

خطوة بخطوة  
نحو التميز والنجاح

# معاً للقمة

## داخل العدد

## ما أروع من منظر

المفاتيح الذهبية  
لأمتلاك ذاكرة حديدية



اختبر مدى  
علاقتك بالآخرين



قراءات لك  
كتاب حتى تكون أسعد الناس



قصة قصيرة



كم هو جميل منظر قمة الجبل وهي شامخة تعانق السحاب وتسامر الضباب ولكن من المؤكد أن الأجل والأروع هو منظر العالم حولك وأنت تتمركز في القمة ... تنظر إلى الأسفل فتري الأرض جميلة مزهرة فتشعر وكأن العالم كله بين أحضانك ... والسؤال الذي يشغل بال الكثيرين ممن هم أصحاب الهمم العالية والطامحين إلى المعالي هو عزمهم الذي ينادى أريد أن أصل إلى القمة ... ولكن كيف ...؟ وبذلك يكون الجواب الذي يحطه الصعاب ويقف في وجه جميع العقبات ويجعل من المستحيل ممكناً ومن الصعب هيناً ويفتح أبواب الآمال .

ونحن نؤكد أنه

لا وصول إلى القمة دون معرفة المهارات والأساليب التي تساعدك للوصول إليها والتي ستجدها بالتفصيل في هذه النشرة فلا تدع الفرصة تفوتك .

## المفتاح الثاني : النوم

هناك علاقة قوية بين النوم والذاكرة فهو يساعد على تثبيت المعلومات في الذاكرة ، فهناك فترة تقوم خلالها الذاكرة بالتعامل مع المعلومات وتخزينها فإذا لم تنعم بالنوم فسيضيع عليك معظم ما تعلمت ، وأجريت دراسة على أكثر من ٥٠ شخصية ناجحة وجد أنهم ينامون ما بين ٣,٤ ساعات خلال اليوم .

## المفتاح الثالث : الإسترخاء

وُجد أن كيمياء المخ تعمل بصورة أفضل في حالة الإسترخاء حيث في حالة الضغط الشديد والإفعال والقلق والخوف تفرز الغدة الكظرية هرمون الكورتيزول (قاتل التركيز) والذي يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين والذي يمنع المخ من استعمال السكر بكفاءة وبالتالي الطاقة والتي تؤدي إلى نقص كفاءة المخ كيميائياً ليس فقط في عمليات تخزين المعلومات و أيضاً في عمليات استرجاع المعلومات ، ملاحظة : بعض التمرينات الرياضية مثل اليوجا أو التنفس العميق تساعد على الإسترخاء .

## المفتاح الرابع : التمرينات الذهنية

فعن طريق التمرين المستمر للمخ تقوى الذاكرة فإذا حفظت سورة من القرآن وداومت على مراجعتها باستمرار فإنك بذلك تقوى مسارات الذاكرة الخاصة بها فيكون من الصعب نسيانها ، وينصح المتخصصون بقضاء ساعة يومياً على الأقل في أداء تمرينات ذهنية مثل القراءة ولعب الشطرنج أو حل الكلمات المتقاطعة وذلك لتنشيط عمل الذاكرة ، و ينصح بعدم الإكثار من مشاهدة التلفاز لأنه يؤثر سلباً على الذاكرة .

## المفتاح الخامس : الغذاء

أتضح أن تركيب المخ يتأثر بما يأكله الإنسان فلا بد من اختيار نوعية المواد الغذائية التي تدخل إلى المخ من تيار الدم ، ومن أهم العناصر المعدنية المهمة ١- الحديد ( المشمش - الفول - الفاصوليا - الخضروات ذات الأوراق ... ) ٢- الماغنيسيوم ( متوفر في الخضروات الورقية ... ) ٣- المنجنيز ( السلاطة الخضراء - والأناناس - صفار البيض .. ) ٤- الفسفور ( يتوفر في الأسماك واللحوم والبيض ) .

وأخيراً إحذر تناول القهوة والشاي فقد يساعدانك على التفكير والعمل بكفاءة أكثر ولكن الإكثار منهما يحدث العكس تماماً .

تقديم / دكتور : فتحى الزيات



## المفاتيح الذهبية لإمتلاك ذاكرة حديدية

هل تخيلت كيف يكون جهاز الكمبيوتر بدون ذاكرة ؟ ! تخيل معنا .. إذا استيقظت من نومك ؟ ولم تتعرف على نفسك ! ولم تتعرف على أسماء الأشياء المحيطة بك ! ولم تتعرف كيف تستخدمها وفيما تستخدمها ! ولم تعرف أقرب الناس إليك ؟! ... لماذا يحدث كل هذا؟

بسبب الذاكرة التي بدونها لا يوجد إحساس للحياة سبحانه الله إذا فقد الإنسان أى عضو من أعضاء جسمه يجد البديل أو يستطيع أن يعيش ويتكيف مع الواقع ولكن إذا فقد الإنسان ذاكرته كيف يكون حاله ، هل يتحول إلى كائن آخر ، لن يكون له ماضى ومن ليس لديه ماضى ليس له حاضر وليس له مستقبل .

السؤال الذى سيدور فى ذهنك الآن ما هى الذاكرة وأين

توجد وما هى مواصفاتها ؟

توجد الذاكرة فى مخ الإنسان حيث يزن المخ حوالى ١,٤ كجم ، ويحتوى على خلايا عصبية تقدر بـ ( ١٠٠ مليار خلية عصبية ) ، والذاكرة عبارة عن خلايا عنكبوتية الشكل ذات زوائد ولها محاور تقوم بإرسال واستقبال الإشارات الكهربائية طوال عمر الإنسان دون ملل أى أنها فى غاية النشاط فلذلك لا عجب أن المخ رغم وزنه الضئيل يزن ٣٠% من السرعات الحرارية التى يتناولها الفرد يومياً ، و ٢٠% من الأوكسجين .

السؤال الذى يدور فى ذهنك الآن كيف تمتلك ذاكرة حديدية ؟ للإجابة هناك عدة مفاتيح فلنبدأ معا بـ :-

المفتاح الأول : كنه سعيداً

قد يسأل البعض هل هناك علاقة بين السعادة وبين تقوية الذاكرة ؟ فهناك فى كاليفورنيا أجريت تجربة على مجموعتين من الفئران المجموعة الأولى تسمى الممبزة ، حيث الأفضل من حيث مكان المعيشة والغذاء الجيد .... والمجموعة الثانية وتسمى الضابطة وتعيش تحت ظروف عادية ، ماذا حدث بعد ٤٠ يوماً كان أداء المجموعة الأولى أفضل فى اجتياز المتاهات والاختبارات من المجموعة الثانية أى بمعنى أدق السعادة بكل معانيها ربما تجعلك أكثر ذكاءً .



## اختبر مدى علاقتك بالآخرين



الحياة كما يقولون ... لعبة علاقات

فلا يستطيع الإنسان معهما كآلة قدراته وطاقاته أن يعيش مفرداً ، وهذا التمرين يختبر قدراتك على بناء علاقات ناجحة مع الآخرين

م	السؤال	لا	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أدرك أن وجهه نظري تمثل جانباً واحداً من الحقيقة ، وأحترم وجهه نظر الآخرين في رؤية الموضوع محل الحوار بيننا				
٢	أحاول أن أتقبل الناس كما هم ، وأغض الطرف عن أخطائهم				
٣	لا تفارق الابتسامة وجهي أثناء حديثي مع الآخرين حتى إذا كانوا يختلفون معي في الرأي				
٤	أتجنب الخوض في عيوب الآخرين .. وأتذكر دائماً أن عيبي أكثر				
٥	أحاول أن أوجد أرضية مشتركة من خلال التركيز على نقاط الاتفاق بيننا بدلاً من نقاط الاختلاف				
٦	أسمع بإنصات واهتمام لكلام المتحدث وأستخدم لغة الجسد لكي أؤكد له إنصاتي بكل جوارحي				
٧	أحاول أن أعيد على من يتحدث معي بعضاً من كلماته حتى يشعر أنني أفهم وأعي ما يقول				
٨	أحاول أن أفسر سلوك المتحدث والهدف الكامن من ورائها حتى أتمكن من اتخاذ ردود فعل مناسبة				
٩	أحسن الظن بالآخرين ... وأستهدف إخراج أفضل ما لديهم				
١٠	أدرك أن نجمي لن يسقط إلا بجهود الآخرين ومعاونتهم لي سواء كان ذلك بشكل مباشر أو شكل غير مباشر				
١١	لا أستجيب لأي مشاعر عداة تملئها على عواطفى وانفعالاتي لأي شخص				
١٢	أحاول أن أتعرف على اللحظات المبهجة في حياة الآخرين وأحاول أن أشاركهم				
١٣	أشارك الآخرين في أحزانهم ومتاعبهم ولا أطلب منهم معاملتي بالمثل				
١٤	أتجنب نقد الشخص وأعرض لأفكاره بالتحليل الهادئ وأحاول بيان إيجابيتهم وسلبياتهم بطريقة موضوعية				
١٥	أدرك أن من أتعامل معهم بشر يخطنون ويصيبون ولا أطلب منهم الكمال				
١٦	أحاول أن أتعرف على الآخرين ... وأخاطبهم على قدر عقولهم				
١٧	أنسب نجاح العمل للآخرين ... قبل أن انسبه لنفسى فما كنت أنا إلا بهم				
١٨	أتواضع للآخرين ، حتى وإن كانوا في حاجه إلى من عندي من علم أو مال أو استشاره				
١٩	أتمتع بشفافية في تعاملي في المواقف ولا أبذو بمظهر وأنا أبطن عكسه وأدرك أن الآخرين سيكتشفون ذلك لا محالة				
٢٠	أنادى الآخرين بأحب الأسماء إليهم كلقب علمي أو كنية أو صفة متميزة				

الإجابة : لا = ١ أحياناً = ٢ غالباً = ٣ دائماً = ٤

- ما بين ٢٠ ، ٤٠ فأنت لا تدرك إدراكاً كافياً لقيمة الآخرين في حياتك وتتجاهل الاهتمام بهم فلا تتوقع أن يبادلوك الآخرون الاهتمام وإذا أردت أن تبني علاقات ناجحة مع الآخرين فلا بد أن تتقن هذه المهارة وتجيد ممارستها وتبني في عقلك وإدراك هذه المهارة أولاً .
- ما بين ٤١ ، ٦٥ فتكون مهارتك جيدة في العلاقات مع الآخرين والمحيطين بك ، غير أنك في حاجة إلى استكمال هذه المهارات وستساعدك العبارات المذكورة في هذا التقييم على استكمال مهارتك .
- ما بين ٦٦ ، ٨٠ فأنت إنسان متميز في علاقاتك بالآخرين وفي حسن الاتصال بهم والتواصل معهم .. وستجني ثمرة هذا التواصل وسيحسن الآخرون معاملتك والتعامل معك ، حاول أن تواظب على تميز وتفوقك .



## اسم الكتاب حتى تكون أسعد الناس المؤلف عائض القرني

- ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى .
- اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك .
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة .
- جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه .
- اهجر المنبهات والإكثار من الشاي والقهوة، واحذر التدخين والشيشة وغيرها .
- (كرر) لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها الأثقال، وترضى ذا الجلال .
- أكثر من الاستغفار، فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا .
- البلاء يقرب بينك وبين الله ويعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر .
- لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم حمى الروح، وهم حملة الأحزان .
- إياك والذنوب، فإنها مصدر الهموم والأحزان وهي سبب النكبات وباب المصائب والأزمات .
- لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك فإنه يؤذي قائله ولا يؤذيك .
- سب أعدائك لك وشتم حسادك يساوي قيمتك لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً ورجلاً مهماً .
- اعلم أن من اغتابك فقد أهدى لك حسناته وحط من سيئاتك وجعلك مشهوراً، وهذه نعمة .
- أبسط وجهك للناس تكسب ودهم، وأن لهم الكلام يحبوك، وتواضع لهم يجلوك .
- ابدأ الناس بالسلام وحيهم بالبسمة وأعرهم الاهتمام لتكون حبيباً إلى قلوبهم قريباً منهم .
- لا تضيق عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن، فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء .
- كن واسع الأفق والتمس الأعداء لمن أساء إليك لتعش في سكينته وهدوء، وإياك ومحاولة الانتقام .
- لا تفرح أعداءك بفضبك وحنك فإن هذا ما يريدون، فلا تحقق أمنيتهم الفالسية في تعكير حياتك .
- اهجر العشق والغرام والحب المحرم فإنه عذاب للروح ومرض للقلب، وافزع إلى الله وإلى ذكره وطاعته .
- أنت الذي تلون حياتك بنظرتك إليها، فحياتك من صنع أفكارك، فلا تضع نظارة سوداء على عينيك .
- إذا وقعت في أزمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها، حينها تعلم أن من عافاك في الأولى سيعافيك في الأخرى.



## مقولات فى النجاح

- ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .
- الحياة إما أن تكون مغامرة جرنية أو لا شيء... (كيلر) .
- إن أعظم اكتشاف لجيلي، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته، إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية (وليام جيمس) .

## قصة قصيرة

في خلف جبال الهمالايا كانت تختبأ ولاية صغيرة وكان يحكمها رجل كبير ذو خبرة ووقار ولكن المرض كان قد أنهكه وأحس بقرب نهايته وقد كان للحاكم ولد وحيد شاب في سن العيش والمراهقة وذات يوم أمر الحاكم ابنه بالحضور وقال له يا بني : إنني أحس بقرب نهايتي وسأوصيك بوصية وهي إن ضاق بك الحال يوماً ما وكهرت العيش فاذهب إلى المغارة المظلمة خلف القصر وستجد بها حبلاً مربوطاً إلى السقف أشنق نفسك فيه لترتاح طن الغدنيا وما كئاد الحاكم ينتهي من وصيته حتى أغمض عينيه ومات ، أما الوارث الوحيد للثروة فقد أخذ يبعثرها ويسرف ويبدد على ملذات العيش وعلى رفقته السيئة التي طأطا حذرهُ أبوه منها وبعد برهة وجد الابن نفسه وقد نفذت تلك الثروة الهائلة وتغير الحال وتركه أصحابه الذين كانوا يصاحبونه لأجل المال فقط ، حتى أقربهم من قلبه سخر منه وقال لن أقرضك شيء وأنت من أنفق ثروته وليس أنا .

لم يجد الشاب ملاذاً وما عاد العيش يطيب له بعد العز فهو مدلل متعود على ترف الحياة ولا يستطيع أن يتأقلم مع الوضع الحظييط ، فطال كان مظه إلا أن تذكر وصيه أبيه الحاكم وقال آآآه يا أبتاه ساذهب إلى المغارة وأشنق نفسك كما أوصيتني ، وبالفعل دخل المغارة المخفية والمظلمة ووجد الحبل متديلاً طن الأعلى فما كان منه إلا أن سالت من عينه دمة أخيرة ولف الحبل على رقبتة ثم دفع بنفسه في الهواء فهل مات ؟ هل انقضى كل شيء ؟ هل طلى النهاية اليانسة ؟ أم أن الحال مختلف ..... ، نعم فما أن تدلى من الحبل حتى انهالت عليه أوراق النقود من السقف ورقطين الذهب المتناقط طن الأعلى يطلج بالمغارة وقد سقط هو إلى الأرض وسقطت بجانبه ورقه كتبها أبوه الحاكم يقول فيها يا بني قد علمت الآن كم هي الدنيا مليئة بالأمل عندما تنفض الغبار عن عينك وتدع رفقاء وهذه نصف ثروتى كنت قد خباتها لك فعدي إلى رشك وأترك الإسراف وأترك رفقاء السوء ، وصدق رسول الله ” خذ من صلحتك لمرضك ومن شبابك لهرمك ” .

## صورة وتعليق



قدمها لكم : أمل رضوان - إسلام سليمان - سناء الشابي

