

التحدي الحقيقي

الكتاب: التحدي الحقيقي

الكاتب: عصام كرم الطوخي

التصنيف:

الطبعة الأولى: أكتوبر 2016

الرقم الدولي: ISBN:

إذن الطباعة:

الناشر: ملهمون للنشر والتوزيع

تصميم الغلاف: @fayeezconcepts: intgram:

تصميم داخلي: سارة صلاح

للتواصل مع دار ملهمون للنشر والتوزيع

E-mail: darmolhimon@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/darmolhimon

Twitter: @DarMolhimon

Instagram: @Dar_Molhimon

Whatsapp: 00971524614833



دار ملهمون للنشر والتوزيع
Dar Molhimon Publishing & Distribution

جميع حقوق الطبع و إعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة ل ملهمون للنشر والتوزيع، ولا يُسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله ب أي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

التحدي الحقيقي

عمام كرم الطوفا

إهداء

إلى كل من يبحث عن الاتجاه الصحيح في حياته



مقدمة

الحياة رائعة إذا رأيت ما لم يراه الناس واستشعرت عظمة الأشياء وتناغمها وأدركت وجودك بوعي وأيقنت رسالتك التي جئت من أجلها وساعدت من حولك ليدركوا ما تراه من خير وسعادة وما تنعم به.

الكتاب يقودك بهدوء إلى تحفيز ذاتك ويحاول أن يساندك في اتخاذ الإجراءات المناسبة لتغيير طريقة تفكيرك، وطريقة فهمك للأمور، والاعتزاز بآمالك وتحديد أهدافك وتحقيق أحلامك والحد من مخاوفك وفك الاشتباك لكثير من الأمور المغلوطة والغير واضحة والتي كانت تعكر صفوح حياتك والى التعامل بطريقة مريحة مع الآخرين.

الكتاب يقودك إلى كيفية تعديل نظرتك للأشياء والتي تحدث الفارق المبهر لك في كثير من تصرفاتك وسلوكياتك للأفضل بل يعيد إليك النظرة الشاملة للأمور والتي تخرجك من ضيق النفس ووسواسها إلى أفق أوسع مما يجعلنا نتحكم بصورة أفضل عما كنا عليه في حياتنا.

الكتاب يهمس لك بخيارات الحياة المتعددة ويجعلك أكثر دقة في الاختيار بوعي مما يقودك إلى أفضل الاستنتاجات وأن تضع يدك على كثير من الإجابات المريحة بعين ثاقبة متفحصة كي تكون إنسانا أفضل وأرقى.

لذلك أجعل لحياتك هدفا ومعنى وعزز وجودك وافهم ذاتك
وقدرها وأحفظ لها ثباتها الانفعالي بابتعادك عن فعل أمور تزعجك
وتعكر رسالتك لذلك يجب أن يكون لك إستراتيجية واضحة المعالم
للوصول إلى ما تريد فإنك لم تأتي لملء فراغ أو أن تكون نسخة مكررة
من أحد أو لتعيش على الهامش، بل لك العديد من الفرص المتاحة مثل
الآخرين التي من خلالها تحقق نجاحات باهرة وإنجازات عظيمة.



الحياة أمل

نخسر أجمل أيام عمرنا عندما نعيش بنفس مهزومة بروح سلبية فاقدة الرغبة في الحياة فنبدد ونفسد أغلى وأجمل ما وهبنا الله من نعم عظيمة وقدرات وطاقات مبهرة وعلاقات طيبة، كون البعض يظل أسيراً للعديد من المواقف السلبية فتجعله ناقماً على كل شيء فيحطم جسر المحبة والمودة دون أن يشعر ويفقد فرص عديدة في تعديل سلوكياته والنجاة من هوس ووهم الحياة فيتجاهل أي إشعاع نور بداخله ببرود وفتور وأي طريق لإسعاد ذاته والخروج مما هو فيه بروح الرفض العنيدة والمقاومة لهمسات الخير والخضوع للتغيير فيسمع فقط لوساوس الشيطان دون مقاومة ويلهيه عن إشارات الله له للخروج الأمن مما هو فيه من تمرد قاتل.

إصرارك على مواصلة السير وعدم التوقف عن المحاولة لتغيير حياتك والدافع والحافز الايجابي شيء رائع فتحلى به وهذه القصة لعازف الكمان الفرنسي الذي تقدم للعزف أمام لجنة تتضمن سبعة موسيقيين مشهورين.. وكان عرضه أمامهم كفيلاً بتحديد مستقبله المهني دون وجود أي فرصة للإعادة.. وحين بدأ بالعزف انقطع أحد أوتار الكمان فاستمر في العزف بنفس المستوى.. ولكن سرعان ما انقطع الوتر الثاني ثم الثالث ولم يتبق إلا الرابع فاستمر بالعزف حتى انتهى من المقطوعة كلها... اللجنة من جهتها أعطته الدرجات كاملة ليس لجمال عزفه فقط بل ولشجاعته وإصراره وعدم انسحابه.

يقول مايكل جوردن: "إن تقبلت توقعات الناس عنك خصوصاً السلبية منها فلن يكون لديك المجال لكي تتغير".

الكثير منا صعب عليه أن يرى الأشياء على حقيقتها لكون منظور الرؤية والإدراك بداخله به خلل في إبصار النور القوي مما يؤثر ذلك على الحقائق الظاهرة له ولا يريد أن يتبين ويدقق في كثير من الأمور فتري أحكامهم متناقضة لرفضهم ما يقوله الآخرون، مما يجعل الصورة قاتمة ومخيفة في كوننا نتمسك بالباطل دون جهد واضح لمعرفة حقيقة الشيء.

يقول مصطفى محمود: "أبواب السعادة لا تفتح إلا من الداخل، من داخل نفسك. . السعادة تجنيك من الطريقة التي تنظر بها إلى الدنيا ومن الطريقة التي تسلك بها سبيلك".



وليقل لنا ما يقل للآخرين!

يسير البعض باعتماد دق الأمور تجري حيثما تشاء وأن ما يجب فعله لن يغير من الأمر شيء فيتهاون عن أمور غاية في الأهمية وإن بدت بسيطة في عمله ومع جيرانه وأسرتة.. ، كونه فقد الرغبة في أن يحدث شيئاً جميلاً بل فقد الرغبة في التغيير وترك الأمر للآخرين بتغيير الأشياء في اعتقاد خاطئ منه يعيش به وهو وليقل لنا ما يقل للآخرين! لذلك نجد أن فقدان الحس واللامبالاة عند أي إنسان يعتبر من أسوأ الشرور مما يترتب عليها من النتائج الوخيمة ما لا يحمد عقباه.

يقول مصطفى محمود "الدوافع هي الترجمة الحرفية لكلمة روح، عندك دوافع معناها عندك روح، معناها عندك أمل، طموح، حب، شغف، شهية، رغبة، كل وسائل السعادة".

بل تجد البعض وصل به الحال لا يهتم ولا يناقش ولا يبدي تأييداً ظاهراً أو خفياً بل تجده يقف موقفاً سلبياً بهدوء قاتل وبروح فاترة تجاه أي شيء في الحياة كون ذلك أفضل له، لكن هناك العديد من الأمور لا يحتمل فيها أن نقف موقفاً سلبياً لأن نتائجها ستكون مدمرة وستهلك النفس بعدم مشاركة الآخرين اهتمامات الحياة بالرأي أو العمل، هذا التجاهل ينعكس على حياتك دون أن تشعر.

تقول أميرة حسن السوقي: "إنها لم تترك حجم المأساة إلا عندما بلغت أقصاها، مأساة الوقوف في منطقة وسط، الحب بلا سبيل، والسبيل بلا حب، الطرق هانئة النهاية التي بدأت الكثير منها في وقت واحد دون شعور واحد بالثقة لأي شيء، استهلاك النفس والروح، المعاناة بلا أمل واضح لفك الأسر، الجنون القادم بهدوء وخطيرة".

أيقظ نفسك من روح السلبية وغفلتها وأغمر قلبك بروح الحب والمودة والرحمة واطلب من الله الهداية إلى طريق الحق بيقين صادق يتوافق مع الثواب والمبادئ نحو موطنك الجديد في حياة الأبدية.

يقول أدولف هتلر "إن رجلا يتهرب من تحمل مسؤولية عمل ويبحث دائما عما يخطئه ليس له من الرجولة أكثر من الاسم، إنه جبان. بلد حقير. والأمة التي يكون زعمائها من هنا الطراز لا تلبث أن تعاني أوخم النتائج".

نحيا لنشارك ونعيش اللحظة الراهنة، فحياتنا غالية اجعلها نهر يتدفق بغزارة المحبين فلنستمتع بجمال وروعة دفء أيامنا مهما كان فيها من صعوبات ومشقة، فنحن من نصنع مصائرنا وسعادتنا الأبدية التي تؤثر فينا وتجذبنا إليها مهما ابتعدنا عنها، نحيا لنرسخ في وجداننا حياة الخلود ونسعى إليها بعد أن يفنى كل شيء.

تقول فدوى طوقان: "لا تحدثني عن الأمس ولا تذهب لغير هذه اللحظة عندي مالها قبل ولا بعد".



اصبر.. انتظر.. وسترى كل شيء

عدو الإنسان الأول الذي امتلأ قلبه بمشاعر نيران الحقد والحسد تجاهنا التي لم تنطفئ بعد، إنه إبليس فقد سعى ومازال إلى إفساد حياتنا ليحرمننا من حياة الأبدية، وقد نجح مع البعض نجاح مؤقت بدهائه ومكره إلى جذبنا إلى حياة الشقاء والتعب والقلق والحيرة..

انه يهون ويسهل على الإنسان ارتكاب المعصية ويجعلنا نرى تلك الأفعال الشريرة المنهي عنها على إنها أمر عادي فيظهر لنا الأشياء المحرمة على غير هيئتها وكأنه حلال فعلها وأنها أشياء بسيطة جدا ويجعلنا نفعلها دون خوف ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل وعندما تتكاثر الذنوب والمعاصي بداخلنا والتي لا يعلمها إلا الله فنرى خطايانا عظيمة فنشعر بالندم ونقحم أنفسنا في متاهة الهروب والكبر الذي غرسه فينا لذلك نجد القليل منا من يجرؤ على الاعتراف بها، فقد طرد إبليس من رحمة الله وفقد الأمل لذلك هو يريدنا أن نبتعد أكثر عن الله حتى لا ننال الرحمة والمغفرة.

حاول أن تطهر قلبك ولا تمل من المحاولة في إسقاط الزيف والخداع والادعاء من حياتك واطلب من الله العون في أن ترى الأمور على حقيقتها وأن يزيل عنك الغشاوة والعتمة لترى طريق العودة إليه وتدرك عظمة رحمته ومغفرته مهما كانت ذنوبك.

تقول أليف شفق: "الشيطان ليس قوة خارقة تهاجمك من الخارج، بل هو صوت عادي ينبعث من داخله!".

اقطع على إبليس كل طرق العودة إليه، فلا تجعله يقلل من حماسك ويمنع عنك خطوتك الأولى في طلب التوبة والمغفرة فهو يحاول دائماً أن يقنعك أن في العمر بقية مما يخدعك مرة أخرى ويجعلك تؤجل توبتك إلى حين إشعار آخر فتموت فاقد الأمل والعفو والرحمة لأن الموت يأتي فجأة.

تقول هيلين كيلر "أمر جيد أن يصرف الناس الطيبون كل هذا الوقت لمحاربة الشيطان لكنهم لو صرفوا نفس المجهود في محبة بعضهم مات الشيطان من الملل".

ابحث عن لحظة تهزك من العمق مهما كانت غفلتك ونسيانك تعترف بالخطيئة وتطلب المغفرة، عن الصوت الذي يناديك ويدعوك للتغيير، عن القلب الذي يريد أن يتطهر من الداخل، عن الأمل الباقي، عن الستر الحقيقي، عن محبة الله والباب الذي يصل إلى جنته.

كان أحد الرسامين يرسم لوحة من أعماله الرائعة، فأغلق مرسومه، وحرص أن لا يرى أحد ما يعمل. وازداد فضول الناس، وكثرت استفساراتهم حتى ضاق بأسئلتهم، فكتب لافتة ضخمة على باب مرسومه تقول: "أصبر - انتظر - وسترى كل شيء." ولعل نهاية رحلة الحياة تحمل ذات الالفة. ستفسر كل شيء وندرك أبعاد ما كنا فيه!

الحقيقة أن كل شيء سوف يتلاشى، سنفارق الحياة إلى مصائرنا المحتومة التي لا رجعة فيها والتي تنتظرنا إلى سعادة أبدية أو شقاء



أبدي لذلك نجد العقلاء من يدركون قيمة الاستعداد في حياتهم
يبحثون عن جواز السفر إلى شاطئ السعادة وموطنهم الأبدي.

تقول أحلام مستغانمي: "استمتعوا بالحياة في كل فصولها وفي كل
لحظة منها ، فمن يصبر أن يكون سعيدا سيبحث على السعادة".

لا تفسد استمتاعك بالحياة

قد تخسر الكثير عندما لا يتحقق ما تسعى إليه، بل قد تدمر حياتك وكل شيء جميل فيها، عندما يكون كل اهتمامك في الحياة قاصراً على شيء بعينه أو هدفاً يأخذ حيزاً كبيراً من اهتمامك أو يكون ذلك هو محور تفكيرك الوحيد، ثق أن ذلك سيكون على حساب أشياء أخرى قد تكون أكثر روعة وتشعرك بالسعادة والاستمتاع بحياتك مما كنت تريد تحقيقه.

يقول فاروق جويرة: "من الخطأ أن يجمع الإنسان عمره في سلة واحدة! فيعيش ساعة اللقاء، وأمام عينيه شبح كئيب اسمه الفراق".

في نفس الوقت يجب عليك أن تنوع من أساليب حياتك وتفكيرك واتجاهاتك وأحلامك وتطلعاتك، فالحياة لا تتوقف على موقف معين أو قرار مصيري أو حادثة معينة أو تجربة صعبة أو أشياء خذلتنا أو علاقة كان من المفترض أن تكون طيبة وحدث العكس وانتهى بك المطاف إلى علاقات متوترة مع الآخرين كونك حصرت تفكيرك في شيء واحد.

لا تتجاهل أشياء أخرى في حياتك لا تقل أهمية فيما تفكر فيه وتسعى إلى تحقيق نجاحات وإنجازات شخصية فقط، مما يجعلك



تركز عليها وتستثني الأمور التي تستمتع بها، فهناك أمور أخرى لا تعد ولا تحصى تحتاج منك الاهتمام بها ولكن قصر تفكيرنا يجعلنا لا نرى أجمل الأشياء في حياتنا وإهمالنا لها قد يسبب لها الكثير من المتاعب.

يقول هرمان هيسه: "إننا نعيش إلا مرة واحدة، ويجب أن لا نفسد المسرة القليلة التي لدينا!"

فالحياة العملية وأهدافنا جعلت الكثير منا على سبيل المثال بعيداً عن أسرته وأقل اهتماماً بأفرادها، مما جعل العلاقات متباعدة وليس فيها شيء من الدفء والحنان، والابتعاد هنا لا يعنى بالضرورة تباعد المكان ولكن تباعد بعضهم عن بعض في المشاعر والتفكير.. ثق أن شعورك سيكون أفضل إذا زاد اهتمامك وتواصلك بهم فأنت بينهم صوت العقل والمصالحة، إذا أبقىيت على روابطك ومشاركة أسرتك في أخبار حياتهم سيكون إحساسك ورد فعل من حولك أروع وأجمل.

تقول رضوى عاشور: "ما أعرفه أن وجودك ولو في البعد هو سند هائل لي".

كل من في العالم مقترن بمن يألفه

سننخذ قرارات خاطئة إذا تغلبت مخاوفنا على كياننا وهيمنة علينا
هواجسنا، لذلك يجب أن ندرك أن اتخاذ قراراتنا بوعي وقوة والالتزام
الصادق بها يقرر مصيرك في أشياء عديدة وليس ظروفك أو مخاوفك
التي تتحكم فيك لأن قرارك الذي هو موضع تنفيذ وتتخذ خطوات
فعلية لتحقيقه هو القوة التي تبدل حياتك ويتوقف ذلك على من يجيد
استخدامها كونها هي التي ستمنحك الإرادة للتغيير والارتقاء بذاتك.

ثق تماما أن روح الإيمان والقوة التي بداخلك لن تهزك ولن
تخذلك بل ستجعلك تحطم الحواجز وتتجاوز أي عقبات مادمت تدرك
ماذا تريد فإن أي تحديات لا يمكن أن تقف حائلا لتمكنك من تحقيق
أهدافك.

يقول باولو كويلو: "أن القرارات تشكل فقط بداية شيء ما. فعندما
يتخذ شخص ما قرارات يخصص فعلا في تيار جارف يجعله نحو وجهة لم
يكن يتوقعها إطلاقا حتى في الحلم لحظة اتخاذ ذلك القرار".

لا تنتظر كثيرا في اتخاذ قراراتك بل يجب عليك أن تطلق العنان
بما لديك من القوة والشجاعة بإيمان راسخ بأن تنهض لتنفيذ قراراتك
المؤجلة بإجهاض محاولات الخوف من الفشل، فانتظارك أكثر من



اللازم سيزيد الأمور أكثر تعقيداً بل يجب أن تدرك أن الأخطاء ستعلمك أشياء عديدة وتزيدك خبرة فلا يمكنك أن تتجنب الفشل لأنه أمر طبيعي أن تواجه العديد من التحديات وخاصة من منتقديك. يقول رالف والدو إمرسون: "إنك بحاجة إلى الشجاعة في أي عمل تقوم به، وأياً كان القرار الذي تتخذه، سيكون هناك دائماً شخص يقول لك إنك تحطى، وستكون هناك دائماً مصاعب تنشأ بحيث تخربك على الاعتقاد بأن منتقديك على حق. . لكي ترسم عملاً وتنجزه حتى النهاية فإن هذا يتطلب بعضاً من نفس الشجاعة التي يحتاج إليها الجندي، السلام له انتصارات خاصة به، ولكنه يتطلب أشخاصاً شجعاناً للفوز به".

لتحقيق قراراتك وأهدافك يجب أن تتمتع بال مرونة فمن الأفضل أن تعدل مما كنت تراه ومقبل عليه وتريد تنفيذه مادام ظهر لك وسائل أفضل تعينك على اختصار الكثير من الوقت والجهد والمال فلا يكون العناد هو طابع شخصيتك مما يقودك إلى نتائج عكسية وسلبية غاية في الخطورة فما دام هناك طرق أخرى فأستخدمها واستثمرها.

ثق تماماً بأنك ستجد العديد من الأشياء والمواقف والأماكن التي تجذب لك وتفتح لك أبواب النجاح والتي تكون على موعد معها دون أن تشعر، يتوقف ذلك على محاولتك وتجاربك وصبرك وبقينك مادمت مؤمناً بأهدافك وتمتع بها وأن تسعى إليها بأن وجودك في الحياة رسالة وشيء عظيم.

يقول جلال الدين الرومي: "إن الحكمة الإلهية حث بنا أن نحب بعضنا بعضاً بدرجات يُمليها القضاء والقدر. . وبسبب ذلك القرار المتخذ مسبقاً فإن كل من في العالم مقترن بمن يألفه".

امنع أفكارك من التحكم بك

ردود أفعالنا هي انعكاس للأحداث والمواقف التي تصادفنا مما نجده مؤشر مخيف للهروب، والاستسلام لها يجعلها تهاجمنا وتفترسنا ونحن مستسلمون نتيجة المفهوم الخاطئ لمشاعرنا مما قد تؤذي أقرب الناس لنا.

ويتجه البعض إلى تجنب الشعور بالمواقف المهينة فيلجأ إلى كبت مشاعره مما يؤدي إلى نتائج سلبية وحالات اكتئاب مرعبة خوفاً من خسارة شخص محب له، بل يصل بهم الأمر أنهم يفقدون الثقة في النفس فلا يدخلون في صداقات أو معاملات جديدة خوفاً من الرفض والإهانة والشعور بالألم مما يجعله يفقد الود والتواصل والتعايش. يقول باروخ سبينوزا: "الإنسان الذي تتحكم به العواطف لا يرى إلا جانباً واحداً من الموقف".

وهناك من يدخلون متاهة اجترار أحزانهم ومشاعرهم السلبية ويقررون الانغماس فيها ويتباهون بأنهم أكثر معاناة من غيرهم ويعززون من وضعهم السيئ مما نجد العقل يستجيب لهم ويقوم بتزويدهم بمرجعيات وأشياء تتوافق مع آلامهم.

وهناك من يعلق مشاعره على حدوث شيء أو حدث ما، مع انه



يكفي لأي إنسان أن يقرر أن يعيش حالة مزاجية سعيدة لمجرد أنه يريد هذا فبمرور الوقت سيتحقق له ما يريد كون كل تفكيره وحواسه تتجه إلى هدف بعينه.

يقول مصطفى محمود: "أن تجلس وحرك في عزلة وتغمض عينيك وتناكر العواطف التي شعرت بها وكل الدوافع التي تأرجحت بينها وكل الأفعال التي أتيتها والكلمات التي قلتها والنيات التي أخفيتها . . تجر أن واقعك سيدهشك ويفاجئك كأنه واقع رجل آخر لا تعرفه".

لا تتجاهل مشاعرك أيا كانت إذا كنت تريد العيش بأمان وسلام فهي بوصلة داخلية صادقة تقودك إلى ما يجب عليك فعله تجاه ما تمر به من مواقف وأحداث واستثمرها إلى صنع حياة راقية مما تعود عليك بنتائج ايجابية وإذا أخفقت التعامل مع عواطفك ستقودك إلى أزمات خطيرة لذلك تعامل معها بحذر وتوازن فلا تتجاهلها وتنفيتها من حياتك ولا تسمح لها بأن تأخذ حيزا كبيرا من تفكيرك.

يقول دان ميلمان: "لست بحاجة إلى التحكم بأفكارك، لكن يجب عليك منع هذه الأفكار من التحكم بك".

لذلك حدد ما تشعر به من عواطف لتخفيف حدته بدلا من مقاومته، فعندما تفهمها وتدرکها بوعي ستجد نفسك تتجه لإيجاد حلول تخرجك مما أنت فيه، واستشعر العديد من المواقف الايجابية السابقة التي استطعت فيها التحكم في عواطفك.

لا تدع السلبية تؤثر على رؤيتك

الإيجابيون يتسمون بالقدرة والمثابرة والشجاعة على المبادرة والانجاز وتحمل تبعات قراراتهم وهم قليلون في أي مكان فليدبرهم من القوة والطاقة والاستطاعة والحيوية والصبر والاستراتيجيات والأساليب العلمية المجربة كي يحركون الركود الكامن في من حولهم يدركون معنى المسؤولية والالتزام في انجاز ما يقومون به ويدركون جيدا أن هناك مخاطر وأهوال ستصادفهم لذلك لديهم من الثقة التي تجعلهم يواجهون أي احتمالات لأي إخفاقات ويتحملون أي خسائر بشجاعة لأن لديهم وفرة من الطاقات المتجددة والحلول الممكنة لتحقيق أهدافهم وتحقيق انجازات باهرة في نطاق عملهم بل هم مستمررون في الماضي قدما بيقين نحو أهدافهم كما لو لم تكن هناك حدود أمام قدراتهم بل لديهم القدرة على التنبؤ بنجاحهم لأنهم يكرسون كل جهدهم سعيًا وراء أهداف بعينها ولا يملون من التعليم والتحصيل.

يقول غوروديف شيري شيترا بوه: "الإيجابية قد تكون قلعة حصينة تحيط بك وتحميك من سهام السلبية من حولك".



وهناك السلبيون كثيرون الشكوى والنظرة السوداوية المدمرة لأي شيء ايجابي، ليس لديهم استعداد لبذل أي مجهود يحقق لهم البقاء والتعايش برقي، فقط يجلسون من أجل التمني وليس لديهم أي استعداد لأن يفعلوا ما يجب عليهم القيام به من أجل خطوة ايجابية بل يتركون كل شيء للمصادفة متناسين نعمة وجودهم ورسالتهم في الحياة والإمكانات الخاصة لكل إنسان التي تجعلهم يصنعون مستقبلهم ويحددون مصيرهم، لذلك تجد السلبية المدمرة متوفرة بكثرة في كلامهم ويعززون قصورهم على سوء الحظ ويلقون بكل شيء على الظروف والأشخاص الآخرين على أنهم كانوا عقبة في طريقهم لذلك تجدهم يفقدون القدرة للتعايش والسيطرة على حياتهم.

يقول نيكول بوليتري: "لا تدع السلبية تؤثر على رؤيتك. قال الكثير من الأشخاص أموراً قاسية لكني لا أدعها تؤثر علي. إذا كان لها أي أثر فهي تعطيني الحماسة وتدفعني للقيام بما هو أفضل في مسيرتي المهنية كي أثبت أنهم محطّين".

ابحث دائماً عن الجانب الايجابي في أي مشكلة أو مصيبة.. ، ستجد فيها إشارات وومضات لطوق نجاة بل قد تجد فيها الخير الكثير رغم إنها من وجهة نظرك في البداية أنها كارثة وهذا ما نراه في قصة المزارع الذي باع كل ما يملك في هولندا لشراء أرض في جنوب أفريقيا بغرض تحويلها إلى مزرعة ضخمة.. ولكن بعد استلامها اكتشف أنها لم تكن فقط أرضاً جذباء وبوراً بل ومليئة بالعقارب والأفاعي القاذفة للسم. وبدل أن يندب حظه قرر نسيان الزراعة برمتها واستغلال كثرة الأفاعي لإنتاج مضادات للسموم الطبيعية لدرجة تحولت مزرعته

(اليوم) إلى أكبر منتج للقاحات السموم في العالم!

إذا كان لك هدف وتبحث عن كينونة ذاتك عليك أن تستثمر ما وهبك الله من نعم وما أتاح لك من فرص فأنت بخطواتك ووجهتك الصحيحة تسير على نهج من حققوا انجازات عظيمة فأنت الوحيد وليس غيرك من يدرك حقيقة نفسه ويكتشف القدرات المجهولة بداخله والطاقات المبهرة التي لم يراها بعد والتقنيات الأكثر فعالية لصنع مستقبلك ولتبلغ أهدافك بشكل أسرع من قبل لذلك أرقتي بها وأطرق أبواب العزة والكرامة وكن ممن يسعون إلى ترك بصمة واضحة في الحياة فأنت لا تقل أهمية عن اللذين بهروا العالم بأفكارهم وعلمهم واكتشافاتهم وانجازاتهم.

يقول ألبرت أينشتاين: "غالبية البشر تتمسك بأهداف سخيفة: الثروة، السلطة، العظمة، الراحة، الشهرة.. أنا أحتقر هذه الأشياء وأحترم الإنسان فقط بحرفته وأعماله الإيجابية".

لذلك إذا أردت تحقيق أهدافك ثق في ذاتك وأبحث عن تجارب الآخرين وممن نجحوا في تحقيق نفس الشيء ولا تكل ولا تمل من المحاولة والتغيير حتى تصل إلى ما تريد مما يجعلك تترك أثرا واضحا فيما بعد برؤيتك المبدعة في التطوير والانجاز بسيطرتك على ما وهبك الله من خيال وفكر وعلم ونعم كثيرة وأشياء أخرى ستصادفك وتعايش وتتألف معك وتساندك بقوة فهي أقدار قدر لك أن تسعى لها.

يقول طارق الحبيب: "التغيير قرار يصل إليه الفرد عندما يدرك تماما أن أسلوبه لم يعد مناسباً لتحقيق أهدافه".



اقتنص الفرص المتاحة لك

كلما كانت تجاربك عديدة ومختلفة وتستفيد وتتعلم منها في تصحيح إخفاقاتك كلما كانت احتمالات الوصول لهدفك أكثر من الآخرين لاتساع مجال الرؤية والخبرة والمرونة في تعديل اتجاهاتك وأفكارك وسلوكياتك مادام ذلك يختصر لك الكثير من الوقت والجهد.

يقول أبراهام لينكولن: "إن من ينتظرون يحظون بكل الأشياء الطيبة لكنهم لا يأخذون إلا ما تركه هؤلاء الذين يقتنصون الفرص".

لذلك تجد الأشخاص الذين يتسمون بالنجاح يتوجهون الوجهة الصحيحة بكل ثقة ويقين ويؤمنون بأن أكثر الطرق لتحقيق أهدافهم هي الأفعال والرغبة العارمة في العمل وحيثما يتواجدون في أي مكان يستثمرون الفرص المتاحة لهم والتي تخدم أهدافهم حتى ولو كانت خاطرة أو فكرة بسيطة أو إعلان في جريدة ولكنها من وجهة نظرهم أمر هام جدا ويعملون عليها مما تحقق لهم نتائج مذهلة لأنهم كانوا مستعدون لالتقاط تلك الفرص لاتساع مجال الرؤية لديهم.

يقول محمود درويش: "ما زلت حيا وأؤمن بأنني سأجد الطريق يوما ما إلى ذاتي إلى حلمي إلى ما أريد، سأصنع الفرص والإحلام والأهداف والأمان!"

الفرص في كل مكان ومتاحة للجميع فهي مثل شروق الشمس واضحة جدا لو انتظرتها أكثر مما ينبغي فقدتها بسهولة وندم لذلك تجد القليل من يستشعرها ويقتنصها ويعمل على تطويرها واستثمارها ويصنع منها فرص عظيمة، بل تجد بعضهم يصنعون الفرص بأنفسهم بما هو متاح لهم من إمكانيات وقدرات وعمل شاق، فسلم النجاح يعتمد على درجات الفرص التي تصعدھا، وكم مرت على العديد من الناس ولم يولوا لها أي اهتمام كونهم لم يكونوا متيقظون لنداء الشجاعة والمغامرة المحسوبة ولكن الخوف قتل بداخلهم أجمل ما فيهم فضاع عليهم العديد من الفرص التي كانت كفيلة بتغيير كل شيء لهم للأفضل.

يقول براين تريسي: "كلما جئت عن الأمان كلما قلما تحصد عليه منه. . كلما جئت عن الفرص كلما زادت احتمالات تحقيقك للأمان الذي تريده".

سمة أصحاب الخبرة والتجارب هو التحرك بسرعة تجاه الفرص المتاحة لهم واتخاذ خطوات سواء كانت صغيرة أم كبيرة بغرض زيادة احتمالات بلوغهم أهدافهم لأنهم عكفوا وأخلصوا لدراسة احتمالات النجاح والإخفاق وتطوير مهاراتهم الأساسية بدأب وجهد متواصل مما جعل درجة الاستيقاظ قوية لاستشعار الفرص المتاحة لهم بدرجة



كبيرة بمجرد ظهورها ، بل يجدونها في أشد الأوقات والظروف الصعبة
بل تجد الفرص تخرج من رحم المعاناة.

يقول توماس إديسون: "يخسر الناس معظم الفرص التي تواجههم
لأنها تأتيهم دائما بملايس العمل, فلا توجد فرص مجردة من الجهد إلا في
الأحلام ولا يقابل الفرص في الأحلام إلا النيام".

نحن سعداء بمن حولنا

لكي تكون سعيدا عليك أن تكون خيرا بثوابتك وأخلاقيات ومبادئك وهذا مرتبط أن تبذل قصارى جهدك لأن تكون دائما أفضل من أي وقت مضى وأن تسير قدما نحو الارتقاء بذاتك وثقتك ويقينك بما تؤمن به، يقودك هذا إلى مستويات أعلى لتقدير الذات وتمسكك بقيمك العليا هذا يجعلك أكثر فعالية وتواصل مع الآخرين مما يشعرك بقوة الشخصية والرضا الداخلي مما يجعلك تجذب إلى حياتك كل ما هو جميل من أفكار وفرص وأشخاص مما يجعلك تتمتع معهم بعلاقات طيبة وتعبر معهم عن نفسك بتناغم رائع فيما تسعى إليه.

تقول مي زيادة: "كن سعيدا لأن أبواب السعادة شتى، ومنافذ الحظ لا تحصى، ومسالك الحياة تتجدد مع الدقائق، كن سعيدا دوماً، كن سعيدا على كل حال".

فسمعتك هي رأسمالك الحقيقي وتأتي من طريقة تفكير الناس وما يقولونه عنك في غيابك ولا شك أن له مردود قوي أيا كان فإنه يترك تأثيرا سلبيا أو ايجابيا على تفكيرك وانفعالاتك، يقودك هذا إلى تنمية أسلوب حياتك لتتمتع بعقلية جذب من هم في نفس درجة شخصيتك وطبيعة ميولك وتفكيرك مما يجعلك طاقة فعالة بقيمك العليا وأخلاقك الراقية.



يقول فاروق جويبة: "ما قيمة السعادة وأنت تعيش في زمن من التبعث، ما قيمة القصور وحولك "خرابة"؟ ما قيمة الأرصفة في البنوك وأمامك الناس جوعى . . إن الذين يتصورون أن السعادة ممكنة بعيدة عن الآخرين والهمون . . إننا سعداء بمن حولنا وأغنياء بمن نعيش بينهم".

لذلك نجد السعادة تكمن فيما نفعله بحب في أشياء ومواقف تهزنا بعمق فهي أشياء أكثر أهمية منا، لذلك السعادة هي ممارسة بروح جميلة لأشياء ومواقف يتم التعبير عنها بالأفعال والعطاء لا بالأقوال بل يجب أن يكون لأي إنسان الحد الأدنى من كل شيء وحتى تتبع السعادة من داخلنا علينا أن نشعر بالقناعة والرضا والصلح بين الإنسان ونفسه بأن يكون صادقا معها ويقر ويشكر على ما أنعم الله عليه من الخير الوفير.

يقول هيو داونز: "أكثرنا سعادة ليس من يعيش وفق ظروف هيأت له السعادة بل هو الذي يعيش وفق مواقف اخذها منحتة الكثير من السعادة".

فالسعادة لا تقوم على أنقاض الآخرين ولا تتقف على شخص بعينه بل بالتواصل معهم واستمتاعك بما تملك بل هي رؤية داخلية في تقادي التعاسة، لذلك كن سعيدا على أي حال فأبواب السعادة شتى ومسالك الحياة متعددة ومتجددة، لذلك لا ترهق نفسك كثيرا فهي بداخلك أنت.

يقول جاكسون براون: "الناس عادة يأخذون طرق عدة للوصول إلى السعادة، وإن أولئك الذين اختاروا طريقا غير طريقك لا يعني أبدا بأنهم ضلوا الطريق".

اجعل من الأمل حارسك العبقري

لا شك أن النجاح المبهري في أي مجال لا يأتي من فراغ وإنما ثمرة تعب ومثابرة وجهد متواصل ويخضع لمعايير مرتقعة تغيرنا للأفضل وصعوبات قاسية تمنحنا الثقة والتواصل والإقدام على مواجهة المخاطر واستغلال أقصى ما نملك من قدرات وتجديد الطاقات التي تقودنا نحو ما نسعى إليه.

لذلك مهما كانت خطواتك خاطئة فلا تيأس ما دمت تسير في الاتجاه الصحيح فأنت قادر على تعديل إخفاقاتك فالألم والمعاناة تقوي الروح وتلهم الطموح برغبة جامحة لإدراك النجاح وأهم شيء أن نركز على أهدافنا وما نسعى إليه بالموهبة والإرادة لا أن نركز على مخاوفنا، بل يجب أن نتجاهل الكثير من الأمور والأشياء التي تعوق تفكيرنا وأهم ما في النجاح قيمة ما تريد تحقيقه لا النجاح ذاته.

يقول ويل سميث: "إذا كان النجاح يجعلك متكبراً فأنت لم تنجح حقاً . . وإذا كان الفشل يجعلك أكثر تصميماً فأنت لم تفشل حقاً".



فالنجاحون لديهم المقدرة على تجاوز انجازاتهم السابقة وتحقيق أرقام قياسية على نحو أفضل وأسرع في مواجهة تحديات الحياة لأنهم يجعلون صوب أعينهم بلوغ هدف معين ويتعلمون من المهارات الجديدة ما يعزز تفوقهم فلا أحد يستطيع أن يقول لهم أن نجاحهم ضربة حظ بل تجد نتائج جهدهم فائقة الامتياز فهو نتيجة عمل محكم وشاق قد يصل تحقيقه إلى أعوام لأنهم يدركون أدق تفاصيل الأشياء والإعداد التفصيلي له فسطور نجاحهم كتبت بمشقة فهناك تخطيط وإعداد وتدريب وتطوير من أجل التميز والأداء الفائق لنجاحهم.

يقول روبرت شولر: "الأشخاص الذين تمكنوا من النجاح رغم كل ظروفهم المستحيلة هم عادة ما يكونون ببساطة أشخاص لا يعرفون معنى للإنسحاب".

يقابل هذا التفوق أصحاب الحجج الواهية الساخطون على كل انجاز بأنه ضربة حظ وإنهم كانوا في مقدرتهم تحقيق انجازات أفضل مما تحقق، لكنهم يرجعون إخفاقاتهم إلى سوء الحظ، لذلك تجدهم بدون أن يشعروا ينحدرون إلى الأسفل متجاهلين التاريخ وسجل اللذين سجلوا أسماءهم بحروف من نور لأنهم كانوا صادقين مع أنفسهم ومخلصين لأهدافهم فهم يسبحون في بحر لا يستطيع الفاشلون مواجهة أخطاره.

يقول جوزيف أديسون: "إذا أردت النجاح في الحياة اجعل من المثابرة صديقك الحميم، ومن الخبرة مستشارك الخاص، ومن الحذر أخيك الأكبر، ومن الأمل حارسك العبقري".

النجاح يذهب للذين يبحثون عنه ويتجهون نحوه ويخططون له
ويصرون على إكمال خطواتهم بالثبات على أهدافهم لا للذين ينشغلون
بأمور أخرى.

فشل الآخر في مشكلة ما ليس بالضرورة فشلك أنت أيضا فقد يكون
لك وجهة نظر أخرى في حلها وهذه قصة لخبير العلاقات الإنسانية
دييل كارنيجي يخبرنا فيها عن زوجة مزارع كانت تراقب من نافذة
المطبخ فشل زوجها وأطفالها في تحريك ثور ضخمة ودفعه للدخول إلى
الحظيرة فخرجت بنفسها حاملة حزمة برسيم وسارت أمام الثور
الذي تبعها حتى دخل الحظيرة بطيب خاطر.

يقول روجر فريتس: "يتقرر الفشل إلى حد كبير بالأشياء التي نسمح
بحوثها، بينما يتقرر النجاح بالأشياء التي نحرثها".



ما الذي يشغلك؟

ليست كل الأمور والأشياء والطرق التي نسلکها في حياتنا لها نفس القدر من الأهمية للاهتمام بها، فهناك العديد من الأشياء التي كنا نلهث من أجلها ونعتقد فيها أنها مهمة نجدها أخذت من عمرنا الكثير وكانت رمز من رموز السعادة الزائفة مما أفقدتنا الاهتمام بأشياء أكثر أهمية فشعرنا بالندم على فقدها مما أثرت بالسلب فيما بعد علينا وأدت بنا إلى الكثير من التعاسة ومن هذه الأشياء أننا رهنا سعادتنا بتحقيق أكبر قدر من المال لعيش حياة من الاستقرار والترف.

يقول بنجامين فرانكلين: "ذلك الذي رأيته إن المال يفعل كل شيء، من المرجح أنه سيفعل أي شيء من أجل المال".

لذلك إذا أردت معرفة حقيقة ذاتك أسأل نفسك ما الذي يشغلك؟ وهل يستحق منك كل هذا العناء والمشقة ومعارك أقحمت نفسك فيها دون أن تشعر، فقط ابحث عن قيمة انشغالك حتى تدرك قيمة حياتك وقدرك عند الله.

قلة قليلة من الناس من يقف لحظات ليفكر ويتدبر الأهمية الفعلية لحياته والأشياء التي تؤثر في سعادته ونجاحه وإخفاقه، من يفعل ذلك

سيكتشف أن هناك من الأشياء الكثيرة وتوافها استنزفت أجمل أيام
عمرنا في لا شيء، افتح نوافذك وجدد بداخلك حب التأمل والفكر
العميق بل غير من أسلوب حياتك لترتقي بها وبمن حولك.

يقول امهاتما غاندي: "فليكن هدفك دائما أن يكون الفكر والقول
والفعل في ونام تام, نق أفكارك وسيكون كل شيء جيدا".



لا تجعل التردد يهزمك

في حياة كل منا الكثير من الرغبات تظل قيد الانتظار إلى حين إشعار آخر، وقد تكون أشياء صغيرة بل غاية في البساطة نتمنى فعلها، ومع إنها ليست أهداف كبيرة تستحق عناء ومشقة في تحقيقها ومع ذلك ولأسباب مجهولة أو غير مقنعة أو غير محددة يتم تأجيلها بل قد يصل بك الأمر إلى سنوات وأنت ما زلت تتمنى القيام بفعلها.

وقد يرجع تردد وتأجيل الأشياء عند البعض إلى فقدان الرغبة في الإقدام الحقيقي على ما تود عمله بل فقدان الثقة بالنفس أو الحرص الشديد على انجازه بطريقة معينة أو بمثلية مفرطة وقد يقوده هذا إلى العجز وعدم القدرة والسيطرة على فعل أي شيء مما يجعلهم يفقدون فرصا عظيمة نحو تحقيق خطوة للأمام.

لماذا تتجاهل وتتكاسل وتتردد في فعل أشياء قد تسعدك وتبهرك بل قد تغير مجرى حياتك للأفضل وتشعرك بالسعادة لأن هناك اعتقاد خاطئ بأن العمر طويل وهناك متسع من الوقت فيما بعد للقيام بها، بل العكس قد يرحل الإنسان ولا يفعل ما كان يتمناه.

يقول باولو كويلو: "عليك أن تصدق أن أهدافك قابلة للتحقيق, فعندما تؤمن بذلك فإن عقلك يبحث عن وسائل تجعلها تتحقق, لا تجعل التردد يهزمك".

فالتأجيل يأتي من التردد وإطالة التفكير في القيام بعمل ما ثم أنه في النهاية سيصل بك حتما إلى عدم القيام به, لأنك خدعتك وأوهمتك نفسك بأن لديك من الوقت الكافي للقيام بما تريد فيما بعد لذلك حاول أن تفهم نفسك جيدا وأن تدرك وتعي أنك مسؤول مسؤولية كاملة عنها وابتحث عن الأسباب التي توقف خطواتك وتعكر صفوح حياتك.

يقول جبران خليل جبران: "الحماسة بركان ولا تنبت على قمته أعشاب التردد"

لذلك فالتأجيل هو موت بطيء لرغباتك واستنزاف أجمل أيام عمرك بل قد يقتل بداخلك أجمل المشاعر والأحاسيس تجاه أقرب الناس لك بل قد تشعر بالندم إذا فاتك الميعاد فيما كان يجب عليك فعله في أوقات لا يفيد فيها أي أعذار ولا ينفع فيها التأجيل حتى في علاقتك مع ربك, افعل ما يجب عليك فعله الآن, بل قد يؤدي التردد والتأجيل إلى أن يشكل عبئا ثقيلا عليك لتراكم الكثير من الأشياء التي تم تأجيلها وإهمالها.

إنها حياتك عليك أن تدرك كيف تعيشها لذلك أيأ ما كنت ترغب فيه وتؤجله قم بعمله الآن كل ما عليك أن تحدد هدفك وتضع له خطه عملية لتحقيقه وحدد تكاليفه إذا كان يحتاج إلى ذلك وأعزم



على تحديد الوقت المناسب لانجازه مادام ليس هناك أسباب منطقية لتأجيله، إنها حياتك أحلامك وليست حياة شخص آخر لذلك قم الآن بالمبادرة وبدء العمل.

يقول ديف باتيستا: "أعظم ضعف لمعظم البشر هو التردد في أن تقول للآخرين كم أنت تحبهم وهم ما زالوا على قيد الحياة".

لا تنتظر أكثر من اللازم

هناك مخاوف وهواجس لا داعي لها تستنزف من عمرنا الكثير فتجعلنا لا نقوم بفعل أي شيء، لذلك لا تنتظر أن يحدث شيء يغير ما أنت عليه بل انتظارك سيصل بك إلى نفس النتيجة وهي لا شيء مادمت أحببت ما أنت فيه بل ستزداد الأمور أكثر تعقيدا بمرور الوقت فيما بعد.

تقول نوال السعداوي: "عرفت لأول مرة في حياتي كيف يكون الانتصار.. الخوف لا يفعل شيئا إلا الهزيمة.. والانتصار لا يكون إلا بالشجاعة".

في كثير من المواقف الحرجة، والتي تكون فيها الأجواء متوترة والتي تستدعي أن يكون لنا كلمة فيها، نجد خوفنا يجعلنا لا نفعل شيئا، الأمر تجده مقلقا بدرجة مخيفة بل نجد ذلك في كثير من الأمور التي تخص مستقبلنا أو قرار يجب أن نأخذه في عملنا أو مساعدة أقرب الناس في حياتنا.. ، بل نجد أنفسنا في كثير من القرارات المصيرية التي يجب أن نضع لها حد تظل معلقة إلى حين إشعار آخر وإذا وصلنا فيها إلى شيء نجد من السهل تغيير القرار وبسهولة واضحة.

الإنسان النجاح لا ينتظر إلى حد التوتر والقلق بل يتخذ القرار وفق ما يراه صالحا ونادرا ما يرجع فيه لأنه يملك من المعرفة والخبرة



والشجاعة والثقة ما يؤهله إلى وزن الأمور واقتناص الفرص ووضع اختيارات واحتمالات لصنع القرار وتحمل تبعاته دون خوف، لذلك عمل شيء في كثير من المواقف الصعبة أفضل من لاشيء.

يقول امروس ريدمون: "الشجاعة لا تعني انعدام الخوف بل هي التوازن في تقرير أن شيء ما أكثر أهمية من خوفنا".

قم بالتغيير للأفضل، فأني تصرف تتخذه بعقلانية وان لم تكن متأكد منه سيقودك حتما إلى شيء فلا تطيل الانتظار أكثر من اللازم، بل ستجد بمرور الوقت انه سوف تتضح لك أشياء تتوارد إلى ذهنك تقودك إلى قرارات أكثر دقة تواجه بها أي مواقف وتحديات.

يقول باولو كويلو: "أن القرارات تشكل فقط بداية شيء ما. فعندما يتخذ شخص ما قرارات يخصص فعلا في تيار جارف بحمله نحو وجهة لم يكن يتوقعها إطلاقا حتى في الحلم لحظة اتخاذ ذلك القرار".

إن ما تقوم به من أخذ قرار بعينه، هو إيمانك بقدرتك على التصرف في مواجهة المواقف التي تمر بها أيا كانت صعوبتها، وإيجاد حلول لها، لذلك نمي قدراتك وثقتك في ذاتك وغير من معتقداتك بأنك ضحية الظروف وغير بوصلة حياتك إلى إنسان ايجابي قادر على تحدي وقهر سلبياته فأنت لديك من القدرة والقوة لتغيير الكثير في حياتك، فقط إذا أدركت ذلك وكان قرارك نابع من داخلك.

يقول هارولد ويلسون: "كل من يرفض التغيير مآله الاضمحلال..
المؤسسات البشرية الوحيدة التي ترفض التطور هي المقابر".

كن متحمساً لهدفك

حياتك جميلة ورائعة بما تفكر فيه وتنجزه بجد، لذلك عليك أن تكون متحمساً دائماً ومنفتحاً على كل شيء يضيف لك تغييراً جديداً ويجعلك تتواصل بشكل دائم ومنتظم وهذا يتطلب جهداً كبيراً منك دون انقطاع الحافز لك مما تجد حياتك تتجه للأفضل لذلك لا يكن كل همك أن يمر اليوم وتنتهي منه لأنه عبء ثقيل عليك.

نقول إيمان الماحي: "التأكيد على العثرات وتكرار المحاولات لأخر نفس لنجاوز مثيرات الإحباط وهفوات النفس وتخاذلها واستسلامها كثيراً هو ما يخلق الإلهام... أكثر من سرد طريق النجاح بداعي إثارة الحماس والأمل".

إنها حياتك وليست تجربة من التجارب، لذلك استمتع بحياتك وتكيف وتعايش مع ما تريد وابتمس لها وعيشها في حدود يومك بل اللحظة التي أنت فيها فهي كفيلاً بأن تغير الكثير في أمور حياتك لذلك كمل سيرك واستمتع بنعم الله عليك.

لذلك ضع هدفاً واحداً لا غير من أجل أن يكون محفز لك وحتى لا تشتت نفسك في أهداف متعددة وتضعف عزيمتك وتقل همتك، لذلك فكر في هدفك باستمرار واجعله شغلك الشاغل حتى تنجزه بالتدريج



وبخطوات متتالية وبصحبة أشخاص ايجابيين لدعمك وتحفيزك ولا تتوقف عن المحاولة وفكر في النتائج الايجابية التي ستعود عليك من تحقيق هدفك وحفز نفسك من خطوة إلى أخرى لتبلغ ما تسعى إليه.

يقول كريم الشاذلي: "حاول دائما يا صديقي أن تجنح إلى جماعة تأخذ بيدك للخير، ولا تسلمك إلى الكسل والفتور وقلة الحماسة. . وخلق مع الطير في جماعة".

تحرك وسر بحماس بنظرة ايجابية ليومك ومتفائلة بأنه أفضل أيام حياتك واشعر بالامتنان تجاهه وابحث عن كل ما يشعرك بالإثارة والتحدي في أي شيء تود فعله وتتطلع إلى خوض تجربة جديدة تضيف لك شيئا مختلفا وجديدا ومحفزا لك.

عندما يختار البشر التعاسة

التعاسة شيء مزعج، والعيش مع التعساء قد يؤثر عليك كون التعيس يشعر باضطهاد الحياة له رغم أن السعادة لا ترتبط بظروف الحياة كما نظن ونعتقد بل هي رهن ما تفكر فيه وما هو في متناول يديك بل بالقرب هي منك فلا تبحث عنها بعيدا، حاول اكتشافها بداخلك، فكثير من الناس يملكون المال الوفير ومع ذلك لا يحقق لهم إلا قدر ضئيل من السعادة الوقتية لذلك السعادة مرتبطة بأسلوب حياتك ووجهة تفكيرك وعاداتك واعتقاداتك وأفعالك.

يقول أحمد الربعي: "ليس هناك عالم تعيس، هناك بشر اختاروا التعاسة!"

التعساء في أغلب الأحيان يميلون إلى العزلة وتجنب الآخرين مما قد يؤدي بهم إلى الانطوائية والاكتئاب مع إنهم يتظاهرون أمام الناس بأنهم سعداء، فهم ينظرون إلى أنفسهم كضحية كون الحياة ترفضهم ولا تتناغم مع ما يفكرون فيه فهي قاسية عليهم وتشعرهم بالنقص والعجز وتحطيم أحلامهم، يقودهم هذا إلى النظرة التشاؤمية فلا يتوقعون إلا الأشياء السيئة وهيمنة الروح السلبية عليهم مما تجعلهم في حالة تدمير دائم والتحدث فقط عما يزعجهم مما يؤدي إلى اجترار



أحزانهم، بل ينظرون إلى حياتهم على أنها محكوم عليها بالإخفاقات الدائمة ومع ذلك لا يفعلون شيء يغير ما هم فيه ويخرجهم من متاهة التعاسة فليس لديهم إلا الانتظار المدمر، لا يفعلون شيء تجاه حياتهم بل يتجاهلون مشاكلهم مما قد تؤدي بهم إلى كارثة فيما بعد، كونها تتفاقم وهم لا يشعرون بها، بل دائماً تجدهم في حالة مقارنة أنفسهم بالآخرين بأنهم أقل حظاً رغم إنهم يملكون العديد من النعم ولكنهم يسيئون استخدامها لسوء تفكيرهم...

يقول هيوغو: "لفترة طويلة وأنت تحاول أن تنسى الماضي ولم يجلب لك هذا الأمر سوى التعاسة، ربما حان الوقت لكي تتذكر!"

حاول ألا تسترجع المواقف والأحداث السيئة أو الحزينة بمجرد شعورك بالحزن لأمر ما، لأنها فرصة لفيروس التعاسة أن يتكاثر ويحاصرك كالعادة في متاهة وأد نفسك بل تذكر أن في قلب كل إنسان منا قصة موجعة ومؤلمة، فقط اقتع بحياتك وما وهبك الله من عطاياه، فرفقاً بنفسك فالحياة مواقف وردة الفعل هي ما تكشف لنا حقيقة مشاعرنا لذلك عبر عن ما بداخلك بوعي فأنت في النهاية إنسان معرض للعديد من الاختبارات والابتلاءات.

تقول أحلام مستغانمي: "الصعوبة ليست في السعادة، ولكن في تفادي التعاسة التي يسببها السعي إليها".

لا شك إنك صانع أفكارك وهي ما تحدد واقعك ومستقبلك واللحظة التي أنت عليها، فأفكارك إما أن تأخذك إلى السعادة أو إلى التعاسة لأن هناك أموراً نفسية أنت من يحسمها، فقد تزدق مرارة الفشل قبل حدوثه لإيقاعك التشاؤمي وقد تبشر على عمل لم يكتمل، بنجاح باهر، لذلك عش حياتك بحب وإيجابية ويقين بأن الأشياء الجميلة لم تأت بعد فأسعى إليها وأجلب لها ما يعزز سعادتها واستقرارها.

يقول دون هيرولد: "التعاسة ألا نعرف ما نريد ونقتل أنفسنا لتحقيقه".



عنفوان الحياة

في لحظة ما قد تشعر أن الحياة لا تستحق أن تعيش، وأنك تسيير بقوة رد الفعل كونك دمية تحركك أشياء أنت تجهلها، فتشعر معها بفقد هويتك عندما لا تجد أي أمل أمام عينيك ولا تجد تفسيراً لما يحدث لك فتري الأشياء عكس ما كان يجب أن تكون عليها فقد لا ترى إلا الظلمة التي بداخلك حينما ترى الحق يتبدل إلى باطل والباطل إلى باطل ولا تملك الشجاعة الكافية لتحقيق العدالة، بل ترى النور الساطع ولا يستطيع أن يخرق عتمة ما بداخلك حينما يتساوى بها الفرح والحزن وتزهّد بكل طقوس الحياة، بل قد تفقد التعايش مع من حولك وسنين عمرك باقية وتري أمام عينيك فجاجة الواقع والحياة التي لا تحتمل وأن تفقد في الحياة مكانك وان تشعر بأن الزمان ليس زمانك.

يقول محمود أضيوري: "بعض النباتات تخرق الأرضة باصرار.. تخرج من قوارع الطرق بكل استكبار.. تقول للناظر.. "يا فتى برعم صغير نال من الحجار.. فكيف أنت إن هب لك ضرب تنأثرت خوفاً كالصغار.. يا فتى ما خلقت الحياة إلا لمصير أراد العلى بكل افتخار.. فهلم هلم كفالك اندثار"

مهما كانت الحياة مخيفة ومرعبة فلا تجعلها تمزقنا من الداخل وتفقدنا اليقين والإيمان بثوابت الكون فكم من نهايات كانت بدايات لحياة أخرى لم تكن في الحسبان، فالحياة جديرة بغموضها، فهناك لحظة فاصلة بين الحياة والموت تستطيع أن تدرك فيها قيمة ومعنى وجودك، لحظة يصعب وصفها، فقط يستشعرها من يدركها ولا يخف من مباغته الأقدار فكم فيها من الأسرار واللفظ فيها، فالحياة بدون ما هي عليها من عنفوان لا تكون بلا معنى لهذا أتت لنكتشف فيها أدق تفاصيل التفاصيل، ابحث عن وجودك في أبسط الأشياء وأفعل ما يجب عليك فعله ولا تتقف في الحياة متفرجاً بل أفعل أي شيء على قدر استطاعتك ولا تحاول فهمها أكثر مما يجب عليك أن تعرفه فيها مما يجعلك تفقد ما بل عش الحياة واجعلها تعيش فيك، فليس هناك شيء بعينه يفسر لك ما أنت عليه هل هو خير من الذي سيأتي، فنحن ما أتينا إلى الحياة لنشقى فكن ممتناً لكل ما يمر عليك ويحدث لك وفوض أمرك لخالق الخلق.

يقول واسيني الأعرج: "من جهتي لا أفعل شيئاً مدهشاً ولكني أحاول وسط هذه العزلة أن أجعل الحياة ممكنة التحمل".



أبجدية الاحتواء

ما أجمل أن تجد شخصا يتعاطف مع أحلامك وأهدافك وآمالك بعيداً عن النقد والسخرية، لا يتجاهل طموحاتك وثرثرة كلامك فكثيراً ما تفشل العلاقات بيننا وبين من نحبه لأننا نجهل أبجدية الاحتواء، ففقدان الشعور المتبادل ولغة الحوار وتحفيز الآخر للآخر، مع الضغوط الحياتية وأشياء نغضب لها لأتفه الأسباب وكأن بداخلنا إشعال ذاتي، كل هذا يفقدنا الشعور بالاحتواء وقت الأزمات.

ما أروع أن ننظر في عيون من نحب وندرك الإشارات الخاصة بيننا ونستشعر نظرات المحبة والحنين والاشتياق عن بعد ونقدرها في التعامل والتفاعل معها، ففوة أي علاقة تكمن في صدق الاحتواء المبني على الحب والطمأنينة والاهتمام الذي يتلاشى معه أي فراغ، فأجمل الأشياء في حياتنا ترحل بدون أن نشعر لأنها لم تجد الاحتواء المناسب.

حتى في الأفكار إذا لم تحتويها وتدرك قيمتها فأنها تذهب وقد لا تعود مرة أخرى فكل شيء يتلاشى بعدم الاحتواء والناجحون يدركون جيداً قيمة احتواء أفكارهم لأنها رأس مالهم وحياتهم.

حتى ما بين الزوجين مهم جداً أن يسود بينهما حوار راقى مستمر

مدى حياتهم وليحتوي كل منها الآخر في أوقات الشدة والغضب بصبر وخاصة عند هبوب عواصف لمشكلة ما، بأن يكون هناك استماع جيد ورد فعل مقنع يحفظ للآخر احترامه وهيبته وأن يجيد كل منهما اكتساب ثقة الآخر ويجيد فن الاختلاف والاعتذار والتسامح والصراحة والتغافل وأن يكون بينهما الرفق والتراحم والدفع والأمان والحنان والمودة والرحمة، لذلك إذا لم تكن قادرا على احتواء من تحب فلا تعكر صفو حياته بل يكفي أن تشعره بجمال روحك.

هذه القصة لذييل كارنيجي في كيفية احتواء مشكلة ما، لو تم التفكير فيها بهدوء والبحث عن إيجاد حلول قد تبدو بسيطة ولكنها كانت بمثابة حل سحري، بطلتها سيدة عجوز عانت كثيرا من صبية مشاغبين كانوا يتلفون الورد والنباتات في حديقة بيتها.. وقد جربت معهم اللوم والتعنيف وإبلاغ البوليس ولكن بلا جدوى.. وأخيرا اختارت أسوأ الصبيان وأكثرهم سلطة وتجبرا وأخبرته أمام بقية الأطفال أنها عينته قائدا عاما ومشرفا خاصا على حديقة المنزل، ومن يومها لم يتجرأ أي صبي آخر على دخول حديقته مجددا...

الاحتواء يعني الاستقرار والسكينة والسعادة والرضا والتفهم والانسجام فهو لا يقتصر على علاقة بعينها بل يشمل كل العلاقات الإنسانية فكثير من القلوب لا تسمح ولا تعطي الأذن بالدخول إليها إلا لمن يقدرها حق قدرها ويؤمن بها ليصل إلى حالة تناغم فريدة من نوعها إلى عمق التفاهم والتفاعل والإحساس الصادق فهي قلوب مطمئنة تدرك معنى وقيمة الاحتواء لها.



حرر نفسك من المشاحنات

لا يخلو يوم من التوتر والمشاحنات والصدمات مما يسبب ضغوط غير واضحة المعالم عليك كونك تتعامل مع طبائع مختلفة من البشر لذلك قف قليلا وأجبر نفسك لأن تأخذ قسطا من الراحة مما يخفف عليك عبء المسؤولية وما ينتج عن الصدمات مما يحرك من انفعالات تجبرك على التصرف بسلوك غير لائق وقد تعتاد عليه، حرر نفسك من التوتر والغضب والقلق والأرق في بيتك وعملك .. ، فهي طريقة فعالة في تجاهل الضغوطات النفسية اليومية البسيطة.

يقول مارتن لوثر كينغ: "المقياس النهائي للرجل ليس حيث يقف في لحظات من الراحة ، ولكن أين يقف في أوقات الصراع والجدل".

ليس كل إنسان قادرا على إيجاد طرق مريحة في الخروج من عناء التعب والضغوطات اليومية بل قد يصعب عليه الخروج من متاهة المشاحنات المتكررة مما يسبب له الشعور بالإرهاق المستمر وعبوس الوجه المكفهر لذلك عليك أن تفهم ذاتك جيدا حتى تجد حلول عملية وتندرب عليها.

يقول يوسف إدريس: "نحن لا نسعد إذا استرخنا دائما ، نحن نسعد بساعة الراحة إذا جاءت وسط يوم كامل أو ربما حياة كاملة من الشقاء".

تحدي وقاوم ضغوطك ولا تجعلها هي المسيطرة عليك لذلك حاول أن تبحث عن أسهل وأفضل الطرق التي تجنبك الانفعالات بل فكر في مواقف التوتر بإيجابية حتى لا تغزوك الإيحاءات السلبية المتكررة لذلك حاول أن تتعلم فن الاسترخاء لتحاشي إصابة جسمك بالأمراض لذلك هدأ من نفسك قدر الاستطاعة حتى تعتاد على ذلك مما تجده ينعكس على من حولك بالخير وستجد الآخر يعاملك بطريقة أفضل مما كان عليه من شدة وعصبية هو الآخر.

يقول جيرالد فورد: "التجربة علمتنا بأن الأخلاق لا يمكن اكتسابها في أوقات الراحة بل من خلال معاناتنا وتجاربنا المريرة".



التغيير الطريق الأمثل للارتقاء بالنفس

ليس هناك حل سحري لما نمر به من مشكلات إلا بمواجهتها والتعديل من أسلوب حياتنا وعاداتنا، فهناك الكثير من الأمراض التي يستوجب علينا أن نغير من سلوكنا الغذائي وإلا سيفتك بنا المرض، حتى من يواجه مشكلة دراسية ليس لديه خيار آخر إلا الاجتهاد وإلا سيكون مصيره الرسوب.

يقول سقراط: "السري عمل التغيير يكمن في أن تركز طاقته ليس في محاربة القديم بل في بناء شيء جديد".

التغيير يجعلنا أكثر فهما وفكرا برؤية واضحة وبجدية صارمة في التخلص من بعض العادات والسلوكيات التي تصيبنا بحالة من الإهمال والفوضى واليأس من أن نكون أفضل، وأكثر الناس شعورا بالإحباط هم أصحاب النظرة السوداوية التائهون في متاهة الجهل الراضون بمهم فيه وكأنهم في انتظار الموت ليخلصهم مما هم فيه.

يقول فرانك كلارك: "العادة شيء يمكنك فعله دون تفكير، ولهذا هو السبب في أن معظمنا عنده الكثير من العادات".

التغيير لا مفر منه للارتقاء بالنفس والارتقاء بمن حولك أيضاً، فالعقول التي منعت نفسها من التفكير فقد فقدت رسالتها ومعنى وجودها وقيمتها في الحياة وإن كان البعض يكره التغيير فلكونه يلزم الإنسان بترك ما كان يرغب فيه ويرغمه باتباع شيء جديد قد لا يكون محبوب له في البداية ولكنه الطريق الوحيد لأن نكون بصورة أفضل كالذي يريد أن ينقص وزنه، لو نظر لما يعود عليه من نتائج ايجابية لتحمل الكثير من أجل أن يرى نفسه في صورة مبهرة.

يقول فريدريش نيتشه: "الأفعى التي لا يمكن لها أن تغير جلدها يجب أن تموت. . . العقول التي منعت من تغيير أرائها، تتوقف عن أن تكون عقولاً".

كي تغير ذاتك عليك أن تعرف حقيقتها وما أنت عليه الآن من أفكار وسلوكيات، فأنت بحاجة ماسة إلى لحظات سكون لتدرك الأسباب والدوافع لتفكيرك وتصرفاتك والطريقة التي تحيا بها، والوجهة التي تتوجهها الآن حتى تكتشف مواهبك وقدراتك، فهناك الكثير من الأسئلة لا يمكن أن يجيب عنها سوى صاحبها كي تكتشف هوية ذاتك فكثير من الناس يفتقرون إلى تقييم دقيق لذاتهم لتسليهم بالحقائق المؤلمة عن أنفسهم مما يجعلهم يهولون من نقاط ضعفهم ويعطونها أكثر مما تستحق في حين يتم تجاهل نقاط القوة بداخلهم.

يقول امهاتما غاندي: "إن المرء لن يستطيع أن يصل إلى تقدير نسبي بين أخطائه وأخطاء غيره إلا إذا نظر إلى أخطائه بمنظار مكبر وإلى أخطاء غيره بمنظار عادي"



التغيير يقودك إلى التصالح مع نفسك ومع من حولك وليجعلك
تدرك قيمك وثوابتك في الحياة وتحافظ عليها وأن ترى أهدافك
بصورة أفضل ولن يتحقق ذلك إلا إذا غيرت من عاداتك وسلوكياتك
والتي بها ستغير مستقبلك.

تحرر من رق ماضيك

هناك رسائل سلبية بخصوص الأشياء التي لم نستطع انجازها بل قبل أن نبدأ بها يرجع ذلك لأن لدينا صورة مشوهة وغير واضحة عن أنفسنا وهي لا تعكس الصورة الحقيقية لنا من قدرات وموهبة وطموح وطاقات لأننا بدون أن نشعر تعلمنا من الآخرين برسائلهم المحبطة لنا أن نكون سلبيين، وصدقنا ما يقال وكأن ذلك حقيقة مسلم بها تجاه أنفسنا.

يقول ماركوس أوريليوس: "لا تُعَلِّقْ سعادتك على آراء الآخرين فيك ولا تضع هناءك في أيديهم. ذلك استرقاق طوعي و مصادرة حياة و نفي خارج الذات. وما كنت لترضى أيًا من ذلك لو كنت تعرف اسمه الحقيقي".

لذلك نجد الكثير منا يحط من قدر نفسه لأن نسبة الأفكار السلبية التي بداخله والتي تلقاها من الآخرين أكبر من ايجابياته، مما جعلته يشعر بأنه أقل من الآخرين لذلك نحن من ألد أعداء أنفسنا لأننا نملك وجهة نظر متدنية عنها.

يقول شاد هيلمستيت: "ببساطة يصدق العقل ما تخبره به كثيراً. وما تخبره به عن نفسك، سيصنعه. فهو ليس لديه اختيار".



لذلك فكرتنا الزائفة والغير سليمة عن أنفسنا والهاجس السلبي الذي بداخلنا يقودنا إلى فرض قيود تزداد يوما بعد يوم في فرض حصار قاتل يشعروا بالعجز التام وتعوقنا عن الاستمتاع بحياتنا بل تجعلنا نقف موقفا معاديا من تحقيق أهدافنا وان أي شيء ستقوم به محكوم عليه بالفشل بسبب توقعات وآمال الآخرين التي تمت برمجتها فينا والتي تحرمنا من التمتع بصلاحية أنفسنا.

يقول روبرت شولر: "الأشخاص الذين تمكنوا من النجاح رغم كل ظروفهم المستحيلة هم عادة ما يكونون ببساطة أشخاص لا يعرفون معنى للإنسحاب".

قد لا نستطيع تغيير مشاعرنا تجاه ماضينا ولكننا نستطيع تغيير وجهة نظرنا تجاه ما حدث حتى تحيا حياة أكثر إشباعا وتحقيقا للذات مما يجعلك تتفتح على المعرفة الجديدة، لذلك فكر بشكل أعمق وبإيمان راسخ وبقين ثابت وبدد مخاوفك وأقتل أوهامك وأقهر رسائل الآخرين السلبية عنك ولا تسمح لأحد أن يغزوك بسمومه وتجاوز أي قيود تعرقل خطواتك نحو ما تسعى إليه، وخطي أي حدود حتى تكون من القادرين على تحقيق انجازاتك وبلوغ طموحاتك وشكل حياتك بالتخلي عن الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية واكتشف قوتك الغير محدودة والكامنة بداخلك وتحكم وسيطر على أفكارك بحيث تتلاءم مع ذاتك الحقيقية ولا تكن ضحية القيود المفروضة على ذاتك.

استكشف نقاط ضعفك وقوتك وتحرر من رق ماضيك، وفكر دائما في النتائج الإيجابية التي تنتظرك عندما تتطلع بقوة إلى أهدافك

والتي يساندها ثقتك بذاتك ونظرتك الجديدة لها بتعزيزها والارتقاء بها واحتفظ لها بسجل نجاحاتك وإنجازاتك حتى ترفع من معنوياتك عندما تتخفف وتقل همتك من أجل حياة أكثر سعادة ونجاح.

يقول أنتوني روبرنز: "لا تمكث كثيرا في الماضي . استعمل الماضي لاستيضاح نقطة معينة، ثم تجاوزه . لا شيء يهم حقا سوى ما تقوم به في هذه اللحظة . انطلاقا من هذه اللحظة يمكنك أن تصبح إنسانا مختلفا كليا ، مليء بالحب والتفاهم ، جاهز ببدء ممدودة نحو النجاح ، منتش وإيجابي في كل فكرة وفعل تقوم به".



أهداف ذات معنى

معظم الناس يهيمنون بلا هدف وبدون أن يعرفوا ماذا يريدون من الحياة لذلك تجربهم أكثر عرضه للإحباط وأكثر تخبطا وعشوائية في الحياة ودائما يشعرون بالخطر لأنهم رضوا واكتفوا لأنفسهم بالتواجد فقط دون أن يعيشوا حياتهم، على عكس من لديهم أفكار وأهداف شخصية واضحة تتضمن تحقبا مستمرا لأهداف أرق وذات معنى.

يقول أوريسون سويت مارتن: "الذي يعطل الكثير من الناس عن تحقيق أهدافهم، هو ببساطة، عدم الاستعداد لرفع ثمن هذه الأهداف، عدم الاستعداد لبذل الجهد الكبير، عدم الاستعداد للتضحية براحتهم من أجل تلك الأهداف".

نحن بحاجة إلى وضع أهداف أو غايات لتحقيقها، وأن ندرك الوسائل التي تمكننا من بلوغها، فالأهداف تمنحك القدرة على اتخاذ القرارات اليومية وتساعدك على التركيز على الأشياء المهمة وتزودك بالطاقة والتحفيز وترفع من قيمة تعزيز ذاتك وتشعرك بالفخر والسعادة كون هناك نتائج باهرة تنتظرك لسعيك المتواصل بيقين وثبات.

يقول روبرت شولر: "ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب، بل هي أساسية فحلاً لبقائنا على قيد الحياة".

الأهداف الواضحة الرؤية والوجهة والملائمة والمنسجمة مع رسالتك وقيمك وثوابتك وتناغمها مع بعضها البعض والمحددة بفترة زمنية شيء مهم جداً حتى لا يؤجل الفرد منا الإجراءات اللازمة لبلوغ ما يسعى إليه، وحتى لا تصبح الأهداف مجرد أحلام فهي ما تكشف عن رسالتك في الحياة عندما تكون قابلة للتحقيق كونها محددة وواقعية وله منهج وخطة مدروسة وتجعلك تركز جهودك على شيء يعينه بمهاراتك ومواهبك ومواردك الضرورية، على عكس الأهداف العامة والغير محددة والتي بلا معنى حقيقي لها والتي تقود صاحبها إلى نتائج مجهولة ومشاعر سيئة تجاه ذاته.

يقول أنتوني روبنز: "عملية تحديد الأهداف تعمل على نفس النسق الذي تعمل به قوة بصرك، فكلما اقتربت من المكان الذي تستهدفه حققت وضوحاً أكبر في الرؤية".

ارتباط الأهداف حسب أولوياتها بالرغبة المشتعلة والقوية والمتأججة شيء مهم جداً لأنها تعلمك الالتزام وتحليل كل ما يتعلق بأهدافك بل تحفزك باستمرار وتذكرك بالمكاسب التي ستحظى بها كونك مستعد للتحدي والتضحيات ومواجهة أي مخاطر بشجاعة وحلول منطقية وبدائل حتى تخرج أفضل ما لديك من طاقات وقدرات وتغيير بعض عاداتك لتقودك إلى أداء فائق ونجاحات باهرة كونها



مستقرة في عقلك الباطن وهو ما يوجهك لاتخاذ الإجراءات القوية
نحو بلوغ أهدافك بملامح وخارطة طريق واضحة.

يقول براين تريسي: "النجاح يساوي الأهداف وكد ما عدا
كماليات".

لكي أعيش مع الناس

من قوة شخصيك، التواصل والتفاعل والتعايش مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية ناجحة، والتصرف بحسب في أوقات بعينها تستدعي تدخلك، مما يجعل لك القدرة على إدارة الصراعات بشكل بناء مما يعزز من ذاتك ويكسبك الاحترام المتبادل كونك تتمتع بشخصية قوية وجذابة.

يقول نيكولا تسلا: "إن ما نريد ونحتاج له الآن هو التواصل الأقرب والفهم الأفضل بين الأفراد والجماعات، في الأرض بكاملها وإنقاص الأنا والتفاخر والاستكبار الذي يميل دوماً إلى دفع العالم إلى الهمجية البهائية والحروب. السلام لا يمكن أن يأتي إلا كنتيجة طبيعية للاستنارة الكونية".

لا أحد يستطيع أن يتجنب التعامل مع الآخرين ولا أن يتهرب من التفاعلات الإنسانية بل براعتك في التعامل معهم هو من أهم عناصر نجاحك الغير عادي كونها علاقات نافعة ومشبعة تشعرك بمشاعر طيبة تجاه نفسك كونك تعامل الناس بما تحب أن يعاملوك به من احترام وتوقير وعدل ومساواة.



أسعى إلى تحسين علاقاتك بالآخرين من أن إلى آخر وأشعرهم بأهميتهم وأقبلهم على ما هم عليه ولا تتوقف معهم على توافه الأشياء والتي تعكر صفو حياتنا بل تجاهلها وركز على العلاقة لا على شخصية الفرد نفسه بل تفاعل معهم وأنصت لهم بتركيز واهتمام حتى يكون لك رأي فعال فيما يقال وإذا كانت هناك مشاحنات ركز على المشكلة وهاجمها لكن لا تشخصنها وتدخل في معارك أنت في غنى عنها.

يقول أنيس منصور: "قررت أن امسك نفسي، ألا اصبر، ألا أكون عصبيا، قررت ألا تكون لي أعصاب.. . قررت أن أكون مثل بيت انقطعت منه أسلاك النور والراديو والتليفون، وحتى عندما تسرى الكهرباء في هذه الأسلاك يجب أن تكون فلسفتي هي: ودن من طين والودن الثانية من طين أيضا، لماذا؟ لأنه لا فائدة من الصراخ لا فائدة من الثورة فأنا لا أستطيع أن أصلح الدنيا حولي، ولا أستطيع أن أغير طباع الناس كي تعجبني، يجب أن أنغير أنا، لا لكي أعجب الناس، ولكن لكي أعيش مع الناس، حتى لا أصطدم بالناس أو على الأقل لكي أستريح، وأقسمت بيني وبين نفسي أن تكون هذه هي فلسفتي اليوم فقط، واليوم على سبيل التجربة".

حاول أن تبتعد عن الجدل والتعليقات الساخرة بل حاول أن تتحكم في انفعالاتك وغضبك حتى لا تفقدك الكثير من اترانك، وكن شجاعا في اعتذارك وأتح لمن حولك فرصة أن يعيدوا العلاقات معك لا أن تتمسك بعنادك بل تحدث مع الآخرين بإيجابية وابتسم لهم وكن مرحا معهم وابتعد عن النقد الهدام الذي دمر الكثير من العلاقات الجيدة بل كن أمينا على أسرارهم معك وحاول دائما أن تهتم وجهة

نظرهم بحب بل ساعدهم على تنمية وتطوير أنفسهم وأحترم
وعودك معهم وتمتع بجمال روحك بكلمات تزيد المحبة بينك وبينهم.

يقول بيتر دراكر: "أهم شيء في التواصل مع الناس هو القدرة على
سماع كل ما يقولونه".



لا بد أن أفعليها

حتى تكون ناجحاً يجب أن يكون لديك خطة لهدف محدد تبذل قصارى جهدك لتصل به إلى عنان السماء، وأن تحول كل ما يدور في مخيلتك إلى أفعال، وأن تكون مستعداً برغبة متأججة لتطوير ذاتك، حتى في الشدائد والإخفاقات استجمع كل قواك وتعلم من فشلك لإعادة التجربة بروح أجمل ويقين ثابت بأنك ستصحح ما قصرت فيه وأن يكون ردك هو تحقيق نتائج أفضل بمهاراتك ومواهبك وعلمك وخبراتك كونك جدير بمهامك وتقدر المسؤولية التي على عاتقك.

يقول أرثر آش: "النجاح رحلة وليس نقطة نرغب في الوصول إليها , فرحلة النجاح والعمل فيها قد تكون أكثر أهمية من النتائج التي قد نحصل عليها".

حتى تكون ناجحاً عليك بتقوى الله ومحبهه وكن أكثر إنصافاً لمن حولك ولا تظلم أحد وكن متفائلاً بالخير تجده وأغلق الباب في وجه الغرور وأحرص على مصادقة الصالحين وأطلب من الله العفو والعافية وأن تكون سبباً في إسعاد الآخرين ولا تغفل حق من ساعدوك في أيام محنتك حتى استرددت قوتك ولا تجعل لليأس طريق إلى قلبك.

لا تتوقع نتائج فورية لما تقوم به من عمل بل يجب أن تدرك أن التغيير الحقيقي يأتي مع مرور الوقت وأن تخطط بذكاء وأن تكمل ما تقوم به على أكمل وجه فالنجاح لا يأتي بين يوم وليلة وإنما هو نتاج جهد وحماس متواصل مع الإيمان بالتغيير الايجابي للتكيف مع قدراتك فكن مرنا في تقبل كل ما هو جديد لتعكس أفكارك على أرض الواقع تاركا الماضي بنجاحه وفشله وأن يكون كل تركيزك في أفكارك الحالية والفرص المتاحة لك والتطلع لغد أفضل.

يقول الجنرال جورج إس. باتون: "لا تقس النجاح بالارتفاع الذي يصل إليه الإنسان عند صعوده في الأوقات العادية؛ بل قسه بمدى الارتداد الذي يرتفع إليه بعد الوقوع والانزلاق إلى القاع".

الصعوبات تمنحنا قوة الإرادة والعزيمة للنجاح، والألم والمعاناة تقوي الروح وتلهم الطموح، والفكر المتعمق يغذي العقول ويعطي النجاح قيمة، والأيام ستغيرنا للأفضل ما دمت تحتفظ بداخلك بورودك التي ستظل يانعة أينما ذهبت فalsعادة أن ندرك قيمة ما بين أيدينا، وأن تفعل الأشياء التي تقودك إلى النجاح وليس التي تحبها فقط، فالفشل يجلس مع الذين ينتظرون النجاح ولا يفعلون ما يجب عليهم فعله تجاه حياتهم.

ارتق بحياتك بحب وأحرص على عدم تشتيت فكري وتركيزك وخصص وقت للتأمل بعمق فيما وهبك الله من نعم وفيما خصك من



قدرات ومواهب مما يساعدك هذا على اتخاذ قرارات صائبة وزيادة فرص النجاح.

يقول مصطفى السباعي: "سر النجاح في الحياة أن تواجه مصاعبها بثبات الطير في ثورة العاصفة".

لا تعد أحدا بشيء

إذا كنت ممن لا يملكون القدرة على الإيفاء بوعودهم فحاول أن لا تعد بشيء حتى لا تقل من قدرك ذاتك، حتى في أقوالك كن حذرا إذا لم تتفق مع أفعالك، فتحقيق الوعود من شيم الرجال حتى ولو كان مع عدوك، فهناك من الحمقى من تجده لا يعبأ بما يقول فتجده في هروب مستمر ممن وعدهم لأنه لم يمكن على قدر ما قال، بل تجده يحدث نفسه عندما وجد أن الأمر صعب تحقيقه فيقول ليتنى لم أعد، بل تجده يبتكر طرقا أكثر من رائعة في التملص من تنفيذ كلامه.

يقول باولو كويلو: "لا تصدّقي الوعود، فالعالم مليء بها: ثراء، خلاص أبدي، حب سرمدى. يعتقد بعض الأشخاص بأنهم جديرون باغداق الوعود. ويتقبّل البعض الآخر أي شيء يضمن لهم أياماً أفضل".

كن واضحا مع الآخرين من البداية فلا تعد أحدا بشيء وأنت لا تستطيع الوفاء به، بل حاول أن تقول أنا لا أستطيع أن أعد بشيء ولكن سأبذل قصارى جهدي وسوف أهتم بأمرك، لأن الآخر يمني نفسه لذلك أحفظ لسانك فلا تهنه ولا تكثر في وعد لا تستطيع الوفاء به.

ألم تمل من الوعود الكاذبة وتمني الآخرين بانتظار ما لم يتحقق،



أي عقل وقلب تحمله أنت، فمن لا يحترم ما يقال لا يحترم نفسه فإنه
ينحط بصاحبه إلى أسوأ البشر أخلاقاً وبخاصة إذا كان العهد مع
الله، فأفة المروءة خلف الوعد.

الوفاء بالعهد وبالوعد بالخير من صفات الكرام فليس هناك وعد
بمفسدة أو معصية بل العكس يستحب التراجع عنه، أما إخلاف الوعد
الطيب فهو صفة من صفات اللئام والمنافقين فهي من الرذائل الخلقية
التي يتجنبها المؤمنون.

يقول جلال الدين الرومي: "وعود أهل الكرم كنز لا يفنى، ووعود أهل
الخسة عناء للنفس".

لا تستسلم لتحقيق أهدافك ليس بالشيء السهل

عليك أن توطن نفسك على مواجهة الزواجع والأعاصير والأخطار والصعاب والمشاكل والعقبات التي تحول بينك وبين تحقيق أهدافك، فالأمر ليس بالشيء السهل حتى لا تستسلم عند أول إخفاق وتصاب بحالة من الإحباط واليأس.

يقول جاكسون براون: "لا تستسلم وأنت تحاول التسلق إلى هدف تصبو إليه، فالرجل ذو الأحلام الكبيرة أقوى من أي رجل كان".

نظرتنا لما نمر به من إخفاقات هي ما يترتب عليه النتائج سواء بالسلب أو الإيجاب، فإما أن نكون قادرين على تجاوز ما نمر به من إخفاقات أو مواقف صعبة أو أزمات على إنها منحة جعلتنا نزداد قوة وصبرا وبقينا بأن القادم أفضل أو تملكك السلبيات المدمرة والإحباط القاتل لأنك لا ترى غيرها وفضلت الوقوف عندها لأنك غير قادر على الاستمرار كونك فاقد الثقة في ذاتك وقدراتك.

يقول أنيس منصور: "ليس كل ما تواجهه يمكن تغييره، ولكن لا تغير بلا مواجهة".



لا مفر من مواجهة الإخفاقات بفهم ذاتك والعمل على تغييرها من الداخل بإصلاحها وتهذيبها وتقويمها وبتأكيد ما تسعى إليه من أهداف وإنها تستحق منك أن تصبر وتجاهد من أجلها لذلك لا بد من وقفة من أن إلى آخر لتتأمل ما أنت فيه وعلى أي شيء أنت مقبل حتى لا تضخم السلبيات وتعطيها أكبر من حجمها مما تستنزف منك الوقت والجهد وراحة البال.

يقول روسكو سنودين: "هناك نوعان من الجبناء: نوع يعيش مع نفسه ويخاف من مواجهة الناس، ونوع يعيش مع الناس ويخاف من مواجهة نفسه".

احذر الضغط النفسي حتى لا يكون سبباً مباشراً في عدم وضوح الرؤية لك ويكون عائقاً أساسياً في عدم ادراك الحلول والفرص المتاحة لك كي تعاود التجربة بطريقة أفضل وتصحح قصور معرفتك وأخطائك بل انظر إليها على إنها خبرات لتطوير ذاتك تكتسبها برفق حتى تواصل السير بنجاح.

يقول سيغموند فرويد: "وإن كثيراً من الصدمات ما يكون لها أثر شديد فتؤدي إلى كوارث نفسية. . والتفسير لهذه الكوارث أن العقل عجز عن تحمل عبئها الثقيل فانهار تحت الضغط العنيف وضاع".

لا تجعل نفسك ضحية للظروف ولا تحدثها بأن الأقدار تعاندك وبأن النجاح ليس لأمثالك بل العكس واجه ما أنت فيه وغير من وضعك حتى لا تفقد مناعتك وقوتك، فالوضع السيئ لا يدوم مادمت في حالة حراك ايجابي ولن تنال النجاح إلا بالسعي والتعب والبحث لمخرج من

أي حالة إخفاق تمر بها فأكبر المعوقات هي التي تتبعث من داخلك
وتصدقها وليس من العوامل الخارجية.

يقول فرنسيس دريك : "يجب أن تكون هناك بداية لكل أمر ذي شأن, لكن
إكمال هذا الأمر حتى النهاية هو الذي يؤدي إلى النجاح العظيم".



لحظات وذكريات

اللحظات الجميلة في حياتنا ما أجمل مردودها وصداها الرائع بداخلنا، فهناك أيام ومواقف وأماكن .. ، تعنى لنا الكثير فهي وطن آخر نحن إليه ونشتاق له هي لحظات لا حدود لها ما أجملها وأروعها وأصدقها وتناغمها حينما استشعرنا فيها قيمتنا وأهميتنا وأنا نعيش بطريقة أرقى فهي أحاسيس حقيقية وبدون أن نشعر تعيدنا إلى أجواء لا توصف إلى إنسانيتنا إلى أجواء هادئة بعيدا عن مصادر الصخب والإزعاج.

يقول سومرست موم: ”من أكبر أخطائي أنني كنت أركز على لحظات الفرح مروراً عابراً، وأعيش الحزن بكل مشاعري“.

لحظات جميلة تحيا في دواخلنا، نحن في حاجة إليها، هي في طفولتنا وبراءتنا بل هي في بداياتك في أول خطوات حياتك جعلتك تستشعر معنى السعادة، لحظات تحول وانطلاق إلى أفاق جديدة، لحظات تغيير كانت بمثابة قرارات مصيرية، لحظات لا توصف، ما أروع أن نستعيدها بجمالها الروحي بل بكل تفاصيلها والتي جعلت قلبك ينبض بالحياة.

يقول خبيب محفوظ: "عندما لا تعرف كيف تصف شعورك أو تدافع عن نفسك في لحظة أو موقف ما فاعلم أن لك قلبا بريئا لم يتعلم خبث الحياة".

هي أيام وأشياء وذكريات محفورة في الذاكرة هي حديث لا نمل منه مع النفس نتوقف عندها كثيرا كونها عالم آخر لنا، ما أروعها حينما نستعيدها مع من نحب بحنين واشتياق نبوح بأجمل ما فيها من صدق وحب وعفوية هي لحظات كانت ضحكة في وجه الأحزان شعاع نور في عتمة المواقف، هي قدر جميل هي نسمات رحمة غيرت أحوالنا من حال إلى حال فالله على كل شيء قدير.

يقول مصطفى محمود: "الإنسان السوي في حاجة دائما إلى لحظات انفراد مع نفسه، مع فكره، وهي لحظات عزيزة لديه، لا يجب أن يقتحمها عليه أحد".

لحظات قهر الخوف بداخلك ومواجهة الأخطار والصدق مع الذات، لحظات الثبات واليقين والإيمان بأن ليس هناك شيء مستحيل، هي لحظات لن ننساها ولن نتجاهلها مهما تغيرت الظروف والأيام، لحظات هي الأهم في حياتك، لحظات عطاء لحظات خشوع، هي لحظات لن تعود ولكنها لن تموت بداخلنا ما دمنا على قيد الحياة.

يقول فيكتور هوغو: "هناك لحظات تكون فيها النفس جاثية على ركبتها مهما كان وضع الجسد".



لا تجعل الطقس السيئ يتحكم فيك بل واجه أحزانك وآلامك
وإخفاقاتك بل واجه عواصف الهزيمة والإحباط والقلق والتوتر بنقاء
نفسك وعمق تفكيرك باستعادة أجمل وأرقى وأحلى أيام عمرك فهي
تعنى لك من تكون أنت بل هي عمر آخر لا تجعله يسقط من حساباتك
في خضم هوس الحياة.

لحظات عصبية

هناك مواقف وظروف وأحداث وأشياء لا دخل لك فيها ولكنها أشد قسوة عليك عندما لا يحالفك التوفيق والنجاح فيها، بل إنها أتت على غير ما تتوقع فكانت بمثابة الصدمة، مما يملكك شعورا بالاكْتئاب والضجر بل قد تنعزل عن الآخرين بسبب تلك المواقف المفاجئة مما تظهرك على غير حقيقتك.

فقد تخفق في اختبار أو ارتباط ما، أو في إثبات حقوق، أو تصحيح مفاهيم خاطئة عنك كانت سببا في غربة داخلية لك لكون من حولك لم يدركوا نواياك الحسنة مما أدت بك إلى متاهة القلق والحيرة.

يقول مالكوم إكس: "ليس هناك أفضل من الشدائد . . فإن كل هزيمة، كل حسرة، كل خسارة، تحتوي على بنورها الخاصة؛ دروسها الخاصة في كيفية تحسين أدائك المرة القادمة".

لا تفكر بهذه الطريقة حتى لا تكون رهينة هواجسك ومخاوفك فقد عملت ما في وسعك بصدق وإخلاص ولم يكن هناك أفضل مما كان ينبغي أن تقوم به، ومع ذلك لم توفق مع إن هدفك كان إسعاد نفسك أو من حولك ولكن جاءت التوقعات على غير هواك، لا تتوقف كثيرا أمام تلك الأحداث وتنسى أحلامك وطموحاتك وأهدافك ويتملكك اليأس



بأنك لم تعد قادرا على الاستمرار والتواصل مع الآخرين ولم يعد لديك القدرة على فعل أي شيء بل قد تعيش في حالة من التماسية واتخاذ مواقف معادية لمن أساءوا فهمك.

تعمق جيدا فيما حدث وانظر إلى النواحي الايجابية لتدرك أن الله جنبك شرور كثيرة وجعل صوب عينيك أمور وأشياء لم تكن تراها إذا لم يحدث لك ما حدث، فأمرك كله خير ولكن يتوقف ذلك على نظرتك الايجابية للأشياء ولو تمكنت بعمق لوجدت أن هناك أمور عديدة كانت غائبة عنك يجب تصحيحها وإعادة النظر في أرائك وأفكارك وتصرفاتك وسلوكياتك بل يجب أن تدرك أنها كانت تجربة مفيدة اكتسبت منها أصدقاء جدد ورحل عن عالمك الكاذبون والمنافقون وأصحاب المصالح.

يقول صمويل جونسون: "الشدة تدفعنا للتمعن في حالنا، ولذلك فهي مفيدة جداً لنا".

إن ما يحدث لنا لهو خير لنكتشف الواقع المر بكل ما فيه، وجمال روحك وإيمانك وثباتك في وقت الشدائد هو ما يحدد ملامح شخصيتك بقوة وعزة.

حواجز نفسية

البعض حين تقابله لا تشعر بينك وبينه بحواجز نفسية، تندمج معه بكل مشاعرك تكاد تكون متناغم معه في كل شيء متوافق مع أحلامك وأهدافك وأفكارك ليس هناك تكلف بينكما، تستكشف خبايا نفسك معه لأنك تلمس الصدق فيه، تعيش واقعه معه بل يستخرج أجمل ما فيك ويدفعك بكلماته الساحرة والمقنعة إلى تحقيق أهدافك لأن هناك إحساس داخلي مشترك بينكما يجمعكما دائماً على خير في أرض زرعت بالمحبة والإخلاص وسقيت بماء الرحمة والمودة رحيقها الصدق والوفاء وردها الإخاء نسيمها الحب عبيرها الأمل والصفاء.

يقول فولتير: "أيتها الصداقة لولاك لكان المرء وحيداً وبفضلك يستطيع المرء أن يضاعف نفسه وأن يحيا في نفوس الآخرين".

بينك وبينه أجمل الأشياء ومشاعر نابغة من القلب كيان يسكن الوجدان، صعب استغناء كل واحد عن الآخر حتى ولو طالت المسافات أو قصرت، بل في غيابه تشعر بأن هناك شيئاً ما ينقصك، هو صوتك وعمق ذاتك هو صدق كلماتك في غيابك قد لا تراه دوماً لكنك تستشعر وجوده معك أينما ذهبت له مساحة خاصة في حياتك تزداد يوماً بعد يوم.



قد يظن البعض أن زمن المشاعر الصادقة قد ولى بلا رجعة في زمن طغت فيه الماديات على الإنسانية بل العكس نحن مطالبون بالتواصل وأن ننمي الأشياء الجميلة بداخلنا فهي جزء لا يتجزأ من وجدانتنا شئنا أم أبينا، هي لغة خاصة يجب أن نجيد مفرداتها وأسرارها، أيقظ بداخلك حديث النفس والتأمل ولحظاتك الرائعة مع من تحب.

يقول سعود السنعوسي: "من أصعب اللحظات على المرء هي تلك التي تعجز فيها الحروف عن وصف ما بداخله من مشاعر، يسترسل في الحديث ويطيل الشرح ويكرر العبارات، ولكن يبقى الشعور مختلفا عن كلماته، وتبقى الكلمات في حيرة من أمرها، عاجزة أمام فيض المشاعر!"

فيض العطاء

هناك أنماط من البشر أنعم الله عليهم الكثير من النعم ومع ذلك تجده أسير ما يملك أسير في متاهة حب الذات، بل قد ينسى أو يتناسى من حوله، لذلك لا تظن أن خيارات الله لك وحدك بل أعطاك ليختبرك فلا تستأثر لذاتك دون غيرك.

يقول فاروق جويدة: "إنني أؤمن عن يقين أن سعادتنا تبدأ داخلنا، وأن السعادة في العطاء ربما تفوق السعادة فيما يعطيه لنا الآخرون!"

أعطى ولا تؤجل العطاء لغد، فهناك من ينتظر أن تمتد يد العون له، اخرج من محبة ذاتك إلى محبة الآخرين وانفق مما وهبك الله بمودة ورحمة ورضا وطيب خاطر لتعم البركة وراحة البال حياتك انفق لترى البسمة والسعادة في عيون من حولك أعطي دون ضغط أو سخط فالعطاء الحقيقي هو النابع من قلبك بفرح وسعادة.

يقول مصطفى محمود: "الشكر على العطاء ألا تعصي به من أعطاك".

ما أجمل وأروع القلب الواسع عندما يعطي باستمرار دون ملل أو سأم ليتحدث عملك عنك فيما بعد، أعطي ولا تستصغر عطائك لترزق بلا توقع وتزداد رفعة دون أن تشعر.



يقول جبران خليل جبران : "ليس الجود أن تعطيني ما أنا أشدّ منك حاجة إليه، وإنما الجود أن تعطيني ما أنت أشدّ إليه حاجة مني".

أعطِ العطف والحب والحنان والمودة والاهتمام أعطِ لتكون في قلب من تحب فنحن بالعطاء نحيا فهو متعة خاصة لا يستشعرها سوى القليل منا، فعندما يتوقف قلبك عن العطاء يجف فيه كل معاني الإنسانية.

يقول ميخائيل نعيمة: "يوم يفر الإيمان من نفسك تفر نفسك منك، ويوم يكف قلبك عن العطاء يجف".

هناك نوع آخر من العطاء الجميل هو الارتقاء بمن حولك بالفكر والعلم والنية الصادقة وبالكلمة الطيبة التي ترسم البسمة والسعادة على وجه حزين، وتشيد جسور الأمل فوق أنهار الإحباط واليأس وتخرج إنسان من متاهة الضياع ونظرته السوداوية إلى أن يرى الوجه الجميل للأشياء ببارقة أمل وييسر وخير تعيد له الثقة في الحياة برغبة في العمل والعطاء.

يقول جبران خليل جبران: "لا تنسى وأنت تعطي أن تدير ظهرك عن من تعطيه أي لا ترى حيانه عاريا أمام عينيك".

يحكى أن كان هناك أخوان يعيشان في مزرعة وكان أحدهما متزوجا ولديه عائلة كبيرة أما الثاني فكان أعزبا وكانا يتقاسمان الإنتاج والربح بالتساوي. وفي يوم من الأيام قال الأخ الأعزب لنفسه أن تقاسمنا أنا وأخي الإنتاج والأرباح ليس عدلا فأنا بمفردي واحتياجاتي بسيطة فكان يأخذ كل ليلة من مخزنة كيسا من الحبوب ويزحف به

عبر الحقل من بين منازلهم ويفرغ الكيس في مخزن أخيه. وفي نفس الوقت قال الأخ المتزوج لنفسه أنه ليس عدلاً أن نتقاسم الإنتاج سوياً أنا متزوج ولي زوجة وأطفال يراعونني في المستقبل وأخي وحيد لا أحد يهتم بمستقبله.

وعلى هذا اتخذ قراراً بأن يأخذ كيساً من الحبوب كل ليلة ويفرغه في مخزن أخيه. وظل الأخوان على هذه الحال لسنتين طويلة لأن ما عندهم من حبوب لم يكن ينفذ أو يتناقص أبداً. وفي ليلة مظلمة قام كل منهما بتفقد مخزنه وفجأة ظهر لهما ما كان يحدث فأسقطا أكياسهما وعانق كل منهما الآخر.

يقول والد ويتمان: "عندما أعطي سأعطيك نفسي".



لا تكتفي بالرغبة فقط

من أسرار النجاح القدرة على مواجهة صعوبات وظروف الحياة وتحمل الإخفاقات المتتالية دون فقد الرغبة القوية التي بداخلك في مواصلة السير نحو أهدافك، لذلك لا تكل ولا تمل من تحدي أي معوقات والتصدي لأي رسائل سلبية بل لا تفقد حماسك تجاه هدفك بل تخيله دائماً بأنك على بعد خطوات منه ليتحول إلى واقع ملموس، لذلك كن أقوى من أي تأثيرات تقلل أو تضعف عزيمتك وإيمانك بل يكن كل تفكيرك وتركيزك وتصميمك في انجاز المزيد من التعزيزات البناءة التي تقودك إلى التحكم في مصيرك بأفكار وطاقات متجددة وقرارات ايجابية توجهك إلى كل ما هو مبدع وراقي.

يقول فيكتور فرانكل: "عندما نفقد الأمل في تغيير الواقع يكون التحدي الأكبر في قدرتنا على تغيير أنفسنا".

لا تكن فقط من أصحاب الأمنيات والأحلام فقط دون أن تتخذ خطوة ايجابية لأنها ستظل بداخلك مجرد رغبة لا يصاحبها أي انفعال أو طاقة تعبر بها عن وجود شيء مهم تسعى لتحقيقه فلا تكن سلبي تجاه أهدافك بل اعقد النية الصادقة وأعزم على تحويل رغباتك وأمنياتك وأحلامك إلى أعمال ملموسة واقعية.

ونستون تشرشل: "النجاح ليس نهاية الطريق والفشل قد لا يميزنا , لكنها الشجاعة فقط التي تجعلنا نكمل الطريق دائما في أي ظرف كان".

لا تتوقف كثيرا أمام محاولاتك الغير ناجحة حتى لا يملكك الخوف والقلق واليأس من استحالة النجاح بل انظر إليها على أن ما سلكته من طرق لا يؤدي إلى ما تسعى إليه لذلك عليك تجربة أفكار جديدة ومضاعفة جهدك ووقتك عن ما كنت عليه من ذي قبل والتغلب على مخاوفك سيمنحك فرص أكثر تجاه تحقيق أهدافك بصورة أفضل وأقوى.

يقول هيربرت جورج ويلز: "لا تنتظر فقط الوقت لن ينتظر أحدا , ابدأ من حيث تقف واستخدم ما توفر لك من أدوات وستجد المزيد من الأدوات خلال رحلتك الطويلة إلى النجاح".

أطلق العنان لنفسك وفكر في النتيجة التي تتمناها وأعمل من أجل الوصول إليها حتى ولو كانت خطواتك بطيئة ونجاحاتك بسيطة ولكنها خطوة تقودك إلى خطوة تالية هذا يجعلك أكثر فعالية وإيجابية ويكون لك من الفرص المتاحة ما يقربك من أهدافك وتحقيق ما كنت تصبو إليه.



لحظات الغياب

تغيب الألوان عن حياتنا في غياب البعض عنا، وإن وجدت فهي باهتة، والأشياء حولنا لا تعرف غير البكاء، والذكريات في شتات بل في بيات، والأماكن في شوق تسترجع كل ما كان وتفقد بريقها ووجودها وينتفض بداخلنا الحنين والاشتياق وتجتاحنا فوضى من الحواس ولا ترتاح قلوبنا ولا تنام عيوننا وتجعل الروح بلا ملامح ولا معنى لأي شيء في الغياب.

يقول عبده خال: "فما جدوى حياة مكتظة بالنجاح وهي هناك في موانئ الغياب والهجر والصد. ما جدوى كل هذه الحياة من غير قلب يخفق لانتصاراتك، أو شفتين ترتجفان فرقا عليك؟ أي هزيمة وجذابة أعيشها الآن؟"

في الغياب لا نجد غير لغة الصمت بل كل الأشياء أشبه بالموت، نحن غير قادرين على أن نكون هنا وهناك بل كل شيء تجده في انتظار أحلام معلقة بل مؤجلة وحواسنا معطلة لا تدرك غير ألم ووجع الغياب.

تقول أحلام مستغانمي: "الميت هو الذي ما عاد بإمكانك أن تعطيه شيئاً، لكن ما زال بإمكانه في الغياب أن يعطيك ما شاء من الألم".

في دوي الغياب ألم محنة وجع عزلة فراغ قلق حيرة هروب بل
فقدنا دفء الحياة ولم يبقى لنا إلا ضجيج الأشياء التي لا تمل من
طرق أبواب الذكريات وروح لا تطيب وآلم لا يغيب وأيام بلا لون أو طعم
أو رائحة.

يقول واسيني الأعرج: "الحب أبسط من تعقيداتها، أن تفكر كل يوم
بأن هناك شخصاً معلقاً علي كلماتنا وحركاتنا و عطرنا، هنا هو المهم
حتى في لحظات الغياب القاسية."

غياب البعض، منهم من يسرق كل بهجة الحياة ويعتصر القلب
ألماً ووجعاً ويكشف لنا مدى الحب الذي لا يوصف تجاههم، وهناك
من نسعد لغيابهم عن حياتنا كونهم كانوا مصدر قلق ومشاكل في
حضورهم.



أمسك بزمام الأمور

نحن لا نستطيع أن نتحكم في سلوك الآخرين أو في طريقة تعاملهم معنا، حتى لو كانوا أقرب وأحب الناس إلى قلوبنا عندما تكون هناك مواجهة حقيقية، ولكن نستطيع أن نتحكم في طريقة رد فعلنا تجاههم، لذلك من الأهمية أن نضع في اعتبارنا أن لا أحد يستطيع أن يشعرك بالإحباط ويفقدك طعم الحياة ويشعرك بعدم الثقة في ذاتك إلا إذا سمحت له أنت بأن يتغلغل داخل أسوار عالمك ويهدم بداخلك جسور الأمل ويفقدك الرغبة في الحياة.

يقول ياني: "سرعة رد الفعل على المشاكل التي تحيط بنا هي ما يميز الرجال عن الصبيان".

يرجع ضعف تقدير الذات إلى التأثير التراكمي فيما كان يتعامل به الآخرين في الماضي معنا وسمحنا لهم أن نستجيب لرسائلهم السلبية مما أضعف قدرتنا على المواجهة والشجاعة، لذلك قد لا نستطيع تغيير الماضي ولكن نستطيع أن نستعيد قدرتنا على التحكم فيما هو آت وأن نعيد الثقة لأنفسنا بأن نعدل من سلوكياتنا ليتناسب مع الموقف ووجهة نظرنا ورؤيتنا له.

ألقي بالماضي وراء ظهرك مهما كان قسوته وظروفه ومرارته ولا تسمح لأحد أن يتحكم في حياتك مرة أخرى أو تجاه الأحداث التي يفعلها معك أو في رد فعلك، أنت وحدك من يستطيع أن يتحكم في زمام أمور نفسك من أجل غد مشرق.

يقول نبال قندس: "حدث أحيانا أن تقرا شيئا يشبهك كثيرا، حذرا، لأن تكون الكلمات بمثابة ذاكرة إضافية تندمج مع ذاكرتك، لتنجب لك الماضي كأنه واقع يمر أمام عينيك من جديد!"

لا تجعل الانطباع السيئ يدوم بل لا تجعل له مكان بداخلك وهذا ليس بالأمر السهل بل يجب أن تسلك ذاتك بكل وسائل الدفاع الممكنة بأن تعيد ترتيب أوراقك وتجديد أفكارك واكتشاف قدراتك وطاقاتك، هذا يعزز من قوتك لذاتك.

يقول نورمان فنسنت بيل: "غير نوعية أفكارك يتغير معها عالمك كله".

عدم التغيير سيصيبك بالألم وإحباط مستمر ومشكلات لا حصر لها، لأن البعض يرى أن التغيير أمر مرهق ومتعب وغير مضمون فيفضل ما هو عليه ويستكين في متاهة الضياع، نعم سيكون هناك معاناة ولكنها أقل بكثير إذا تركنا الأمور تزداد سوء دون مواجهتها والتصدي لها.



قيم ذاتك وتقبلها على ما هي عليه، وحدد نقاط ضعفك وقوتك
وهدفك وفق قيمك ومبادئك حتى لا يؤثر عليك آراء الآخرين بسهولة
لتحقيق أهدافهم الخاصة وتسليح بالتفكير المرن ووضع حلول وبدائل
واحتمالات لما يعترضك من صعوبات وإخفاقات وانتقل من تحدٍ لآخر
برغبة لا تهدأ إلا بإنجازات مبهرة.

يقول توماس روبرت جينز: "من الجميل أن تحلم، ولكن أفضل أن تحلم
وتعمل. الإيمان قوة، ولكن الفعل مع الإيمان أقوى، الرغبة مفيدة ولكن
الرغبة مع العمل لا تقهر".

عندما يعيش الإنسان في وهم كبير

لن يتغير أي واقع تريده إلا إذا غيرت الانطباع السائد لديك والفكرة الأساسية عنه، وفكرتنا عن واقع الأشياء واستشعار قيمته، فليس بالضرورة ما تفكر فيه وتشعر به ويتوارد إليك يكون بنفس القدر من الإحساس والفهم وإدراك المعنى عند الآخرين بل قد يختلف من شخص إلى آخر لاختلاف الثقافات والجنسيات والبيئات والموروثات، بل قد تجد ما يتوارد إلى عقله معنى مختلف تماما ولذلك لما تبرمج عليه.

يقول ألبرت أينشتاين: "إذا لم يوافق الواقع النظرية، غير الواقع".

لذلك أي شيء تفكر فيه سواء كان سلبيا أو ايجابيا وتعتقد فيه اعتقادا شخصيا فيه ويهيمن عليك سواء كانت فكره أو إحساس بعينه سيصبح بمرور الوقت أمرا واقعا وهذا الأمر قد يختلف في الإدراك والمعنى لدى الآخرين عن تفكيرك فتصطدم بهم.

يقول زيج زيجلر: "إذا أردت بلوغ هدفك فحليك أن تتخيل نفسك وقد بلغته قبل أن تبلغه في الواقع".



الواقع يتغير من وقت لآخر حسب ما يتعرض له الإنسان من تأثيرات حسب المراحل التي يمر بها، فقد تجد أياً منا قد يهتم بعمل معين ويشعر بحماس تجاهه وعندما بدأ الممارسة الفعلية له تعرض لكثير من الصعوبات وخذلته أشياء كثيرة فتغير واقعه من الحماس إلى الفتور والإحباط.

يقول علي الوردي: "إن مشكلة النزاع البشري هي مشكلة المطايع والمناظر قبل أن تكون مشكلة الحق والباطل، وما كان الناس يحسبون أنه نزاع بين حق وباطل، هو في الواقع نزاع بين حق وحق آخر، فكل متنازع في الغالب يعتقد أنه المحق وخصمه المبطّل، ولو نظرت إلى الأمور من نفس الزاوية التي ينظر منها أي متنازع لوجدت شيئاً من الحق معه قليلاً أو كثيراً".

وقد نتربى على أشياء بعينها لكن يأتي الواقع عكس ما كنا نتوقع فيصفعنا بنقيضه، فنجد أنفسنا في متاهة التردد والحيرة والتشتت لأننا لم نرى إلا واقع آخر لم ندركه إلا وقت التفاعل والاصطدام به وقد لا نقوى على احتماله لذلك نجد أن شخصية الإنسان وميوله الفكرية والنفسية والاجتماعية هي ما تحدد طريقة فهمه واستيعابه بما يعتقد ويؤمن به.

قد نكتشف بمرور الوقت أن الواقع الذي نعيشه ونتشبث به كي نستمر في الحياة ما هو إلا وهم كنا نعتقد، لأننا لم نكن ندرك الرؤية الواضحة والفكر السليم لما نحن عليه من افتراضات خاطئة وأفكار زائفة، كنا نتبناها ونؤمن بها بل هناك من يدافع عن خربلات وخرافات ويعتقد فيها لأن العقل تقبلها وأمن بها بل تجدهم مستعدون

للقاتال من أجلها وإذا أردنا تغيير ذلك يحتاج إلى مكابدة عظيمة.
يقول كولن ولسن: "إن الأوهام هي التي تجعل الحياة أمراً يمكن
احتماله لذلك يكره الناس الحقائق لأنها تبعد الأوهام وتضعهم أمام
مرارة الواقع".



التحدي الحقيقي

واصل السير تجاه أحلامك فقد سخر الله لك أجمل الأقدار والأشياء وقد لا تدرك ذلك في حينه فأسعى وتأمل هبات الله لك، فأنت من تصنع النجاح وأنت من تصنع ذاتك وتحدد مسارك الصحيح كشعلة متوهجة لا تتطفئ تجاه حلمك، إذا أردت تحقيقه فأعطي أفضل ما لديك في كل لحظة وفي كل خطوة وفي كل قول وفعل، انهض وارثي له ودافع عنه بكل ما أوتيت من قوة وإيمان وصبر، أعمل ليل نهار من أجله أنس الظروف والفقر والألم والمعاناة والإعاقات النفسية والجسدية أنس كل ما يبعدك ويكون حاجزا عن تحقيق حلمك.

يقول فاروق جويوة: "ثقل هو الحلم إن صار ولهما . . وضاق به العمر حتى استجار، سأمنني إلى الحلم مهما توارى . . ومهما طغى اليأس فينا وجار".

قد لا تسير الحياة وفق ما نريد، ففي أوقات السقوط والفضل هناك دائماً طوق نجاه قليل من ينتبه له كوننا لا نرى في وقت الأزمات إلا الانهيار والاحباطات، هناك أشياء تمتد يدها لك كي تعاود الوقوف مرة أخرى وتجدد إيمانك بشعاع نور يخترق العتمة فالتحدي الحقيقي أن تنهض من جديد بإرادة أقوى وروح لا تخشى شيئاً، بأن تستجيب

للصوت الذي يناديك في أعماقك للنهوض، فليس إخفاقك هذا نهاية كل شيء، هناك أمل لا يزال بداخلك يشدك إلى أن تتنفس الحياة بعمق فالفرص ما زالت أمامك، فقط قم وحاول وعاود وواصل السير برؤية منطقية فأنت شئت أم أبيت كتب عليك أن تواجه الأخطار وتتحدى ظروفك المأساوية فلا تتجاهلها لأنها واقع الكل يعيشه فلا تسمح لها بتدمير حياتك.

تقول بنية العيسى: "والأسوأ، من أن تعيش حياة لا تعجبك، أن تكون - حكم المنطق - المسؤول الوحيد عن هذه الحياة، أن تفقد حتى القدرة على أن تعيش بصفته ضحية للظروف".

فالتغيير والنجاح في متناول أي إنسان ولكن الأمر ليس بهذه السهولة فقط لمن يريد ويسخر كل وقته وجهده لمن يريد ويرغب أن يعود للحياة، لمن يريد أن يقول أنا هنا وما زالت حيا وما زالت قادر على الصمود والعطاء وقهر الخوف وقهر كل ما يريد إسقاطك، فأنت المسيطر على حياتك تتحكم فيها وليست ظروفك وما يعترضك فأنت فقط من يقرر أن تظل كما أنت أو تتحدى كل ما يريد تدميرك، يتوقف ذلك على طريقة رؤيتك ونظرتك للأشياء وما تفكر فيه وتؤمن به وتعتقد فيه.

يقول اليف شفق: "إن الطريق إلى الحقيقة يمر من القلب لا من الرأس فأجعل قلبك لا عقلك دليلك الرئيسي واجه، تحد، وتغلب في نهاية المطاف على النفس بقلبك، إن معرفتك بنفسك ستقودك إلى معرفة الله".



استفزز ما بداخلك من إرادة وعزيمة ومن طاقات وقدرات وأطلق لها العنان وأهتم بحياتك أفضل من أي وقت مضى مادام بداخلك شيء ما تريد إنجازه ولا تفكر كثيرا فيما سوف يحدث لك وما سوف يهدد خطواتك حتى لا تظل مكانك، كل ما في الأمر أنك تدرك جيدا ما تريد وتسعى له بوجهتك الصحيحة وأن لا تتوقف عن عمل الأشياء التي تترقي بحلمك وبالخير الذي في أعماقك، فخطوات قد تبدو بسيطة ولكن نتائجها عظيمة فيما بعد فأقترب منها وعش أجمل لحظات حياتك.

يقول واسيني الأعرج: "لم تدللي الحياة كثيرا، ولكي أجبرتها على الأقل للاستماع إلي وإلى أنني الكثير".

أؤمن بنفسك لتعيش حياتك وثق في قدراتك وفي تفكيرك فقد تصادفك لحظات قد تبدو الأمور فيها مستحيلة وكأن نبضك توقف عن الحياة ولا ترى أمامك إلا خيبة الأمل والألم الذي تعانيه، هذا فخ اليأس ومثاه اجترار الأحزان، قف لحظة وقرر أن لا يلهيك شيئا عن حلمك، استمر بلا تراجع ولا استسلام فهناك الكثير مثلك من كانوا يعانون وارتكبوا الكثير من الأخطاء وصادفوا الأهوال والإخفاقات ومع ذلك كانوا يحدثون أعماقهم بأن لديهم الأفضل للقيام به وتحقيق انجازات هي في استطاعتهم وهم على بعد خطوات منها فيمنون أنفسهم بالصبر والشجاعة ولا يفكرون فيما يقولون الناس عنهم، فالبدائيات دائما مقلقة ولكنها ليست النهاية.

تقول اليزابيث كوبلر روس: "إن العظماء الذين عرفناهم في حياتنا هم أشخاص عرفوا الهزيمة، عرفوا المعاناة، عرفوا المصاعب، وعرفوا الخسارة، لكن في نفس الوقت عرفوا الطريقة التي يتعاملون فيها مع كل ذلك".

فكر فيما يدفعك للأمام فهناك دائماً فرصة للنهوض مادمت تحاول وتحاول ولا تستسلم بروح جميلة تحدثك بأنه مازال هناك وقت ولديك من القوة التي تجعلك تصمد وتواصل السير فقد تهزم ولكن لا تجعل قوتك وعزيمتك تنهار أعمل على تحفيز ذاتك فكل ما تصادفه من أهوال وأزمات ما هو إلا إزعاج مؤقت فالأوقات العصيبة بكل ما فيها من قسوة جاءت لترحل لا أن تسير معك كظلك مادام بداخلنا طاقة نستطيع بها مواجهة أي شيء، فقط خوض التجربة وقاتل من أجل حلمك.



من له القناعة له السعادة

إذا لم يرتوي أي إنسان فيما بين يديه وما يملكه، فلن يجد الراحة أبداً، فكل منا أتى لحكمه ورسالة وهدف ومعنى وموقع ومكانة وعلى شاكلة بعينها وعلى أكمل وجه وعلى صورة وهيئة يسعد بها.

يقول جيمس ماكنتوش: "من الحق أن نقنع بما نحن فيه لا بما نحن عليه"!

لذلك الكثير من رغباتنا تقودنا إلى حياة زائفة لاحتياجات لا تنتهي، وتستعبدنا في متاهة الخاسرين، متلهفة إلى أشياء لن نجني منها شبع حقيقي، كونها في سعي باطل بأطماع فاسدة وعقل مخدوع بعيدا عن أرض الحق فهي صفقة خاسرة في صراعات طاحنة كأنها جري وراء الريح.

يقول ماثيو هنري: "من له القناعة له السعادة رغم قلة ما يملك، ومن عنده الشهوة عنده الشقاء رغم كثرة ما لديه".

ابحث بداخلك عن مصل واق من اشتها ما ليس لك، وأملاً كفك من قناعة حقيقية تحيا بها في دائرة الثراء الطبيعي بالروح الراضية والقناعة بما لها، فمن لا يقنع بما لديه لن يشبع من طعام الدنيا، فالله يمنحنا ما يحقق أهدافنا ويسخر لنا من الأسباب والأقدار ما ينفعنا ونحن بطمع النفس نذهب إلى ما يحجب عنا الحقيقة الواضحة ويعوق مسيرتنا.

يقول فاروق جويوة: "ما الذي يعيد لنا القناعة؟ - الحب، إذا أحب الإنسان شعر بذاته، وإذا شعر بذاته أدرك قيمة نفسه وهذا هو أعلى درجات الغنى، أن أرى قيمتي في أعماقي وليس في يدي، أن أحب نفسي أولاً.. لأن الذين يكرهون أنفسهم غير قادرين على حب الآخرين".

كرمك الله بمواهب وقدرات وطاقات وخصك بكل ما هو جميل بداخلك فلا تتراخى وتتكاسل عن تحقيق أهدافك كونك ترضى بما لديك هذا رضاء يعوق إصلاح الذات ويقتل الطموح ويدمر أحلامك ويجعلك عاجزاً عن التعايش والتغيير.



الخاتمة

كن مستعداً دائماً لخوض تجارب أكثر، عش المزيد من لحظات الاستكشاف وكأنك تبدأ حياتك من جديد، وأقطف من الحياة أزهار السعادة واجعلها يانعة معك طوال الطريق.

ليس المهم طول العمر ولكن أن تتعلم كيف تعيش حياتك، فعندما تفكر بجمال الروح فلن تصاب بالصدأ لذلك لحظة من التفكير العميق قد تشعرك بسعادة لا تتخيلها، ولكن لا تقتصد في طاقتك بل أجعل كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك فأغتمها وأسعد بها.

ثق تماماً أن الحياة ستكون ممتلئة لو مكثت في مكانك دون حراك كونك تعلم ما ينتظرك، ولكن من نعم الله علينا أن يهبنا سمات الخير والسعادة كلما تحركنا مما قد نصادف ما يغير حياتنا بأكملها لأننا نؤمن بالتغيير ونسير في اتجاه النمو واكتساب خبرات جديدة، فأجمل الأشياء دائماً تلك التي لم نصادفها بعد.

الحياة دائماً تحمل تحدياً جديداً ولا تخلو من المعارك الشرسة كل يوم، هذا التحديات ستغير من شخصيتك بل من كيائك بأكمله لأن أي شخصية ليست ثابتة فهي تتغير طبقاً لما تمر به من أحداث ومواقف

سواء ايجابية أو سلبية لذلك كن مصدر طاقة متجددة وشعاع النور في حياتك في التواصل والسلوك الراقي، بل شارك الآخرين أحلامهم وأجعل منهم من يشاركك طموحاتك ومشاعرك وأهدافك، تمتع بحياتك وإن أخطأت فتعلم من أخطائك وأعد التجربة وتعلم منها وأحرص على الثوابت والمبادئ لتفتخر بإنسانيتك العظيمة.



الكاتب في سطور

عصام كرم الطوخي

- كاتب ومفكر مصري ورائد من رواد التنمية البشرية.

- من مواليد مدينة بنها

- حصل على ليسانس حقوق بجامعة عين شمس

- محام بالاستئناف العالي ومجلس الدولة

صدر له:

كتاب سر من أسرارك، ومعركتك مع من؟، وكن جديراً بذاتك،
ومن جديد جدد أفكارك لحياة أفضل وقدرات محدودة ونجاحات
باهرة وأعد الحياة على بابك وليس هناك حلم مستحيل.

له العديد من المقالات والشعر والقصص القصيرة المنشورة في
الصحف اليومية والمجلات والمواقع الإلكترونية المختلفة.

التواصل مع الكاتب:

esskaram@yahoo.com

البريد الإلكتروني

<http://facebook.com/esskaram>

الفيس بوك

<http://esskaram.blogspot.co>

المدونة



الفهرس

- إهداء.....5
- مقدمة.....7
- الحياة أمل.....9
- وليوقع لنا ما يقع للآخرين!.....11
- اصبر.. انتظر.. وسترى كل شيء.....13
- لا تفسد استمتاعك بالحياة.....16
- امنع أفكارك من التحكم بك.....20
- لا تدع السلبية تؤثر على رؤيتك.....22
- اقتنص الفرص المتاحة لك.....25
- نحن سعداء بمن حولنا.....28
- اجعل من الأمل حارسك العبقري.....30
- ما الذي يشغلك؟.....33
- لا تجعل التردد يهزمك.....35
- لا تنتظر أكثر من اللازم.....38
- كن متحمساً لهدفك.....40
- عندما يختار البشر التعاسة.....42
- عنفوان الحياة.....45
- أبجدية الاحتواء.....47
- حرر نفسك من المشاحنات.....49

- 51.....التغيير الطريق الأمثل للارتقاء بالنفس
- 54.....تحرر من رق ماضيك
- 57.....أهداف ذات معنى
- 60.....لكي أعيش مع الناس
- 63.....لا بد أن أفعليها
- 66.....لا تعد أحدا بشيء
- 68.....لا تستسلم لتحقيق أهدافك
- 68.....ليس بالشيء السهل
- 71.....لحظات وذكريات
- 74.....لحظات عصبية
- 76.....حواجز نفسية
- 78.....فيض العطاء
- 81.....لا تكتفي بالرغبة فقط
- 83.....لحظات الغياب
- 85.....أمسك بزمام الأمور
- 88.....عندما يعيش الإنسان في وهم كبير
- 91.....التحدي الحقيقي
- 95.....من له القناعة له السعادة
- 97.....الخاتمة
- 99.....الكاتب في سطور

