله عليه وسلم حينما قال: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر"، قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنة، ونعله حسنة، فقال: "إن الله جميل يحب الجمال، الكبر: بطن الحق وغطت الناس"<sup>٨٩</sup> أي رد الحق بغير بينة واحتقار الناس.

إن الغرور يقود إلى الكبر، فالمغرور يرى نفسه أفضل من الغير، بينما المتكبر يرى الغير في منزلة أقل منه وأقل مما هم عليه فعلاً، بل ويحتقرهم ويحتقر أفكارهم حتى ولو كانوا أعلم منه.

احذر أيها القائد لذاتك أن تزيد ثقتك في نفسك فتقع في فخ الغرور ومن ثم الكبر، فليس بينهم إلا خيط رفيع؛ حيث يرى المتكبر نفسه أفضل من غيره بينما الواثق في نفسه يرى نفسه ليست أقل من غيرها، المتكبر يرى في نفسه العظمة وفي قدراته الكمال بينما الواثق يرى في نفسه القدرة على الإنجاز، المتكبر يرجع الأمر

<sup>٨٨</sup> رواه البخاري  
<sup>٨٩</sup> رواه مسلم

إلى نفسه بينما الوثائق يتوكل على الله.

إن الكبرياء لله وحده لأنه تعالى له الكمال المطلق وكل من سواه ناقص، يقول الله عز وجل في الحديث القدسي: "الكبرياء ردائي، والعظمة إزاري، فمن نازعني واحداً منهما قذفته في النار"<sup>٩٠</sup>.

لقد كان الغرور والكبر سبب كفر إبليس وخسرانه حتى أن الله سماه الغرور {وَعَرَّكُم بِإِلَهِ الْغُرُورِ}<sup>٩١</sup>، حيث رفض أن يطيع الله تعالى ويسجد لآدم عليه السلام مبرراً ذلك بقوله: {أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ}<sup>٩٢</sup>. لقد جمع إبليس لعنه الله في هذه الآية بين الغرور فهو يرى نفسه الأفضل وبين الكبر فهو يحتقر آدم عليه السلام لأنه مخلوق من طين.

إن المتكبر يبالغ في تقدير قدراته ويسئ تقييم المواقف، فما الدليل على أن النار خير من الطين؟ وهل معيار الخيرية هي مادة الصنع؟ لقد كان معيار الخيرية الذي قدره الله في هذا الموقف وأمر من أجله الملائكة أن تسجد لآدم عليه السلام هو العلم، فقد علمه الله الأسماء كلها بينما لم تعرفها الملائكة، ولكن المتكبر لا يفقه قيمة العلم ويرى أنه ليس في حاجة إلى التعلم لأنه يعتقد أنه يدرك كل شيء ولا يحتاج إلا إلى ذكائه الفذ وخبراته التي ليس لها مثيل وحكته التي تفوق كل من حوله.

إن الغرور والكبر من أعدى أعداء النجاح وتحقيق الأحلام، فكم من أشخاص أو

<sup>٩٠</sup> رواه مسلم  
<sup>٩١</sup> الحديد، ١٤  
<sup>٩٢</sup> الاعراف، ١٢

جهات حققت نجاحاً مبهوراً فظنوا أنهم امتلكوا النجاح، فأهملوا في حق أنفسهم وفي حق من يتعاملون معهم، فكانت عاقبة أمرهم فشلاً ذريعاً. قد تلاحظ ذلك في بعض المؤسسات التي بدأت بقوة حيث المعاملة الطيبة والخدمات الرائعة والمنتجات الممتازة ثم عندما حققوا النجاح والشهرة يتبدل الحال، مثلاً بعض المطاعم حينما بدأت كانت تقدم أطعمة رائعة حتى إذا اشتهرت ساء مستوى طعامهم وكذلك مستوى الخدمة المقدمة منهم.

## العزيمة والإصرار مقابل التخاذل والإستسلام

العزيمة هي النية المدعمة بإرادة قوية للقيام بعمل ما أو الإقلاع عنه، والإصرار هو الرغبة القوية للإستمرار في هذا العمل مهما كانت المصاعب. بينما التخاذل هو عدم المحاولة للقيام بأي عمل أو الإقلاع عنه، أما الإستسلام فهو البدء بهذا العمل ثم التوقف قبل إتمامه.

أيها القائد لذاتك إذا قررت أن تكون واحداً من هؤلاء الذين حققوا أحلاماً عظيمة - وأنت منهم بإذن الله - فاعلم أنك ستمر مثلهم بعثرات تعترض طريقك، فلا تستسلم لها أبداً واعتبرها خبرات جديدة وتحديات تثير فيك أفضل ما لديك من مواهب وقدرات واشحذ بها عزيمتك وتأكد أنك كلما تخطيت إحدى تلك العقبات فقد فتحت لك باب جديد من أبواب النجاح إن شاء الله، فتمسك بحلمك وكن قوياً ذا عزيمة وإصرار لا يوقفهما شيء.

**"خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ"<sup>٩٣</sup>**

اعلم أن هناك فرق بين الفشل وبين التعثر، فالتعثر أمر يحدث لكل أصحاب الأحلام، ولكنهم لا يتوقفوا عند العثرات بل سرعان ما يقوموا ويستمروا في طريقهم، ولو توقفوا عندما تعثروا لما أصبحت أحلامهم حقيقة. أما الفشل فهو الإستسلام لتلك العثرات والتوقف عن إعادة المحاولة لاستكمال الطريق، على عكس النجاح حيث إعادة المحاولة مراراً وتكراراً حتى تحقيق الحلم. دمر زلزال

<sup>٩٣</sup> البقرة، ٦٣

أول مصنع لشركة هوندا اليابانية، فقام هوندا بإنشاء مصنع جديد أفضل من سابقه وكان السبب في شهرته.

**"إن قاموس مفرداتي لا يحتوي على كلمة إذا فشلنا"**

تيد ترنر

إن العثرات أمر لا مفر منه، ومن المقبول أن يتعثّر الإنسان ولكن من غير المقبول أن يستسلم أمام كل عثرة تقف في طريقه. قد يرغب البعض ألا يتعثّر أبداً، في حين أن للتعثّر مميزات كثيرة فهو يمنح الخبرة كما يقوي العزيمة لتحقيق أحلام أكبر. اعتبر التعثّر نوعاً من التحدي وليس فشلاً، "إن التحديات تقوم بدور رائع في تعريفك على أفضل وأسمى ما فيك" روبين شارما.

**"إذا عزمت على أمر عظيم فأحرق مراكبك،**

**ولا تترك الفرصة للتردد أو الإستسلام لحظة واحدة"**

لا تحيد عن حلمك إلى أحلام أخرى أشبه بالسراب لمجرد أن الطريق كان صعباً فصعوبته دليل أنه الطريق الصحيح، تعثر توماس اديسون أكبر مخترع في عصره في انتخابات الرئاسة ٨ مرات وأصيب بإنهيار عصبي، كما حاول أكثر من ١٠٠٠٠ محاولة لإختراع المصباح الكهربائي، ولما سألوه عن ذلك، قال: "لم يكن أمامي إلا أن أنجح فقد أعطيت الفشل ١٠٠٠٠ نجاح ولم يعد لدي أي شيء آخر لأقدمه له".



أما رجل الاعمال السعودي صالح الراجحي، فقد عاش في أسبانيا ٣ سنوات يعمل عاملاً للنظافة، والآن يمتلك مصرفاً من أكبر المصارف في المملكة السعودية. كذلك الدكتور إبراهيم الفقى - المؤلف والخبير العالمي في البرمجة العصبية - فقد اشتغل عاملاً بسيطاً في عدة أماكن وحينما صار مديراً عاماً فقد وظيفته، فقام بتأليف أول كتاب له وبيع منه ملايين النسخ حول العالم.

### "المنابرة - لا القوة - هي التي تصنع الأعمال العظيمة"

صامويل جونسون

#### عشرة المخاض

قبل تحقيق الحلم بخطوة واحدة، هناك عشرة مؤلمة جداً، ينتاب فيها قائد الذات الشعور بالإحباط ويعتصره الألم عسراً ويشعر أن حلمه ينهار ويرى كل الأبواب تنسد أمامه ولا يسمع إلا صوته يواسيه، فإذا قابلتك فاستبشر خيراً واعلم أنك بصدد تحقيق حلم عظيم قد يكون ميلادك الحقيقي، وأن هذا الحلم يقف على بابك على وشك أن يتحقق بمجرد تخطي هذه العثرة، وكل ما تحتاجه حينها هو الإيمان التام بحلمك، فاستعصم بالله فليس لها مخرج إلا هو.

ألم ترى أن أشد لحظات الألم للمرأة في حملها هي تلك اللحظات التي يعقبها ولادة الطفل خروجه للحياة، وحينها سرعان ما تنسى الآلام وتستمتع تلك المرأة بتحقيق أعظم حلم لكل امرأة؛ أن تكون أمّاً.

## السعادة مقابل التعاسة

من مرادفات كلمة السعادة: إِنْشِرَاح، ارتِيَاح، بَهْجَة، تَهَلُّل، سُورور، غِبْطَة، فَرَحَة، مَسْرَة، هَنَاء، نَعِيم، بِشْر، طَرَب، مَرَح. ومن مضاداتها: التَّعَاسَة، البُؤْس، النَّحْس، الأَسَى، الإِكْتِنَاب، الحُزْن، العَم، الكَآبَة، التَّجَهُم، التَّسَاؤْم، الشَّجْن، الشَّقَاء، العُبُوس.

يبحث الجميع تقريباً عن السعادة، ولكن القليل من يجدها، ربما يعود السبب في ذلك إلى التركيز فقط على النقم بدلاً من النعم، أحد الصالحين قُطعت قدمه، فلما أرادوا مواساته، قال: "إن أخذ قدماً فقد أعطاني قدماً ثانية، وإن ابتلى فطالما عافى"، ثم أتاه خبر وفاة ابنه، فقال: "الحمد لله .. أخذ ولداً وترك لي إخوته".

إن الإنسان يستمر في الحزن على نفس الموقف كثيراً ويترك الكآبة تسيطر عليه، يتذكر ما يحزنه وينسى سريعاً ما يفرحه. في إحدى الأيام قال شارلي شابلي - الممثل الشهير - مقولة مضحكة (نكتة) أمام الجمهور فضحك الجميع، وأعادها للمرة الثانية، فضحك البعض فقط، وحين أعادها للمرة الثالثة، لم يضحك أحداً! فقال: "إذا لم تستطع أن تضحك وتضحك لنفس النكتة، فلماذا تبكي وتبكي لنفس الهم؟! استمتع بكل لحظة في حياتك".

**"البعض يُصاب بالعمى فلا يرى في حياته إلا البؤس"**

ربما يعود السبب في التعاسة أيضاً إلى الصراع النفسي بين الرضا بالحاضر والتطلع لمستقبل أفضل مما يسبب حالة من السخط وبالتالي التعاسة. إنك لا تملك

المستقبل ولكنك تملك تلك اللحظة التي تعيشها الآن، فلماذا تحمل همّ المستقبل؟ إلى متى سوف تظل في حالة انتظار للسعادة؟ ألا تشعر كم الانتظار ممل؟ إلى متى تنتظر ذلك الشخص الذي ينفذك من واقعك؟ أو هذه الوظيفة المرموقة؟ أو هذا البيت الواسع الملى بالزخارف؟

هذا لا يعني أن تنسى المستقبل أو تتوقف عن التخطيط له والسعي إليه، ولكن لا تنعم حالك ولا تسخط على حياتك حتى ولو كانت مؤلمة، فهناك بالتأكيد أشياء أخرى مفرحة، ربما لا تنتبه لها لأنك تركز على ما يؤلمك، ألا ترى من شئ طيب في حياتك؟ ألا ترى أن لك أهلاً بحيونك؟ أو أصدقاء مخلصين لك؟ أو صحة تنعم بها؟ أو دين تقترب به إلى مولاك فتتعم بحبه لك وحبك له؟ ألا تشعر بقيمة أيامك التي تمر بين يديك؟ ألا تحاول ترك الأمر لله يجلب بحكمته لك مرادك في الوقت المناسب أو يبدلك خيراً منه؟

استمتع بحاضرك ولا تضيع عمرك في انتظار المستقبل، فتخسر بذلك تلك السنوات التي قضيتها في الانتظار، وفي نفس الوقت فليس من المؤكد أنه إذا تحقق لك ما ترجوه في المستقبل ستكون سعيداً، فإن الإنسان بطبعه لا يكاد يحصل على نعمة حتى يطلب المزيد، وهذا حقه ولكن المشكلة تكمن في عدم القناعة بما لديه.

**"خطط للمستقبل مهما يطول واستمتع بالحاضر مهما يكون"**

بدلاً من تضييع عمرك في الإنتظار، استثمره في أعمال تحبها وتستمتع بها وانظر إلى الحياة بمنظار جديد؛ منظار الراضي بالواقع المتفائل بالمستقبل، فإن من لا

يستمتع بالحاضر لأنه يتطلع إلى السعادة في المستقبل، يضيع منه الحاضر والمستقبل معاً.

### "اسعى لمستقبلك وأنت مستمتع بحاضرك"

إذا كنت تبحث عن السعادة خارج نفسك لن تجدها، فأنت سر سعادتك، إذا كنت لا تصدق أن السعادة داخلك، فانظر حولك كم من ثري تبيع، أو شخص لديه زوجة جميلة وغير سعيد معها، أو لديه سلطة وجاه ولكنه يشعر بالخوف.

إن السعادة تكمن في شعورك بالرضا: رضاك بربك ثم رضاك بحالك مع الشعور بالاطمئنان تجاه مستقبلك لأنه بيد الله تعالى، والرضا يمكن الحصول عليه بالشعور بالامتنان لله على كل نعمه، ثم للناس على أي عمل طيب قدموه لك.

لقد وزع الله فضله بين الناس بحكمته بما يشاء، يقول تعالى: ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾<sup>٤٤</sup>، وقد منحك الله أشياء لم يمنحها إلا لك، كما فعل مع الآخرين تماماً، فكل إنسان منزلة خاصة عند الله؛ يؤتية ما يشاء ويمنع عنه ما يشاء، ربما يكون السبب في ذلك أن يكون الناس في حاجة إلى بعضهم البعض دائماً وفي حالة تكامل وتواصل وتواضع وتراحم فيما بينهم.

ظل مصطفى يبحث عن فتاة أحلامه للزواج، فتقدم لخطبة العديد من الفتيات ولكن دون جدوى، وممرت الشهور والسنوات، ووجد مصطفى نفسه في حالة تعاسة كأنه

<sup>٤٤</sup> الشورى، ٢٧

يلهث وراء السراب، كلما بدأ يشعر بالأمل يخيب أمله، فقرر التركيز في حياته وعمله وترك الأمر لله والرضا بقدره، فليس هناك شئ يستطيع عمله إلا وفعله.

بعد ٢٠ يوم فقط من الاستسلام لقدر الله، رزقه الله تلك الفتاة التي شعر فور رؤيتها أنها من كان يبحث عنها، والعجيب أنها كانت تسكن معه في نفس الشارع الذي يسكن به ولكنه لم يرها إطلاقاً من قبل، فتزوجها وأصبح لديه مزيد من الرضا والسعادة في حياته، وهكذا يسوق الله للناس أقدارهم حينما يشعرون بالرضا والطمأنينة ويسلموا أمرهم لله.

حينما تبدأ في مهمة إسعاد نفسك وتشعر بالسعادة تغمرك، فلا تتجاهل من حولك بل ضع خطة لإسعادهم معك، حتى لا تفاجأ بمقاومتهم لك، فقد تجد أن أقرب الناس منك يحاولون نشر الحزن والكآبة في البيت أو العمل، ولن تستطيع أن تسعد بحياتك وهم في هذه الحالة. قد يكون السبب في ذلك هو إحساسهم أنهم لا يستطيعون الشعور مثلك بالسعادة، فقدم لهم يد العون فإن ذلك أدهى لإحساسك بالمزيد من السعادة.

مزيد من التفاصيل حول كيفية الاستمتاع بعملك وحياتك تأتي في استراتيجية الاستمتاع بالعمل.

## معادلة السعادة

الامتنان ← الرضا ← السعادة

## خلاصة استراتيجيات التفكير البناء

بعد عرض استراتيجيات التفكير البناء الثلاثة: التصور، حديث الذات، وتقييم الأفكار والمشاعر، أرجوا أن تستمتع بجلسة استرخاء وتصور نفسك في مكان محبب لك، وردد هذه الكلمات بيقين: "أنا أو من أن هذا الكون العظيم له رب عظيم وضع له سنناً كونية عادلة لا تتغير، من شأنها جعل الحياة تستمر، فكل يوم تشرق فيه الشمس وتغرب، ويتبادل فيه الليل والنهار، ويلتقي فيه البحران المالح والفرات فلا يبغى أحدهما على الآخر، ويُولد ويُرزق ويموت فيه من الكائنات الحية عدد لا يحصيه إلا الخالق، وذلك منذ بدء الخلق وحتى تقوم الساعة، لذلك فكل عمل نافع أقوم به بإحسان لن يضيع بلا مقابل، بل له أجره الذي تكفل به رب العالمين، وعليه فإنني محقق أحلامي، لن يمنعي - بأمر الله - من شيء، وذلك في الوقت المناسب الذي يقدره الله لي بحكمته وعلمه للغيب".

إن كثيراً من الناس يعيشون في معاناة شديدة بين ندم على الماضي وخوف من الحاضر وقلق من المستقبل ولن يصلح ذلك من شيء. إن الأفكار والمشاعر السلبية هي أكبر عائق بين الإنسان وأحلامه، فإذا استطعت أن تتخلص منها ستتغير حياتك تماماً، حيث ستظهر لك العديد من الحلول التي لم تكن تراها من قبل.

قم بإعادة ترتيب أفكارك، وسوف تتعجب كيف استطعت رؤية الحل بعدما عجزت تماماً عنه من فترة قليلة سبقت، وذلك لأنك تحولت من التركيز على المشكلة إلى التركيز على الحل.

إن مثل الإنسان الذي لديه حلم يتوافق مع مواهبه ولا يستطيع تحقيقه بسبب أفكاره ومشاعره السلبية كمثّل رجل اشترى سيارة قوية وسريعة، وحينما حاول قيادتها لم تتحرك من مكانها، حيث منعه الخوف من وضع قدمه على دواسة البنزين، ثم تمكن من الضغط على دواسة البنزين إلا أنها لم تتحرك أيضاً، والمشكلة هذه المرة أن الخوف دفعه إلى الضغط على دواسة الفرامل في نفس التوقيت! لا تتعجب فكثير من الناس يفعل ذلك بالسماح لأفكاره ومشاعره السلبية أن تمنعه من التقدم نحو أحلامه.

يُرجى أن يكون لديك الآن أيها القائد لذاتك الإستراتيجيات اللازمة لتحديد حلمك الإيجابي المتوافق مع نقاط قوتك والذي تستطيع تصويره كأنه واقع، والتي تدعمك لاستبدال حديث الذات الإيجابي بالسلبى وقيادة أفكارك ومشاعرك، فنتحول من الشك والندم والخوف والقلق والإستسلام إلى الإيمان والرضا والثقة والطمأنينة والإصرار، ومن أي أفكار سلبية إلى التفكير البناء.

إن حديث الذات الإيجابي - وفقاً لبعض الدراسات - يساعدك على تحقيق أحلامك بنسبة ١٠%، فإذا جمعت معه التصور زادت النسبة إلى ٥٥%، فإذا جمعت معهم الأفكار والمشاعر الإيجابية، فمن المتوقع أن تزيد نسبة تحقيق حلمك إلى ١٠٠%.

لا تتعجل البدء بالعمل على تنفيذ حلمك الآن، اقرأ أولاً استراتيجيات التحفيز الذاتي، حيث تساعدك كل من استراتيجية الاستمتاع بالعمل واستراتيجية العادات الإيجابية على فهم كيفية إثارة دوافعك والعمل بشكل تلقائي ودائم على تحقيق أحلامك.

## استراتيجية الاستمتاع بالعمل

من أسرار قيادة الذات حُب العمل والاستمتاع بأدائه مهما كان صعباً - ليس المقصود بالعمل فقط ما تتربح منه وإنما أي عمل - فمن خلال ذلك يمكن الإستمرار في أداء الأعمال والصبر على أي معوقات والتغلب عليها حتى تحقيق حلمك. استراتيجية الاستمتاع بالعمل تدعم التحفيز الذاتي حيث يحفز الفرد نفسه بنفسه ويوقظ الدوافع الكامنة داخله للعمل المستمر الدؤوب، فيُكرس الفرد حياته كلها لتحقيق حلمه وهو سعيد بذلك.

إن الدوافع كامنة داخلك ولكنها تحتاج إلى تحفيزها، وخير من يجعلها في حالة يقظة دائماً هو أنت، حيث يأتي التحفيز منك دون انتظار دعم أو ضغط من الآخرين، إنه يأتي من إيمانك بحلمك وحبك له والاستمتاع بالقيام به. لا تنتظر من يوقظك لتصلي الفجر في ميعاده، بل يوقظك حبك لربك والاستمتاع بالقرب منه، لا تنتظر صديقك لتمارسوا التمرينات الرياضية معاً، به أو بدونه قم بممارستها لأنك حقاً تحبها وتستمتع بها.

إن إطلاق العنان لدوافعك الداخلية يجعلك منبهاً دائماً إلى حلمك ويجعلك مملوءاً بالرغبة القوية والطاقة الإيجابية لتحقيقه، حتى أنك لتجد نفسك تستيقظ من نومك تفكر فيه بل قد يجافيك النوم من التفكير فيه وحبك له، ولا شيء مثل الحب والاستمتاع بالعمل يمكنه أن يثير باستمرار دوافعك الداخلية ويحفزك للعمل بشكل دائم. إن العاشق لحلمه يُفضّل العمل على تحقيقه عن متع الحياة كلها، فتجده ينام



يفكر فيه ويسيقظ نشيطاً متحمساً للعمل عليه، حتى في أوقات راحته تجده هائماً يفكر فيه. يقول أحد الصالحين عن حبه لصلاة الليل: "جاهدت نفسي كثيراً حتى تلذذت في آخر الأمر بصلاة الليل".

هناك حكمة أو مثل يقول: (إذا لم تعمل ما تحب فلتحب ما تعمل)، هذا الكلام قد يصلح كمرحلة مؤقتة في حياة الفرد، والصحيح أنه إذا لم تعمل ما تحب فلتبحث عنه حتى تجده فهو ينتظرك، وسوف تجده لا محالة بشرط أنك فعلاً تريده بصدق وتثق بقدرتك على بلوغه وتعمل على ذلك وتتوكل على الله تعالى مع حُسن الظن به ودعاءه بالجاح.

اعلم أنه من الممكن تطوير مواهبك ولكن من الصعب جداً استبدالها، بينما تغيير الواقع والانتقال من عمل لا تحبه إلى آخر تحبه أيسر بكثير. "الوسيلة الوحيدة لإنجاز العمل بطريقة جيدة هو أن تعشق عملك، وإذا لا زلت عاجزاً عن العثور على عمل كهذا واصل البحث ولا تتنازل، تماماً كما في بقية الأمور النابعة من القلب، واعلم أنك لا بد ستجد عملاً كهذا" ستيف جوبز.

كان تي هارف ايكر - رجل أعمال ومؤلف - وهو طفل يتحدث مع والديه ويقول لهما: "أنا لا أريد أن أكون عبداً لعمل لا أستمتع بأدائه، إنني سوف أصبح غنياً من ممارسة عمل أحبه"، وكان ردهم له: "إنك تعيش في عالم من الأحلام، إن العمل هو العمل والمتعة هي المتعة، فيجب أولاً أن تتكسب قوت يومك وأن توفر وقتاً بعد ذلك لتستمتع بالحياة".

لم يقبل الطفل الصغير آراء والديه وقال لنفسه: "إذا أنصت إليهم سينتهي بي الحال إلى العيش مثلهم، كلا سوف أنال الأمرين: الغنى والعمل المحبب للنفس"، حينما كبر الطفل عانى كثيراً حتى أنه كان يعمل في الشهر الواحد أكثر من وظيفة لأنه لم يجد متعته في هذه الوظائف، لكنه في النهاية حقق حلمه، وأصبح غنياً من عمل يستمتع به.

**سؤال:** هل لو لديك ما يكفيك العمر كله من مال، ستستمر في نفس العمل الذي تقوم به الآن؟

- إذا كانت إجابتك أنك لن تعمل أي عمل على الإطلاق، فأنت في خطر لأن هذا يعني أنك لا تملك حلاً وهذا يعني أنه لا قيمة لحياتك ولا طعم لها.

- وأما إذا كانت الإجابة: لا، فلماذا لا تبدأ من الآن في التخطيط للانتقال إلى العمل الذي تحبه؟

- وإذا كانت الإجابة: نعم، فهنيئاً لك لقد استطعت أن تقوم بعمل ممتع تحبه حقاً.

## نصائح للإستمتاع بالعمل

\* **حُسن اختيار الحلم**، إذا اخترت حلمًا يتوافق مع نقاط قوتك وأنت محب له، وبدأت في العمل على تحقيقه، فمن المفترض أن تستمتع بأداء هذا العمل مهما كان به من مصاعب، وذلك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية له بدلاً من السلبية، فترى فيه من الإيجابيات ما لا يراه الكثيرون وتتجاهل ما فيه من السلبيات، فتستمتع بأدائه.

\* **التصور المستمر**، تصور باستمرار روعة الفرحة عند إنجاز عملك بنجاح وتحقيق حلمك، وتذكر هذا الشعور دائماً وخصوصاً عند الشعور بالتعب أو الملل أو عندما تواجهك المصاعب. اجعل هذا الشعور يصاحبك دائماً من أول لحظة تبدأ فيها العمل حتى إنجازه، ولا تقصره على لحظة تحقيق الحلم فقط.

\* **حديث الذات**، فور استيقاظك يومياً حدث نفسك بكلمات إيجابية، مثلاً: "هذا اليوم هو أهم يوم في حياتي كلها بإذن الله فأنا قادر على تحقيق إنجازات جديدة فيه، إنني أرغب في الاستمتاع بكل دقيقة فيه، إنه يقربني خطوة إضافية من حلمي".

\* **أهداف قصيرة المدى**، فإن ذلك أدهى لتفريح يومياً عند إنجاز كل منها وتستمتع بتحقيقها، فهذه الفرحة ستحفزك للمزيد من الإنجاز. لا تستهدف إنجازات أكبر مما يمكنك عملياً تحقيقها حتى لا تصاب بالإحباط بسبب عدم القيام بها.

\* **الإيمان بقيمة العمل**، استمتع بأداء عملك فهو له قيمة عظيمة عند كثير من الناس، فاستمتع بتقديم هذه القيمة ولا يكن هدفك المال فقط. من خلال عملك تستطيع تحقيق ذاتك وتشعر بالتقدير، وهو شعور رائع. حينما سئل توماس ادیسون

عن محاولاته في إختراع المصباح الكهربائي، قال: "لقد وجدت ١٠ آلاف طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها"، لقد رأى اديسون أن محاولاته الفاشلة كانت جزءاً لا يتجزأ من نجاحه، مما يوحي بإيمانه بقيمتها ومدى إستمتاعه بتلك المحاولات، وإلا لما استطاع أن يقوم بعشر آلاف محاولة.

**"ليس النجاح مفتاح السعادة وإنما السعادة مفتاح النجاح، عندما تحب عملك ستشعر بالسعادة وستجد طريقك نحو النجاح"**

هيرمان كاين

\* **الإيمان بقيمة التعثر**، ينبغي أن تعتقد بأن التعثر خطوة على طريق الأحلام، فتحمل مسئولية نتائج عملك، فإن الله وعد بأنه لا يُضيع أجر من أحسن عملاً، واعلم أن ما قدره الله لك هو الخير وفقاً لسنة الظن، فكن راضياً بقدرك تستمتع بعملك.

\* **الإبتسامة الدائمة**، ومهما كانت الضغوط فإن الإبتسامة ستشعرك بالرضا والسعادة، فإن للإبتسامة قوة سحرية في التخلص من المشاعر السلبية والمحافظة على هدوء الأعصاب، حتى أن البعض استخدمها في العلاج من أمراض مستعصية. إن هؤلاء الذين يحافظون على إبتسامتهم أثناء عملهم يستمتعون تماماً به كما أنهم ينقلون شعورهم إلى الآخرين، حيث تنعكس الإبتسامة الصادقة على وجوه الآخرين، وبذلك يكون لديك جو ممتع في العمل، تكون أنت مصدره بإبتسامتك المشرقة.

د. محمد رجب

## "إبتسامتك سر قوتك"

إن الإبتسامة تزيد ثقتك في نفسك للتعامل مع المواقف الحرجة وتخطيها ببسر، إبتسم مهما حدث فإبتسامتك ستساعدك على تخطي الصعاب بهدوء وثقة، إبتسم لو تعثرت فسوف تقوم من جديد، إبتسم لو تألمت فعلى قدر الألم تكون الفرحة، إبتسم لو تعسرت الأمور ووصلت لطريق وعر فإن الفرج في نهاية هذا الطريق، إبتسم فإبتسامتك تقهر أعدائك وترضي أحبابك، إبتسم فى وجه من يعبس في وجهك فلك إبتسامتك وعليه عبوسه، إبتسم وأنت تبكي فيكائك رحمة من الله لك، إبتسم دائماً ولا تدع أي شئ يسلب منك إبتسامتك.

\*بيئة ممتعة، قم بتوفير بيئة عمل ممتعة لتخفيف ضغوط العمل في أي مكان تقوم فيه بأي عمل مفيد. إن تحسين بيئة العمل سوف يشعرك بالراحة والرغبة في البقاء وقتاً أطول للعمل، مثلاً: باقة زهور، مقعد مريح، والوان مبهجة. يمكنك أيضاً أن تستمتع بسماع بعض آيات القران الكريم المرتلة بصوت هادئ فيطمئن بها قلبك. البعض يبخل على نفسه في تجميل بيئة عمله، ثم يضطر بعد ذلك الى إنفاق مبالغ أكثر على علاج نفسه من الأمراض التي سببتها ضغوط العمل والبيئة السيئة التي يعمل فيها، بينما كان يمكنه إنفاق أقل بكثير بإرادته وهو سعيد، إذا قام بتوفير بيئة عمل صحية ممتعة.

\* نأفس نفسك، لا تقارن نفسك بالآخرين فلكل فرد قدراته الخاصة، لا تبالي إذا سبقك البعض، ركز على حلمك واستمر بعده في تحقيق المزيد من الأحلام، فقريباً تسبقهم.

\* اشكر نفسك، لا تنتظر شكراً من أحد، فأنت أحق بشكر نفسك من الآخرين، والله تعالى تكفل لك بحسن الجزاء في الدنيا والآخرة، فكافأ نفسك بنفسك عند الإنجاز ولو بكلمة طيبة.

\* اطلب المساندة، احرص على طلب المساندة من كل من حولك، فلا تدري من أكثرهم فائدة لك، وسوف تستمتع بمساندة المخلصين لك.

\* استثمر وقتك، استثمر كل ساعة من عمرك في عمل مفيد، وابدل أقصى طاقتك لتحقيق حلمك، فإن الفراغ يُورث الحزن والكآبة. يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "إذا كان الشغل مجهداً فإن الفراغ مفسدة"، أما ويليام بليك فيقول: "النحلة العاملة ليس لديها وقت للحزن".

\* استيقظ مبكراً، إن هؤلاء الذين يستيقظون فجراً ويبدأوا عملهم من البكور هم حقاً من أدركوا قيمة عمرهم وقيمة الحياة وعرفوا أن للصباح الباكر قيمة وبركة ومتعة لا يساويها أي وقت آخر من النهار أو الليل.

\* العلم متعة، تعلم باستمرار ولا تتوقف أبداً فليس للعلم نهاية.

\* تحمل مسؤولية سعادتك، اعلم أنه لا أحد سيهتم بك إن لم تهتم بنفسك، فتحمل مسؤولية امتاع نفسك بنفسك.

\* مهما كانت طبيعة عملك حاول أن تجد فيه البهجة، استمتع بانتصارك على نفسك وأنت تقوم بعمل كنت تظن في يوم ما أنه مستحيل.

\* اقهر الخوف من الفشل أو الندم على موقف تعثرت فيه أو الشعور باليأس في لحظة ظننت فيها أنك فشلت.

\* اعتبر المصاعب التي تقابلك تحديات تستمتع بتخطيها، قاوم تلك الآلام فأنت أقوى منها، واعلم أنه كلما زادت الأمل كلما عظمت فرحتك، استمتع بفرحتك كاملة ولا تدع أحداً أو شيئاً يفسدها.

لا شك أن هناك لحظات يتعرض فيها الفرد إلى الضيق والحزن نتيجة الضغوط، وفي هذه اللحظات التي يفقد فيها الفرد إحساسه بالمتعة في القيام بعمله يأتي دور استراتيجية العادات الإيجابية والتي تعمل على دعم الفرد للإستمرار في العمل، حيث اعتياد الفرد للعمل يساعد على تحويله إلى عادات يتم القيام بها بتلقائية ويسر، وفيما يلي يتم عرض هذه الاستراتيجية.

## استراتيجية العادات الإيجابية

كم هو جميل أن ترى أحلامك تتحقق أمام عينيك، ولكن كم هو مجهد هذا العمل الذي يجب بذله لتحقيق هذه الأحلام خصوصاً تلك الأحلام العظيمة. الكثيرون يحلمون ولكن القليل هم من يستمروا حتى يحققوا أحلامهم، فالصبر صعب؛ {وَالْعَصْرُ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ} <sup>٩٥</sup>.

لقد حدد الله تعالى ٤ شروط لسعادة وفوز الإنسان سواءً في الدنيا أو في الآخرة، وهم: ١- الإيمان، اعلم أن الإيمان بالله تعالى يتطلب الإيمان بقيمة نفسك كإنسان وبقدراتك الفطرية المذهلة ٢- العمل الصالح، وهو لا يقتصر فقط على الشعائر المعروفة مثل الصلاة والصوم ولكن كل عمل يكون فيه صلاح للناس وإعمار الأرض هو عمل صالح ٣- التواصي بالحق، حيث دعوة الآخرين إلى العمل الصالح من أعظم الدعائم للالتزام به، وهو رسالة المرسلين ٤- الصبر على مداومة العمل، كثير من الناس يبدأون العمل ولكنهم سرعان ما يتوقفوا ولا يطبقون صبراً على المداومة، وهنا يأتي دور استراتيجية العادات الإيجابية.

من أسرار قيادة الذات تحويل السلوكيات إلى عادات يتم القيام بها بتلقائية ويسر، حيث تضمن العادة المداومة على العمل بلا انقطاع، وهنا تتضح أهمية استراتيجية

<sup>٩٥</sup> العصر، ٣-١



العادات الإيجابية في تمكين الفرد من مداومة العمل بشكل متكرر وتلقائي عن طريق تحويل هذا العمل إلى عادة.

العادة لغة هي ما يعتاده الإنسان فيعود إليه مراراً وتكراراً، ويرى بعض العلماء أن العادة هي أنماط مكتسبة ومتكررة من السلوك تحدث ما قبل الشعور وليس بتفكير شعوري ملحوظ، وقد تكون العادة فعلاً أو قولاً، إيجابية أو سلبية. يقول د. مصطفى محمود: "أخطر عدو للإنسان هي عاداته (يقصد السلبية) لأنها مع الوقت والتكرار والانتظام تجري مجرى الدم وتدخل في المزاج والشهية والمناخ النفسي، فإذا كانت عادات خاطئة فإنها تتأصل في السلوك مثل التدخين والشراب والمخدرات والجنس... مثل هذه العادات تصبح مع الزمن حكومة مستبدة لها صوت إرهابي على صاحبها".

مع تكرار نفس السلوك بنفس الطريقة من ٢٠-٤٠ يوم متتابعين يتحول السلوك غالباً إلى عادة، وبعد أن كانت ممارسته صعبة في البداية تكون أيسر في نهاية المدة حيث قد اعتاده العقل والمشاعر والبدن، وأصبح عادة يومية لا تنساها ولا تجد مشقة في تكرارها باستمرار وتلقائية، ومن أشهر الأمثلة على ذلك صيام شهر رمضان، حيث يكون الصيام صعباً جداً في بدايته ثم سرعان ما يعتاد الفرد عليه ويكون الإفطار بعد انتهائه أمراً محيراً للنفس التي اعتادت الصيام ٣٠ يوماً.

يصف د. مصطفى محمود العادة ويقول: "أنت لا تشعر بالملابس على جسدك إلا في اللحظة التي تلبسها وفي اللحظة التي تخلعها، أما في الساعات الطويلة بين اللحظتين وهي على جسدك فأنت لا تحس بها، إن أعصابنا مصنوعة بطريقة

خاصة، تحس بلحظات الإنتقال ولا تحس بالإستمرار" ..

### "التميز ليس فعلاً ولكنه عادة"

ارسطو

إن تكرار سلوك ما لمدة ٢٠-٤٠ يوم أمر ليس سهلاً فهو يحتاج إلى توفيق من الله تعالى وإلى إرادة قوية، فإذا عزمت على اكتساب عادة إيجابية جديدة، فلا تبدأ فجأة العمل عليها بكم كبير فقد تتوقف سريعاً لأنك لم تعتد ذلك، ولكن ابدأ بكم مناسب لك، فمهما كان حجم العمل قليلاً فيمكن مع المداومة لفترات طويلة أن تحقق نتائج مبهرة، "من المذهل مدى ما ستصل إليه من مجرد مداومة العمل على شئ واحد لفترة كافية، إن معظم الناس يستسلمون مبكراً جداً، فمخاوفهم أعظم من إيمانهم" روبيين شارما.

### "أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"<sup>٩٦</sup>

قد يسأل سائل: أليس من الممكن بهذه الطريقة أن أشيب حتى أرى حلمي؟ والإجابة هي: ماذا لو بدأت بأقصى طاقتك ولم تستمر كما يفعل كثير من الناس؟ وربما أنت تعرضت لذلك من قبل مرات عديدة؟ إن البعض مرت عليه سنوات طويلة وهو يُمنى نفسه بالبدء بعمل ما، فيبدأ متحمساً بكم كبير من العمل ولا يلبث أن ينقطع ولا يحقق شيئاً، والبعض لم يفعلوا شيئاً لأنهم استقلوا عملهم وانتظروا سنوات طويلة الفرصة المناسبة ليبدأوا بقوة، ولو بدأوا منذ أن بدأ حلمهم يراودهم لكانوا

<sup>٩٦</sup> رواه البخارى

حقوقه الآن، وكم من آخرين كانوا في مؤخرة السباق وبالذوام نجحوا وحققوا حلمهم.

إن مثل ذلك كمثل مسابقة جري قامت بين أرنب وسلحفاة، فانطلق الأرنب بأقصى سرعته ثم تعب فجلس يستريح وظل يتلأأ حتى سبقته السلحفاة التي كانت تسير ببطء لكن بخطوات ثابتة.

ليس المقصود بالطبع تثبيط الهمم بل الحفاظ عليها، لأن هذه هي الفطرة البشرية: عندما يبدأ الفرد عمله بحماس زائد على غير عادته لا يستمر، لأنه لم يعتد على هذا الحجم الكبير من العمل، فيشعر بالإجهاد البدني أو العقلي أو يصاب بنوع من الاكتئاب نتيجة ضغط العمل الغير معتاد، فهو لم يصل بعد إلى مرحلة حب العمل والاستمتاع به.

**"إذا كنت تقضي الكثير من الوقت في التفكير فلن تحصل على شيء، قم ولو**

**بخطوة واحدة يومياً نحو هدفك" بروس لي**

إن المداومة على العمل - ولو كان قليلاً - خير من عمل كثير متقطع، لأنك إذا داومت على أداء عمل ما فمع الوقت سيزيد حجم أدائك تلقائياً، مثلاً إذا كان هدفك ممارسة التمرينات الرياضية فمع الوقت ستزداد قوة العضلات ومرونتها وتزداد سعة الصدر على التنفس وسوف تجد نفسك ترغب لا شعورياً في القيام بالمزيد من التدريبات إلى أن تصل إلى أقصى قدراتك البدنية. أما إذا كنت تستهدف القراءة فستجد قدرتك على الاستيعاب والفهم تزيد مع الممارسة كما سيزداد حبك للمعرفة

وسترغب تلقائياً في تخصيص المزيد من الوقت للإطلاع وتحصيل المعارف وسوف يصير الكتاب صديقك المفضل.

**"لا تخشى من التقدم ببطء إنما ما يجب أن تخشاه حقاً أن تظل ثابتاً في مكانك"**

مثل صيني

إن الشيطان حينما يريد إغواء إنسان فإنه لا يدفعه إلى الغواية دفعاً، وإنما يبدأ معه بخطوة صغيرة حتى إذا اعتاد تلك المعصية الصغيرة يدفعه إلى أخرى وهكذا ليعتاد الأمر ويصير هيناً عليه فيما بعد القيام بالكبائر، وقد حذرنا الله من أساليبه، فقال: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُواتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ..} <sup>٩٧</sup>. لقد فهم إبليس - لعنه الله - طبيعة الفطرة الإنسانية بأنها إذا اعتادت عملاً ما، فإنها لا تتوقف عنه بل تزيد عليه من نفس نوع العمل، فصارت هذه استراتيجيته في إغواء الناس، ويمكننا فعل العكس حيث اعتياد بعض السلوكيات الطيبة حتى إذا صارت جزءاً من حياتنا نزيد عليها.

كان حسين لا يصلي حتى بلغ ٥٠ عاماً، وفي يوم ما نصحه أحدهم بالصلاة، فأوضح له أنه كلما بدأ بالصلاة يتوقف ولا يكمل صلاته، فطلب منه الناصح الفطن أن يبدأ فقط بصلاة واحدة وهي صلاة الصبح ولا يزد، حتى إذا اعتادها زاد عليها صلاة الظهر وهكذا. بالفعل داوم حسين على صلاة الصبح، وبعد فترة زاد عليها صلاة الظهر حتى حافظ على الصلوات كلها ولقى ربه وهو يصلي.

<sup>٩٧</sup> النور، ٢١

## نصائح للتخلص من العادات السلبية واكتساب عادات ايجابية

غالباً ما يجد الإنسان صعوبة في التوقف عن ممارسة عاداته، وهذا سلاح ذو حدين، فإن العادات السلبية تمثل خطراً يهدد حياتنا، في حين أن العادات الإيجابية تساعدنا على تحقيق الأهداف من خلال الإستمرارية في أدائها بتلقائية ويسر.

يمكنك تحويل السلوكيات الإيجابية إلى عادات، واستبدال العادات الإيجابية بالعادات السلبية من خلال التحكم فيما يُسمى **الرابط (اللينك)**، والرابط هو شئ معين عندما يحدث يذكرنا بشئ آخر، مثلاً أغنية معينة سمعتها في موقف معين، فكلما سمعتها فيما بعد تذكرت هذا الموقف، فالأغنية هي الرابط والموقف هو المربوط، والفكرة أشبه بما يحدث للرابط في الإنترنت كلما ضغطت عليه تنتقل فوراً إلى موقع معين، وفيما يلي توضيح لكيفية استخدام الرابط بشكل إيجابي.

## أولاً: تحويل السلوكيات الإيجابية إلى عادات

أراد كريم الحصول على شهادة في الدراسات العليا بعدما توقف سنوات طويلة عن الدراسة تماماً لم يقرأ خلالها أي كتاب، وبالفعل التحق بالدراسة ولكنه أهمل فلم يقرأ أي شيء حتى حان موعد الإختبارات فأخذه حماس شديد وقرر أن يبدأ المذاكرة لفترات طويلة يومياً، وبالفعل بدأ الإستذكار واستمر عدة أيام ولكن سرعان ما توقف لأنه لم يستوعب شيئاً، كما أصابه اجهد ذهني شديد نتيجة المجهود الغير معتاد ولم يستطع النجاح وقرر ألا يخوض هذه التجربة مرة أخرى.

لقد كان بإمكان كريم أن يحقق حلمه بأن يبدأ الإستذكار من أول الدراسة بما يناسب قدراته ولو لمدة دقيقة واحدة فقط! قد يسئل سائل: وما جدوى دقيقة واحدة؟ لقد مر على كريم سنوات عديدة لم يقرأ خلالها شيئاً، فكان لا بد أن ينشط ذهنه أولاً حتى يعتاد القراءة من خلال المداومة على هذه الدقيقة عدة أسابيع، وبذلك يكون قد برمج عقله على القراءة وصارت عادة يومية تلقائية، وتدرجياً سيزيد في وقت القراءة لأن عقله سيكون قد بدأ ينشط ويستطيع قراءة المزيد، وكذلك فإن رغبته للقراءة ستزيد أكثر، وهكذا مع الإستمرارية ستزيد مدة القراءة وتصير عادة ممتعة محببة إليه، وسيجد نفسه نشيطاً بما يكفي كي يمنح نفسه بسعادة المزيد من الوقت للقراءة بشكل منتظم، وبذلك يكون قد حقق حلمه بسبب هذه الدقيقة الواحدة.

قد يبدوا الأمر سهلاً، فدقيقة واحدة أمر يسير، ولكن المشكلة تكمن في الدوام على سلوك معين بشكل منتظم ومتكرر يومياً، إما بسبب النسيان أو الكسل أو الضغوط

أو نحوه. هذه المشكلة يمكن التعامل معها من خلال الرابط، حيث يتم ربط السلوك الإيجابي بعادة قائمة بالفعل في حياتك، كأن يتم ربط ممارسة التمرينات الرياضية يومياً بوجبة الإفطار مثلاً، فتلتزم نفسك قبل الإفطار بممارسة هذه التمرينات، ومهما كنت مرهقاً يجب ألا تتناول فطورك حتى تقوم بها، من الممكن أن تقلل المدة أو تمارس التمرينات من وضع الجلوس أو بأي طريقة مناسبة لكن لا تتركها تماماً.

مثال آخر للرابط وهو الصلوات الخمس، فتلتزم نفسك ألا تقوم من كل صلاة حتى تقرأ القرآن الكريم، كما يمكن استخدام النوم كرابط، فقم بالقراءة يومياً عند النوم. كما يمكن ربط السلوك الإيجابي بأشياء مادية، مثلاً وضع آلة رياضية معينة بجوار مائدة الطعام للتذكير بممارسة الرياضة، أو وضع المصحف بجوار سجادة الصلاة للتذكير بقرائته، كما يمكن وضع الكتاب بجوار السرير أو فوق الوسادة، مع الحرص على الذهاب إليه قبل ميعاد نومك بقليل ليكون لديك بعض النشاط للقراءة.

## ثانياً: تجنب رابط العادة السلبية

أ- ينبغي إدراك أن كل عادة مرتبطة برابط أو مثير معين، فقم بتجنبه أو التخلص منه بقدر المستطاع، وذلك حتى لا تقع تحت ضغط القيام بها. قم بتحديد هذا الرابط السلبي أولاً من خلال ملاحظة نفسك عندما تقوم بهذه العادة، حيث ستجد في كل مرة أن هناك رابط معين أو عدة روابط تدفعك أو تذكرك للقيام بهذه العادة.

اكتب فيما يلي إحدى العادات السلبية التي تريد التخلص منها والرابط الذي يدفعك إليها أو يذكرك بها:

العادة/

الرابط/

تخلص من هذا الرابط بالبعد عن مكانه إذا كان له مكان معين، أو تغيير أرقام هواتفك إذا كان الرابط صديق سوء يتصل بك، أو المحافظة على حالتك المعنوية مرتفعة إذا كان الرابط هو سوء حالتك النفسية، وهكذا.

ب- ينبغي أن تدرك أيها القائد لذاتك أن السبب الأصيل وراء هذه العادات السلبية هو نقص أو الحرمان من الحب في حياتك، فجميع أو أغلب من يمارس عادات سلبية إنما يمارسها لافتقاده الحب ومعانته من الإهمال من أقرب الناس له (الوالدين، الزوج أو الزوجة، الأهل، الأصدقاء)، فتجده يسعى لتعويض ما يفتقده بهذه العادة السلبية ويظن أنها البديل، فشخص يعكف على الإنترنت ليلاً ونهاراً،



وآخر يدخل بشراسة وقد يتدهور حاله ويلجأ إلى المخدرات أو الخمر، وثالث يلجأ إلى العلاقات المحرمة، ورابع إلى الإهمال في صحته والأكل بشراسة حتى يصيبه الاكتئاب، الخ.

يقول د. ابراهيم الفقي: "ترجع أغلب العادات السيئة نتيجة نقصان الحب، فإن كنت تناضل للإقلاع عن إحدى العادات السيئة، فاستحضر قوة الحب لديك وركز على امكانياتك الغير محدودة وزد من هذا الحب بشكل يومي وستتفصل لديك مساحة الإدمان تدريجياً وسيتحرك جسدك وعقلك مثلما يجب أن يكون".

إن العادات السلبية لا تعوض أحداً عما ينقصه من حب وسعادة بل تزيد مشكلته وحرمانه. بدلاً من محاولة تعويض الحب بهذه العادات السلبية، جرب أن تتواصل مع الآخرين دون أن تنتظر منهم بالمقابل أي شيء، افعلها لله ثم من أجل نفسك.

هناك نوع آخر من الحب يمكنه أن يعوضك عما تفتقده من مودة الآخرين لك: إنه حب من خلقك فسواك فعدلك، حب من رزقك وأكرمك وعلمك، إنه حب الله! فهل جربت أن تتواصل معه وتطلب منه أن يسعدك بحبه لك؟ هل قرأت رسائله لك (القران الكريم)؟ هل جربت مقابلته (الصلاة)؟ هل جربت أن تتاجيه في وقت تنام فيه العيون بينما عين الله لا تنام؟ هل جربت أن تستشعر حب الله في قلبك؟

إذا كنت - بفضل الله - لا تعاني من أي عادات سلبية فأنت بالتأكيد تستمتع بحالة عاطفية جيدة وتستمتع بحب من حولك، فإذا أردت ألا تقع في أي عادة سلبية، فاحرص على الحفاظ على تلك المشاعر الطيبة.

### ثالثاً: التفاعل الإيجابي مع رابط العادة السلبية

قد لا يكون تجنب الرابط بشكل مطلق متاحاً دائماً، وفي هذه الحالة يمكن بدلاً من تجنبه التفاعل الإيجابي معه، حيث عند تعرضك له، عليك أن تتصرف بطريقة جديدة، فتحول المربوط (السلوك أو العادة) السلبي إلى إيجابي.

هذا الأسلوب يحتاج في بدايته إلى إرادة قوية وإصرار حتى يصبح عادة تلقائية، حيث تقوم بتوظيف الرابط لصالحك من خلال إعادة برمجة عقلك في كيفية التفاعل معه بوعي واستبدال العادة الإيجابية بالسلبية من خلال جلسات التصور وحديث الذات.

### كيف يمكن تحويل المربوط السلبي إلى إيجابي؟

ابدأ بعادة سلبية تعتقد أنه يمكنك الإقلاع عنها بسهولة وتحويلها إلى عادة إيجابية محببة إليك، ليمنحك ذلك الثقة في نفسك، وللتوضيح سيتم عرض بعض الأمثلة للعادات السلبية.

## \* السهر والاستيقاظ متأخراً

استثمر يومك منذ الصباح الباكر، بعض الناس جعل ليله نهراً ونهاره ليلاً، فتجده يسهر حتى الفجر ثم ينام طوال النهار، فيخالف بذلك الفطرة السوية التي خلقها الله لراحة الإنسان؛ {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا} ٩٨ .

إن السهر يحرم الإنسان من النوم الصحي بالليل، ويحرمه كذلك من الإستيقاظ مبكراً وبدء يومه بنشاط وبركة، كما يحرمه من هواء الصباح المنعش المفيد الملىء باليود والطاقة؛ {وَالصُّبْحُ إِذَا تَنَفَّسَ} ٩٩ .

### "اللهم بارك لأمتي في بكورها" ١٠٠

إن أغلب هؤلاء الذين حققوا أحلاماً عظيمة كانوا يستيقظون مبكرين بين الرابعة والخامسة فجراً، مثلاً: بيل جيتس، د. إبراهيم الفقي وغيرهم كثيرون، وقد ثبت من خلال بعض الأبحاث أن الوظائف البدنية تزداد قوتها وتنقص من وقت لآخر خلال اليوم، حيث تظهر الكفاءة العضلية، وتبدأ في الزيادة تدريجياً عند الساعة ٤ صباحاً، وتبلغ مداها الأقصى في الساعة ٧ صباحاً، وتستمر حتى الظهر، حيث تبدأ الكفاءة في الانخفاض التدريجي حتى الساعة ٣ عصرًا، لذلك يُنصح بالحصول على القيلولة (النوم لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة) في هذا الوقت لتجديد النشاط واستكمال اليوم بتركيز، ثم تزداد تدريجياً حتى الساعة ٦ مساءً، ثم تعود في الانخفاض التدريجي مجددًا، والانخفاض الكبير يبدأ في الساعة ٩ ليلاً.

٩٨ يونس، ٦٧

٩٩ التكويز، ١٨

١٠٠ رواه الترمذى وابو داود

بناءً على هذه الدراسة فإن أفضل وقت للنوم هو من ال ٩ م إلى ال ٤ ص، ولقد كان أحد رجال الأعمال يحرص على القيلولة في مكتبه حتى أنه كان يفتش الأرض لمدة ٢٥ دقيقة يومياً، بعد أن يغلق هواتفه والإضاءة ويغلق عليه باب مكتبه.

**"من أراد الوصول إلى مستوى التميز فعليه أن يستيقظ مبكراً"**

روبين شارما

للتخلص من عادة السهر، عليك أن توجد لنفسك عملاً محبباً تستمتع بالقيام به في الصباح الباكر، حتى يكون البكور أحب الأوقات إليك، مثلاً: الصلاة، القراءة، الصيد، المشي واستنشاق الهواء الصحي، أو نحوه.

إليك بعض النصائح الإضافية للمساعدة على الإستيقاظ المبكر: ١- لا تتواجد في مكان نومك -٢- افتح النوافذ حتى ينير ضياء الشمس المكان -٣- اجلس بعض الوقت في مكان مفتوح -٤- احصل على فنجان قهوة أو شاي -٥- شاهد بعض المقاطع المضحكة -٦- مارس تمرينات التنفس العميق السريع -٧- إذا غلبك النوم بعد كل ذلك فامنح نفسك النوم لمدة ساعة واحدة على الأكثر، اضبط المنبه وسوف تستيقظ نشيطاً بإذن الله.

## \* تناول الطعام بشراهة

إن السمنة من أكثر أمراض العصر انتشاراً نظراً لكثرة تناول الأطعمة السريعة الغير صحية وقلة الحركة، حيث الاعتماد بشكل كبير على ركوب وسائل المواصلات.

إن السمنة هي أم الأمراض - عفى الله الجميع- مثل السكر، الضغط، الكوليسترول وغيرهم، ولقد نهانا الله عن الاسراف في تناول الطعام؛ {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} ١٠١.

بعض الناس يأكل الوجبة وكأنها آخر وجبة له في الدنيا، وأنه إذا لم تمتلئ بطنه عن آخرها ربما يموت جوعاً، وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم أن البطن هي مفتاح الأمراض؛ "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت طعامه، وتلت لشرايه، وتلت لنفسه" ١٠٢.

غالباً ما يكون السبب في عدم اتباع حمية غذائية هو الجوع، فماذا لو يمكنك التخلص من السمنة التي تسبب لك الكسل والأمراض بدون جوع فهل تقبل بهذا؟ نعم يمكنك ذلك من خلال استبدال الأطعمة الصحية بالأطعمة المسببة للسمنة بنفس الكميات، مثلاً دقيق الشعير والدقيق الأسمر من حبة القمح الكاملة بدلاً من الدقيق الأبيض، الأرز الأسمر والشوفان بدلاً من الأرز الأبيض، والفواكه بدلاً من الحلويات.

١٠١ الاعراف ٣١  
١٠٢ رواد الترمذي

إن الطبخ بدون دهون لن يغير كثيراً في الطعام، ومع الوقت ستعود على طعم الطعام بدون دهون، وسيكون له تأثير إيجابي كبير (ينبغي إستشارة أخصائي أغذية)، مع المشي يومياً ولو ٥ دقائق مبدئياً حتى ولو في المنزل ولكن بشكل منتظم مهما كانت الظروف.

كان حسن يمشي يومياً أكثر من ٦٠ دقيقة من بيته إلى عمله ذهاباً وإياباً وظل على هذا الحال طوال عمره، وحينما داهمته أمراض الشيخوخة وتم حجزه في المستشفى عدة أيام، كان أول شئ فعله عند خروجه هو الذهاب إلى عمله سيراً على قدميه، وظل هكذا حتى آخر أيام له في الحياة.

إذا كنت تأكل بشراهة أثناء مشاهدة برنامج محبب لك، فأنت حقيقة تآكل لمتابعة برنامجك وليس لأنك جوعان، فبدلاً من تناول الطعام أثناء مشاهدة برنامجك المفضل (الرابط)، قم بممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة من وضع الجلوس أو المشي في المحل أو ممارسة تمرينات التنفس العميق.

## \* التدخين

بالرغم أن الجميع يعرف أضرار التدخين إلا أن البعض يبرر لنفسه ليقنعها بأن هناك كثيرون يدخنون منذ سنوت طويلة ولم يصيهم سوء، ويتجاهل الأضرار التي أصابتهم فيما بعد، ومن خلال زيارة واحدة للمستشفيات يمكن التعرف على الأضرار البشعة للتدخين، وربما يكون الضرر الأكبر لأسرتك من خلال التدخين السلبي، وقد وضع المشرع قاعدة عظيمة وهي: "لا ضرر ولا ضرار"<sup>١٠٢</sup>.

بعض المدخنين يفشلون في الإقلاع عن التدخين لقناعتهم بعدم قدرتهم على الإقلاع عنه، والبعض لأنه لم يحاول أن يجد لنفسه بديلاً محبباً إلى نفسه يتعارض مع التدخين ويعوضه عنه، مثل ممارسة الرياضة، الخروج إلى المنتزهات والشواطئ، ممارسة المشي في البكور واستنشاق الهواء النقي، أو التحدث إلى صديق محبب إلى النفس.

تصور نفسك بدون تدخين وقد أصبحت في صحة أفضل، تستطيع الجري والحركة بلياقة عالية، تصور صدرك وهو خالٍ من الآثار البشعة للتدخين. تصور نفسك وأنت تواجه موقفاً معيناً (الرابط) حيث تقوم بالتدخين عند مواجهته، فتصور نفسك وأنت تواجهه دون أن تدخن، تدرب على ذلك وعندما تواجه هذا الموقف في الواقع لن تفكر في التدخين لأنك ستكون قد نجحت في تغيير استجابة عقلك الباطن لهذا الرابط، تصور المزيد من الروابط التي تدفعك للتدخين وكيفية رد فعلك للتعامل معهم.

<sup>١٠٢</sup> رواه ابن ماجه

## \* مشاهدة الصور الإباحية

البعض يقع في هذه العادة المضرة نفسياً وبدنياً والمحرمة شرعاً ولا يجد سبيلاً للإقلاع عنها حتى بعد الزواج، فتسبب له خللاً قبل الزواج ثم تسبب له مشاكل في علاقته الزوجية، وهي مدخل من مداخل الشيطان؛ "إِنَّ النَّظْرَةَ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ ، مَنْ تَرَكَهَا مَخَافَتِي أَبَدَلْتُهُ إِيمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ"<sup>١٠٤</sup>.

وللإقلاع عن هذه العادة إليك بعض النصائح:

أولاً: احصل على جلسة تصور وحديث ذات، وتصور حياتك بدون هذه العادة قد أصبحت أفضل بكثير، وقد فتح الله عليك بالرزق الوفير سواءً المال أو رزق العلم والبصيرة أو حب الناس أو نحوه. تصور أنك كلما هممت بالقيام بها تقوم بأكثر عمل تحبه ويسعدك ويفرح قلبك. تصور أنك تستطيع أن تعيش للأبد بدون هذه العادة القبيحة.

ثانياً: تجنب - بقدر المستطاع - الروابط التي تؤدي إليها مثل الوحدة والدخول على الإنترنت بلا هدف مسبق أو مشاهدة بعض الصور الشبه عارية والتي قد تنثير غرائزك مما تدفعك لمشاهدة هذه الأفلام الإباحية.

ثالثاً: غير طريقة التفكير المتعلقة بهذا الرابط حيث استبدال المربوط الإيجابي بالسلبى بأعمال ترتقي بالنفس وتروّح عنها مثل قراءة القرآن الكريم أو سماعه، الصلاة والدعاء، مشاهدة المناظر الخلابة والتفكر في قدرة وعظمة الله في خلقه،

<sup>١٠٤</sup> رواه الطبراني



ممارسة تمرينات التنفس والتأمل، مشاهدة بعض المقاطع المضحكة، التحدث مع صديق، ممارسة التمرينات الرياضية أو المشي، أو أي عمل آخر محبب إلى نفسك.

في خلال ٣٠ دقيقة يتم الاستمتاع فيهم بإحدى هذه الأعمال ومن خلال الإصرار على تكرار هذه السلوكيات الإيجابية يمكنك بإذن الله التغلب على هذه العادة السلبية وتحويلها إلى عادة إيجابية، فترتقي بذلك الروح ويسمو العقل والمشاعر. قم بتصوير كل هذا وتدرّب عليه وكرره كي تعيد برمجة عقلك ليتصرف بإيجابية عند التعرض لمثل هذا الرابط.

استكمالاً لإستراتيجيات قيادة الذات يأتي الآن دور إستراتيجية ذاتية وضع الأهداف والتي تعمل على استنباط من حلمك أهدافاً تنفيذية بالقيام بها تستطيع تحويل أحلامك إلى واقع.

## استراتيجية ذاتية وضع الأهداف

إن من أهم أسباب ضياع الأحلام وعدم رؤيتها للنور هو عدم تحويلها إلى أهداف تنفيذية يتم القيام بها بشكل دوري منتظم، وقد يضع البعض حلمه محل التنفيذ، ويستتنبط من حلمه أهدافاً ولكنها ليست بإيجابية.

حتى يمكن تحقيق حلمك فأنت في حاجة إلى ترجمته إلى أهداف تنفيذية إيجابية، وفيما يلي عرض لأهم ملامح وشروط هذه الأهداف الإيجابية، وكيفية استنباطها من الحلم أو بكلمات أوضح كيفية تحويل الحلم إلى خطة تنفيذية تتضمن الأهداف والمهام الدورية (اليومية أو الأسبوعية) وكيفية بناء هرم أحلامك.

## ملامح الهدف الإيجابي

حتى تتأكد أنك اخترت أهدافاً إيجابية تحقق لك في النهاية حلمك، ينبغي أن يتضمن الهدف بعض الشروط والملامح والتي يتم عرضها فيما يلي، مع تطبيقها على مثال لتوضيح الفكرة، وهو حلم أحد الشباب أن يكون: (بطل الجمهورية للكونغوفو).

### ١- أن يكون الهدف محدداً

ينبغي أن يكون الهدف محدداً، أي له صفات معلومة وواضحة، لا تستهدف أن تكون: (رياضي) فقط، ولكن حدد نوع الرياضة، استهدف أن تكون: (لاعب كونغوفو)، وذلك لأن صفة (رياضي) غير محددة، فهناك العديد من الأنواع المختلفة للرياضة.

"بدون أهداف محددة من السهل الخروج عن الطريق، فلا تستطيع أن تسيطر

على مجريات حياتك أبداً"

ديل كارنيجي

### ٢- أن يكون الهدف قابلاً للقياس

يجب أن يكون الهدف قابلاً للقياس بشكل موضوعي حتى يمكن إدراك مدى النجاح في تحقيقه، فبدلاً من إستهداف أن تكون: (لاعب كونغوفو رائع)، يمكن إستهداف أن تكون مثلاً من أفضل عشرة لاعبين للكونغوفو على مستوى البلد، أو مثلاً أن تكون: (بطل الجمهورية للكونغوفو)، وذلك لأن صفة (رائع) معيار غير قابل للقياس، فقد يرى اللاعب نفسه رائعاً بينما يراه الآخرون غير ذلك، بينما معيار

(بطل) قابل للقياس، فالبطل هو من ينتصر على منافسيه ويحقق المركز الأول بالمسابقات التي تُقام بمعرفة جهات مختصة رسمية لها معايير محددة.

### ٣- أن يكون الهدف به تحدي

إن الهدف الذي يتضمن التحدي يُخرج أفضل ما لديك من مواهب ربما لم تكن تعلم أنك تملكها، مما يزيد من ثقتك بنفسك، بينما الأهداف الزهيدة لا تحقق لك ما ترجوه وتهدر قدراتك وإمكانياتك.

كنت أعاني من خسائر مستمرة في تجارتي؛ كلما وضع هدفاً للمبيعات لا أستطيع تحقيقه واستمرت الخسائر حوالي سنتين حتى كدت أن أغلق شركتي، فقررت أن أغير استراتيجتي ووضعت أهدافاً بها تحديات كبيرة، فبدلاً من وضع ٢٠% هدف كنسبة في زيادة المبيعات، قررت أن أضع هدف ١٠٠%، وبدأت أفكر في كيفية تحقيق هدفي الجديد، ففتح الله عليّ بالأفكار وتحولت من التفكير المحدود حول تحقيق زيادة ٢٠% إلى أفكار كبيرة حول زيادة ١٠٠%، وبالفعل بفضل الله حققت أكثر مما استهدفت، مما زاد من ثقتي في الله ثم في قدراتي على تحقيق المزيد.

### ٤- أن يكون الهدف قابلاً للإنجاز

لا يعني كون الهدف به تحدي، ألا يكون مناسباً لقدراتك والإمكانيات المتاحة لك وذلك حتى تستطيع تحقيقه، حيث ينبغي تحديد كافة المتطلبات المختلفة للهدف وتحديد مدى توافرها. لا تنساق وراء حماس مؤقت يدفعك إلى البدء فجأة بالتدريب ساعات طويلة فتستمر عليه فترة وجيزة ثم تصاب بالإجهاد والملل فتتوقف، وبدلاً

د. محمد رجب

من ذلك ضع هدفاً قابلاً للتنفيذ بالتمرين لمدة تناسب قدراتك كمرحلة أولى، على ألا تنقطع عن التمرين لمدة ٣٠ يوم على الأقل حتى يصبح التمرين عادة يومية لا تتوقف عنها أبداً مهما كانت الظروف، ثم يمكن أن تزيد وقت التدريب تدريجياً حتى يصل إلى ما تريد.

**"يجب أن يكون هدفك بعيد المنال، وليس بعيداً عن قدراتك"**

انيتا دوفرانسس

#### ٥- أن يكون الهدف محدد المدة

ينبغي تحديد فترة زمنية محددة ومناسبة لإنجاز الأهداف، وهنا يجب الحذر من:  
أ- الحماس الزائد عند تحديد الخطة الزمنية للهدف فيتم تحديد له وقتاً أقل مما يجب لإنجازه ثم لا يمكن تحقيقه فيفتح للإحباط باباً. لذلك ينبغي أن تقلل في البداية من حجم توقعاتك، وحينما تحقق هدفك في الوقت المستهدف، قم بزيادة طموحك وحدد مدة زمنية أقل من سابقتها.

ب- وضع خطة زمنية أطول بكثير مما يجب، فيضيع الوقت وتضعف العزيمة على العمل.

حتى لا تقع في الحيرة عليك أن تدرس حجم الوقت الذي أنجز فيه الآخرون مثل أهدافك وتحاكيمهم مراعيًا قدراتك، فإن لم تجد فاختر نفسك عدة مرات حتى ترى مدى قدرتك على الإنجاز في هذا العمل.

## ٦- أن يكون الهدف موافقاً للشريعة والقانون

إن الأهداف الغير مشروعة أو الأهداف المبنية على الحقد والكراهية والانتقام تؤدي إلى مشاعر سلبية يعود مردودها على صاحبها، وإذا حققها صاحبها ففي النهاية يشعر بالحسرة والندامة.

تشارك والدي مع صديق له وترك له حق الإدارة، مع الوقت زادت ثقته في صديقه ولكنه خان هذه الثقة وجعله يوقع بالخطأ على أوراق بيع حصته في الشركة، واغتنى الصديق الخائن وكان يستهدف أن يؤمن مستقبل أولاده. بعد عدة سنوات كبر أولاد الصديق الخائن وعملوا مع والدهم ولأن الله لا يصلح عمل المفسدين، فقد كان الأولاد ينفقون ببذخ ويهملون عملهم، حتى أفلست الشركة وضاع كل ما جناه هذا الخائن.

## ٧- أن يعمل الهدف على تحقيق حلمك

الهدف الإيجابي يجب أن يصل بك في النهاية إلى حلمك، تأكد من وقت لآخر أن أهدافك ما زالت تسير بك نحو حلمك ولم تخرج بك عن طريقه، وإلا فينبغي تعديلها. عليك أن تسأل نفسك من وقت لآخر: هل هدفي فعلاً يقربني من تحقيق حلمي؟ هل أنا حقاً على طريق أحلامي؟

في مثال الكونغوفو إذا وجد هذا اللاعب نفسه تتقدم مهاراته وتزداد لياقته والجميع يشيد بتقدم مستواه ويقتررب من مستوى هؤلاء اللاعبين الذين كانوا قدوة له، فقد أحسن اختيار وتنفيذ أهدافه، وإلا فعليه مراجعة مدى التزامه بالأهداف،

فإذا كان ملتزماً بها فيجب إعادة النظر في هذه الأهداف نوعاً وكماً.

#### ٨- أن يكون الهدف قابلاً لإستنباط منه المهام (أهدافاً فرعية)

ينبغي أن يكون الهدف قابلاً لإستنباط منه مهام يمكن القيام بأدائها بشكل دوري منتظم (يوميّاً أو أسبوعياً). عند تطبيق ذلك على مثال المذكور حيث أن **الحلم** الفتى هو أن يكون (بطل الجمهورية للكونغوفو) وذلك خلال عامين، وبالتفكير في كيفية تحقيق هذا الحلم وجد أنه إذا إنضم إلى أفضل فريق للكونغوفو (يجب تحديد اسم الفريق) فستكون فرصة تحقيق حلمه كبيرة، حيث يتم التدريب مع أبطال ومنافسين أقوى، وبذلك أصبح **الهدف العام** له هو (الإنضمام إلى أفضل فريق للكونغوفو) على أن يحقق هذا الهدف خلال العام الأول، وخلال العام الثاني مع الاستمرار في مهامه يحقق البطولة بإذن الله، وحتى يمكن تحقيق هذا الهدف العام لابد أن يرتقي اللاعب إلى مستوى مناسب من اللياقة البدنية والمهارات القتالية والقدرات العقلية والمعرفة حتى يتم قبوله بهذا الفريق.

بعد تحليل الهدف العام، وُجد أنه يمكن تحقيقه من خلال هذه **المهام**: ١- تنمية اللياقة البدنية من خلال زيادة مدة التدريب تدريجياً إلى ثلاث ساعات، حيث زيادة القدرة على الجري المتواصل لمسافة ١٠ كم ٢- تنمية المهارات الفنية ليزيد مستوى سرعة الضربات باليد والرجل إلى ثلاث أضعاف المستوى الحالي، ليحقق خلال ٣٠ ثانية: ١٠٠ ضربة باليد أو ٥٠ بالقدم ٣- الحصول على دورة علمية حول اللياقة البدنية والتغذية لمدة ١٢ شهر ٤- تنمية قدرته على التصور والتخطيط من خلال مشاهدة المباريات السابقة للتعرف على أساليب اللعب

المختلفة، بحيث يكون لديه القدرة على تحدي أبطال هذه المباريات والفوز عليهم في تصوره.

وهكذا بوضع المهام بمقياس مُعين لكل منها، يتحفز اللاعب بقوة لتحقيقها، حيث يقيس مدى تقدمه في تحقيق مهامه في كل مرة يقوم بالعمل عليها - سيتم عرض كيفية قياس الأداء في استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء - ولا يشعر بالملل من تكرار العمل عليها، كما أنه يستطيع تحمل الشعور بالإرهاق مقابل الشعور الممتع بالإنجاز.

كما تم وضع برنامج تنفيذي لتلك المهام خلال عام كامل بمعدل ساعتين يومياً، خمس أيام أسبوعياً، ثم زيادة المدة تدريجياً لتصل إلى ست ساعات مع نهاية هذا العام، كالتالي: ١- البدء في الساعة السادسة صباحاً بالتدريب على اللياقة البدنية لمدة ساعة تزيد تدريجياً مع نهاية العام إلى ثلاث ساعات -٢- التدريب على المهارات الفنية في الخامسة مساءً لمدة ربع ساعة تزيد تدريجياً إلى نصف ساعة - ٣- حضور دورة علمية مدتها ساعة ونصف في السادسة مساءً -٤- مشاهدة المباريات والقيام بعملية التصور لمدة ساعة في الثامنة مساءً.

ارسم هرم أحلامك بحيث توضح فيه أولاً مواهبك في أسفل الهرم ثم في أعلى الهرم حلمك ثم الأهداف العامة ثم المهام اليومية. قد يكون لكل حلم هدف عام واحد أو أكثر، حيث تكون هذه الأهداف متوالية كالمحطات المتعددة على نفس الطريق كلما تحقق هدف يتم البدء في الذي يليه.



مثلاً: لو حلم إنسان أن يكون مهندساً للكمبيوتر، فإن الأهداف المقترحة له كالتالي:

١- الإنتهاء من مرحلة التعليم الأساسي والثانوي -٢- الحصول على دورات علمية

إضافية لتطوير المعرفة والمهارات -٣- ثم التعليم الجامعي.

أحياناً يمثل كل هدف في حد ذاته طريقاً مستقلاً متوازياً، حيث يتم تنفيذهم جميعاً

في نفس الفترة الزمنية، مثلاً يحلم أحد الأطباء أن يبتكر علاجاً لمرض السرطان،

فقام بتحديد ثلاث أهداف يقوم بهم في نفس التوقيت خلال ثلاث سنوات: ١-

الحصول على دراسات عليا -٢- العمل في إحدى المراكز المتخصصة لعلاج

السرطان -٣- زيارة معاهد الأبحاث للوقوف على آخر ما توصلوا إليه.

إن من أسرار قيادة الذات تقسيم المهمة الواحدة - إذا صعب أدائها كاملة على مرة

واحدة - فيتم أدائها على مرتين أو أكثر لحين ترتقي بمستوى أدائك، فذلك خير من

عدم أدائها أو أدائها بشكل جزئي. لقد فرض الله على المسلم سبعة عشر ركعة في

اليوم واللييلة ولكنه تعالى أمر بتقسيمها على خمس أوقات: (الصبح - الظهر -

العصر - المغرب - العشاء)، ولعل الحكمة من ذلك: ١- السهولة والتركيز، فلو

قام شخص بأداء الصلوات كلها معاً لما أحسن التركيز وسيشعر بالإجهاد -٢-

التواصل المستمر مع الهدف، مما يؤدي إلى حُب العمل والاستمتاع به على مدار

اليوم -٣- إذا لم يقم الفرد بأداء إحدى مهامه سيكون التأثير جزئياً.

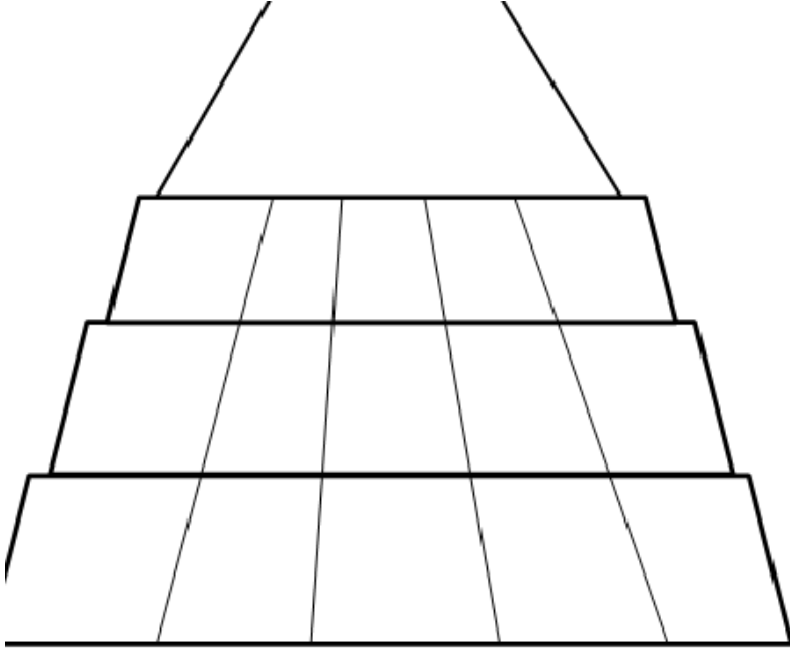
**"حدد أهدافاً صغيرة وحققها ثم حدد أهدافاً أكبر وحققها وهكذا تنجح"**

دیل کارنیجی

من أسرار قيادة الذات كذلك أن تحول حياتك كلها - وليس فقط حلمك - إلى مجموعة أهداف، فإن الأهداف تُورث الحماس وتوظف الهمّة وتثير الدوافع الداخلية لقبول التحدي المتضمن في الهدف وتحقيقه. اجعل لكل هدف تقوم به - مهما كان بسيطاً - مقاييس معينة ترغب في تحقيقها، مثلاً إذا ذكرت الله فحدد عدداً معيناً من الذكر لتحقيقه، أو إذا مارست المشي فحدد مسافة معينة ووقتاً محدداً له، أو إذا رغبت في الاتصال بأحد العملاء فحدد هدفك بدقة لهذه المكالمة والوقت المخصص لها.

لقد تم التوضيح سابقاً في ملامح الحلم الإيجابي أن من أهم هذه الملامح تحقيق التوازن في كل جوانب الحياة للإنسان، والتقصير في هذه الجوانب يؤثر بشكل سلبي على تحقيق الحلم، وحتى يمكن تجنب هذه التقصير ينبغي ألا يقتصر هرم الأحلام على حلمك فقط بل على كل جوانب حياتك لأنها بطريقة غير مباشرة تساعدك على تحقيق حلمك.

بناءً على أهمية التوازن في حياتنا وفي تحقيق الأحلام، إليك هرم الأحلام المتوازن حيث يجمع بين حلمك وبين جوانب حياتك المختلفة، برجاء قم بمليء بياناته وفقاً لمواهبك وحلمك ووفقاً لأهداف كل جانب في حياتك مع وضع المهام اللازمة لتحقيق تلك الأهداف، ثم ضع هرم أحلامك في مكان مناسب بحيث تراه وتذكره مرة أو مرتين يومياً.



### نموذج هرم الأحلام المتوازن

الآن قم بوضع برنامج تنفيذي لمهامك اليومية أو شبه اليومية، بحيث تحدد فيه المدة الزمنية اللازمة لأداء كل مهمة وحدد وقت أدائها في جدول لتنظم فيه وقتك ومهامك.

حان الآن أوان البدء عملياً بتنفيذ أهدافك ومهامك من أجل تحقيق حلمك، وإليك استراتيجية المفكرة والتي ستساعدك على تنظيم تلك المهام والتذكرة بها باستمرار.

## استراتيجية المفكرة

كم من مرة تسبب فيها نسيان المهام في ضياع فرص هامة لك أو تراكم الأعمال؟  
وكم من مرة تسبب فيها سوء التنظيم في ازدياد الضغوط بسبب تقديم الأعمال  
الغير هامة على نظيرتها الهامة؟ من هنا تتضح أهمية استراتيجية المفكرة، حيث  
تساعد على: التذكير، والتنظيم، بالإضافة إلى التحفيز، وذلك كالآتي:

### أولاً: التذكير

تتضح أهمية استراتيجية المفكرة في تذكير نفسك باستمرار بحلمك؛ الكثير من  
الناس ضاعت أحلامهم بسبب النسيان، فتراه يضع لنفسه أعظم الأحلام ويضع  
الخط لتتفيذها ويبدأ بالفعل في تنفيذها ولكن سرعان ما يتوقف، حيث مع  
الضغوط اليومية والأعمال الطارئة يضيع منه يومه، ويمر يوم وراءه يوم وأسبوع  
وراءه أسبوع وهكذا، ثم يفاجأ أنه لم يعمل على حلمه منذ شهور طويلة، فيرجع  
مرة أخرى إلى دفتر أحلامه فيضع المزيد من الخط ثم يتكرر الأمر مرة أخرى،  
والسبب أنه لم يدرك أن المشكلة ليست في حلمه ولا في التخطيط وإنما في تذكر  
مهامه اليومية.

وقع في يدي بالخطأ دفتر لأحد أقاربي في وسط مجموعة كبيرة من دفاتري،  
وحيثما تفحصته لأعرف لمن هذا الدفتر، وجدت فيه العديد من الخطط الرائعة،  
ووجدته يكرر نفس الخطة عدة مرات ويكتبها من جديد، ويبدو أنه نسي أنه كتبها

سابقاً، وفي الحقيقة – لأنني أعرفه عن قرب – فهو لم ينفذ أي شيء من هذه الخطط ولو نفذها لكان حاله أفضل كثيراً عما أعرفه عليه.

إن النسيان سلاح ذو حدين؛ فهو رائع لنسيان الأحزان، ولكنه مدمر حينما ننسى الأحلام، ذكر نفسك بمهامك اليومية بأي أسلوب مناسب لك ولا تعتمد على الذاكرة في كل شيء، ألم ترى أن الله تعالى فرض الأذان ليذكر الناس بأهم الأعمال اليومية والتي لا يفترض أبداً أن ينساها المسلم وهي الصلاة.

لقد كان النسيان سبب خروج آدم عليه السلام من الجنة، حيث نسي أن الشيطان هو عدوه اللدود فاستجاب لنصيحته وصدق أنه له ناصح أمين، {وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِن قَبْلِ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْماً} <sup>١٠٥</sup>.

### ثانياً: التنظيم

إن استراتيجية المفكرة تساعدك أيضاً على التركيز وتنظيم الأعمال وتحديد الأولويات التي يجب البدء بها. إن كتابة مفكرات وملاحظات أمر هام لتذكر مهام عملك وتنظيم الأعمال المتنوعة والتنسيق بينها وكذلك تسجيل الأفكار والإقتراحات الإيجابية الهامة، فهذه الأفكار إذا لم تسجلها فوراً ضاعت، وقد تأتيك عند النوم أو عند الاستيقاظ، فقم بوضع مذكرة أو مسجل صوتي بجوار مكان نومك.

قم بكتابة ملاحظات على مستوى اليوم والأسبوع والشهر بل وعلى مدار العام.

<sup>١٠٥</sup> طه، ١١٥

يمكنك استخدام الوسائل التقليدية مثل المفكرة الورقية أو الوسائل الحديثة مثل الكمبيوتر والهاتف المحمول أو بأي طريقة أخرى ترغب بها، المهم ألا تترك مهمة أو فكرة جيدة تضيع منك، فذلك أسوأ شيء أن يضيع الحلم بسبب النسيان.

### ثالثاً: التحفيز

كذلك لاستراتيجية المفكرة أهمية كبيرة في تحفيزك للعمل على حلمك باستمرار، وتتجلى أكثر أهميتها في تلك الأوقات الصعبة التي يعجز فيها العقل عن التفكير ويكسل البدن عن العمل ويسيطر الاكتئاب على المشاعر، تلك الأوقات التي تحتاج فيها إلى الدعم ولو بكلمة صغيرة، وللأسف قد لا تجدها حينها.

قم باتخاذ إجراءات احتياطية تحفيزية، مثل الرسائل الإيجابية التي تكتبها أو ترسمها وعلقها أمام عينيك في أماكن تواجدك مثل البيت والعمل. إن هذه الرسائل تساعدك على تذكر حلمك وتحفيزك على العمل لتحقيقه باستمرار فلا تنساه أو تتكاسل عنه ولو يوماً واحداً.

كانت صور أبطال كمال الأجسام في النادي تحفزني باستمرار للتدريب والوصول إلى مثل هذه العضلات الرائعة لهؤلاء الأبطال، ثم اتخذت لاحقاً صورة الجسد المثالي من وجهة نظري ووضعت عليها صورة رأسي وأصبحت أمامي باستمرار تلك الصورة، وأصبحت أعتقد أنه جسدي في المستقبل القريب، وأني يمكنني بكل تأكيد الوصول إليه في يوم ما مع التدريب والنظام الغذائي الصحي، مما كان يحفزني للتدريب باستمرار وبكل حماس لتحقيق ذلك الحلم.

## نصائح لتنظيم الأعمال وإنجازها

هناك أربع أنواع من الأعمال: هام عاجل - هام غير عاجل - غير هام عاجل - غير هام وغير عاجل، وفيما يلي توضيح لكيفية التعامل معهم - بصفة عامة - وفي النهاية أنت حكم الموقف ولكل قاعدة استثناء:

١- ابدأ يومك بكتابة جميع المهام التي تريد إنجازها خلال هذا اليوم ورتبهم وفقاً لأهميتهم.

٢- حدد تقديرياً الوقت المطلوب لإنجاز كل مهمة، وإذا كان الوقت المتاح لديك أقل من الوقت المطلوب لإنجاز المهام فقم بتأجيل المهام الأقل أهمية لليوم التالي أو فوضها إلى من يجيد القيام بها.

٣- ابدأ بأهم مهامك حتى تشعر بالإنجاز فترتفع معنوياتك، أما إذا بدأت بالمهام الأقل أهمية لأنها أسهل فقد ينتهي وقتك أو تشعر بالإرهاق قبل أن تنجز أهم مهامك مما قد يسبب الشعور بالإحباط.

٤- إذا كانت بعض المهام في الأهمية سواءً فرتبهم وفقاً للمهام التي تحبها أكثر، لأنك غالباً ستنتهي منها أسرع مما يتيح لك وقتاً أكبر لباقي المهام فتشعر بالإنجاز.

٥- اترك جزءاً مناسباً من وقتك للأعمال الطارئة الهامة وذلك وفقاً لطبيعة عملك.

٦- ينبغي عدم تأجيل الأعمال الهامة الغير عاجلة بسبب الأعمال الطارئة الغير هامة.

## "قمة العبقرية أن تعرف الأمور الغير هامة فلا تضيع وقتك فيها"

وليام جيمس

٧ - تجنب التعرض المستمر للمقاطعة، لا تخجل أن تقول "لا" حينما يجب أن تقولها، ولكن حاول أن تقولها بطريقة مناسبة لا تخرج الآخرين، فكم من مرة كنت تحاول التركيز على تحقيق هدفك فتأتى إليك مكالمة أو زيارة غير هامة فتتشغل عن أعمالك الهامة، وأحيانا يقاطع الفرد نفسه بنفسه بالبحث عن أعمال غير مطلوب أدائها ويترك الأعمال الهامة.

٨ - احصل على اثنين من كل وسائل الاتصالات مثل البريد الإلكتروني والهواتف، بحيث يكون واحد مخصص للعمل والآخر خاص بحياتك الشخصية، وافتح أحدهما فقط - بقدر المستطاع - وفقاً للوقت المخصص له. إن القيام بذلك يدعمك لإستثمار وقت العمل فيما يخصه، والاستمتاع بحياتك الشخصية.

"إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هي أول المحطات التي ننتقل

منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت وللحياة بشكل عام"

د. ابراهيم الفقي

من أسرار قيادة الذات الإستثمار المزدوج للوقت حيث القيام بأكثر من عمل معاً في نفس الوقت، ويمكن ذلك من خلال الجمع بين عمل بدني مع عمل عقلي، على سبيل المثال يمكنك أثناء المشي أن تقوم بذكر الله أو الإستماع إلى أحد التسجيلات



الصوتية المفيدة مثل الكتب المقرءة، كذلك يمكن أثناء مشاهدة بعض الفيديوهات أن تمارس التمرينات الرياضية الخفيفة ولو من وضع الجلوس، فكر أكثر وستجد عند تطبيق هذا المفهوم أفكاراً أفضل تناسبك.

هل تعلم أنه يمكنك فقط من خلال الإستثمار المزدوج للوقت - خلال عام واحد - الاستماع إلى مئات الساعات من التسجيلات الصوتية للكتب المقرءة أو ممارسة مئات الساعات من الرياضة أو غير ذلك من الأعمال المفيدة.

## ما ينبغي تعليقه

تم التنويه سابقاً إلى أهمية رسم أو تصوير الأحلام، بالإضافة إلى بعض الرسائل الإيجابية وتعليقهم في البيت أو العمل أو الاثنين معاً للتذكرة والتحفيز بشكل مستمر، وللتيسير عليك فقد تم تجميع أهم هذه الرسائل المطلوب تعليقها كالآتي:

١- هرم الأحلام، ويشمل مواهبك وحلمك والأهداف التنفيذية والمهام اليومية.  
٢- صورة مماثلة أو رسم تخيلي لحلمك وقد صار حقيقة، وصور لأحلام سابقة حققتها.

٣- بعض العبارات التحفيزية لإثارة دوافعك، خصوصاً عند الشعور بالاحباط.  
٤- جدول تقييم الأداء، وسيتم شرحه في استراتيجية تقييم الأداء.  
٥- بعض المكافآت المحببة إلى نفسك وأخرى لبعض الجزاءات التهذيبية عند التقصير، وسيتم شرح ذلك في استراتيجية مكافأة/ تهذيب الذات.

ملحوظة هامة: إن العين إذا اعتادت رؤية شئ باستمرار صار كعدمه، لذلك يُصح بالآتي: ١- تعليق هذه الرسائل في مكان ما بحيث تراها مرة أو مرتين فقط يومياً وليس طوال الوقت -٢- أن يكون لهذه الرسائل أشكالاً وألواناً ملفتة إلى عينيك ومحببة إلى قلبك لتستمتع برؤيتها دائماً -٣- تغيير الصور من وقت لآخر أو من مكان لآخر -٤- ضم بعض هذه الرسائل أو كلها في ورقة واحدة مجمعة لهم للتيسير والتركيز والربط بين كل هذه العناصر.

## استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء

بعض الناس يضع أهدافاً رائعة ويبدأ بالقيام بها بحماس ولكن مع الوقت يتناقص أدائه وقد يتوقف، وهنا تتضح أهمية دور استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء، حيث يتطلب القيام بأداء الأعمال ملاحظة دقيقة وتقييم بشكل مستمر لهذا الأداء، فمن خلال هذه الملاحظة والتقييم يمكن تحديد مدى الالتزام بتحقيق الأهداف كما ونوعاً، وتحديد مدى تقدم الأداء، وبالتالي مدى اقترابك من تحقيق حلمك.

لاحظ أدائك دائماً وكن رقيقاً عليه خصوصاً في المواقف الهامة، لماذا تكلمت بهذه الطريقة؟ لماذا اخترت هذه الكلمات؟ ماذا كان انطباع الآخرين عن كلامك؟ وهل كان أدائك جيداً سواءً عند الكلام أو الصمت، الحركة أو السكون، والتبسم أو التجهم؟ تذكر أن كل يوم تقوم فيه بتنفيذ أهدافك الفرعية تخطوا بذلك خطوة جديدة على طريق حلمك، وحتى تتأكد من قيامك بهذه الخطوة بشكل صحيح عليك أن تقيّم أدائك يومياً، ألا يستحق حلمك ذلك؟

قم بعمل جدول لمحااسبة نفسك وقياس أدائك، وإذا أردت رؤية حلمك حقيقة فلا تنام يوماً حتى تقيّم أدائك من خلال هذا الجدول، حيث أنه يعكس أدائك وإنجازاته لهذا اليوم وكل يوم، فترى من خلاله مدى جودة وحجم أدائك تماماً كما يرى الفرد صورته في المرآة ليقيم ملابسه وأناقته، ولذلك تم تسميته (المرآة).

**"حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم"**

الفاروق عمر بن الخطاب رضى الله عنه

## كيفية تصميم المرأة

إن الهدف من المرأة هو متابعة جميع الأهداف الفرعية أو المهام المطلوب أدائها وتقييمها من خلال تحديد عدد معين من النقاط المستهدفة لكل مهمة وفقاً لأهميتها والوقت المستغرق في أدائها والجهد المبذول لتنفيذها، بحيث عند أدائك لها تقيّم هذا الأداء بعدد من النقاط وفقاً لنسبة إنجازك لهذه المهمة.

أيها القائد لذاتك، إن توزيع النقاط بين المهام أمر اجتهادي، فكن موضوعياً ولا تمنح المهام السهلة نقاطاً أعلى من أجل الشعور بالإنجاز، فهذا ليس إنجازاً. كذلك ينبغي توزيع النقاط بطريقة تحقق التوازن بين جميع الجوانب المختلفة: الروحية والبدنية والعقلية والاجتماعية والمالية، وذلك حتى لا يتم الإهتمام بجانب معين على حساب آخر مما قد يسبب خلل في حياة الفرد.

امنح عدداً أكبر من النقاط (حوالي نصف إجمالي النقاط المستهدفة) للمهام المتعلقة بشكل مباشر بحلمك، على أن يوزع الباقي من النقاط على المهام الأخرى بشكل مناسب. قم بمراجعة تصميم المرأة عدة مرات خلال الشهر الأول من تصميمها، حتى تطمئن أنك أحسنت ذلك، ثم راجعها مرة كل عام أو عدة شهور.

الآن قم بتصميم جدولك الخاص:

حلمك:				
عدد الايام اسبوعيا للمهمة	نقاط التقييم المستهدفة	المدة الزمنية	البرنامج التنفيذي	المهام
				مهام مباشرة
				مهام غير مباشرة
				١
				٢
				٣
				٤
	نقاط	ساعة		المجموع

جدولك الخاص لتوزيع نقاطك المستهدفة على مهامك

عقب الانتهاء من توزيع النقاط بين الأهداف الفرعية، يتم عمل جدول تقييم الأداء (المرأة)، والآن قم بتصميم المرأة الخاصة بك بما يناسبك:

إن من أسرار قيادة الذات مقارنة نفسك بنفسك من فترة لأخرى، حيث تقارن بين أدائك (أسبوع مقابل أسبوع وشهر مقابل شهر وهكذا)، فهذا له تأثير إيجابي رائع لتحديد مدى تقدم مستوى أدائك أو ثباته أو - لا قدر الله - تراجعها. حينما تجد تحسناً في مستوى أدائك فمن حقك أن تفرح وتستمتع وتخطط للمزيد من الإنجاز، أما في حالة ضعف الأداء فعليك مراجعة أهدافك أو إعادة تحديد الوقت المطلوب لأدائها، مع التفكير المستمر في حل لتحسين أدائك.

مهما كان أدائك سيئاً، فلا تتوقف عن رؤيته في المرأة بزعم أنك سوف تعود إليها حينما يتحسن أدائك، فإنك إن فعلت لن يتحسن أدائك بل سيتراجع أكثر، فطالما تراقب أدائك باستمرار من خلال المرأة فسوف يتحسن يوماً ما، لأن إدارك حجم أدائك هو أقوى دافع لتحسينه.

يُنصح ألا تزيد مراجعة المرأة أكثر مرة أو مرتين يومياً، فقد يزداد لدى البعض مراقبتهم لأدائهم كثيراً حتى يصل إلى مرحلة الوسوسة، فيصير يراقب نفسه أكثر مما يعمل، ويمكنك تجنب ذلك بتحديد أوقات معينة لتقييم أعمالك، فالترزم بهذه الأوقات ولا تزد على ذلك. كما يُنصح أن تعلق مرآة أدائك على مرآتك التي تهندم فيها ملابسك، لترى أدائك قبل أن ترى صورتك.

أبها القائد لذاتك اعلم أن التقييم الذاتي لا يتعارض مع التقييم بمعرفة الآخرين،

فاطلب من وقت لآخر ممن حولك تقييمك، لترى نفسك بعينونهم لتتأكد أنك تحسن تقييم أدائك.

الآن حان دور مكافئة نفسك أو تهذيبها وفقاً لمستوى أدائها من خلال استراتيجية مكافئة/ تهذيب الذات، وفيما يلي شرح لهذه الاستراتيجية بالتفصيل.

## استراتيجية مكافأة / تهذيب الذات

تقوم تلك الاستراتيجية على تحفيز الفرد للإستمرار في العمل وتحسين أداءه خلال رحلة تحقيق أحلامه. إن قيام الفرد بمكافئة نفسه عند الإجادة أو تهذيبها عند التقصير هو أعلى درجات قيادة الذات حيث يدل ذلك على مدى انصياع نفسه له وقدرته على التحكم فيها.

اعلم أن النفس تحتاج إلى الترويح عنها من وقت لآخر حتى لا تمل من العمل، ومكافئتها من باب التشجيع الذاتي لها للاستمرار في العمل والاجتهاد في تحقيق أهدافها ومهامها اليومية. كما أنها تتطلب الحزم معها عند الإهمال وتهذيبها بعمل ما يكون مفيداً لها ولكنه تكرهه أو يثقل عليها، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " ... ومن سرته حسنته وسأته سيئته فهو مؤمن"<sup>١٠٦</sup>.

تعمل إستراتيجية مكافئة الذات على إيجاد حافز مادي أو معنوي أو الاثنين معاً، فمن خلال مكافئة النفس والترويح عنها عند إجادة الأداء يمكن رفع الروح المعنوية للفرد مما يحفزه للإستمرار في العمل. قم بالبحث عما تحبه نفسك وحفزها به، سواءً كانت حوافز مادية مثل رحلة ترفيهية، تناول العشاء في مطعم فخم، أو حوافز معنوية مثل بعض كلمات تشجيعية تقولها لنفسك.

**"روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلب إذا أكره عمى"**

<sup>١٠٦</sup> رواه الترمذي



على بن أبي طالب رضي الله عنه

أما تهذيب الذات فيستهدف تصحيح الأخطاء والسلوكيات الغير مرغوب فيها من خلال الشعور بالذنب ولوم النفس عند الإهمال، قال تعالى: {وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّوَامَةِ} ١٠٧ .

غير أنه يجب الاعتدال في لوم النفس وعتابها حتى لا يسبب ذلك أضراراً نفسية، كما يجب أن يكون العقاب تهذيباً وليس تعذيباً، بمعنى أن يكون العقاب في حد ذاته له قيمة إيجابية، مثلاً قد يجد البعض مشقة في القيام بزيارة المستشفيات ورؤية المرضى، أو القيام بمساعدة الآخرين في بعض أعمالهم، في حين أن مثل هذه الأعمال لها قيمة كبيرة والقيام بها من وقت لآخر له تأثير إيجابي كبير على النفس. لقد هذب نبي الله سليمان عليه السلام نفسه حينما شغلته الخيل عن الصلاة حتى ذهب وقتها، فذبحها وقال: {إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ، رُدُّوهَا عَلَيَّ فَطَفِقَ مَسْحًا بِالسُّوقِ وَالْأَعْنَاقِ} ١٠٨ .

كذلك فعل الفاروق عمر رضي الله عنه بنفسه حينما ذهب لإستلام مفاتيح بيت المقدس وكان يرتدي ثوباً مرقعاً ويركب ناقته، فتم الاقتراح عليه أن يرتدي ثوباً جديداً فحاكوا له ثوباً من فحماً وركب الخيل العالية، ثم نزل عنها وليس ثيابه المرقعة مرة أخرى وقال: وجدت في نفسي كبراً وخيلاء، وقد سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر".

١٠٧ القِيَامَةُ، ٢  
١٠٨، ص، ٣٢-٣٣

## أسرار قيادة الذات

إن أقل مكافأة يمكنني تقديمها لك أيها القائد لذاتك بوصولك إلى هنا هو تجميع الأسرار (المقصود بالأسرار العوامل التي لها قيمة كبيرة ويغفل عنها الكثيرون) التي تم ذكرها متفرقة بين سطور هذا الكتاب - تم تعمد عدم إضافتها الى الفهرس حتى لا يتعجل القارئ في الانتقال إليها قبل فهمها فهماً صحيحاً - حتى يمكنك مراجعتها ومتابعتها باستمرار لترى مدى التزامك بها، عسى أن تعينك على قيادة ذاتك وتحقيق أحلامك بإذن الله، وهي:

١- التوازن، لا يعني وجود حلم في حياتك أن تعطيه كل طاقتك وتهمل باقي جوانب حياتك. إن الحلم الإيجابي يتضمن بعض الأهداف الإضافية التي تساعد على تحقيقه من خلال إحداث التوازن بين الجوانب المختلفة للحياة.

٢- الامتنان والمبادرة بالشكر، لا تنتظر حدوث نعمة ما ترحوها لتشكر الله عليها، بل احمدته تعالى مقدماً وأنت موقن بأنه منعم عليك بها، ثم اشكره تعالى عندما تحصل عليها، ثم احمدته واشكره تعالى من أجل المزيد من النعم.

٣- إدراك السنن الكونية، ومنها أن لكل شئ مقابل، فإذا أردت الحصول على شئ عليك أن تقدم مثله بالمقابل، فلا شئ بلا ثمن، فإذا أردت المزيد من أي شئ، فعليك منح البعض منه لمستحقيه، وسوف يعود عليك بأفضل منه.

٤- أن تعمل ما تحب، لا تعمل إلا ما تحب وتستمتع بأدائه مهما كان صعباً، فمن خلال ذلك يمكنك الإستمرار في أداء الأعمال والصبر على أي معوقات والتغلب عليها حتى تحقيق حلمك، كما يمكنك الابداع والتألق في العمل الذي تحبه.

٥- تحويل السلوكيات إلى عادات، حيث تضمن العادة المداومة على العمل بلا انقطاع بشكل متكرر وتلقائي.

٦- تقسيم المهمة الواحدة، إذا كان من الصعب أداء المهمة كاملة على مرة واحدة، فيمكن القيام بها على أكثر من مرة على مدار اليوم، فذلك خير من أدائها بشكل جزئي أو عدم أدائها.

٧- تحويل حياتك إلى أهداف وليس فقط حلمك، فإن الأهداف تُورث الحماس وتوقظ الهمة وتثير الدوافع الداخلية لقبول التحدي المتضمن في الهدف وتحقيقه.

٨- الإستثمار المزدوج للوقت، حيث القيام بأكثر من عمل معاً في نفس الوقت، ويمكن ذلك من خلال الجمع بين عمل بدني مع عمل عقلي.

٩- مقارنة نفسك بنفسك، حيث تقارن بين أدائك من فترة لأخرى (أسبوع مقابل أسبوع، عام مقابل عام)، فهذا له تأثير إيجابي رائع لتحديد مدى تقدم مستوى أدائك أو ثباته أو - لا قدر الله - تراجعته.

١٠- الاستيقاظ المبكر، أكثر سمة مشتركة بين قائدي الذات الذين حققوا إنجازات عظيمة هي أنهم يستيقظون مبكرين قبل شروق الشمس، وذلك من بركة دعاء النبي صلى الله عليه وسلم "اللهم بارك لأمتي في بكورها".

## لماذا يهجر الكثيرون أحلامهم؟

أسباب كثيرة قد تؤدي إلى عدم تحقيق الأحلام، ومن أهمها ما يلي:

١- عدم وضوح الرؤية، مما يؤدي إلى ضعف الإرادة والدوافع، ويمكن الحصول على رؤية واضحة باستخدام استراتيجيتي التصور وحديث الذات.

٢- عدم توافق الحلم مع الموهبة أو عدم تطويرها بالمعرفة والمهارات والخبرات حيث يؤدي ذلك إلى عدم القدرة على تحقيق الحلم.

٣- عدم مناسبة الحلم للمرحلة الحالية، لكل مرحلة من حياة الإنسان أحلامها، لذلك ينبغي تقييم أحلامك في كل مرحلة جديدة، ولا يعني هذا هجر حلمك أو تغييره وإنما تغيير الأهداف أو المهام التي تحققه من خلالها أو عمل بعض التعديلات على حلمك، كما فعل رائد التنمية البشرية د. ابراهيم الفقي، والذي بالرغم من انتقاله من مجال الفندقية إلى التأليف والمحاضرات إلا أنه كان من مهامه في الفندقية توجيه وتعليم الناس، فاستطاع توسيع دائرة من يعلمهم إلى ملايين المتابعين له.

٤- المبالغة في حلمك قد تؤدي إلى الشعور بالعجز وترك العمل عليه، فعليك أن تختار حلماً طموحاً لكن يناسب قدراتك وامكانياتك.

٥- التركيز على الرؤية البعيدة ولحظة تحقيق الحلم فقط، مما يؤدي إلى استعجال النتائج وعدم الاستمتاع بالمهام والانجازات اليومية، وبالتالي الشعور بالاحباط.

## الخلاصة

إن الغرض من استراتيجيات قيادة الذات هو تمكين الفرد أن يوجّه ويحفز نفسه بنفسه لتحسين مستوى أداءه وتحقيق أحلامه، حيث تستهدف هذه الاستراتيجيات مساعدتك على استكشاف مواهبك ونقاط قوتك، وتمكينك من تحديد أحلامك وفقاً لهذه المواهب ودعم الإيمان بقدرتك على تحقيق حلمك مع الشعور الرائع به كأنه يتحقق أمام عينك من خلال استراتيجية التصور.

كذلك تستهدف الاستراتيجيات تدعيمك للتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تُحول بينك وبين تحقيق حلمك، وتنمية الأفكار والمشاعر الإيجابية من خلال استراتيجتي حديث الذات وتقييم الأفكار والمشاعر.

بالإضافة إلى مساعدتك للإستمتاع بأداء عملك من خلال التركيز على الجانب الإيجابي له وتحويل السلوكيات المطلوب أدائها يومياً إلى عادات إيجابية يتم القيام بها ببسر وتلقائية من خلال استراتيجتي الإستمتاع بالعمل والعادات الإيجابية.

تساعدك استراتيجية ذاتية وضع الأهداف على ترجمة حلمك إلى أهداف إيجابية وتطبيقها من خلال برنامج تنفيذي.

يأتي دور استراتيجية المفكرة في دعم وتنظيم أعمالك وتذكيرك بها ووضع حلمك أمام عينيك باستمرار حتى لا تنساه ولو يوماً واحداً.

ثم يأتي دور استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء لتحديد مدى التزامك بتنفيذ أهدافك ومدى اقترابك من حلمك، ومراجعة أدائك يومياً.

أخيراً استراتيجية مكافأة / تهذيب الذات تعمل على تهذيب النفس عند الإهمال  
ومكافأتها عند التزامها بالعمل على تحقيق حلمها، لتكون أكثر حماساً وتثير  
دوافعك للعمل باستمرار على تحقيق أحلامك.

## قصص واقعية لقائدي الذات

إن القصص من أعظم الأساليب التي تبيين وتوضح المعاني والمفاهيم بشكل مُمتع، فتحفر في الذاكرة نهراً من الوعي والإدراك لا يجف مهما مر الزمان، وقد استخدم الله تعالى العديد من القصص في القرآن الكريم؛ { لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِّأُولِي الْأَلْبَابِ }<sup>١٠٩</sup>.

حتى تتضح بشكل عملي أهمية استراتيجيات قيادة الذات وكذلك كيفية تطبيقها في الواقع، سيتم عرض بعض القصص المتنوعة لشخصيات عربية وأجنبية في مختلف المجالات حيث استطاع أبطال هذه القصص قيادة أنفسهم وتحقيق أحلامهم.

إن أعظم قائد للذات هو رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم، فمنذ نومة أظفاره استطاع أن يقود ذاته في وسط مجتمع جاهلي يعبد الأصنام ويدفن الأطفال أحياءاً لمجرد أنهم بنات ويتقاتلون لأقل الأسباب، فكان له أخلاق فاضلة تميز بها وشهد له بها أعداءه قبل أصحابه الكرام، فكان ينصر المظلوم ويصدق القول ويحفظ الأمانة، فكانوا يسمونه الصادق الأمين، كما كان يكرم الضيف ويتجنب اللهو المحرم، ولم يعبد يوماً إلا الله تعالى، فقاد نفسه إلى غار بعيد ليختلي بربه ويعبده من قبل أن ينزل عليه الوحي ليكون أعظم إنسان، صلى الله عليه وسلم.

هناك - بفضل الله - الكثير من الكتب المتخصصة في السيرة العطرة للرسول الكريم والأنبياء الكرام صلوات الله وسلامه عليهم جميعاً وكذلك الصحابة رضي

الله عنهم. إن سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم أعظم من كتابتها في كتاب مشترك يجمع بينها وبين قصص أخرى، ولكن لأنه أعظم قائد للذات فسوف نستهل بقصة واحدة فقط من قصصه ليتعطر بها الكتاب. بخلاف ذلك فكل القصص الأخرى هي لشخصيات معاصرة، وحتى لا يقول قائل: "أين نحن من هذا الزمن الجميل ومن هؤلاء الأنبياء الكرام ومن أصحابهم الذين عاصروا الأنبياء؟".

ربما تلاحظ أن أغلب هذه القصص يشترك أبطالها في: ١- الحب الشديد لأحلامهم والإيمان العميق بها -٢- الإصرار والعزيمة وروح التحدي -٣- تعرضهم للأزمات والمحن وتحويلها إلى فرص ومنح -٤- التطبيق الفطري لاستراتيجيات قيادة الذات خصوصاً التصور، حديث الذات، الاستمتاع بالعمل، وملاحظة وتقييم الأداء -٥- الأخلاق الطيبة وخصوصاً التواضع والبساطة وحب الخير للآخرين.



## الإنصاف من النفس

إن الإنصاف من النفس أصعب ما يمكن لأي إنسان أن يقوم به، فهو قمة الخلق العظيم الذي أخبرنا الله تعالى عنه، حينما قال عن نبيه الكريم: {وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ} <sup>١١٠</sup>. إن انصاف الآخرين على النفس من أهم صفات قائد الذات، يقول تعالى: {يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ..} <sup>١١١</sup>. في القصة التالية تتجلى قيادة الرسول صلى الله عليه وسلم لذاته، حيث التعامل بتواضع وتلقائية وحب مع التابعين له والتعبير البليغ عن مشاعر الإخوة السامية وإنصافه الآخرين على نفسه.

حينما انتهى المسلمون من غزوة حُنين ظافرين، وزع الرسول صلى الله عليه وسلم غنائمها على المسلمين، وأهتم اهتماماً خاصاً بالمؤلفة قلوبهم، وهم أولئك الأشراف حديثي الإسلام، ورأى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يساعدهم على أنفسهم بمنحهم منحة متميزة، كما أعطى نوي الحاجة، وأما أصحاب الإيمان القوي الميسور حالهم فقد أوكلمهم إلى إسلامهم، فلم يعطهم من غنائم هذه الغزوة شيئاً. إن مجرد عطائه صلى الله عليه وسلم شرفاً يحرص عليه جميع الناس، وكانت غنائم الحرب قد صارت تشكل دخلاً هاماً للمسلمين، فتسائل الأنصار عن سبب منع النبي صلى الله عليه وسلم عنهم نصيبهم من الغنيمة!

<sup>١١٠</sup> القلم، ٥  
<sup>١١١</sup> النساء، ١٣٥

سمع زعيم الأنصار سعد بن عبادة قومه يتهامس بعضهم بهذا الأمر، فذهب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم معبراً بأدب عما في نفسه وما في نفس قومه قائلاً: "يا رسول الله، إن هذا الحي من الأنصار قد وجدوا عليك في أنفسهم، لما صنعت في هذا الفياء الذي أصبت، قسمت في قومك وأعطيت عطايا عظيماً في قبائل العرب ولم يك في هذا الحي من الأنصار منها شيء"، فسأله الرسول صلى الله عليه وسلم: "وأين أنت من ذلك يا سعد؟" فأجاب سعد: "ما أنا إلا من قومي"، فقال له النبي: "إذن فاجمع لي قومك".

جمع سعد قومه من الأنصار، وجاءهم رسول الله صلى الله عليه وسلم، فتملى وجوههم وابتسم ابتسامة متألقة بعرفان جميلهم ثم قال: "يا معشر الأنصار، مقالة بلغتني عنكم، وجدة وجدتموها علي في أنفسكم، ألم آتكم ضلالاً فهداكم الله؟ وعالة فأغناكم الله؟ وأعداء فألف الله بين قلوبكم؟" قالوا: "بلى، الله ورسوله أمّن وأفضل"، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم مستحناً إياهم ليدافعوا عن أنفسهم ويذكروا أفضالهم: "ألا تجيبونني يا معشر الأنصار؟" قالوا: "بم نجيبك يا رسول الله؟ لله ولرسوله المنّ والفضل"، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم مدافعاً عنهم ومنصفاً لهم من نفسه: "أما والله لو شئتم لقلتم، فلصدقتم وصدقتم: أتيتنا مُكذِّباً فصدقتنا، ومخذولاً فنصرناك، وعائلاً فأسيناك، وطريداً فأويناك. أوجدتم يا معشر الأنصار في أنفسكم في لعاعة من الدنيا تألفت بها قوما ليسلموا، ووكّلتهم إلى إسلامكم؟ ألا ترضون يا معشر الأنصار أن يذهب الناس بالشاة والبعير وترجعوا

أنتم برسول الله إلى رحالكم؟ فوالذي نفسي بيده، لولا الهجرة لكنت امرءاً من الأنصار، ولو سلك الناس شعباً لسلكت شعب الأنصار، اللهم أرحم الأنصار وأبناء الأنصار وأبناء أبناء الأنصار، فبكى الأنصار حتى أخصلوا لحاهم، وصاحوا جميعاً وسعد بن عبادة معهم: "رضينا برسول الله قسماً وحظاً"<sup>١١٢</sup>.

---

<sup>١١٢</sup> رواه البخاري ومسلم

## إمام الدعاة/ محمد متولي الشعراوي

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "الرؤية الصالحة جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة"<sup>١١٣</sup>.

في ليلة ولادة محمد متولي الشعراوي في ١٥ ابريل ١٩١١م، رأى أحد أقاربه أن ديكاً قد وُلد فاعتلى المنبر ورفع الأذان، وتأويل هذه الرؤية أنه سيولد طفل يكون له شأن عظيم في الدعوة إلى الله، وقد تحققت البشرى وصار الشعراوي إمام الدعاة، فمنذ طفولته عهد به والده إلى أحد الشيوخ ليتلقى على يديه العلم والشعر والبلاغة، واكتشف فيه والده العديد من المواهب مثل نبوغه وذكاءه وقوة ذاكرته، فقد كان يحفظ القرآن الكريم والشعر بمجرد سماعه لأول مرة.

حينما أتم الإمام حفظ القرآن الكريم وهو في الـ ١١ من عمره، أراد والده الحاقه بالأزهر الشريف في بلدة مجاورة، في حين كان الابن يرغب في البقاء بين أسرته وليساعد والده في زراعته، فعمد الابن الفطن إلى حيلة عند القيام باختبار القبول للأزهر، حيث حاول أن يظهر أنه غير حافظ للقرآن الكريم، إلا أن هذه الحيلة قد اكتشفها الشيخ الذي يختبره. لم يتوقف الصبي عن محاولاته لتحقيق ما يريد فعمد إلى حيلة أخرى، فطلب من والده شراء عدد كبير من أمهات الكتب الشرعية، وبالرغم من فقر والده إلا أن إصراره على تعليم ابنه كان أقوى من أي شيء آخر، فقام بشراء هذه الكتب كلها حتى أنه استأجر سيارة لحمل الكتب من كثرتها،

<sup>١١٣</sup> رواه البخاري ومسلم

وحيثما وصلا إلى الغرفة الصغيرة التي جهزها الوالد ليقيم فيها الإمام، صارحه الوالد أنه يعرف بحيلته ولكنه وافق على شراء كل الكتب على أمل أن ينفعه الله تعالى بها، ثم تركه وانصرف.

جلس الغلام في حالة ذهول وخجل، لقد عرف والده الحيلة وبالرغم من ذلك وبالرغم من فقره إلا أنه اشترى له كل ما طلب من الكتب، فقرر أن يقرأ كل هذه الكتب كقراءة له عن حيلته وحتى يفتخر به والده، ومن هنا بدأت رحلة الإمام مع العلم، وبالفعل قرأها جميعاً. كانت هذه البداية، بداية إمام الدعاة محمد متولي الشعراوي، الذي قرأ الكثير والكثير من الكتب الشرعية حتى فاق علمه علم أساتذته، فكانوا يرجعون إليه يسألونه عن أصعب المسائل.

التحق الشعراوي بكلية اللغة العربية وانشغل بالحركة الوطنية ومقاومة المحتل الإنجليزي، حيث اندلعت الثورة من الأزهر الشريف، وخرجت منه المنشورات التي تعبر عن سخط المصريين ضد الإنجليز. كان يتوجه الشعراوي وزملائه إلى ساحات الأزهر فيلقي بالخطب وكان وقتها رئيساً لاتحاد الطلبة.

كان الإمام منذ صغره شغوفاً بالشعر وحفظ منه الكثير وكان عاشقاً للغة العربية حيث عُرف ببلاغة كلماته وبساطة أسلوبه، وكان عضواً بمجمع اللغة العربية، كما كان يجيد التعبير بالشعر في المواقف المختلفة، وقد استخدمه في تفسير القرآن الكريم، فصار تفسيره أو كما يسميه (الخواطر) تمس القلوب والعقول ويفهمها الصغير قبل الكبير ويدرك قيمتها العلماء وطلاب العلم. لقد كان للإمام أسلوبه

الخاص الرائع السهل الممتنع في تفسير القرآن الكريم، فقدم تفسيراً أكثر من رائع يتدارسه المتخصصون ويفهمه العامة من غير المتخصصين.

عندما تم تعيين الإمام وزيراً للأوقاف، قام بالسماح لأول بنك إسلامي بالتواجد في مصر. لم تغير الوزارة الإمام فلم يجلس يوماً على مكتب الوزير بل كان يجلس على احدى الكراسي بالمكتب، ولما سُئِل قال: "حتى إذا تم إقالتى أكون قريباً من الباب". كان واضعاً لوحة باسمه دون لقب وزير أو أي لقب وفي ظهر اللوحة قوله تعالى: {وَرَبُّكَ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَيَخْتَارُ} <sup>١١٤</sup>، وبالرغم من تواضعه إلا أنه لم يكن يهاب أحداً من أصحاب السلطة، وفي يوم ما قابله أحد أهم شخصيات الدولة أثناء أداء مناسك العمرة، فلما هم بالسلام عليه وكان الشيخ جالساً فسئله: "من السيد؟"، ولما عرفه بنفسه رحب به دون أن يقوم له ثم طلب منه أن يجلس بجواره.

عمل الإمام في العديد من الجهات داخل مصر وخارجها ثم تفرغ للدعوة إلى الله تعالى منذ أن بلغ ال ٤٠ من عمره، حيث تعليم العلم ومدارسته لطالبي العلم وقام بتأليف أكثر من ٨٠ كتاب. لقد كان للإمام بصيرة ورؤية خاصة يتميز بها عن غيره من العلماء، كما كان إمام الدعاة كثير التأمل في خلق الله وقد أثر ذلك عليه في توسع معارفه وعمق فهمه. في إحدى المواقف كان يحاضر في وجود أحد

---

<sup>١١٤</sup> القصص، ٦٨

أساتذته وحينما انتهى دعاه أستاذة فسأله من أين اتيت بهذا العلم؟ في أي كتاب قرأته؟ فقال له الإمام: "يقول تعالى {وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ} <sup>١١٥</sup>".

استطاع الإمام أن يقود نفسه إلى التواضع فصار التواضع أحد أهم أسباب نبوغه وعلمه، ففي إحدى الجلسات الخاصة مع أهله وأصدقائه، همّ أحد أبنائه أن يقبل قدم الإمام، فقال له الإمام بعدما رفض ذلك: "لقد أوصاني والذي بوصيتين هما سر توفيق الله لي في مشوار الدعوة إلى الله: أما النصيحة الأولى، فقد قال لي أبي: يا بُني الزم التواضع، يأتى لك بأسرار العلم، وأما النصيحة الثانية، فقد قال لي: تعلق بالله تعالى وضع أقدامك أينما شئت"، وكانت من من أهم كلمات الإمام الشهيرة:

### "يا بركة الإنكسار ويا بركة الإخلاص"

في إحدى الأيام حضر الإمام في جامعة القاهرة، فأثار إعجاب الطلاب جداً لدرجة أنهم عند خروجه حملوا سيارته حملاً، فلما عاد الشيخ إلى بيته واقترب موعد صلاة الفجر أبلغ من معه أنه سيسبقهم إلى المسجد ليستعد للصلاة ويتوضأ هناك، فلما نزل ابنه لم يره في المسجد فسأل عنه فعلم أنه في حمامات المسجد، فإذا به مشمراً ملابسه يقوم بتنظيف الحمامات بنفسه، وما كان ذلك إلا لأنه خشى على نفسه من الكبر لما حدث في الجامعة.

نال إمام الدعوة خلال مشواره العديد من الجوائز والأوسمة حيث حصل على وسام الجمهورية من الطبقة الأولى عامي ١٩٨٣م و١٩٨٨م، ووسام الإستحقاق من

<sup>١١٥</sup> البقرة، ٢٨٢

الدرجة الأولى لبلوغه سن التقاعد عام ١٩٧٦م، كما حصل على الدكتوراه الفخرية في الآداب من جامعتي المنصورة والمنوفية.

كان الإمام صاحب مبدأ ثابت لا يتجزأ خارج بيته وداخله، حتى أنه كان ليقوم من مكانه ليزيل المهملات من الأرض بنفسه. لم تكن أخلاقه طيبة فقط مع الغرباء ثم يتعامل بجفوة مع أهل بيته، وكان يرفض أن يفرض على أحد من أهله شيئاً إلا أن يقنعه به. لم يكن ممن يحركه الخوف من كلام الناس للعمل أو ترك العمل، بل كان يؤكد على أولاده ألا يفعلوا أي شئ من أجل الناس وإنما من أجل الله تعالى فقط. كان للشيخ من الفراسة ما يجعله يعرف ماذا يريد منه الآخر قبل أن يتكلم، وكان يدرك نية الآخرين فيجيبهم بما يتناسب معهم، كما كان له من الذكاء اللحظي الذي يجعله يحسن رد الفعل بسرعة وفقاً للمواقف والكلام الذي يدور.

تُوفي الإمام الشعراوي فجر يوم ١٧ يونيو ١٩٩٨م بعد رحلة طويلة مع المرض، وقد ذكر ابنه كرامات له عند وفاته منها إشارته إلى ميعاد وفاته قبل حدوثها بثلاثة أيام وطلبه يوم الوفاة تغسيله وإرتداء ملابس جديدة وتركه بمفرده فترة، وفي ساعة الوفاة قال: "أنا استاهل كل ده تجيلبي بنفسك، أشهد ألا إله إلا الله وأنك رسول الله" في إشارة أنه رأى الرسول صلى الله عليه وسلم ثم فاضت روحه إلى خالقها، رحمة الله عليه.



## رجل الأعمال/ عبد الرحمن الجريسي

عبد الرحمن الجريسي من كبار رجال الأعمال العصاميين، وُلد عام ١٣٥١هـ في قرية صغيرة تقع شمال غرب الرياض. تُوفي والده وهو في الثانية من عمره، وقد كان هذا الحدث من الأسباب التي وضعت الجريسي على أول سلم المجد. أصرت جدته لأبيه وعمه على القيام بتربيته والعناية به - نظراً لزواج والدته - وأرسلته إلى الكتّاب (مدرسة لتحفيظ القرآن) وهو في السادسة من عمره، وكان عليه أن يقطع مسافة حوالي ٢ كيلو متر يومياً مشياً على الأقدام حتى يصل إلى مدرسته، ومثلهما عند العودة، هكذا حتى أصبح في الـ ١٤ من عمره، بعد ذلك أرسله عمه ليبدأ مشواره كعامل في محل للشيخ عبد العزيز بن نصار أحد تجار الرياض في ذلك الوقت.

لقد كانت بدايته مليئة بالتحديات والصعوبات التي واجهته، حتى أنه وافق على العمل لمدة ٣ سنوات دون أن يعرف مرتبه، حيث عرف بعد ذلك أنه ٢٠ ريال. لم يكن على الجريسي عبء العمل لساعات طويلة فقط (من الصباح الباكر إلى الليل)، بل كان عليه أيضاً أن ينقل الماء من بئر بعيدة إلى منزل الشيخ عبد العزيز. من شدة المعاناة كان الجريسي كلما عاد إلى منزله يفكر في ترك ذلك العمل، فيتذكر ذلك الغلام اليمني الذي يعمل معه بنشاط عجيب وذكاء بالغ فيستشعر أنه بتركه العمل سيكون قد هزمه ذلك الغلام، فيتمسك بالإستمرار ويصر على إستكمال المشوار، وظل يعمل مع الشيخ عبد العزيز ١١ عام حتى صار أهم عامل لديه وبلغ راتبه ٥٠٠٠ ريال .

يرى الجريسي أن أهم عناصر النجاح في العمل: ١- الأخلاق (الأمانة، الصدق، الإخلاص ...) -٢- الجد في العمل -٣- التعلم . لقد كان الجريسي يتسم بهذه الصفات الثلاثة، فكان مثلاً للأمانة والجد في العمل كما كان شغوفاً بالتعلم، فاكسب خلال سنوات عمله العديد من المهارات والخبرات مثل الحسابات والتفاوض، كما تعلم اللغة الانجليزية على يد أحد المعلمين الأجانب حيث لم يكن لهذا المعلم بيت، فاستضافه الجريسي في بيته واستفاد من فرصة تواجده معه وتعلم على يديه، كما أنه سافر لاحقاً إلى أوروبا وحضر بعض المنتديات الاقتصادية فتعلم الكثير منها، كما تعلم اللغة الايطالية عندما بدأ يستورد من ايطاليا. لقد ساعده حبه للتعلم وطموحه على الانتقال إلى أعمال أخرى مثل تجارة السجاد، ثم تجارة الأدوات المنزلية وغيرهما. وبعد أكثر من ١٠ سنوات في أعماله الخاصة، بدأ الجريسي في مرحلة جديدة، فعمل في تجهيزات المكاتب فوفر مبلغ ٤٠٠٠٠ ريال، ثم قام مع شريك له بتأسيس شركة صغيرة باسم بيت الرياض، بدأت بموظف واحد، يساعد الجريسي في أعماله.

لقد كانت بداية هذه الشركة صعبة جداً نظراً لسنوات الركود الاقتصادي العالمي، حيث كانت المملكة السعودية حينها تعاني من ضائقة مالية انعكست على الأوضاع الاقتصادية وتأثر بها رجال الأعمال في ذلك الوقت، وكانت الرياض صغيرة جداً لم تكن بها كهرباء ولا مدارس ولا مستشفيات. لقد عانت شركته خسائر كبيرة في بدايتها إلا أن الجريسي - كعادته - هو وشريكه أصرا على الإستمرار ولم ييأسا،

ثم بدأت الأسواق تشهد انتعاشاً اقتصادياً كبيراً، واستطاع الجريسي أن يحول الخسارة إلى نجاح بعد انفصاله عن شريكه بعد ١٠ سنوات من تلك الشراكة، حيث قام بشراء حصة شريكه رغم مغالاته في تئمينها، وقد شجعه على ذلك صديق مخلص له وكان نعم العون له في هذه الخطوة الصعبة.

وفقاً لاستراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر، حيث التفاضل والثقة في النفس مع حُسن الظن بالله، فإن ما يفكر فيه الفرد ويتفائل به ويتصوره يجذب إليه، حيث يركز العقل عليه ويعمل بكل طاقته وإمكانياته للوصول إليه، وهكذا استجاب القدر وسخر الله للجريسي وسائل النجاح من حيث لا يتوقع، حيث طلب الجريسي قرصاً ليسدد لشريكه حصته، فوافق مسئول الائتمان بالبنك أن يقرضه مبلغاً كبيراً يفوق الحد الأقصى له للائتمان على مسؤوليته الشخصية، ولو لم يسدد الجريسي لكان هذا المسئول قد تعرض للمحاسبة. كما سخر الله له صديقه وخال صديقه لكفالاته في المبلغ المتبقي لشريكه، وقد حفظ الجريسي الجميل لهما فسدد للبنك قبل مرور ٣٠ يوم، وسدد الأقساط جميعها في مواعيدها، كما سدد لصديقه أمواله. لقد علمت هذه التجربة الجريسي التغلب على الصعوبات وعدم الاستسلام للخسائر، كما علمته أن يكون حازماً وعازماً في جميع أعماله ومواقفه مع نفسه ومع الآخرين.

ينبع الجريسي أسلوب التطوير المستمر ودراسة السوق بشكل دائم للتعرف على الإحتياجات المستجدة للأسواق، من خلال زيارة المعارض والمنتديات للتعرف على كل ما هو جديد، لذلك فقد اتجه من تصدير المنتجات إلى تصدير التقنيات الخاصة بإنتاج هذه المنتجات.

يمتلك الجريسي ١٢ شركة وهو عضو في أكثر من ٢٠ منظمة بين منظمات خيرية ومنظمات حكومية ومنظمات غير هادفة للربح. لقد اشترط الجريسي على نفسه ألا يقبل أي عضوية في أي منظمة إلا إذا كان على استعداد تام للإلتزام بحضور جميع اجتماعاتها والمشاركة الإيجابية فيها، لأنه يؤمن أنه يجب عليه إذا قام بعمل ما أن يتقنه. لذلك فقد اعتذر عن الإنضمام لعضوية العديد من المنظمات العالمية الكبيرة.

بالإضافة إلى اهتمامات الجريسي بالأعمال التجارية والمشاريع والأعمال الخيرية، فإن لديه توازن في حياته فهو يهتم بأسرته وأهله وبلدته، حيث يعمل على التقارب معهم باستمرار وتقديم الخدمات لبلدته.

## الطبيب الإنسان/ مجدى يعقوب

وُلد الدكتور مجدي يعقوب عام ١٩٣٥م بمحافظة الشرقية بمصر، كانت بداية حلمه أزمة تعرض لها، حيث تُوفيت عمته بمرض القلب وهي في شبابه، وكان يعقوب يعتقد بإمكانية علاجها، فكان ذلك حافز قوي دفعه إلى أن يقرر دراسة الطب ليساعد الناس وينقذهم من أمراض القلب، هل تتذكر هذه الآية: {فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا}؟

درس يعقوب الطب في جامعة القاهرة، ثم أكمل دراسته في الولايات المتحدة حيث تزوج هناك، ثم انتقل إلى بريطانيا في عام ١٩٦٢م ليعمل بأحد مستشفيات لندن، ثم أصبح أخصائي جراحات القلب والرئتين، ثم تم تعيينه أستاذاً في المعهد القومي للقلب والرئة. يقول عنه أستاذه الدكتور أحمد أبو ذكري: "إن يعقوب أفضل تقدير لمجهوده في الطب لمدة ٥٥ عام، أنا سعيد أن أحد تلامذتي أصبح أعظم جراح قلب في إنجلترا: إنه يتم انتظاره بالشهور لإجراء الجراحات بنفسه في كل أنحاء العالم".

لقد حدد يعقوب من أول يوم حلمه، فركز عليه واهتم به فقام بتطوير تقنيات جراحات نقل القلب ووضع فيها كل طاقته، فأثمر ذلك عن وصوله إلى إنجازات عظيمة، ففي عام ١٩٨٠م قام بعملية نقل قلب للمريض دريك موريس والذي أصبح أطول مريض نقل قلب أوروبي على قيد الحياة. يعتبر الدكتور يعقوب أول طبيب قام بزراعة القلب ثم زراعة الرئة ثم زراعة الاثنتين معاً. نجح فريق طبي

بريطاني بقيادة الدكتور يعقوب بتطوير صمام للقلب باستخدام الخلايا الجذعية والذي يسمح باستخدام أجزاء من القلب تمت زراعتها صناعياً في غضون ٣ أعوام، وقد أكد الدكتور يعقوب أنه في خلال ١٠ أعوام سيتم التوصل إلى زراعة قلب كامل باستخدام الخلايا الجذعية. بالفعل حقق يعقوب حلمه الذي خطط لتنفيذه، فكافح طوال ال ١٠ سنوات حتى رأى حلمه النور.

### "تتطلب الأحلام العظيمة مجهوداً عظيماً لتحقيقها"

قام الدكتور يعقوب بعمل جمعية خيرية لمرضى القلب للأطفال، وأسس جراحة زرع القلب في بريطانيا، كما قام أيضاً بتأسيس مركز الدكتور مجدى يعقوب لأمراض وأبحاث القلب بمدينة أسوان جنوب مصر لخدمة فقراء الصعيد، ولا يزال يعمل - أطل الله عمره - في مجال البحوث الطبية وعمره الآن فى أكتوبر ٢٠١٥م حوالي ٨٠ عام.

منحت ملكة بريطانيا الدكتور يعقوب لقب "فارس" في عام ١٩٦٦م، وأطلق عليه الإعلام البريطاني لقب "ملك القلوب". أيضاً فقد تم منحه جائزة فخر بريطانيا والمقدمة على الهواء مباشرة من قناة اي تي في البريطانية بحضور رئيس الوزراء وهذه الجائزة تُمنح للأشخاص الذين ساهموا بأشكال مختلفة من الشجاعة والعطاء أو في التنمية الاجتماعية، وقد تم اختيار يعقوب ليكون الشخصية البارزة في الحفل وتم تسليمه الجائزة مع حضور عشرات الأشخاص الذين ساهم الدكتور يعقوب بإنقاذ حياتهم. بدأ يعقوب حياته بالتكريم، واستمر في الحصول على مزيد

من التكريم، ففي عام ٢٠١٤م حصل على وسام الإستحقاق البريطاني ( Order of Merit ) من ملكة بريطانيا، كما حصل على العضوية في الجمعية الملكية للعلماء، بالإضافة إلى العديد من الجوائز الأخرى.

لقد كان لإستراتيجيته تقييم الأفكار والمشاعر أثر عظيم في نجاح الدكتور يعقوب، فهو يتسم بالتواضع، حيث يقول عن حصوله على لقب "سير" من ملكة بريطانيا: "الست وحدى من حصل على اللقب فكل من يعمل معي قد حصل عليه". حينما سُئل يعقوب عن جوائزه، قال: "كثرة التكريم أحيانا تبدو وكأنها نوع من عدم التكريم". لم تعد الجوائز ذات أهمية بالنسبة إلى يعقوب، بخلاف الكثير من الناس الذين تبهرهم إنجازاتهم الصغيرة ويريدون أن يكونوا حديث العالم كله، إنه يهتم بالعمل فقط لأن له رسالة عظيمة يريد أن يحققها. يتسم كذلك يعقوب بروح التحدي والثقة في النفس حيث حصل على منحة في كلية الطب بالرغم أن والده - وهو طبيب - رأى أنه لن يحصل عليها، وبالرغم أنه كان يعاني من الخجل الشديد لدرجة اعتزال الناس، ولكنه تغلب على ذلك واستطاع أن يزور بلاداً كثيرة.

بينما يشعر أعضاء الفريق العامل مع يعقوب بالتوتر الشديد نتيجة خطورة العمليات التي يجريها، يحتفظ هو بهدوء أعصابه، حيث يستطيع أن يسيطر على أفكاره ومشاعره بطريقة إيجابية طوال فترة إجراء العمليات الجراحية. يقوم الدكتور يعقوب أحياناً بالعمل في غرفة العمليات أكثر من ١٠ ساعات بنفس التركيز والطاقة التي بدأ بها، وأحياناً يقوم بعمل ٥ عمليات في اليوم الواحد! إنه يستمتع بعمله فقد تزوج الطب وصارت غرف العمليات بيته الأول - تذكر

استراتيجية الاستمتاع بالعمل – فكل ساعة بالنسبة له تمثل إنقاذ حياة إنسان كان من الممكن أن يُتوفى لولا أن سخر الله تعالى له الدكتور يعقوب.

كان وما زال حلم الدكتور يعقوب اختبار الحدود القصوى لعمليات جراحة القلب، وهذه مغامرة صعبة ولكنه كان يُحسن تقدير الأمر، يقول يعقوب: "لما أكون مقتنع بشئ أفكر فيه كثيراً قبلها بفترة كافية، ولما يحين الوقت أكون قد تخلصت من خوفي لأن العملية تكون قد مرت بعقلي ١٠٠ مرة"، كانت هذه كلمات يعقوب حينما سُئل عن خوفه ومشاعره تجاه تلك العمليات الخطرة التي يقوم بها لأول مرة. من المؤكد أن استراتيجية التصور لا غنى عنها لمن أراد تحقيق نجاح غير مسبوق، فيتصور أموراً صعبة يفعلها لأول مرة، وقد أكد يعقوب أن الجراحة ليست في المقام الأول مهارة اليدين، بل القدرة المتميزة على التفكير في كيفية إجراء الجراحة. لقد قام يعقوب بالآف العمليات مستخدماً قدراته العقلية بشكل رائع فحقق هذا النجاح بتوفيق الله تعالى.

بالرغم من الضغوط العملية الضخمة التي يعاني منها يعقوب باستمرار، إلا أنه استطاع إحداث التوازن بين حياته المهنية الناجحة والتي يترقبها العالم كله وبين حياته الشخصية والأسرية، فهو يسافر من وقت لآخر إلى فيتنام ليطمئن على ابنته – التي تعمل هناك كطبيبة باحثة في علاج بعض أنواع الفيروسات - وأحفاده ويسعد بلقاءهم. في المقابل كان هناك تفهما وتضحية من جانب أسرته تقديراً لطبيعة عمله ورسالته السامية التي يقدمها للناس جميعاً في مشارق الأرض



ومغربها والتي كانت تستغرق منه حوالي ٢٠ ساعة يومياً، فكان يستيقظ فجراً كل يوم ويعمل حتى نصف الليل.

حين بلغ يعقوب ال ٦٥ من عمره أُحيل للتقاعد عن عمله في مستشفى هارفيلد البريطانية بعد ٣٠ عام من الكفاح والعطاء، كان خلالها أول من يدخل المستشفى وآخر من يخرج منها كما وصفه زملائه، واستمر كإستشاري عمليات نقل الأعضاء، ولكنه في عام ٢٠٠٦م عاد مرة أخرى ليقود عملية معقدة تتطلب إزالة قلب مزروع في مريضة بعد شفاء قلبها الطبيعي، حيث لم يكن قد أزاله الدكتور يعقوب خلال عملية الزرع. قام يعقوب بأكثر من ٢٠ ألف عملية قلب في بريطانيا وحدها، حتى أن الطائرات كانت تنتظره حتى ينتهي من عملياته ليسافر من مدينة إلى أخرى ينتظره فيها المرضى لإجراء المزيد من العمليات.

عندما أرادت ابنته صوفي الالتحاق بكلية الطب ذهبت لإجراء مقابلة القبول، فطلبت منها الدكتورة التي تجري المقابلة معها الذهاب إلى المرضى ومساعدتهم، فتعجبت صوفي كيف تساعدهم وهي لم تتعلم بعد شئ عن الطب! فأجابتها الدكتورة: "لا تقلقي، هم سيطلبون منك ما يريدونه، فقد تحضرين لهم الصحف أو تقديمين لهم كوب ماء، افعلي ما تستطيعينه الآن وغداً ستقدمين الخدمة الطبية، المهم هو أن تدركي أن رسالتك هي خدمة هؤلاء، وأنتك ستعيشين بينهم معظم عمرك إن اخترت هذه المهنة، فإذا وجدت هذا مناسباً فيمكنك أن تصبحي طبيبة، أما إذا لم يناسبك فاتركي مهنة الطب لغيرك". لعل هذه القصة التي قصها الدكتور يعقوب أراد بها أن يبين مفهومه للطب، فهو لم يلتحق بمهنة الطب من أجل

الوجهة الإجتماعية والألقاب أو البحث عن الثراء، إن الطب بالنسبة للدكتور يعقوب هو مفهوم إنساني في المقام الأول.

يسعى الدكتور يعقوب لإنجاز رسالته بكل طاقته، وهي رسالة إنسانية علمية سامية تستهدف إنقاذ طفل صغير من الموت أو من العيش بقلب عليل لا يستطيع العمل بشكل طبيعي، أو إنقاذ أب أو أم من الموت وحرمان أولادهما من رعايتهما. حقاً إن أعظم لقب يستحقه الدكتور يعقوب ليس الألقاب البريطانية ولا غيرها مما تمنحها الدول وإنما يستحق لقب يمنحه له كل إنسان قام يعقوب - بفضل الله - بإنقاذه من موت محقق، ولذلك فإن أعظم لقب يستحقه هو "الطبيب الإنسان".

لدى الدكتور يعقوب مشروع لمساعدة المرضى في المناطق الفقيرة معروف باسم "سلسلة الأمل"، حيث يذهب إلى الدول الفقيرة في أفريقيا وكذلك إلى المناطق الفقيرة في آسيا وأميركا اللاتينية ليعالج الفقراء مجاناً ويدرب الأطباء المحليين. لقد رفض يعقوب الراحة والغنى والترفيه، وكان من السهل جداً أن يحصد ثروة كبيرة من عملياته الناجحة للأغنياء فقط بدلاً من مساعدة الفقراء بدون مقابل ولكنه آمن برسائلته كل الإيمان. كان يعقوب يخصص أغلب وقته للعمليات المجانية وكان ينفق من أمواله الخاصة على من لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج، أما عن اجازاته فهو يسافر إلى اثيوبيا وموزمبيق ومصر لإجراء العمليات الجراحية للمرضى الفقراء هناك.

لم تكن الحياة - كالمعتاد - وردية بشكل دائم مع يعقوب، فقد تعرض للتحقيق عن وفاة العديد من الأطفال، حيث كان يقوم بإجراء بعض العمليات الجراحية للأطفال في أول أيام ولادتهم محاولاً انقاذ أرواحهم، لأن كل يوم يمر عليهم دون جراحة تزداد حالتهم سوء، فتم اتهامه بتعريض المريض للمخاطرة لحساب التجارب العلمية، وبعد تحقيق دقيق تم تبرئته من التهمة، كما تم التعرض للإتهامات في مصر عن مصادر تمويل مستشفى القلب في أسوان، فلم يزد ذلك إلا إصراراً على مواصلة رسالته وتحقيق حلمه بزرع الأمل والبسمة مع كل قلب يزرعه.

## نصير الفقراء/ محمد يونس

وُلد محمد يونس عام ١٩٤٠م في مدينة شيتاجونج شمال شرق الهند في أسرة ميسورة الحال، وكان لأبيه عليه الفضل في حصوله على تعليم ممتاز، كما كان لأمه عليه الفضل في حب الفقراء فلم تكن أمه ترد سائلاً أبداً، وقد تعلم منها أن الإنسان لابد له من حلم إيجابي يعيش من أجله، ومن هنا بدأ يحدد حلمه وفقاً لمواهبه ونقاط قوته والمتمثلة في حبه لمساعدة الفقراء وحبه للعلم.

عندما بلغ يونس ٢٥ عاماً حصل على منحة لدراسة الدكتوراه في الولايات المتحدة الأمريكية، وأثناء تواجده بأمريكا نشبت حرب تحرير بنجلاديش. بعد حصوله على الدكتوراه، عاد الدكتور يونس إلى بنجلاديش المستقلة في ١٩٧٢م ليصبح رئيساً لقسم الاقتصاد في جامعة شيتاجونج، في حين كان أهالي بنجلاديش يعانون ظروفًا معيشية صعبة في تلك الفترة، وتفاقت معاناة الناس بحدوث مجاعة راح ضحيتها ما يقرب من مليون ونصف إنسان.

دائماً ما تخرج الأزمات أفضل ما في نفوس قاندي الذات، ففي ظل تلك المجاعة، كره الدكتور يونس تلك النظريات الإقتصادية التي يُدرّسها في الجامعة دون أن يكون لها أي أثر إيجابي في تغيير حياة الناس، وبدافع من احساسه بالمسئولية تجاه مجتمعه، قرر يونس أن ينزل إلى أرض الواقع ليرى كيف يمكنه أن يفعل شيئاً إيجابياً لمجتمعه الفقير، يقول يونس: "لقد كنا نحن أساتذة الإقتصاد نتميز بشدة الذكاء، لكننا لم نكن نعرف شيئاً عن الفقر الذي كان يحيط بنا من كل جانب!"

بدأ نصير الفقراء في النزول إلى الشارع بعد أن حصل على تفهم ودعم بعض طلبته ليساعدونه في تحقيق رسالته، فتوجه إلى أقرب القرى منه، وجد يونس أن أهل هذه القرية يصنعون كراسي البامبو، نظراً لتوافر خشب البامبو بكثرة في بنجلاديش، وعلم من بعض النساء الآتى يقمن بهذا العمل أنهن لا يملكن رأس المال ويضطرن إلى الإقتراض من بعض أصحاب رأس المال الجشعين، حيث يجبروهن على بيع المنتجات إليهم بسعر بخس فلا يبقى لهن إلا الفتات. هنا اكتشف يونس أن الواقع لا يتيح للفقراء توفير قرش واحد ومن ثم لا يستطيعون تحسين أحوالهم مهما بلغ اجتهادهم في العمل، إنهم لا يحتاجون سوى رأس مال يتيح لهم الاستفادة من عوائد أموالهم.

استطاع يونس أن يساعد عدداً من هؤلاء الفقراء، فأقرض ٤٢ امرأة من الفقراء مبلغاً من ماله الخاص قرضاً حسناً بدون فائدة وبدون تحديد لموعد السداد، فكانوا في منتهى السعادة لتحررهم من مذلة الإقتراض من أصحاب المال الجشعين وإتاحة الفرصة للبيع بالسعر الحقيقي للسوق والحصول على ربح مناسب. كانت سعادة هذه النساء هي مصدر السعادة الحقيقية التي شعر بها نصير الفقراء.

**"إن السعادة الحقيقية تكمن في مساعدة هؤلاء الضعفاء، فيكون في فرحتهم**

**فرحتك وفي إبتسامتهم إبتسامتك."**

لقد استطاع يونس أن يساعد ٤٢ أسرة لكنه لن يستطيع مساعدة الآلاف بماله الخاص فقط، لذلك حاول إقناع البنوك لوضع نظام لإقراض الفقراء بدون ضمانات، وهو ما جعل مديري البنوك يسخرون منه. لم تمنعه السخرية من المحاولة، فقام يونس بإقتراض قرضاً خاصاً به ليبدأ مشروعاً في قرية جوبرا أمضى في متابعته ٣ سنوات، حيث إقراض الفقراء بدون ضمانات مادية، وأثبت أن الفقراء جديرون بالإقتراض، وقد نجح مشروع نجاحاً باهراً وغير حياة ٥٠٠ أسرة من الفقراء، وبعد ٧ سنوات من الكفاح اقتنع البنك المركزي بنجاح الفكرة وتبنى مشروع "جرامين" أي مشروع القرية، وقد حقق المشروع نجاحاً كبيراً حتى وصل خلال ٤ أعوام عدد المتعاملين مع البنك ٥٩ ألف عميل.

عند ذلك قرر يونس إنهاء حياته الأكاديمية وأن يستمر في عمله الميداني ليمنحه كل طاقته ويركز على حلمه السامي بمساعدة الفقراء بشكل عملي، حيث تم اعتماد بنك جرامين كمؤسسة مستقلة، فارتبط يونس بهذه المؤسسة التي كانت حلمًا فصارت واقعًا والتي وفقا لرأيه تخالف البنوك التجارية التي تعمل على ازدياد الغني غناً والفقير فقراً، حيث تقوم المؤسسة على مبدأ وهو أن القرض حق من حقوق الإنسان بغض النظر عن كونه فقيراً، وذلك بضمان رأس المال الاجتماعي له والمتمثل في شبكات الرقابة الإجتماعية.

يعتبر يونس أن القرض للفقير هو الركيزة الأساسية التي يقوم عليها نمو الإقتصاد حيث حوالي ٥٠% من مجتمعه فقيراً، ولن يكون هناك نمو حقيقي للمجتمع بدون

تنمية هذا النصف الفقير. كما يعتبر يونس أنه من خلال القرض يتم تحقيق التوظيف الذاتي لهؤلاء الذين ليس لهم وظيفة، فيعتمدوا على أنفسهم ويساعدوا أنفسهم بأنفسهم - وهذا هو جوهر قيادة الذات - وبالفعل استطاع يونس أن يقود هؤلاء الفقراء ليقودوا أنفسهم بأنفسهم ويتحرروا من انتظار مساعدة يُمُنُّ بها عليهم أي جهة أو شخص من وقت لآخر. كذلك اهتم يونس بالمرأة وإسكتشاف قدراتها ودمجها في المجتمع لتدفع بعجلة الإنتاج من خلال قيامها ببعض الحرف المنزلية.

تم منح جائزة نوبل للسلام لنصير الفقراء الدكتور محمد يونس ومصرفه المتخصص بمنح القروض الصغيرة للفقراء، حيث أوضحت لجنة نوبل في بيان لها أن: "تحقيق السلام الدائم لن يكون ممكناً دون تمكن مجموعات كبيرة من السكان من التخلص من الفقر، وتمثل القروض الصغيرة إحدى هذه الوسائل"، وعند تسليمه الجائزة، قال مسئول اللجنة عنه:

"أكثر ما استمتعت بتعلمه من يونس هو قدرته على رؤية كل مشكلة في العالم على أنها فرصة، إنه يجمع المعلومات ثم يواجه المشاكل بحب منقطع النظير"

لقد استطاع يونس بذلك الشعور بالرضا والطمأنينة، فالفرد الذي يرى المشاكل فرص ويتعامل معها بحب ويستمتع بحلها لا يمكن أن يشعر إلا بالرضا والطمأنينة التامة. بينما قال يونس في تصريح له معبراً عن مدى سعادته:

"أنا سعيد جداً أنكم تدعمون حلمي بصياغة عالم خالٍ من الفقر"

## الملاكم الأسطورة/ محمد علي كلاي

ولد كاسيوس كلاي - والذي غير اسمه لاحقاً حين أسلم إلى محمد علي كلاي - عام ١٩٤٢م، ونشأ في بيئة فقيرة في حي بعيد، وكان يستخدم دراجة هوائية للانتقال من الحي الساكن فيه إلى الأحياء الأخرى، وفي يوم ما - كان يبلغ حينها من العمر ١٢ عام - وكان في إحدى الحفلات سُرقت منه دراجته، فطلب من أحد رجال الشرطة حينها أن يحصل له على دراجته ويسلم له اللص حينما يمسكه ليعاقبه بنفسه ويضربه، وكان رجل الشرطة مدرباً للملاكمة، فنصح أن يتعلم الملاكمة ليستطيع الدفاع عن نفسه.

كان لهذه النصيحة العابرة تأثير كبير على كلاي فقد لاقت توافقاً مع قدراته المتميزة ومواهبه الفطرية، فتصور نفسه ملاكماً رائعاً، وحلم أن يكون أقوى ملاكم في العالم، فقرر أن يلتحق بالملاكمة، فبدأ على الفور في التدريب على الملاكمة ليحول حلمه إلى حقيقة، وبالفعل حقق كلاي الفوز ببطولة العالم ثلاث مرات قبل أن يعتزل عام ١٩٨١م، كما حقق في زمانه شهرة ليس لها مثيل حتى الآن.

منذ البداية وكان كلاي لديه القدرة على التفكير الإيجابي البناء، حيث كان يؤمن بقدرته على تحقيق البطولات، فكان ذلك يحفزه لبيدل أقصى جهده ليحقق حلمه، حتى أنه صارع تمساحاً كي يستعد لإحدى تلك المباريات الصعبة مع أحد أقوى منافسيه ويُدعى جورج فورمان. كان كلاي يتدرب تدريباً قاسياً يومياً، ومما يدل على مدى المعاناة التي كان يتلقاها في التدريب تلك الكلمات التي كان يحدث بها



نفسه: "كرهت كل لحظة من التدريب، ولكني كنت أقول لنفسي لا تستسلم، اتعب الآن ثم عش بطلاً بقية حياتك".

ربما تكون تلك الجملة بسيطة في كلماتها ولكنها عميقة جداً في معانيها، فقد استخدم كلاي بالفطرة استراتيجية حديث الذات حتى يحفز نفسه بنفسه ويستبدل أفكاره ومشاعره الإيجابية بالسلبية. كما استخدم كلاي استراتيجية التصور، حيث كان يتصور تلك المشاعر الرائعة لحظة تحقيق حلمه، كان يتصور نفسه باستمرار وقد حصل على البطولة وصار بطلاً عالمياً يتكلم الناس عنه إلى آخر يوم في حياته، فكان ذلك يحفزه لتحمل مشقة وعناء التدريب المستمر، وقد أتم الله تعالى له ما أراد وحتى الآن وشهرته ذائعة.

حينما ظهر كلاي كان هناك بطلاً للعالم يُدعى سوني ليستون، وكان قوياً ومخيفاً فقد تدرّب على الملاكمة في السجن وكان أسطورة لا تُقهر، فلم يتخيل أحد أن كلاي يستطيع أن يتحداه فضلاً أن يهزم ليستون الذي يكاد يبلغ ضعف حجم كلاي، حتى نصحه البعض أن ينتظر لحين يكبر ليستون في العمر، ولكن كلاي كان عنده ثقة كبيرة في الله ثم في نفسه، حتى أن ليستون بدأ يتعجب من مدى ثقته بنفسه لدرجة أنه ظن أنه مجنون. مع استمرار تصريحات كلاي الإعلامية القوية والدالة على مدى ثقته في الفوز، بدأ ليستون يشعر بالتوتر وتملكه الخوف من قبل أن تبدأ المباراة.

بدأت المباراة وسيطر عليها كلاي من أول لحظة، وكان المشاهدون في حالة ذهول مما يروونه طائنين أن ليستون في لحظة معينة سوف يعيد سيطرته على

المباراة. بدأ ليستون يفقد زمام المباراة تماماً فلجأ إلى حيلة خبيثة حيث استخدم مادة كيميائية وضعها على قفازه ليصيب بها عيني كلاي بالأذى، فصار كلاي كالأعمى في تلك الجولة لا يرى شيئاً وحاول المراوغة طوال الجولة. لأن الله تعالى لا يصلح عمل المفسدين، فقد انتبه المدرب إلى ذلك وأصلح عيني كلاي وعاد إلى الجولة التالية سليماً. بدأ ليستون يفقد قدراته البدنية والمعنوية تماماً، وفي حالة فريدة من نوعها وفي وسط ذهول الجميع وأولهم كلاي انسحب بطل العالم ليستون من المباراة وحصل كلاي على لقب بطل العالم وكان في قمة سعادته بتحقيق حلمه.

حينما سأل الإعلاميون كلاي عن سبب فوزه، قال: "لقد كان الله معي، وإذا كان الله معي فلن يستطيع أحد هزيمي". لقد انتصر كلاي على ليستون في عقله قبل أن ينتصر في الحلبة، حيث ما يستطيع العقل تصوره، يمكن تحقيقه في الواقع.

كان كلاي يستخدم الأساليب العلمية في تدريباته، فقد كان يلعب على العامل النفسي لمنافسيه ليثير غضبهم ويفقدوا صوابهم. كان كلاي يؤمن أن الغضب هو أسوأ ما يمكن أن يفعله الشخص الذي يستهدف النجاح، حيث يقول: "الغضب يدفعك إلى فقدان أعصابك وإلى عدم التفكير بشكل صحيح، والأفضل دخول الحلبة ببرود أعصاب". تتضح في هذه الكلمات التطبيق الرائع لاستراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر، حيث الحفاظ على الإتران الإنفعالي والتخلص من الخوف والقلق والغضب وكل تلك المشاعر السلبية التي تعرقل قيادة الذات إلى أحلامها.

لقد كان كلاي يدرك كم المخاطر الكبيرة المحيطة به وكان يحسن تقديرها تماماً، ولكنه كان يدخل الحلبة دون أن يخاف الأذى، بالرغم أن حياته كلها تكون على المحك: مستقبه المهني وصحته البدنية، لكنه دائماً يتمسك بالأمل ويتفائل بتحقيق النجاح على أي حال.

لعل من أهم أسباب نجاح كلاي تلك الإبتسامة التي ما كانت تفارقه أبداً وهو في حواراته مع الإعلاميين ومع الجمهور وحتى أثناء المباريات وفي أصعب الأوقات، وكان لديه روح الدعابة داخل وخارج الحلبة، لقد كانت الإبتسامة تمنحه المزيد من الثقة في نفسه وتسبب التوتر لمنافسيه.

كان كلاي - مثل سائر قائدي الذات - إنساناً متواضعاً، فلم تغره بطولاته العظيمة، وكان ينسب الفضل في نجاحه إلى الله تعالى، يقول كلاي: "كل ما حققته من انتصارات وبطولات فأنا مدين بها إلى الله". لم يستهون كلاي يوماً بمنافسيه حتى ولو كانوا مغمورين، يقول كلاي: "احذر لكلمات المنافسين المغمورين فإنها كالرصاصات الطائشة إذا أصابت قتلت". لم يحتقر كلاي أبداً من شأن اللاعبين المغمورين، لأنه يؤمن أنه قبل أن يحقق ما حقق من نجاح كان أيضاً في يوم ما مغموراً.

كان كلاي يدرس بإتقان نقاط الضعف عند منافسيه ليستخدمها في صالحه، كما كان يدرس نقاط القوة لديهم ليستعد لها ويتجنبها، وقد أجاد استخدام موهبته في المراوغة ليتخلص من نقاط قوة منافسيه، حيث يبدأ المباراة بترك الفرصة لمنافسيه ليهاجموا كثيراً، بينما هو يقوم بالتحركات السريعة للتهرب من الضربات مستنداً

إلى الحبال، حتى إذا أمسك الإعياء منافسه يبدأ بمهاجمته بقوة وسرعة حتى يحقق الفوز. كان كلاي يستخرج من نفسه أفضل ما فيها وقت الشدة، لأنه يؤمن بالله تعالى ويؤمن بالقدرات الرائعة التي وهبها الله للإنسان، يقول كلاي:

**"الرجل هو من يعرف أنه مهزوم ولكنه يستطيع أن يغوص في أعماق روحه**

**ويستخرج منها قوة إضافية ليحقق الفوز"**

لقد كان كلاي رجل مبادئ، فقد ضحى بلقبه العالمي للملاكمة وفرصة الفوز بـ ١٠ ملايين دولار، كما تم سحب رخصة ممارسة الملاكمة منه وذلك لرفضه المشاركة في حرب فيتنام، حيث كان يراها حرباً ظالمة، كما تعرض لدخول السجن ولكنه أصر على موقفه، وبالرغم من ذلك فإن كل هذه الأمور قد أثمرت عن نتائج إيجابية على عكس ما توقع الكثيرون له أن ينتهي مستقبله المهني، وصدق الرسول صلى الله عليه وسلم: "إنك لن تدع شيئاً لله إلا بدلك الله به ما هو خير لك منه"<sup>١١٦</sup>.

لقد حاز كلاي على تعاطف الكثيرين معه، وقد قال حينها في مؤتمر كبير: "إنني لم أخسر شيئاً بل كسبت راحة البال، إنني راضٍ عن نفسي وعن قراري الذي أمرنا به ربنا العظيم: الله تعالى"، ثم عاد بعدها كلاي ليحقق المزيد من البطولات.

كان كلاي له دور بارز في الدفاع عن حقوق أصحاب البشرة السوداء ورفض سوء معاملتهم والتحيز العنصري ضدهم والتفريق بين الناس على أساس اللون،

---

<sup>١١٦</sup> رواه أحمد

مستخدماً اسمه وشهرته العالمية في مساعدتهم، ولأنه إنسان مفكر فقد اعتنق الإسلام إيماناً منه بقيمة وعظمة مبادئ الإسلام الذي لا يفرق بين الناس إلا وفقاً لأعمالهم، وذلك عقب لقاءه ملكم اكس المسلم المدافع عن حقوق الإنسان.

بالرغم أن كلاي كان في مجتمع أغلبه غير مسلم إلا أن إسلامه زاد من شعبيته وحب الناس له على عكس المتوقع من منظمي المباريات الذين خشوا أن يفسد خبر إسلامه حب الناس له، حتى أنه حينما سافر إلى أفريقيا تم استقباله استقبالاً حافلاً، فكان الناس يقفون له في الطرقات ينتظرون مروره مثل الزعماء والملوك.

مما يدل على عمق فهم كلاي للحياة وذكائه قوله حينما سُئل - وهو في شبابه - عما يحب أن يقول الناس عنه بعد رحيله؟ فقال:

"أود أن يقول الناس أنه حصل على بضعة أكواب من الحب وملعقة من الصبر وملعقة من السخاء وملعقة من اللطف وكثير من الضحك وبضعة أكواب من الإهتمام والسعادة والإيمان ثم مزجهم معاً وقدمهم إلى كل شخص التقاه كان يستحق ذلك"

بالرغم من إصابة كلاي بمرض الشلل الرعاش، إلا أنه استطاع أن يحافظ على حالته المعنوية مرتفعة فلم يفقد روح الدعابة، كما احتفظ بنفائله، فهو يرى الجانب المضيء للمواقف مهما كان صغيراً. حينما سُئل كلاي عن مرضه، قال: "أنا أفضل كثيراً من غيري فأنا لا أرتعش كثيراً كما الحال مع الآخرين، كما أن لدي زوجة جميلة وأولاداً وأحفاداً رائعين وهذا يجعلني سعيداً".

اعتزل كلاي الملاكمة منذ عشرات السنين إلا أنه ما زال مشهوراً وما زال يجري المقابلات التلفزيونية، لقد حقق كلاي أحلامه كلها: البطولات العالمية في الملاكمة، الإمتناع عن المشاركة في حرب ظالمة، الدفاع عن حقوق الإنسان، كما أعلن إسلامه متحدياً بذلك الكثيرين، كما له العديد من الأعمال الخيرية، لم يكن شئ يوقفه عن تحقيق ما يريد، فهل تستطيع أنت كذلك؟

## داعية افريقيا/ عبد الرحمن السميط

عبد الرحمن السميط من مواليد الكويت عام ١٩٤٧م، منذ نعومة أظفاره وهو يحب بفطرته العمل التطوعي وكان يكثر من عمل الخير في منطقته حتى أطلقوا عليه اسم "المتطوع". كان أول حلم له - وهو في ال ٩ من عمره - أن يكون طبيباً ليفيد الناس ويعالجهم وليس من أجل المكانة الإجتماعية أو المال. مما يدل على عظيم حب الداعية الإسلامي الكبير للعمل الخيري قوله:

"لا أعتقد أن السعادة تكون بالمال بل بإدخال السعادة في قلوب الآخرين، اغنوا

قلوبكم قبل أن تغنوا جيوبكم"

بدأ السميط - بالاشتراك مع أصدقائه - أول مشروع خيري له في الكويت وهو في مرحلة المراهقة بشراء سيارة لتوصيل العمال بها يومياً إلى أعمالهم مجاناً. ثم حقق حلم طفولته وأصبح طبيباً ثم سافر إلى كندا وبريطانيا ليقوم بالدراسات العليا هناك. كان أثناء عمله كطبيب يسأل المرضى عن حالاتهم الإقتصادية والإجتماعية بغرض مساعدة المحتاجين منهم. لم يكتفي السميط بذلك، فقد وجد في نفسه طاقة كبيرة لعمل الخير والتطوع من أجل الإنسانية والدين، فكان أثناء تواجده في كندا يزور السجون، وكانوا المساجين يسمونه "القسيس المسلم" حيث كان يدعوا السجناء إلى الله، فأسلم على يديه عدد كبير منهم لما علموا من عدل الإسلام وأمره الأغنياء بمساعدة الفقراء وعدم التفريق بين الأبيض والأسود.

لقد استخدم السميّط بالفطرة منذ طفولته العديد من استراتيجيات قيادة الذات، حيث استطاع اكتشاف قدراته ومواهبه وتوجهاته لحب الخير ومساعدة الناس والتطوع في كل وجوه البر، فتبنى حلمه وفقاً لذلك، وترجمه إلى أهداف عمل على تحقيقها بإلتحاقه بكلية الطب ثم السفر لإستكمال دراساته. كذلك فقد أحسن السميّط استخدام استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر، حيث آمن بحلمه وكان على يقين أنه قادر على تحقيقه، يقول السميّط:

"كل واحد منا قادر على أن يغير الدنيا بيده العارية، مثل ما فعل النبي صلى الله عليه وسلم، لا تنظر إلى نفسك بانتقاص، فأنت قادر ولكن لا تستعجل النتائج"

عندما أنهى السميّط دراسته في بريطانيا وهمّ بالرجوع إلى الكويت، اقترحت عليه زوجته - المحبة للعمل الخيري - ألا يرجع إلى الكويت فليس فيها ما يشبع رغبتهما في العمل الخيري والدعوي، واقترحت عليه أن يذهبوا إلى جنوب شرق آسيا حيث لهم أصدقاء من ماليزيا. بالفعل حاول الداعية الوصول إلى من يساعده من أبناء الكويت ليضعه على أول الطريق لكن للأسف لم يجد أحداً يده على الطريق، لم يبأس السميّط بل زاد إصراراً وظل يحاول حتى أنه قابل وزير الأوقاف الكويتي ثلاث مرات ولكنه لم يصل إلى نتيجة مرضية.

يقول الشاعر أبو القاسم الشابي:

إذا الشعب يوماً أراد الحياة فلا بد أن يستجيب القدر

ولا بد لليل أن ينجلي ولا بد للقيد أن ينكسر

د. محمد رجب



أبارك في الناس أهل الطموح ومن يستلذ ركوب الخطر

لأن قدر الله يستجيب لأصحاب الهمم العالية الذين يحسنون الظن بالله تعالى ويتوكلون عليه ويحسنون العمل - وفقاً لسنتي الظن العمل - فقد دفع الله إلى السميطة هذه المرأة التي أرادت أن تتبرع ببناء مسجد فتوجهت إليه وبعض أصدقائه من محبي العمل التطوعي لمساعدتها في القيام بذلك والإشراف على بناء المسجد، فنصحها البعض بالبناء في إفريقيا لفقرها وقلة العمل الخيري بها، فسافر السميطة وليس عنده أي نية لشيء إلا بناء المسجد فقط، ولكنه حينما سافر إلى إفريقيا شاهد الملايين من الناس يموتون بسبب الفقر والمرض، كما شاهد هؤلاء الذين غرقوا في ظلمات الجهل فيعبدون الأصنام والحجارة، ولأن قائدي الذات دائماً ما يقتنصون الفرص المناسبة، فرأى السميطة أن القدر ساقه إلى إفريقيا لأمر عظيم، فقرر التطوع للعمل الخيري والدعوي هناك.

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " .. والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه .."، لقد أراد داعية إفريقيا أن يساند تلك المرأة فسانده الله تعالى بعدما سعى مراراً للسفر إلى آسيا فلم يُوفق لذلك - ولعله خير - ففتح له باباً إلى حلمه خيراً من الباب الذي لم يُفتح له. عليك أيها القائد لذاتك أن تؤمن بذلك، فقد الله كله لك خير إن أحسنت الظن به، فقم بتحقيق حلمك مهما كان صعباً وتيقن أن إيمانك به هو أهم خطوة على طريق الأحلام.

لم يكن الأمر سهلاً أبداً ولكن السميطة يعشق التحدي، يقول داعية إفريقيا: "أنا من النوع الذي يحب التحدي: ذهبت إلى كلية الطب في بغداد خلال فترة الستينيات

لأنه قيل عنها حينها أنها صعبة جداً ولا فرصة للنجاح فيها، فلغيت فكرة سفري للدراسة في أمريكا وذهبت إلى بغداد، فرسبت أول عام في جميع المواد ثم استمررت حتى نجحت"، بهذه الكلمات يوضح الداعية روح التحدي عنده والتي جعلته - بفضل الله تعالى - يقبل التحدي بالقيام بالعمل الدعوي والخيري في افريقيا في وسط قبائل بدائية لهم لغات وعادات غريبة عنه، بالإضافة إلى الأمراض والجوع والعطش.

لقد تعرض الداعية إلى الطرد من عدة دول افريقية نتيجة ضغوط من بعض الدول الغربية المتطرفة المعادية للإسلام، فلم يوقفه ذلك عن حلمه ونقل أنشطته إلى دول أخرى. كما تعرض للجوع والعطش، يقول السميپت موضحاً إستمتماعه بالجوع: "كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه لا يجدون الطعام بالأيام، إن للجوع لذة، وقد مر علينا اليوم واليومان بدون طعام".

لعلك تتعجب أي لذة في الجوع؟! لقد طبق السميپت استراتيجية الاستمتاع بالعمل بجورها حيث تعمق حب العمل في قلبه حتى صار يستمتع بكل ما فيه من ألم ومعاناة. كما تعرض السميپت لمحاولات قتل مرات عديدة لمنعه من نشر دعوته من قبل المليشيات المسلحة المتطرفة، كما حاصرته الأفاعى والسباع، ولم يكن معه سلاح إلا سلاح واحد هو الإيمان بالله تعالى وبأنه تعالى معينه لتحقيق حلمه بنشر الخير من غذاء ودواء وعلم للناس جميعاً سواءً مسلمين أو غير مسلمين.

تعرض داعية افريقيا لغيوبة توقف فيها قلبه ٣ أيام عن العمل في سابقة فريدة من نوعها، حتى أكد طبيبه أنه مستحيل أن يعود للحياة ولكن إرادة الله فوق كل شيء، وحينما استيقظ أول ما طلب هو الماء ليتوضأ ويصلي. كان السميظ لا يأكل إلا وجبة واحدة وكان يستكثر على نفسه أن ينام على سرير قيمته ٢ دينار كويتي فقط، ويرى أن ذلك ترف لا ضرورة له! وذلك ليوفر للمحتاجين من أبناء افريقيا شيئاً مما يحتاجونه، فهناك ملايين الأطفال يموتون سنوياً بسبب المرض والجوع.

يحكي الداعية أنه في إحدى المرات اضطر لشراء ماء ملوث بني اللون لاختلاط الطين به وذلك لإنعدام الماء في تلك المنطقة، وقد كان لكل ذلك تأثير سلبي على الداعية فيما بعد، فقد مات رحمه الله متأثراً بأمراض الكلى ونحو ذلك من الأمراض بسبب تلوث الماء والطعام.

كان السميظ يتحمل أي شيء ليحقق حلمه فكان يسير على قدميه ٥٠ كيلو متر ذهاباً وإياباً إلى بعض القرى النائية، يعرف الناس بمنهج الإسلام حيث المساواة بين الناس بغض النظر عن اللون. في إحدى المرات ذهب الداعية إلى قرية بعيدة وقابل زعيم القبيلة وبعد بضع ساعات من جلوس الداعية معه، قال زعيم القبيلة: "إنني منذ ٥٠ عام وأنا في الكنيسة لم تصافح يدي بد رجل أبيض قط، والآن خلال بضع ساعات صافحت هذا الرجل أكثر من مرة"، ثم مسك يد الإمام بقوة ورفعها إلى أعلى وهو فخور جداً، ثم أعلن إسلامه.

لم يكن الداعية يعتمد فقط في دعوته على الإقناع ولكنه كان قدوة حسنة، فكانت معاملته الطيبة تؤثر في الناس فيدخلون في الإسلام حباً في الأخلاق الطيبة

والمعاملات الرأقية والعبادات السامية للإسلام. كما أن الله تعالى كان يؤيده بنصره وتوفيقه، ففي إحدى المرات قرر الداعية أن يذهب إلى أحد الكهنة، وكان حينها يتعبد أمام صنم ومعه ما يقرب من عشرة آلاف تابع له يتعبدون للصنم، فسلم الداعية عليه، فرد الكاهن عليه ثم استمر في عبادته، فظن الإمام أن الوقت غير مناسب للكلام مع هذا الكاهن، وهم أن ينصرف فأرسل الله تعالى طائراً خطف عمامة الكاهن من على رأسه، فشعر الكاهن بالإهانة فطلب من صنمه أن يعيدها إليه فلم يفعل، فغضب الكاهن والتفت إلى الداعية وطلب منه أن يعلمه الإسلام فأسلم هو ومن معه بفضل الله.

لم يكن السميطة ممن يساوم الناس على دينها مقابل الطعام ولا الشراب، بل كان يقدم لهم احتياجاتهم بدون مقابل ويترك لهم حرية الدين. من أروع ما قاله عن أساليب دعوته الحكيمة، أنه لما سئله البعض من غير المسلمين عن سبب إطعامه لهم بالرغم أنهم غير مسلمين، أجاب: "إن ديني يأمرني بذلك، لقد غفر الله تعالى لامرأة بغية وجدت كلباً يلهث من العطش فأشفقت عليه فنزلت إلى بئر فملئت خفها ماء فسقته فغفر الله لها، فكيف بإنسان مثلي من لحم ودم لا أطعمه؟".

أسس الداعية جمعية العون المباشر - لجنة مسلمي إفريقيا سابقاً - وكان رئيس مجلس البحوث والدراسات الإسلامية. أسلم على يديه أكثر من ١١ مليون شخص بعد أن قضى أكثر من ٢٩ عام ينشر الإسلام في القارة السمراء، حصل خلالها على عدد من الأوسمة والجوائز والدروع والشهادات التقديرية والجوائز المالية

التي تقدر بالملايين مكافأة له على جهوده في الأعمال الخيرية، ومن أرفع هذه الجوائز جائزة الملك فيصل العالمية لخدمة الإسلام، فلم يحصل لنفسه منها على أي شيء، بل جعلها كلها لله لتكون نواة للوقف التعليمي لأبناء افريقيا. يقول الداعية: "البخيل من أبنائي من ينفق نصف ماله فقط في سبيل الله"، وقام هو ومن معه برعاية عشرات الآلاف من الأيتام وقام بحفر الآبار وبناء المدارس والمستشفيات، بخلاف توزيع الأغذية والملابس، كما قام ببناء وتشغيل مراكز إسلامية متكاملة ومشاريع زراعية وتدريب المدرسين وإقامة السدود للحفاظ على المياه، مع تقديم منح دراسية للخارج في مختلف التخصصات.

منذ عام ١٩٧٦م شارك السمييط في تأسيس وإدارة العديد من المؤسسات الخيرية: فقد قام بتأسيس ورئاسة جمعية الأطباء المسلمين في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا، ولجنة مسلمي ملاوي في الكويت، واللجنة الكويتية المشتركة للإغاثة، وهو عضو مؤسس في كل من الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية، والمجلس الإسلامي العالمي للدعوة والإغاثة، وجمعية النجاة الخيرية الكويتية، وعضو في جمعية الهلال الأحمر الكويتي، ورئيس تحرير مجلة الكوثر المتخصصة في الشأن الافريقي، وعضو مجلس أمناء منظمة الدعوة الإسلامية في السودان، وعضو مجلس أمناء جامعة العلوم والتكنولوجيا في اليمن، ورئيس مجلس إدارة كلية التربية في زنجبار، ورئيس مجلس إدارة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في كينيا، ورئيس مركز دراسات العمل الخيري حتى وفاته.

كما ساهم في تأسيس فروع لجمعية الطلبة المسلمين في مونتريال وشيربروك وكوبيك بكندا، ولجنة مسلمي افريقيا وهي أول مؤسسة إسلامية متخصصة، ولجنة الإغاثة الكويتية التي ساهمت بإنقاذ أكثر من ٣٢٠ ألف مسلم من الجوع والموت في السودان وموزمبيق وكينيا والصومال وجيبوتي في مجاعة عام ١٩٨٤م، وتولى أيضاً منصب أمين عام لجنة مسلمي افريقيا منذ تأسيسها والتي أصبحت أكبر منظمة عربية إسلامية عاملة في افريقيا.

أكثر ما كان يسعد الداعية ويجعله يتحمل كل ذلك الأذى تلك اللحظة التي يهدي فيها الله تعالى على يديه الناس فيدخلون في الإسلام، وكان أكثر ما يؤلمه بكاء هؤلاء الداخلين حديثاً في الإسلام على أهلهم الذين ماتوا على غير الإسلام ويقولون له: "أين أنتم يا مسلمون ولماذا تأخرتم كل ذلك علينا؟"، فكان يبكي بمرارة على هؤلاء الذين ماتوا دون أن تصلهم الدعوة.

استمر الداعية في عمله الخيري إلي أن تخطى ال ٦٦ من عمره، رغم إصابته بالسكر ومشاكل في قدمه وظهره، وفي أواخر سنواته كان يعاني من توقف في وظائف الكلى وخضع للعناية المركزة، واستمر على تلك الحال حتى تُوفي في أغسطس ٢٠١٣م. من أقواله رحمه الله: "أنا لا اطلب منك أن تسافر إلى افريقيا، ابدأ الدعوة بنفسك وأهلك وبلدك" ويقول:

"إن الإنسان الذي ليس لديه رسالة لا يختلف عن الحيوان"

## المؤلف والمحاضر العالمي الدكتور/ إبراهيم الفقي

وُلد الدكتور إبراهيم الفقي عام ١٩٥٠م في مدينة الإسكندرية بمصر، ومنذ طفولته كان لديه حلم ولكنه لم يكن مثل أحلام أغلب الأطفال التقليدية حينها: مهندس، طبيب، مدرس .. لقد كان حلمه أن يكون مديراً لإحدى الفنادق العالمية، وكان يردد دائماً أمام الجميع ولكن أهدأ لم يكن ليهتم، بل كان الجميع ينتقدونه ويسخرون منه، وكاد تحت هذه الضغوط أن يستسلم لكن إصراره كان أقوى من سخريتهم، وبدأ أول خطوة له في ترجمة حلمه إلى واقع بدخوله كلية السياحة والفنادق، وكالعادة لم يكن الطريق مفروشاً بالورود - وحتى الورود مليئة بالأشواك - فرأى في الهجرة تحقيقاً لحلمه فهاجر إلى كندا.

لم يكن الفقي يهتم كيف تكون البداية وإنما كانت عينه على النهاية، فكان - وفقاً لاستراتيجية التصور - يتصور حلمه وكأنه صار حقيقة. بدأ الفقي رحلة نجاحه بغسيل الأطباق بالرغم من شهادته الجامعية، عانى كثيراً وتم طرده من العمل ثلاث مرات لكنه لم يفقد الأمل، كان يفكر في عواقب الأمور: ماذا لو لم أحقق حلمي ورجعت إلى مصر؟ حينها سأكون محل سخرية ونقد الجميع.

في يوم ما حدثت في حياة الفقي نقطة تحول من خلال رؤية منامية، حيث رأى والده يقول له: "لا يُغير الله ما يقوم حتى يُغيروا ما بأنفسهم". ربما يقول قائل أن الفقي كان محظوظاً بهذه الرؤية الملهمة، نعم لقد رزقه الله تعالى هذه الرؤية وهي سند ودعم من الله تعالى للإنسان، وحقيقة أن كل الناس يحظون بهذه الدعم الإلهي

سواءً في شكل رؤية أو نصيحة من إنسان مخلص أمين أو غير ذلك، ولكن ليس كل الناس يستثمرون هذه الدعم بل إن الكثير يتجاهلونه ويعرضون عنه.

منذ هذه الرواية بدأ الفقي في صحوة كبيرة وبدأ يحدث نفسه بقدرته على تحقيق حلمه، فاستطاع من خلال استراتيجية حديث الذات أن يحفز نفسه للعمل في أصعب الظروف. لقد آمن الفقي بحلمه فبذل لتحقيقه كل ما يستطيع من جهد ووقت ومال، لم يبخل عليه بشئ، وقام - وفقاً لاستراتيجية ذاتية وضع الأهداف - بوضع عدة أهداف لتحقيق حلمه، فاستهدف الحصول على شهادة كندية معترف بها بدلاً من شهادته المصرية الغير معترف بها في كندا، كما تغلب على مشاعره وأفكاره السلبية، فتحلى بالتفائل والإيمان بالله والرضا بقدره والثقة في النفس.

كالعادة يجب أن يشعر الفرد بقيمة حلمه من خلال الجهد المبذول والتضحيات قبل أن يذوق حلاوته ويستمتع بتحقيقه، فقد عانى الفقي من مشاكل صحية لزوجته أثناء ولادة بنتيه التوأم، كما فقد وظيفته في نفس الوقت، ثم التحق بعمل من جديد في الصباح وآخر في المساء وكان بين الفترتين يقوم بالدراسة، وظل هكذا عدة سنوات يكافح حتى حصل على عدة ترقيات نتيجة تفانيه في العمل، فلم يكن جمعه لأكثر من وظيفة يمنعه من إتقان عمله في كل وظيفة، وخلال هذه الفترة حصل على دراسات عديدة في مجال الفنادق، وبعد سنوات طويلة من المعاناة حقق أخيراً حلم عمره؛ لقد أصبح مديراً عاماً لأحد أكبر فنادق كندا.



يقول الدكتور إبراهيم الفقي أن والده كان دائماً يقول له: "إن الله تعالى إذا أغلق باباً فإنه تعالى يريد أن يفتح له باباً خيراً منه"، فجأة قرر أصحاب الفندق غلق الفندق، فكان قرارهم كالصاعقة بالنسبة للفقي، بعد كفاح طويل ينتهي حلم العمر هكذا بكل بساطة، ضاعت الوظيفة المرموقة التي حلم بها سنوات طويلة بعدما حصل عليها، هجره من ظن يوماً أنهم أصحاب مخلصين، ضاقت عليه الدنيا، لقد فقد كل شيء في لحظة واحدة، لكن هناك شيء هام جداً لم يخسره بعد وهو إيمانه بالله تعالى وإيمانه بقدرته على تحقيق المزيد من الأحلام كما حقق حلمه السابق.

بدأ الفقي يعود إلى خواطره وأفكاره التي كان يدونها باستمرار لينظر ماذا يفعل وكيف يحول المحنة إلى منحة والتهديد إلى فرصة، وبالفعل أحسن استخدام الإمكانيات والقدرات المتاحة له وبدأ في تبني حلم جديد ألا وهو التأليف، فجمع هذه الأفكار في أول كتاب له ليحقق نجاحاً باهراً ويُباع منه ملايين النسخ بلغات عديدة، وأصبح الدكتور إبراهيم الفقي المؤلف والمحاضر العالمي الذي ساعد الملايين من الناس على تغيير حياتهم وتحقيق أحلامهم.

من أشهر أقواله - رحمه الله -:

"هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء تسير معنا في رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة، لذلك حان الوقت أن تدعهم و

شأنهم"

"عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقي، وعندما لا تعرف أي طريق تسلك

تبدأ رحلتك الحقيقية"

"حياتنا مشغولة بخلافات غير ضرورية، لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير

ضرورية، لذلك نعيش حياة يلا معنى، وفي الحقيقة غير ضرورية"

## عائلة الزامل

إنهم اثني عشر أخ جميعهم كانوا صغاراً يحتاجون إلى الرعاية حين رحل عنهم والدهم عام ١٩٦٢م. كانت بدايتهم مصنع صغير للألمونيوم شراكة مع خالهم، وبعد فترة قرر الخال إنهاء الشراكة معهم، فخيرهم بين المصنع أو قطعة أرض كانوا قد اشتروها مشاركة معه. لقد كان الخيار صعباً، ولكن القرار كان استراتيجياً، فكان خيارهم هو المصنع ليبدأوا رحلتهم إلى المجد.

عند بداية الإنطلاقة الصناعية السعودية، بدأ الإخوة في التفكير بمشروع أكبر حيث فكروا في إقامة مصنع للمكيفات، فحاولوا الحصول على توكيل إحدى الشركات العالمية للمكيفات ولكنهم صُدموا بالرفض من الجميع. لم يستسلم الإخوة وإلا لما كانت قصتهم تُكتب الآن، فبمزيد من الإصرار والحكمة قاموا بتعديل حلمهم ليناسب قدراتهم، فبحثوا عن شركة أصغر تتوافق مع إمكانياتهم، وبالفعل نجحوا في التعاقد مع شركة تكييف صغيرة في ولاية تكساس. لم يكن يسمع بهذه الشركة أحد من قبل في الخليج، فقبلت الشركة التعاون معهم لإنتاج أول وحدة تكييف سعودية. في عام ١٩٧٤م تم إنتاج أول مكيف بالسعودية وبطاقة إنتاجية بلغت ٤٠ مكيف يومياً، ثم زادت إلى ٣٢٠.٠٠٠ وحدة من أنواع ومقاسات مختلفة، يوزعوا في أكثر من ٤٢ دولة. مرة أخرى ينجح الإخوة حيث يتعاقدون مع إحدى الشركات الأمريكية للمشاركة في إقامة مصنع للحديد بطاقة ١٥٠٠ طن شهرياً ثم توسعوا حيث أقاموا عدة فروع في مصر وفيتنام والنمسا وإيطاليا، وقاموا بالتصدير إلى أكثر من ٦٠ دولة.

ذكر رياض بن حمد أن من أهم أسباب نجاحه هو التخيل، فيقول مؤكداً أهمية استراتيجية التصور: "إن التخيل أقوى من الإرادة". أما أهم سبب لقيادة أنفسهم وتحقيق أحلامهم، فهو كما يقول الدكتور عبد الرحمن الزامل رئيس مجلس الإدارة:

"كان الله لنا معيناً وسنداً عندما خلطنا دماءنا في وعاء مجموعتنا، حتى لم يعد أي منا يقدر على التمييز، لم يعد منا من يقول همساً ولا علناً هذه شركتي، إننا لم نجلس في يوم من الأيام يحاسب أحدنا الآخر بغرض القسمة أو التوزيع. لقد كانت هذه مبادئنا ولا زالت وسوف تستمر إن شاء الله، فلا نجاح دون مخافة الله، ولا تقدم دون دفع الحقوق كاملة"

هذه الكلمات الرائعة والتي تستحق أن تكتب بماء الذهب تدل على الأفكار والمشاعر الإيجابية بينهم - أدام الله عليهم الإخوة والمودة - وهذه نتيجة متوقعة للشركاء الذين يتعاملوا معاً بأمانة وثقة وحب، ففي الحديث القدسي يقول الله: "أنا ثالث الشريكين ما لم يخن أحدهما الآخر فإذا خانه خرجت من بينهما"<sup>١١٧</sup>.

---

<sup>١١٧</sup> رواه أبو داود

## مهندسة ناسا/ تهاني عامر

الدكتورة المهندسة تهاني عامر مصرية الأصل، حصلت على العديد من الجوائز لإنجازاتها في وكالة ناسا، حيث تعمل في وكالة ناسا فرع قياس الحركة الهوائية على تطوير أدوات إستشعار لقياس المعايير اللازمة لتصميم طائرات جديدة. كانت عامر على وشك الإلتحاق بكلية الطب قبل أن تتزوج، ثم تزوجت في الـ ١٧ من عمرها وهاجرت إلى أمريكا، وهناك استطاعت أن تتحول من دراسة الطب لتلتحق بمجال الدراسة الذي تجيده وتحبه وفقاً لمواهبها الفطرية وهو مجال الهندسة الميكانيكية، لتستمتع بإنجازات لها رائحة في هذا المجال.

استطاعت عامر أن تحقق التوازن بين حياتها الأسرية وبين دراستها، حيث بدأت في الحصول على بعض الدورات الدراسية الخاصة بالرياضيات، وفي نفس الوقت الذي أنجبت فيه طفلها أتمت دراستها الجامعية، ثم التحقت بدراسة الماجستير ثم الدكتوراه في مجال هندسة المركبات الفضائية، لتحقيق التحدي الذي تعجز الكثير من الأمهات عن القيام به: وهو الموازنة بين أسرتها ودراستها التي كانت بنظام الوقت الجزئي وكذلك عملها الذي التحقت به بعد تخرجها. أرادت عامر إعطاء التركيز أكثر على دراستها فتوقفت عن العمل لتتحول من الدراسة بنظام الوقت الجزئي إلى الوقت الكامل، وأثناء هذه المرحلة رزقها الله تعالى بالطفل الثالث.

بدأت عامر بالعمل في وكالة ناسا عام ١٩٩٢م وهي في السنة النهائية من دراستها الجامعية، حيث طبقت مشروع تخرجها في ناسا، وبذلك استطاعت الاحتكاك بهؤلاء النابغين من العلماء والباحثين منذ بداية حياتها العملية ليشكلوا لها فارقاً جوهرياً حيث الحصول على مساندهم وخبراتهم، تقول عامر - مؤكدة أهمية طلب المساندة :-

**"لا يمكنك تحقيق أي شئ بدون وجود العديد من الناس الذين يهتمون لأمرك  
ويساعدونك ويتفهمون رغباتك"**

بعد عامين انضمت عامر مرة أخرى إلى ناسا لتطبيق فيها مشروعها في رسالة الماجستير، حيث حصلت على خبرات علمية وعملية، كما عملت أيضا في مشروع ديناميكية السائل (CFD) حيث خاضت أولى مغامراتها في أحد المهام الخاصة بالمشروع، فتسلقت أحد أنفاق الرياح لتركيب حساس للسرعة في النفق. منذ ذلك الحين واستمرت عامر في العمل مع ناسا وحققت العديد من الإنجازات في مجالها، حيث اخترعت نظام يقيس التوصيلة الحرارية الخاصة ببعض أنواع السوائل، وهو ما يتم استخدامه في حساب بعض المعادلات في مشروع أنفاق الرياح الخاص بناسا.

دائما ما تحاول عامر الحصول على طرق جديدة لحل المشكلات التي تقابلها عن طريق النماذج الرياضية التي تعشقها والتي تعلمتها في بداية حياتها، فالتعلم المستمر والإبداع هو طريقها المفضل للتطوير بشكل دائم، فهي تحب العمل مع

ناسا لأن دائماً هناك الجديد لتعمله وهناك المزيد من التحديات التي تخرج أفضل ما لديها، لقد استطاعت عامر بفطرتها تطبيق استراتيجيات قيادة الذات من حيث استكشاف قدراتها والالتحاق بكلية الهندسة بدلاً من الطب، وتحديد حلمها وفقاً لقدراتها ومواهبها حيث يتمكنها من الرياضيات استطاعت تقديم اختراعاتها وتحقيق ذاتها، تقول عامر: "أذكر عندما جئت إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٩٨٣م وحصلت على الدرجة A في دورة حساب التفاضل والتكامل، على الرغم من أنني لم أكن أتكلم كلمة واحدة في اللغة الإنجليزية، فعرفت حينها أن مهنة الهندسة قد لا تكون سيئة بالنسبة لي".

لقد استطاعت عامر أن تحقق التوازن بين جوانب حياتها الأسرية مع الجانب العلمي والعملية وكذلك الجانب الروحي، فلم تتنازل عامر عن حجابها الذي تعتز به، كما أن لها دور كبير في الدعوة الإسلامية، حيث قدمت العديد من المحاضرات عن الإسلام كمتطوعة في برامج ناسا الإجتماعية، وتحدثت في عدة جامعات شهيرة وضمن برامج مجتمعية متعددة، كما تقوم بالتدريس للأطفال عن الإسلام في بعض المساجد.

إن الدكتورة تهاني عامر مثال رائع للسيدات اللاتي يرغبن في قيادة أنفسهن لتحقيق أحلام عظيمة رغم الظروف الأسرية التي يتوجب على كل أم الإلتزام بها، وضغوط الوقت وتعدد المهام، فلم تسوف أحلامها ولم تؤجل آمالها، بل قدمت عملاً مستمراً ومجهوداً كبيراً، فالحياة قصيرة إما أن تقود فيها ذاتك إلى أحلامك أو تظل منتظراً يوماً ما أن تبدأ وربما لا يأتي أبداً هذا اليوم.

## خبير العطور/ عبد العزيز الجاسر

بدأ حبه للعطور منذ المرحلة الثانوية حيث كان يطلب منه الأهل والأصدقاء شراء العطور الجيدة واختيارها بالنيابة عنهم، وفي العام الأول من المرحلة الجامعية وبناء على نصيحة أحد الأصدقاء - تذكر دائماً أهمية طلب المساندة، فاعمل على إحاطة نفسك بمن يحفزك للعمل الإيجابي، فإن لم تجد فعلى الأقل ابتعد عن المحبطين وكن أنت سنداً لنفسك بعد الله تعالى - بدأ عبد العزيز الجاسر حلمه دون أي تأخير أو تأجيل لحين الانتهاء من دراسته الجامعية، فقام بتأسيس أول محل له بمساحة ٢٠ متر فقط وسماه "العربية للعود".

لقد كان حب الجاسر للعطور سبباً قوياً للعمل والإستمرار في هذه التجارة - الحب هو أقوى حافز حيث يجعلك تستمتع بعملك وتصبر على الألم الناتج عن العمل الدؤوب لتحقيق حلمك بل وتستمتع أيضاً بهذا الألم - ولأن العلم هو السبيل للتطوير والرفعة فقد تعمق الجاسر في دراسة العطور، كما تعلم أيضاً إدارة الأعمال. كل ذلك كان وراء تحقيق الجاسر لحلمه والذي استمر في تحقيقه ٢٥ عام حتى صار له أكثر من ٣٠٠ فرع في العديد من الدول العربية، بل وقام مؤخراً بإفتتاح فروع له في أوروبا، حيث كلفه فرع لندن وحده فقط ما يعادل حوالي ١٧ مليون ريال سعودي، وهو مبنى مكون من ٥ أدوار.

استطاع الجاسر أن ينتج خلطات شرقية متميزة، اختيرت إحداهما ضمن أفضل خمسة عطور تتنافس على لقب عطر العام العالمي في أكبر مسابقة دولية في هذا



المجال، حيث استعان الجاسر بأفضل خبراء العطور كما أسس عدة مصانع لإنتاج العود على أعلى مستوى. نتيجة لكل هذا الجهد والجودة العالية لمنتجات الجاسر وتوفيق الله له، صار له عملاء من أهم الشخصيات من الملوك والرؤساء.

ينصح الجاسر الشباب المقبل على تأسيس مشروع جديد بدراسة جيدة للمشروع حتى تكون المخاطرة مدروسة ومأمونة، وكذلك العمل على اكتساب ثقة الموردين والعملاء فهذا هو رأس المال الحقيقي، ومن كلماته:

**"اعمل فيما تحب، واعمل بجدية واصبر على تحقيق النتائج وقم بتطوير عملك**

**بالعلم والمعرفة"**

## معاذ الخلف - الدكتوراه نائماً

معاذ الخلف شاب سعودي كان يقوم بدراسة الدكتوراه في الولايات المتحدة، أصابه مرض منعه من القدرة على الوقوف على قدميه أكثر من نصف ساعة يومياً، بدأ يقضي وقته في العلاج بين المستشفيات، وكانت زوجته تقوم على رعايته هو والأسرة جميعاً، فقد كان ملازماً للفراش طوال الوقت، وانتهى به الحال في قسم الأعصاب في إحدى المستشفيات.

بعد مرور ٤ أشهر من الحيرة والتفكير بالعودة إلى بلده بشهادة الماجستير فقط أو إكمال رسالة الدكتوراه، رأى الخلف أن الرجوع سيكون خسارة مضاعفة، فقد خسر حلمه بالدكتوراه كما خسر صحته، فقرر أنه لا بد أن يستكمل دراسته مهما كانت المصاعب، فطلب معاذ من زوجته العودة مع أطفالهما إلى المملكة العربية بعد أن أعيأها التعب، لكنها أبت إلا أن تبقى بجانبه تسانده وتعينه على تحقيق حلمه، فحصل بذلك الخلف على مساندة رائعة جعلته يقرر مصيره بنفسه ويتخطى فوق عثرته، ليستكمل حلمه ويراه حقيقة، وكان الله عوناً لهذه الإرادة الفولاذية المؤمنة بأن القدر يمكن أن يتم دفعه بقدر آخر من خلال العمل والدعاء، وأن مثل هذه العقبات ما هي إلا تحديات لإثارة الهمم، وأنها تحوي في طياتها نوراً لا يراه إلا أصحاب الإيمان والعزم.

"لا أحد يستطيع أن يسلبك النجاح إلا أنت"

رالف والداميرسون

د. محمد رجب

بدأ الخلف العمل على تحقيق حلمه وهو الحصول على الدكتوراه، فقام بتحويل المحنة إلى منحة، والتهديد بضياح حلمه إلى فرصة لتحقيقه على أفضل صورة، وجعل من تعثره حافزاً قوياً يدفعه لتحقيق حلمه أكثر مما قبل أن يصيبه المرض. لقد اتفق الشاب السعودي مع مشرفه أن يقوم بالعمل على رسالة الدكتوراه من فراشه في المنزل، على أن يزوره حسب الاستطاعة مرة أو مرتين بالشهر.

يؤكد الخلف أن محنة العمل من الفراش منحته نعمتين عظيمتين - هكذا يرى قائد الذات المنح من خلال المحن بما لديه من فكر إيجابي يُمكنه من التحكم في مشاعره وأفكاره - : ١- التفرد بشكل تام للبحث والدراسة مما يعطيه فرصة أكبر لعمل رسالة أفضل - ٢- الإعتقاد على نفسه باتخاذ القرارات المهمة في أثناء البحث بسبب البُعد عن المشرف مما أوصله لاكتشاف أنه أفضل شخص يعرف عن موضوع بحثه وعن أدق تفاصيله.

لقد طبق الخلف استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر على أفضل وجه، حيث تحلى بالإيمان والثقة في النفس والتفاؤل والرضا بقدره. لقد ضرب الخلف أروع مثل للشباب أنه مهما كانت الصعوبات فلا شيء يمكنه أن يمنع الفرد من تحقيق أحلامه إلا تلك الأفكار والمشاعر السلبية التي تحول بينه وبين رؤية حلمه يتحقق، فيتوقف حينها عن العمل، وصدق الله إذ يقول: {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ} <sup>١١٨</sup>، ويقول: {وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ} <sup>١١٩</sup>.

<sup>١١٨</sup> النحل، ١٢٨

<sup>١١٩</sup> البقرة، ٢٨٢

يتوجه الخلف برسالة لطلاب الدكتوراه، حيث يقول:

"إن الدكتوراه صعبة ومرهقة جداً، والكثير يمرون بظروف مختلفة في أثناء هذه الفترة، فلا تظن أنك الوحيد، كن شجاعاً ذا عزيمة، وابحث عن حل بدلاً من نذب الحظ، فلا مشكلة بدون حل"

إن من العدل أن يحصل هذا الإنسان على ما أراد وأكثر فقد أثبت لنفسه وللجميع أنه جدير بكل خير، لقد استطاع معاذ الحصول على الدكتوراة في هندسة البرمجيات والتي صنفها جمعية الحاسبات الأمريكية على أنها أفضل رسالة دكتوراة عام ٢٠١٥م على مستوى العالم.

## الفنان المبدع/ حمزة نمره

حمزة نمره شاب مصري من مواليد عام ١٩٨٠م، كان حلمه تقديم فنٍ راقٍ يعبر عنه وعن الشباب وخاصة الموضوعات الإنسانية وأن يكون جزءاً من تيار فني يجدد شكل ومضمون الفن بطريقة تناسبه وتناسب أبنائه جيله. كان لوالده أكبر الأثر في تشجيعه حيث كان مؤمناً بموهبته، فسانده وشجعه - كحال قاندي الذات دائماً ما يؤيدهم الله بالدعم بطريقة أو أخرى - حتى أصبح نمره فناً شاملاً: مؤلف موسيقي ومغني وعازف جيتار.

ليس غريباً أن يُعاني من لديه أحلام كبيرة حتى يتمكن من تحقيق حلمه، لقد اضطر نمره أن يبيع سيارته كي ينشأ استوديو خاص به في غرفة تحت الأرض (بدروم) في بيت أحد أصحابه، فالأحلام الكبيرة تتطلب دائماً من أصحابها أن يثبتوا أنهم جديرون بها بتقديم التضحيات. كان نمره يعمل في وظيفة خارج الفن ليحافظ على هويته الفنية ولا يخضع للضغط المادي الذي قد يضطره لقبول أعمال غير مقتنع بها، فاستطاع بذلك تحقيق الإستقلال الفني، وبالرغم أن عمله خارج الفن أخره كثيراً لكنه في النهاية استطاع أن يرسم لنفسه شخصية فنية متميزة وفريدة.

العلم هو دائماً السبيل إلى تحقيق الأحلام، فكانت البداية أن يدرس نمره الموسيقى، فتعامل مع كل الحركات الموسيقية الموجودة في مدينته الإسكندرية. كان حمزة يجتهد في التعلم باستمرار ليكون مستعداً حينما تتاح له الفرصة، ثم كون فرقة

موسيقية من أصدقائه الذين لم يكن أغلبهم موسيقيين لكنه علمهم الموسيقى واستمروا في التعلم معاً.

لقد قام نمره بتطبيق استراتيجيات قيادة الذات بفطرتة، حيث الإيمان بالله تعالى والتوكل عليه وحسن الظن به ودعائه، يقول: "يظل دعائي هو صديقي في مشواري". لقد استطاع نمره بذكائه الإجتماعي أن يحصل على المساندة من والده وأصدقائه، وضحى بسيارته حينما لم يجد دعماً مالياً كافياً، فلم يستسلم وبدأ في مكان متواضع حتى حقق حلمه بتوصيل فنه إلى الناس. يتضح تطبيق نمره لاستراتيجية حديث الذات في سؤاله لنفسه باستمرار: "هل أنا مستعد لإقتناص الفرصة إذا أراد الله وأرسلها لي؟" فكان هذا السؤال دافعاً قوياً له كي يستمر في التمرين والدراسة والاجتهاد. كان نمره يطبق بنفسه العديد من الأفكار الجديدة، في وقت لم يكن فيه أي نشاط فني ولا شركة إنتاج. ينصح نمره أولئك الذين يرغبون في تحقيق أحلامهم، فيقول في كلمات من ذهب يجمع فيها أهم مفاهيم قيادة الذات:

"تعرف على نفسك أكثر وتأمل حياتك جيداً، ثم ابدأ في عمل له رسالة، يكون الأقرب لقلبك، ولا تلتفت للنتائج، واصبر، فالنجاح لا يأتي بالضرورة بالطريقة التي تتخيلها وفي الوقت الذي تحدده، لله مقادير الأمور فادعه يقدر لك الخير حيث كان"

## الباحثة المثالية/ ريم العلابي

تخرجت ريم العلابي من صيدلة جامعة عين شمس بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف ثم التحقت بقسم الدراسات العليا بالجامعة الأمريكية بالقاهرة حيث كان مشروعها البحثي عن تحضير عقاقير ذكية ضد فيروس سي وذلك بالتعاون مع بعض الجهات العلمية العالمية، كما أنها طالبة ماجستير الصحة العامة في جامعة جورج واشنطن. حصلت العلابي على منحة للدكتوراة من الجامعة الأمريكية بالقاهرة لتستمر في عطائها في مجال البحث العلمي وعلاج الفيروس الكبدي. تعمل ريم في هذا المشروع بالتعاون مع عدة جهات بحثية مثل: جامعه كاليفورنيا- دافيس، معهد سكريبس للأبحاث، مختبر لورانس ليفرمور في الولايات المتحدة وكلية طب ويل كورنيل في قطر. اشتركت العلابي في (Bio camp Egypt) وحصلت علي المركز الثاني، ورُشحت لتمثيل مصر في (The Global Bio camp) و الذي عُقد في معهد نوفارتس للأبحاث ببوسطن عام ٢٠٠٩م.

قام التلفزيون المصري باستضافت العلابي نظراً لنجاحها في هذا الحدث العالمي، حيث أفصحت عن نجاحها في تحقيق التوازن بين عملها ودراساتها وبين حياتها الأسرية مع زوجها وبناتها ووالديها. يتضح التطبيق العملي لاستراتيجيات قيادة الذات للعلابي منذ طفولتها، حيث كانت تميل لإقتناء الأدوات الخاصة بالبحث العلمي الطبي مثل التليسكوب وأنايب الاختبار واللعب بها، فلم يتأخر الوالدان عن شراء ما تطلبه، كما كانا لهما دور كبير في تنمية موهبتها العلمية عن طريق مشاركتها لأي موضوع علمي أعجبها، فيستمعون إليها وهي تتحدث عنه، فزادها

تشجيعهما للمزيد من القراءة، كما كان لزوجها أيضاً فضل في تشجيعها على النجاح بتعاونه معها.

حينما سُئلت العلابي عن سبب مثاليّتها في حياتها الأسرية والعلمية والعملية بالرغم من حداثة عمرها (٢٦ عام حينها)، أوضحت أن الله تعالى يوزع بعدله على الناس نعمه بأشكال مختلفة، وأن كل شيء بيد الله: قلوبنا وعقولنا، لذلك فهي تسأل الله تعالى دائماً أن يثبت قلبها على حب الخير والعمل الإيجابي، وأنها تأخذ بالأسباب ثم تتوكل على الله تعالى، كما أضافت أن:

"هناك معادلة وضعها الله تعالى وهي: {لَنِّنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ}، وأنا أشكر الله

على كل شيء سواً في السراء أو الضراء"



## الخطيب العالمي/ محمد القحطاني

صدق أو لا تصدق أن الحائز على الجائزة الأولى في الخطابة على مستوى العالم كان ثقيل اللسان في طفولته، بل وما زال حتى اليوم أحياناً يتلعثم في كلامه المعتاد! إنه الشاب السعودي محمد القحطاني الذي قهر المستحيل، لم يكن يستطيع النطق حتى السادسة من عمره، يتهته في كلامه لدرجة أنه كان يعزل نفسه عن الحياة والناس تجنباً للإحراج.

في المرحلة الدراسية الثانوية سخر الله تعالى له من ينصحه بالحديث أمام العامة للتخلص من الرهبة والخوف، وبالفعل بدأ القحطاني بهذا الأمر، وقد لاقى صعوبة كبيرة وسخرية من الكثيرين، ولكنه أصر - دائماً ما يكون الإصرار وليست العبقرية وراء تحقيق الأحلام - على استكمال هدفه وتحقيق حلمه. لقد اكتشف القحطاني في نفسه حباً كبيراً للخطابة، وموهبة فذة في الإلقاء تجعله يآثر قلوب وعقول من يسمعه، كما وجد فيها رسالة سامية وقيمة يقدمها للناس حيث يرى السعادة في عيونهم أثناء خطبته، فأصبح حلمه أن يكون خطيباً عالمياً، وقد كان.

وفقاً لاستراتيجيات قيادة الذات، بدأ القحطاني عام ٢٠٠٩م في ترجمة حلمه إلى أهداف تنفيذية، فالتحق بإحدى المراكز المتخصصة في الخطابة وخاض مسابقات عديدة على عدة مستويات ليتأهل للمسابقة الدولية، ولكنه للأسف حقق المركز الثاني على مستوى بلده، وذلك لا يؤهله للمسابقة الدولية. تدخل القدر ليستجيب

لأصحاب العزم ويساعد هؤلاء أصحاب الإرادة القوية، فقد اعتذر صاحب المركز الأول عن المسابقة ليترك الفرصة للقحطاني ليخوض المسابقة الدولية.

لقد حول القحطاني نقطة ضعفه والمتمثلة في ثقل لسانه إلى نقطة قوة بفضل الله ثم بإصراره، حيث اعتبر ذلك تحدي عليه أن يفوز به. كان لوادي القحطاني فضل كبير عليه في تحقيق ما حققه، وبدعائهما له قاد نفسه إلى تحقيق حلمه. يرى القحطاني أن عدم تحقيقه لإحدى أهدافه لا يعد فشلاً وإنما فرصة للتعلم واكتساب خبرة جديدة، وأنه كان يستمتع بما يفعل، يقول القحطاني:

"لم يكن حلمي الوصول إلى العالمية وإنما ممارسة ما أحب وتوصيل رسالتي إلى الناس فأنا أعشق الخطابة وأستمتع بها بغض النظر عما أحقق من

### إنجازات"

لقد حقق القحطاني المركز الأول في المسابقة العالمية للخطابة في الولايات المتحدة لعام ٢٠١٥!! لقد كان عشقه للخطابة قوة محفزة رائعة تلهمه العمل ليلاً ونهاراً لتحسين مهاراته الخطابية، وليس هناك قوة تحفيزية أقوى من الحب. يقول القحطاني:

"لقد كان الأمر بالنسبة لي وكل من يعرفني مستحيلاً لكني فعلتها، فكروا بالأشياء التي تعتقدون أنها صعبة جداً تحقيقها، وقل لنفسك: لقد فعلها محمد القحطاني وكذلك أنا أستطيع"

## المبدع العنيد/ سويكرو هوندا

كان ذلك الشاب الياباني الطموح سويكرو هوندا قد استثمر كل ما يملك في ورشة صغيرة و هو ما يزال طالباً، حيث بدأ بالعمل على تطوير حلقة صمام للسيارات، وكان طموحه أن يبيعهها إلى شركة تويوتا. أخذ هوندا يكافح باستمرار حتى أنه كان ينام في ورشته حفاظاً على وقته وتركيزه، لقد كان هوندا يتمتع بتفكير ومشاعر إيجابية فكان على يقين بأنه قادر على تحقيق حلمه.

اضطر هوندا للتضحية بمجوهرات زوجته لكي يتمكن من متابعة عمله، وبرغم مجهود هوندا وتضحياته والعمل المتواصل، فقد رفضت شركة تويوتا جهازه لأنه لا يتوافق مع مقاييسها. لم ييأس هوندا ولم يلم القدر، فربما نجاح أكبر ينتظره يتطلب منه مجهوداً أكبر وعملاً أعظم.

عاد هوندا إلى المدرسة ليتلقى سخرية مدرسيه وزملائه وهم يتحدثون عن سخافة تصميمه، فقرر أن يفكر بإيجابية ويتابع التركيز على هدفه بدلاً من التركيز على الألم الناجم عن الفشل. بعد عامين حقق أخيراً هوندا حلمه حيث قامت شركة تويوتا بتوقيع العقد معه، لقد نجح هوندا لأنه كان يعرف ماذا يريد وآمن بقدراته وحلمه وجعل من التعثر قوة هائلة للاستمرار في العمل والإصرار على تحقيق حلمه.

**"قم بالتركيز على هدفك بدلاً من التركيز على الألم الناجم عن التعثر"**

حاول هوندا بعد ذلك تطوير ورشته ولكن هناك مشكلة جديدة، حيث كانت الحكومة اليابانية تستعد للحرب ولذلك رُفض طلبه بالحصول على الأسمت اللازم لبناء مصنعه، لكن هذه المشكلة لم تمنعه من التخلي عن حلمه، فحول المشكلة إلى فرصة فقام هو وفريقه بتأسيس معمل لإنتاج الأسمت اللازم لهم، ولكن هذا المعمل قُصف مرتين أثناء الحرب مما أدى لتدمير أجزاء رئيسيه منه، فقام هوندا كالعادة ببعض الحلول المبدعة، فأخذ هو وفريقه يجمعون علب البنزين الفارغة من نفايات المقاتلات الأمريكية لعملياتهم في الصناعة، وبعد هذه التجارب المريرة وقع زلزال دمر مصنعه تماماً، فأعاد بناء المصنع بتقنيات أحدث.

بعد الحرب عانت اليابان من ندرة في البنزين حتى أن هوندا لم يكن قادراً على قيادة سيارته، ففكر هوندا في حل اقتصادي للخروج من هذه الأزمة، حيث قام بتركيب محرك صغير لدراجته، وسرعان ما طلب منه جيرانه أن يصنع لهم مثل تلك الدراجة وازداد الطلب عليها، فاستغل هذه الفرصة وقرر أن يبني مصنعاً لإنتاج إختراعه الجديد، غير أنه واجه تحدياً جديداً حيث لم يكن لديه رأس مال.

فكر هوندا أن يناشد أصحاب محلات الدراجات النارية في اليابان أن يساندوه فأخذ يكتب لهم خطابات ليبلغهم بأنه يسعى للعب دور في إعادة إحياء اليابان من خلال إختراعه، ولأن من يطلب المساندة بشكل إيجابي لتحقيق حلم له قيمة، لا بد أن يجد بإذن الله من يلبي طلبه، ونجح هوندا بالفعل في إقناع البعض بأن يقدموا له رأس المال اللازم.

## "لقد صنعت الأزمات من هوندا أسطورة"

لم تكن تلك الدراجات النارية تباع إلا للأشخاص المغرمين جداً بالدراجات حيث كانت شديدة الضخامة، لذلك أجرى هوندا تعديلاً جديداً لصنع دراجات أخف وأصغر، وسرعان ما حقق نجاحاً باهراً وفاز هوندا بجائزة الإمبراطور الياباني. بعد ذلك قام هوندا بتصدير دراجته إلى أوروبا والولايات المتحدة، بعد ذلك انتقل إلى مرحلة جديدة حيث جني الثمار، فتوج مجهود سنوات طويلة بالبداً بصنع سيارات هوندا الشهيرة وذلك في سبعينات القرن العشرين، فحظيت سيارات هوندا برواج كبير وأسس لشركته فروعاً في الولايات المتحدة، حتى أنها تفوقت على شركة تويوتا داخل الولايات المتحدة. يقول هوندا:

"إن ما نحققه من نجاح لا يمثل إلا ١% من أعمالنا والذي ينتج عن ٩٩% من

الفشل"

## رجل الأعمال/ انغفار كامبراد

وُلد انغفار كامبراد عام ١٩٢٦م في جنوب السويد، بدأ منذ نعومة أظفاره في العمل بالتجارة، حيث بدأ في تجارة الكبريت في منطقته، حتى إذا نجح في أول مشروع له، قام بالانتقال إلى مرحلة جديدة وهي تجارة السمك ثم كون مبلغاً مناسباً ليبدأ به حلمه وذلك قبل أن يبلغ الـ ١٧ من عمره، حيث قام بتأسيس شركته والتي صارت فيما بعد شركة عالمية، وسماها "ايكيا" حيث تخصصت في البداية في بيع الأقلام.

كان كامبراد طموحاً جداً ومجتهداً فسافر إلى الشركة المصنعة للأقلام في باريس ثم رجع إلى بلده ليبدأ في حملة إعلانية كبيرة فراسل الكثير من العملاء من خلال البريد، كما كان يستخدم أساليب غير تقليدية في الدعايا فكان يقوم بتوصيل الأقلام إلى عملائه من خلال شاحنة لبيع الحليب.

حينما بلغ كامبراد عامه الـ ٢٤ انتقل إلى مرحلة جديدة في حياته حيث بدأ في تجارة الأثاث بجوار الأقلام، فكان يقوم بتصنيعه من خلال بعض المصنعين المحليين، ولأن التخصص هو أقرب الطرق إلى التميز، فقد تخصص كامبراد في الأثاث فقط، وأصبحت شركته شركة عالمية لها تواجد في أكثر من ٤٠ دولة بثروة تقدر بعدة مليارات من الدولارات.

كان كامبراد شخصية مغامرة يحب الأفكار الجديدة المبدعة، فإستخدم مصنع للسيارات لتجميع الأثاث، كما ترك للعميل تجميع الأثاث بنفسه من خلال كتيب به

د. محمد رجب

بعض التعليمات، وغير ذلك من الأفكار الإبداعية المتعددة. كذلك كان كامبراد متواضعاً جداً، فقد ظل يركب سيارته القديمة الفولفو رغم ما أصبح يملكه من مئات الملايين، وكان ينتقل في رحلاته الجوية في الدرجة السياحية. بالإضافة إلى ذلك فإن كامبراد إنسان عملي فهو يباشر أعماله بنفسه ويقوم بالتحرك باستمرار بين المصانع ليتفقد بنفسه جودة المنتجات.

## الروائية العالمية/ جوان موراي

خرجت من بيتها مطلقاً حزينة وتركت عملها وهربت بابنتها من البلد التي كانت تقيم فيه عائدة منكسرة إلى بلدها. فجرت تلك الأزيمة موهبتها الكامنة فقامت بكتابة أول رواية لها، رفضت العديد من دور النشر طباعتها، حتى قابلت من يوافق على نشرها بشرط عدم كتابة اسمها عليها، فحققت الرواية أكبر عدد للمبيعات في العالم – أكثر من ٣٠٠ مليون نسخة – وأصبحت أغنى وأشهر روائية في عصرنا، وتم تحويل الرواية إلى سلسلة أفلام سينمائية شهيرة، إنها الروائية البريطانية جوان موراي.

درست موراي الأدب الكلاسيكي وسافرت لتعمل كمدرسة في البرتغال، تزوجت هناك وأنجبت بنت، لكن حدثت مشاكل كبيرة بينها وبين زوجها، أسفرت عن الطلاق فلجأت إلى سفارتها كي تهرب بابنتها، بعدها رجعت موراي بريطانيا بأزمة نفسية بسبب هذه المشاكل لتفاجأ بموت والدتها مما زاد من أزمته النفسية، فعاشت حالة اكتئاب نفسي كبيرة، ولكنها استطاعت أن تحول المحنة إلى منحة، والمشكلة إلى فرصة، حيث تغلبت على الاكتئاب بتأليف كتاب، فبدأت تكتب أول رواية لها، وهي قصة خيالية تُدعى "هارى بوتر"، بفضل رؤية رأتها أثناء سفرها، فحولتها بموهبتها إلى سلسلة ناجحة من الروايات، حيث تصورت موراي الأحداث والشخصيات وبدأت فور وصول بيتها بالكتابة.



واجهت موراي صعوبة شديدة في نشر روايتها لأنها أول كاتبة أنثى تكتب قصة للأطفال، فقرر الناشر كتابة الحروف الأولى من اسمها بدلاً من كتابته بالكامل خوفاً من عدم الإقبال على الكتاب، وكان الناشر متخوفاً جداً من فشل القصة! على غير المتوقع حققت الرواية مبيعات ضخمة وبدأت موراي تكتب أجزاء تكميلية للرواية إلى أن وصلت إلى الجزء الـ ٧ وباعت وحققت أعلى رقم لمبيعات الروايات في العالم.

لقد تحولت موراي من مطلّقة عندها اكتئاب لأغنى كاتبة في العالم، والجدير بالذكر أن موراي هي المليارديرة الوحيدة من الكاتبات النساء. لقد اكتشفت موراي قدراتها المتميزة ومواهبها متأخرة، لكن لحسن الحظ لم يكن ذلك متأخراً جداً، فبادرت فوراً لتحقيق حلمها، ولم تؤجل الأمر لحين تخلصها من الاكتئاب، بل جعلت ممارسة موهبتها هي علاجها، حيث صارت الكتابة متعة عظيمة بالنسبة لها، وهكذا تخرج الأزمات أفضل ما لدى هؤلاء المؤمنين بأنفسهم وأحلامهم لتتفجر منهم مواهبهم الدفينة.

## جاك ما - المغارة الالكترونية

وُلد جاك ما في مقاطعة تشيجيانغ الصينية، حينما بلغ الـ ٨ من عمره كان لديه رغبة ملحة في تعلم اللغة الإنجليزية، حتى أنه كان يركب دراجته كل صباح لمدة ٤٥ دقيقة متجهاً إلى إحدى الفنادق لإرشاد الأجانب مجاناً حول المدينة والتحدث معهم بغرض ممارسة وإجادة اللغة الإنجليزية.

لم يكن جاك طالباً جيداً في دراسته الأكاديمية، بل فشل مرتين في الإختبار المؤهل لدخول الجامعة، لكنه كان لديه إصرار عظيم جعله في النهاية يستطيع دخول الجامعة ويتخرج منها أستاذاً للغة الإنجليزية. كان حلم جاك حينها أن يتخرج ويلتحق بالعمل في إحدى الفنادق، وقد تقدم لوظائف عدة بدون جدوى، حيث كان يرفضونه دائماً لأنه لم يكن يجتاز المقابلات إلى أن استطاع الالتحاق بوظيفة ما.

في ابريل عام ١٩٩٥م اتخذ جاك ما قراراً مصيرياً غير به حياته تماماً وبدأ تحقيق حلمه الجديد، وهو تصميم موقع الكتروني على الانترنت، حيث رأى جاك أن هناك فرصة رائعة للإستثمار في هذا المجال نتيجة النقص المعلوماتي الشديد حول التجارة في الصين، فاقتنص جاك الفرصة - كعادة قائدي الذات دائماً يقتنصون الفرص مهما كانت الظروف - بدون تردد. استقال جاك فوراً من وظيفته واقترض مبلغاً من المال لتصميم الموقع وسمى الموقع "صفحات الصين"، ويعتبر هذا الموقع واحداً من أهم مواقع الإنترنت الرائدة في الصين.

العجيب في الأمر أن جاك ما كان وقتها جاهلاً بكل ما له علاقة بالكمبيوتر، وحتى ذلك الحين لم يكن قد لمس لوحة مفاتيح على الإطلاق، وهو يصف نفسه وقتها بالأعمى الذي يركب على ظهر نمر أعمى بدوره، ولكنه كان لديه ما هو أهم من الخبرة في المجال، كان لديه رؤية، حيث أدرك أن موقعه يستطيع أن يمد الناس بالمعلومات الجوهرية التي تساعد على إتمام عملية التجارة.

**" إذا كان لديك رؤية وإيمان بحلمك فلديك كل شيء تحتاجه "**

بدأ جاك بيدع في مجال عمله الجديد ويستفيد بكل لحظة في حياته للعمل على تطويره، ففي يوم ما عندما كان جاك في أحد مقاهي سان فرانسيسكو سأل إحدى النادللات: "ماذا يخطر في بالك عند سماعك اسم علي بابا؟" فأجابته: "افتح يا سمس"، هنا صرخ جاك: "هذا هو الاسم الذي ابحت عنه".

بدأ جاك شركته "علي بابا" وكان مقرها في مسكنه، كان يعمل بكل جد واجتهاد لمدة ١٢ ساعة يومياً، ٧ أيام في الأسبوع، ولم ينتقل منها إلا بعد حصوله على تمويل مالي قدره ٥ مليون دولار من مجموعة جولدمان سانشس الإستثمارية في نهاية عام ١٩٩٩م ثم تلاه التوسع التالي بعد حصوله على تمويل بمبلغ كبير وقدره ٢٠ مليون دولار في عام ٢٠٠٠م.

قدم موقع "علي بابا" خدمات رائعة متعددة مثل خدمة البريد الإلكتروني، نظام دفع إلكتروني (علي باي)، نظام المزايدة (تاو باو)، سوق عالمي يجمع البائع والمشتري، موقع لتبادل إعلانات مواقع الإنترنت الصينية، وغير ذلك الكثير من

الخدمات،

وهو يخدم حالياً أكثر من ٧٩ مليون عضو في ٢٤٠ بلد وإقليم، في نوفمبر ٢٠١٢م تجاوز حجم المعاملات التجارية على موقع "على بابا" أكثر من تريليون يوان، مما جعل جاك ما يلقب بتريليون هو.

يحمل جاك لقب الجد الأكبر للإنترنت في الصين حيث وصلت ثروته إلى ٢١.٩ مليار دولار، وتم تصنيفه كأغنى شخص في الصين ويحتل المرتبة ٣٤ بين أغنى أغنياء العالم وذلك وفقاً لمجلة بلومبيرغ.

دائماً ما يكون لقائدي الذات المزيد من الأحلام فهم لا يققون على حلم وحيد، فتجد لديهم شغف لتحقيق المزيد من التحديات، وكذلك الحال لجاك، فبعد النجاح المنقطع النظير لحلمه، أعلن جاك - في يناير ٢٠١٣م - لموظفيه عن نيته التقاعد من منصبه كرئيس تنفيذي لمجموعة علي بابا لتبنيه حلم جديد يناسب المرحلة الحالية في حياته وهو معالجة مشاكل البيئة لتوفير حياة أفضل للبشرية.

ذكر جاك خلاصة تجاربه وما تعلمه في حياته العملية المليئة بالتحديات عدة دروس منها:

١- ضرورة وجود فريق عمل عنده رؤية وقيم والقدرة على الابتكار.

٢- ضرورة أن تبقى منتبهاً ومركزاً على حلمك فلا تحيد عنه أبداً.

٣- الإعتداع على عقلك ولس إمكناتك المأءوءة؁ فالعمل بأوءة عالة أهم بأأئر من أأم العمل ءون أوءة.

أقول أأك:

"إءا لم آسآسلم؁ فلا زال لءك الفرصة لآآأ"

"إن أهم شءء فى آآاءى هو فعل شءء له قىمة إأأابفة يؤآر فى آآاة العءىء من

البشر وفى آآور بلءى"

## لاعب التنس العالمي/ روجر كروفورد

وُلد روجر كروفورد مصاباً بمرض يُدعى "اكتروداكتليزم" وهو مرض نادر حيث ضمور في الأطراف، فليس لديه كفان وإنما فقط إحدى ذراعيه تنتهي بإصبع واحد والأخرى بها إصبعين وإحدى رجليه بها ضمور وقد تم بترها لاحقاً، حتى قال الطبيب عنه "إنه ربما لا يمشى أبداً".

كان لوالدي كروفورد فضل عليه كبير في التكيف مع هذه الإعاقات والتعامل بإيجابية معها، فبدلاً من الشعور بالحزن ومحاولة الحصول على شفقة الآخرين، كان كروفورد يكافح ليتعامل وكأنه سليم، فقد اجتهد حتى مسك القلم بكلتا يديه والكتابة، ولأنه كان بطبيعة حاله بطيئاً في الكتابة فقد عُوِّق لتأخيره بعض الواجبات المنزلية، فطلب من والده أن يترجى معلمه ليمنحه وقتاً إضافياً، فرفض والده وطلب منه ألا يكون محلاً للشفقة من أحد، مما حمس كروفورد فأنهى الواجبات في أقل من الوقت المطلوب.

كذلك قام والده بتشجيعه على ممارسة الرياضة ولعب الكرة، فحينما بلغ عامه الـ ١٢ قاد فريقه المدرسي للفوز ببطولة الكرة، حيث كان لاستراتيجية التصور عظيم الأثر على كروفورد في تحقيق الفوز، فكان يتصور فوزه بالمباراة قبل أن تبدأ وتفصيل المباراة ولحظة الشعور بالفوز، مما زاد من ثقة كروفورد في نفسه وإيمانه بقدراته.

كان كروفورد يركز فقط على نقاط قوته وما يستطيع القيام به ويتجنب ما لا يجيده. كافي الله تعالى كروفورد فساق حلمه إليه، لأنه آمن به واجتهد على تحقيقه ولم يندب حظه، فذات يوم استوقف كروفورد مضرب تنس قديم وجده مناسباً لطبيعة يديه، وأحب كروفورد تلك اللعبة وبدأ في التدريب عليها وبالرغم من صعوبتها بالنسبة إليه إلا أنه أصر على التدريب عليها، وبالرغم من العديد من الخسائر إلا أن حبه للعبة كان دافعاً قوياً للإستمرار حتى صار يلعب كالمحترفين، وأصبح كروفورد أول لاعب من ذوي الاحتياجات الخاصة يتم اعتماده من جمعية محترفي التنس في الولايات المتحدة لتدريب التنس للمحترفين.

حينما سُئل عن كيفية تحقيق حلمه رغم إعاقته، قال كروفورد - لاحظ تركيزه على الجانب الإيجابي في حياته ونقاط قوته:

"الفرق بيني وبينكم أنكم ترون إعاقتي أما أنا فلا أراها، إنني لم أتغلب على إعاقتي، بل عرفت ما الذي لا أستطيع عمله مثل العزف على البيانو، ولكن الأهم أنني عرفت ما الذي أستطيع عمله، ثم أقوم به بإتقان بكل ذرة في كياني"

## أسرع عداء في العالم/ جلين كنجهام

تعرض كنجهام لحريق وهو طفل صغير تسبب في تشويه جسده بالكامل، رقد الفتى الصغير كنجهام في إحدى المستشفيات بين الحياة والموت يستمع إلى كلمات الطبيب مع والدته - دون أن ينتبه الطبيب - أن حياته على المحك وأن فرصة بقاءه حياً ضعيفة جداً.

بطبيعة الحال لهؤلاء الذين يملكون تلك الإرادة التي لا تُقهر، لم يكن لهذه الكلمات تأثير على الفتى إلا بشكل إيجابي، حيث بدلاً من الخوف والإستسلام للموت، أوقدت فيه هذه الكلمات إرادة وعزيمة لم يُرى مثلها من طفل صغير في مثل هذا الموقف، فقد كان كنجهام له حلم أراد أن يعيش ليراه على أرض الواقع.

فوجئ الجميع بتحسن عجب لحالة كنجهام، بفضل الله تعالى ثم إرادته، وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ، لكن الأمر لم ينتهي بتلك السهولة، فقد كان لهذا الحريق أثر في أعصاب رجلي الفتى مما منعه من المشي وصار كنجهام مشلولاً. عاد كنجهام إلى بيته وكله أمل أن يستعيد قدرته على المشي من جديد، ولكنه ظل بلا حراك ولا احساس في رجليه على الإطلاق، حاول كثيراً المشي لكن دون فائدة.

في إحدى الأيام دفعته أمه على كرسيه المتحرك إلى ساحة المنزل ليستنشق هواءً نقياً، وبدلاً من الإسترخاء على مقعده المتحرك ألقى بنفسه على الأرض وأخذ يسحب جسده على الحشائش جاراً رجليه خلفه حتى وصل إلى السور الذي يحيط بحديقة المنزل، وبعد جهد كبير استطاع رفع نفسه على السور وأستند عليه وبدأ



فى سحب جسده إلى آخر السور مؤمناً أنه سيتمكن من المشي. ظل الفتى على ذلك الحال يوماً وراء يوم، ومع العلاج ومع الإيمان بقدرته على المشي وإرادته الفولاذية، كافنه الله تعالى، فاستعاد كنجهام تدريجياً الحركة من جديد، {إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا}.

لم تنتهي القصة بعد، فما زال لهذا الفتى حلم رائع كان هو المحرك الرئيسي لرغبته في المشي، فقد كان يحب كنجهام الجري جداً، فكوّن فريقاً للجري في الجامعة وظل ينافس في العديد من مسابقات الجري، ويتدرب بشكل مستمر.

قهر كنجهام المرض ثم انتصر على نفسه وقادها لتحقيق حلمه؛ من الشلل إلى

**الحصول على لقب أسرع عداء في العالم!!**

## جان كوم وبريان اکتون – واتس آب

هل تؤمن من كل قلبك بهذه الآية: {فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَنَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا}؟ أحياناً يسعى الفرد لعمل شيء ما يرى أنه فيه خير كثير ولكنه لا يُوفق فيه، ثم يتضح بعد ذلك أنه لو كان بالفعل حدث لأصابه شر أو على الأقل منع عنه خيراً كثيراً. هذا ما حدث مع كوم واكتون لو لم يتم رفضهما من التعيين في شركة فيسبوك عام ٢٠٠٩م، حيث عادا للعمل بها بعد ٥ سنوات ولكن ليسا كموظفين بل كشركاء.

وُلد كوم في أوكرانيا ثم هاجر وهو في الـ ١٦ من عمره مع أسرته الفقيرة إلى الولايات المتحدة، ليبدأ مشوار كانت بدايته معونات حكومية ونهايته - حتى عام ٢٠١٥م - حصوله هو وشريكه اکتون على مبلغ ١٩ مليار دولار.

أحب كوم البرمجة وهو في الـ ١٨ من عمره فاجتهد في تعلمها وكان يشتري الكتب المستعملة لعدم قدرته على شراء الجديدة، فعلم نفسه ذاتياً، ثم درس فيما بعد الرياضيات وعلوم الحاسب.

أما اکتون فقد تخرج من كلية الهندسة وعمل مع كوم في شركة ياهو. حينما رُفِضا من شركة فيسبوك تقبل اکتون الموقف بشكل إيجابي رائع، فركز مشاعره وتفكيره على الجزء الجيد في الأمر وعبر عن ذلك بتغريدة على تويتر قائلاً:

"رفضت فيسبوك توظيفي، لقد كانت فرصة رائعة للتواصل مع أشخاص رائعين،

### أتطلع لتجربتي القادمة في الحياة"

بالفعل لم يتوقف اكترون عند هذه النقطة ويندب حظه، بل حاول من جديد وتطلع إلى العمل مع تويتر، لكنها رفضت توظيفه أيضاً، فتلقى الأمر بسعة صدر وبساطة الواثق من نفسه وكتب تغريدة:

"رفضتني تويتر، لا بأس فقد أراحتني من عناء سفر يوم طويل"

كان لهذه العثرات تأثير إيجابي رائع على كل من كوم واكلتون ليكتشفا قدراتهما الحقيقية ومواهبهما الفذة، حيث أسسا شركتهما الخاصة والتي بدأت في مستودع متواضع حولاه إلى مكتب، واخترعا برنامج "what's app" لإرسال الرسائل الالكترونية المجانية عبر الهواتف المحمولة.

لقد قاما كوم واكلتون بالتركيز على ما يريده العميل من برنامج عملي لا يزعج العميل بالإعلانات، فحقق البرنامج نجاحاً باهراً ووصل عدد مستخدميه إلى أكثر من ٤٥٠ مليون قبل أن يتم بيعه إلى شركة فيسبوك التي عرضت عليهما مبلغ ١٩ مليار دولار مقابل البرنامج، ٤ مليار منهم نقداً والباقي حصص مشاركة في فيسبوك، ليتحول كل من كوم واكلتون من مرشحين مرفوضين للعمل بشركة فيسبوك إلى شركاء في ذات الشركة.

## أصغر مديرة عالمية/ ماريسا ماير

عند إنتهاء ماير من دراستها الجامعية كان أمامها عدة اختيارات منها أن تصبح مستشارة أو مدرسة جامعية ولكنها اختارت وظيفة مغمورة بها مخاطر عالية حيث انضمت إلى شركة جوجل في بداية نشأتها وذلك عام ١٩٩٩م، حيث لم تكن جوجل حينها قد حققت شهرتها الكبيرة بعد.

كانت ماير المسؤولة عن برمجة الإعلانات ولكنها لم تحقق أي نجاح في هذا المجال، لذلك قررت إعادة استكشاف قدراتها ومواهبها من خلال العمل في قسم التسويق والإشراف على جودة المنتجات بعد أن تأكدت أنها لن تستطيع تحقيق النجاح في البرمجة.

بإنتقالها إلى قسم التسويق حققت ماير نجاحاً كبيراً وفي نفس الوقت حققت جوجل شهرتها العالمية، وفي عام ٢٠١٢م عرضت شركة ياهو والتي كانت على وشك الإفلاس حينها على ماير منصب المديرة التنفيذية للشركة، وبالرغم من مركزها المرموق داخل جوجل والثروة الضخمة التي حققتها منها والتي تقدر ب ٣٠٠ مليون دولار، إلا أن حب ماير للمخاطرة وتحقيق الذات دفعها إلى المغامرة وقبول المنصب.

حققت ماير نجاحاً رائعاً في ياهو حيث تضاعفت قيمة الأسهم بعد ١٤ شهر فقط من تعيينها وأنقذت ماير الشركة من الإفلاس من خلال بعض القرارات الإدارية مثل منع العمل عن بعد للموظفين بهدف خلق بيئة عمل أكثر تنافساً، كما تم تفعيل

د. محمد رجب

نظام التعامل التلقائي مع الشكاوى، كما تم وضع نظام متميز لتقييم أداء العاملين، كذلك نجحت ماير في تخفيض تكاليف التشغيل الداخلية من خلال إعادة تنظيم الهيكل الإداري، بالإضافة إلى زيادة قيمة الإستثمار في مجال البحث والتطوير لتطلق منتجات جديدة أسبوعياً وغير ذلك من العديد من الإصلاحات.

من الجدير بالذكر أن ماير تعمل ما يقارب الـ ١٣٠ ساعة في الأسبوع، ما يجعل عدد ساعات نومها محدوداً جداً ثم تأخذ إجازة لمدة أسبوع كل أربعة أشهر لتستعيد نشاطها.

في تصنيف لمجلة فورتشن، جاءت ماير في المرتبة الثامنة كأكثر سيدات الأعمال نفوذاً في الولايات المتحدة الأمريكية حيث بلغ أجرها السنوي ٤٢.١ مليون دولار منذ انضمامها إلى ياهو، وهي أصغر مديرة تنفيذية ضمن قائمة فورتشن ٥٠٠.

## طفل الأعمال/ فارح جراي

بدأ جراي رحلته وهو في الـ ٦ من عمره، حيث كانت أمه تعمل لتتنفق عليه بالرغم من مرضها، فأشفق عليها وقرر أن يتحمل المسؤولية ليريحها من عناء العمل. بدأ جراي ببيع كريم الشعر إلى الجيران في منطقته، وبعد عام واحد ادرك جراي حلمه ورسم ملامحه وهو أن يكون رجل أعمال، فأمن بحلمه وصدقته بكل مشاعره وعقله، فطبع لنفسه كارت وكتب عليه مدير القرن الواحد والعشرين.

لقد كان جراي مبدعاً، فحينما لم تستطع أمه شراء له شنطة للمدرسة، احضر صندوقاً خشبياً لديه ووضع له رباط واستخدمه كشنطة. لم يكن جراي ممن ينتظرون الفرصة أن تطرق أبوابهم، بل كان يبحث عنها، ولأنه ادرك قيمة المساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى ثقته في نفسه، فطلب من أمه أن تعرفه على أحد رجال الأعمال الذي كانت تعمل لديه، وبالفعل قابله وقام بعرض عليه بعض أفكاره فلاقته قبول هذا الرجل.

كان جراي يتمتع بروح القيادة، فقام بتجميع مجموعة من الأطفال بمنطقته بهدف عمل جلسات مع كبار السن بالمنطقة للتعرف منهم على خبراتهم في الحياة وتعلم أسباب نجاحهم وكيفية تغلبهم على الصعوبات التي واجهتهم، فجمع بذلك بين حب أقرانه الصغار وبين مساندة جيرانه الكبار وتعلم خبراتهم العملية.

كانت طموحات جراي كثيرة وكبيرة وجريئة - وهذا هو حال كل من أراد تحقيق احلاما عظيمة - فحينما بلغ الـ ١٠ من عمره، اكتشف في نفسه موهبة الإلقاء،

فقرر أن يتبنى حتماً جديداً ليستثمر هذه الموهبة، فتقدم لأحد البرامج الإذاعية ولاقى قبولاً كبيراً وتم تعيينه مذياعاً مساعداً فحقق نجاحاً باهراً ووصل عدد المستمعين لبرنامجها ١٢ مليون مستمع.

بعد عامين من التحاقه بالإذاعة أصبح لديه مبلغاً جيداً من المال، ولأنه كان لديه ذوق رفيع في الأغذية حيث كان يساعد والدته في إعداد الطعام، فقرر أن يستثمر ذلك في عمل شركة للأغذية. قبل أن يبدأ جري عمله قرر أن يقرأ كتاباً في التسويق ليبيّن شركته على أسس علمية، كما قام باستشارة بعض الخبراء المتخصصين.

في يوم ما قام جري بحضور إحدى المعارض المتخصصة وعرض فيه منتجه، حيث كان يصنع نوعاً معيناً من الشورية كان يبيعه معبأً، فلاقى منتجه قبولاً وحصل على عرض بمليون دولار، فصار مليونير ولم يتجاوز بعد ال ١٤ من عمره.

بعد ذلك انطلق جري في إنشاء العديد من المشروعات الكبيرة وحقّق نجاحاً باهراً، ولم ينسى العمل الخيري، فقام بإنشاء جمعية خيرية، كذلك قام بتأليف كتاب يُدعى: "كيف تكون مليونيراً؟"، وقد حقق كتابه نجاحاً كبيراً. إكراماً لرجل الأعمال الناجح جري وإنجازاته الرائعة منذ طفولته، فقد حصل جري على دعوة للقاء رئيس الولايات المتحدة.

## أبو نور السكندري

وُلد أبو نور عام ١٩٧٤م في مدينة الاسكندرية، ومنذ نعومة أظافره كان يعشق قراءة القصص وكان ينفق مصروفه يومياً في شرائها، حتى صار لديه مكتبة كبيرة من تلك القصص، ومع الوقت صار لديه خيال خصب لتأليف القصص. في يوم ما أخبرته والدته أن الطبيب الذي أجرى عملية ولادته قال معلقاً عليه عقب ولادته ومعرفة اسمه: "جالكم الدكتور محمد".

آمن أبو نور أن هذه الكلمة بشارة من الله أجراها على لسان أول إنسان يلتقي به في حياته، حيث يقول النبي صلى الله عليه وسلم: " .. وأحب الفأل، قالوا: يا رسول الله، وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة"<sup>١٢٠</sup>، فكان لهذه الكلمة البسيطة أثر إيجابي كبير عليه، حيث استقرت في نفسه واعتقد أبو نور - دون أن يحدث بذلك أحداً - أن هذه البشارة يوماً ما ستتحقق، لا يعرف كيف أو متى يحدث ذلك، ولكنه كان يؤمن بذلك كل الإيمان.

**"أنت لا تحتاج شيء إذا كنت مؤمناً بفكرتك"**

تيد تيرنر

كان والده تاجراً عصامياً كافح كثيراً حتى أصبح ميسور الحال وصار من أكبر التجار في مجاله، لكن للأسف ضاعت أغلب ثروته، ف شعر أبو نور بالمسئولية تجاه والده المكلوم في خسارته الكبيرة، وكان عمره حينها ١٠ سنوات، ففكر أن

<sup>١٢٠</sup> سنن الترمذي



يستفيد بالشئ الوحيد الذى يجيده ويحبه وهو القصص، فقرر كتابة القصص وبيعها لمساعدة والده في محنته، وبالفعل عكف على كتابة أول قصة له، لكنه لم يعرف كيف يبيعها، وتحت ضغوط الدراسة ثم العمل ترك أبو نور الكتابة ولكن ظل حبيها في قلبه، فكان بين الحين والآخر يقوم بتأليف بعض القصص أو كتابة بعض المقالات، ويحتفظ بها لنفسه.

مرت عدة سنوات وخلالها حاول الوالد استعادة ماله ومركزه ولكنه لم يعد لمثل ما كان عليه، ثم تعرض لأزمة مرضية. حينها كان أبو نور في الصف الثالث الثانوي يراوده حلم الطفولة "جالكم الدكتور"، وكان يبذل أفضل ما يستطيع ليلتحق بكلية الطب، لكنه كان يجب أن يتعاون في تقديم المساعدة لوالده في تجارته. لم يُوفق أبو نور في الإلتحاق بكلية الطب واستمر في عمله بشركة والده حتى انتهى من المرحلة الجامعية، ثم سئل أبو نور نفسه: "أين حلمي"؟

حينما انتهى أبو نور من دراسته الجامعية، وجد أن دراسته لا علاقة لها بالتجارة ولا الإدارة، ولأنه مؤمن بقيمة العلم في دعم العمل وتطويره، فقرر أن يتعلم إدارة الأعمال بهدف إعادة بناء شركة والده وتطويرها على أسس علمية. لم يكن الأمر متاحاً أن يلتحق غير خريجي كلية التجارة بالدراسات العليا للكليات، ولكن الله تعالى يسر الأمر وتم السماح لهم بذلك في هذا العام، فافتنص أبو نور على الفور هذه الفرصة، وبعد عامين حصل بتفوق على دبلومة الدراسات العليا في إدارة التسويق.

كان أبو نور شغوفاً بالعلم النافع التطبيقي، وكان يقوم بتطبيق كل ما يتعلمه من نظريات ومفاهيم تسويقية على شركته وقد حقق بذلك طفرة كبيرة في تطوير شركة والده وصار شريكاً فيها، مما زاد من حبه لدراسة الإدارة وإيمانه بقيمة العلم، فزادت همته وعلا طموحه بأن يستكمل الدراسات العليا، ولكنه مُنع من الإلتحاق بدراسة الماجستير لأنه ليس من خريجي الكلية! لم يتوقف أبو نور باكياً حظه، فبحث حتى علم بإمكانية حصوله على الماجستير من إحدى الجامعات الأخرى ولكن بشرط حصوله على الدبلومة من نفس الجامعة أولاً!

لا تزال العثرات في طريق قائدي الذات ولكنهم هم فقط من يستطيعون التعامل معها وتحويلها إلى سلم للصعود إلى شجرة أحلامهم وقطاف ثمار مجهودهم، فلم تكن تلك العثرة في طريقه سوى دافع إضافي للإستمرار في مشواره العلمي، فالتحق أبو نور بدراسة الدبلومة في هذه الجامعة، ولكنه فوجئ عقب حصوله عليها بتغيير لائحة الجامعة وعدم السماح له بالإلتحاق بالماجستير. لم يعد أبو نور يملك من أمره شيئاً إلا الدعاء، ولأن الله تعالى وعد أنه لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فقد استجاب الله لإرادته وفتح له باباً جديداً لإستكمال دراسته، حيث علم بإمكانية التحاقه بجامعة أخرى للحصول على الماجستير في إدارة الأعمال، فسارع للإلتحاق بها.

أخيراً التحق أبو نور بماجستير إدارة الأعمال في واحدة من أفضل الجامعات في مصر، ويفرح أبو نور بذلك فرحة كبيرة. بعد فترة قصيرة، علم أبو نور بإمكانية

الإلتحاق بالذكوراء عقب الإلتهاء من الماجستير في هذه الجامعة، فصار في قمة السعادة، فقد كان يحدث نفسه في نفسه من وقت لآخر حديث من يخشى أن يرفع صوته حتى لا يسخر منه أحد: "متى؟ وكيف ستتحقق البشارة؟". لقد بدأ الأمل يستيقظ في نفسه من جديد لتحقيق حلم الطفولة، وبدأت تتضح له ملامح حلمه وكيف يمكن تحقيقه بعدما ضاعت منه فرصة الإلتحاق بكلية الطب، فعلم أنه لم يُخلق ليكون طبيباً بل ليكون بإذن الله دكتوراً في إدارة الأعمال.

لم يسلم أبو نور من سخرية بعض زملائه الذين لم يكن لديهم الطموح في الذكوراء، وحاولوا تحبيطه: "الماجستير شئ والذكوراء شئ آخر، الأمر صعب جداً، ما فائدة الذكوراء؟! لقد كان أغلب زملائه بالماجستير لا يفكرون في الإلتحاق بالذكوراء، بإستثناء زميل واحد لكنه لم يتخذ أي خطوة إيجابية.

لما رأى أبو نور من زملائه تلك السلبية، سكت عن الكلام ولكنه لم يسكت عن العمل، فتوجه إلى إدارة الجامعة ليسأل عن شروط الإلتحاق بالذكوراء، وكان الشرط الأول أن يكون من الحاصلين على الماجستير باللغة الإنجليزية، بينما هو ملتحق بالماجستير باللغة العربية وكي يستطيع التحويل عليه أن يحصل على شهادة متقدمة في اللغة الإنجليزية، كما أن الدراسة بمدينة القاهرة فقط.

تحدي جديد، فما الجديد؟ هكذا الحياة ولولا التحديات لما كان هناك فرق بين من يستطيع قيادة ذاته وبين من اتبع هواه. فكر أبو نور أنه حتى لو استطاع التحويل إلى الدراسة بالإنجليزية فلن يستطيع السفر لإرتباطه بعمله، فما الحل؟ قرر أبو نور أن يفعل ما يستطيع ويترك ما لا يستطيعه لتدبير الله تعالى. كان قد مر ٦

أشهر في دراسته للماجستير باللغة العربية، فتقدم بطلب لتأجيل الدراسة والتحق بأفضل مركز لتعليم الإنجليزية واستمر لمدة عام يدرس اللغة الإنجليزية، وتقدم للامتحان فلم يحصل على التقدير المطلوب، فحاول من جديد وبالفعل نجح بتفوق واستطاع التحويل إلى الماجستير باللغة الإنجليزية، ليتجدد الأمل في تحقيق حلمه، وبعد معاناة لمدة ١٨ شهر دراسي، حصل أبو نور على الماجستير باللغة الإنجليزية. لقد كانت رحلة شاقة مليئة بالمعوقات لكن فرحة تحقيق الأحلام تُنسي كل الآلام، وما زال يتطلع أبو نور لحلم طفولته.

كان أبو نور يحدث نفسه: "ما كان الماجستير إلا فاتحة شهية بالنسبة لي، ولا أدري لماذا يجب أن أتوقف عن استكمال الدراسة كما فعل زملائي، لقد أحببت العلم ولا أريد أن أتوقف عن دراسته إلا عندما يتوقف قلبي عن النبض"، كانت هذه الكلمات لتشجيع نفسه للإلتحاق بالدكتوراه.

وفقاً لقانون المشيئة الرباني؛ { وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ } استجاب الله لإرادته، فبمجرد انتهاءه من الماجستير تم فتح باب دراسة الدكتوراه في فرع الأسكندرية لأول مرة في تاريخ الجامعة، فاقتنص الفرصة وتقدم للإلتحاق بالدكتوراه واجتاز اختبارات القبول وتم تسجيله ليبدأ في دراسة الدكتوراه.

(حُسْنُ الظنِّ اللهُ + حُسْنُ العَمَلِ = تحقِيقُ الأحلام)

بعد عدة أشهر يقابل أبو نور زميله السابق في ماجستير اللغة العربية، فعلم أنه جاء إلى إدارة الجامعة على أمل أن يتم فتح دراسة الدكتوراه للحاصلين على الماجستير

باللغة العربية، فتمنى له التوفيق ولم يُعرّفه بأنه قد التحق بدراسة الدكتوراه حتى لا يسبب له الشعور بالندم على عدم اهتمامه بالتحويل إلى الماجستير باللغة الإنجليزية.

استمرت دراسة الدكتوراه حوالي ٥ سنوات، كان المجهود المبذول فيها يزيد عن مجهود دراساته السابقة مجتمعة، تعرض خلالها للعديد من المشاكل والتغيرات الجذرية في حياته حيث وفاة والده وتخارجه من شركته والتي كان قد بدأ دراسته العليا من أجل تطويرها، وقضى سنوات طويلة من شبابه فيها.

بعد رحلة طويلة وشاقة جداً وقف أبو نور مذهولاً يناقش رسالة الدكتوراه أمام لجنة المناقشة وكأنه يحلم، لقد تصور هذا الموقف عشرات المرات حتى أنه لم يعد يعرف هل هو فعلاً يناقش الرسالة أم أنه ما زال يتصور ذلك، وأخيراً وفقه الله تعالى وحصل على شهادة الدكتوراه وحقق حلم عمره.

الآن وبعدما حصل أبو نور على الدكتوراه لم يعد لديه شركة ليطورها، حتى أنه حينما سُئل لماذا حصلت على الدكتوراه، لم يستطع الإجابة، فقد انتهت الشركة التي كان يدرس من أجل تطويرها، لكنه تذكر قصص بعض قائدي الذات الذين بدأوا في تغييرات جذرية في حياتهم بعد ال ٦٠ من عمرهم، فما المانع من تغيير المسار؟

لم تكن الرؤية واضحة له في بداية هذه المرحلة الجديدة وظل يفكر كثيراً حتى هداه الله تعالى إلى البدء في تأسيس شركة خاصة به، والإهتمام بتطويرها، وفي نفس الوقت استعادة حلم طفولته: الكتابة والتي كان يعشقها منذ نعومة أظفاره.

لقد رضي أبو نور بما قدره له ربه فعوضه الله خيراً كثيراً، حيث حقق أول وأجمل حلم له في حياته: الكتابة، فقد كان حب الكتابة مازال ينبض في قلبه منذ الطفولة ولطالما كان يتمنى خلال تلك السنوات الطويلة أن يمتلك الفرصة للكتابة، والآن قد حصل بفضل الله على هذه الفرصة. لقد وجد متعته في الكتابة، حتى صارت أحب الأوقات إلى نفسه هي تلك الساعات التي لا يحدثه فيها إلا صوت عقله ومشاعره الذين يخبرانه بما يكتبه، فينصاع لهما سعيداً بذلك، لقد صار التأليف بالنسبة له أهم وأحب عمل يقوم به.

لقد حقق أبو نور حلمي طفولته: الدكتوراه والتأليف، وما أدراك ما أحلام الطفولة؟ إنها لا تموت أبداً طالما في الجسد روح وفي القلب عشق لهذه الأحلام، ثم قرر أن يُحوّل رسالته للدكتورة إلى كتاب ليعم به النفع، ليجمع بذلك بين حلمي الدكتوراه والتأليف في آن واحد، فأصدر كتابه الذي بين يديك الآن. نعم إنه الفقير إلى الله: الدكتور محمد رجب، ولا أدري لماذا فجأة وبدون تفكير ولا سابق ترتيب كتبت هذه القصة، رغم أنني كنت قد انتهيت من هذا الكتاب دون كتابتها، لعلك كقارئ تحب أن تعرف شيئاً عن هذا الإنسان الذي تقرأ له أو تستفيد منها لتتحقق أنت كذلك

### أحلام طفولتك

د. محمد رجب

يسعدني التواصل معك على : dr.mohmedragab@gmail.com

تم بحمد الله