السنة الرابعة – العدد (20) لشهر يوليو 2009

طور حياتك

طور حياتك

Stage Your Life

مجلة إلكترونية - دورية - متخصصة في تنمية الذات

محتويات العدد

نهارك ابيض 5

هل انت انسان طموح 8

اخطفه قبل ان يخطفك 14

عايز تلج اكسر تروس 22

من فضلك ابتسم 24

طموحاتك

مدير التحرير
إسلام سليمان

كُتاب العدد
د . غالية الإمام
أ . أشرف خير
أ . رؤوف شبايك
أ . رشا فتحى
أ . كريم الشاذلى
أ . محمد الشومانى
أ . مؤمن حماد
أ . هبة حجاج
أ . وحيد مهدى
أمل رضوان
شيخة المدحاني
عادل جمال الدين
نسيم عبد الوهاب

الإخراج الفنى
م . خالد العويني

تصميم الشعار
أحمد الملا

أنا والطفل الصغير ...

بقلم : مدير التحرير

إسلام سليمان

أثناء عودتى إلى المنزل ، وفى أحد الميادين العامة بإحدى المدن المصرية ، وفى وقت متأخر من الليل ، وقليل من الناس من هم خارج منازلهم ، وتكاد لا تسير السيارات إلا النذير ، فإذا بى أسمع صوتاً مستغيثاً بى يهتف « عمو .. عمو .. ممكن تعدينى الطريق .. ؟ » لألتفت إلى مصدر الصوت ، فأجد أحد الأطفال وعلى وجهه ابتسامة صافية صادقة ، تحمل معها براءة الأطفال ، فأجدنى دون أن أشعر وقد تشابكت يدى بيده ، لتحملنى وتحمله نسمات فصل الربيع برائحتها العطرة لتعبر بنا الطريق ، تغمره السعادة لأنه وجد ضالته التى تحميه من خطر عبور الطريق وحيداً ، وتغمرنى أيضاً فرحة مماثلة لأننى أدخلت السرور عليه دون عناء يُذكر .

لم يستغرق هذا الموقف بأكمله ما يزيد عن ٣ دقائق ..! ، بعدها أكملت طريقى إلى المنزل وأنا أفكر وأسأل نفسى .. لماذا لم يعبر هذا الطفل الطريق بمفرده على الرغم أن الطريق كان خالياً من أى مخاطر تذكر ؟؟ فأعود لأكتشف أنه كان فقط يحتاج أن يشعر أن هناك أحد بجانبه ليشعر بالأمان .. عندها اكتشفت أن هناك الكثير من الأشخاص حولنا جميعاً لا يحتاجون منا إلا إلى أمولانا ولا إلى أى شىء مما نملك .. فقط يحتاجون إلى دعمنا ومساندتنا .. بالابتسامة .. بالنصيحة .. بالتشجيع .. بالسؤال .. إلخ

قد تبدو هذه الأشياء بسيطة فى نظرنا .. لكنها فى نظر الغير شىء كبير .. تعبر عن اهتمامنا به ومساندتنا له .. يكفينا فقط أن نكون سبباً فى إسعاده ولو للحظات .

لا يكفي إن تساعد الضعيف بل ينبغى إن تدعمه . وليم شكسبير

- باغتنامك ... لصحتك قبل سقمك
- باغتنامك ... لشبابك قبل هرمك
- باغتنامك ... لغنائك قبل فقرك
- باغتنامك ... لفراغك قبل شغلك
- باغتنامك ... لحياتك قبل موتك

إشراقة أمل

نـهـارك أبـيــض

بقلم / أ . هبة حجاج

فى إحدى سفرياتى التى أقوم بها ذاهبة إلى العمل ... ربما تحدث لى مواقف غريبة لم أعتد عليها من قبل ... وكانت تحية الصباح إحداهن ...

بين السائقين تنتشر تحية واحدة فى الصباح وهى « نهارك أبيض » وللوهلة الأولى وجدتها غريبة على أذنى .. أما بين العامة والبسطاء تنتشر كلمة "صباح الفل" أو "صباح العسل" أو ربما "صباح القشطة" ، وكل منها مألوف لدى الجميع .. وإذا نظرنا إلى أى من هذه أو تلك فسنجد أن رابطاً ما يتكرر فى كل منهم .. وهو اللون الأبيض ... فالفل لونه أبيض .. والعسل المقصود هنا هو عسل النحل أو "العسل الأبيض" .. والقشطة أيضاً لونها أبيض ..

دائماً الأبيض هو الذى يتفائل به الجميع .. مصدر الفرح والسعادة والهناء .. وإذا كان الناس عادة ما يبدؤون يومهم بهذا اللون فهذا معناه أن الإنسان متفاءل بطبعه .. يميل إلى البهجة والسرور .. وهذا التفاؤل هو الذى يجعل لدينا طاقة محركة تدير جميع شؤننا .. بدءاً من الاستيقاظ من النوم .. ذلك الدافع الذى يجعلك تنهض تاركاً دفء الفراش .. مستقبلاً برودة الجو .. هذه الطاقة يعرفها علماء النفس باسم "طاقة الليبدو" .. إعجاز جعله الخالق بداخل كل منا .. مثل موتور السيارة حينما يعمل إيذاناً بالانطلاق ثم يطل لك السائق ضاحكاً وهو يقول ... نهارك أبيض .

إشراقة

أنت الذى تلون حياتك بنظرك إليها ، فحياتك من صنع أفكارك ، فلا تضع نظارة سوداء على عينك .

تميز بلا حدود . . .

بقلم / أمل رضوان

التميز .. كلمة صغيرة تحمل معنى كبير ، ولعلك تعرف أنك شخص متميز بالفطرة فمنذ خلق آدم حتى قيام الساعة لن يأتى اثنين لهما نفس الصفات وذات المهارة فكلٌ له شخصيته المنفردة .

لكنك ولكى تستمر فى هذا التميز ، لا بد لك من بعض النصائح والتى ستشجعك على المضى فى طريقك نحو التميز بلا توقف وستعطيك دفعة إلى الابتكار والإبداع المتواصل حتى تصل بك إلى أعلى درجات التميز .

النصيحة الأولى : جدد حياتك ..

فلا تقف مكتوف الأيدى تنظر إلى تشابه أيامك ولياليك وأنت تقول .. « غداً يوم آخر » ، فهذا اليوم الآخر لن يأتى مختلفاً عن ما قبله إلا إذا قررت أنت أن يكون مختلفاً وجديد ، نَوع أساليب معيشتك ، وغيّر من الروتين الذى تعيشه .. لا بل اكسر هذا الروتين وتعدى حواجزه لكى تستطيع أن تحلق فى سماء التميز .

النصيحة الثانية : إذا أردت العسل .. فلا تحطم خلية النحل ..

هل سمعت من قبل المثل الذى يقول « كل شىء بالخناق إلا الجواز بالاتفاق .. مؤكد أن الغالبية العظمى منا سبق له التعرف على هذا المثل ولكن من منا يؤيده ومن لا يتفق معه ؟ .. أنا شخصياً لا أؤيد الفقرة الأولى منه ، فإذا سرنا فى هذه الحياة ونحن نأخذ كل شىء

أبسط وجهك للناس تكسب ودّهم ..

بالخناق فلن تكون إذاً حياة بل ستكون غابة الكل ينهش فى لحم أخيه ، لذلك أقول لك لا بد أن تكون مرناً فى تعاملاتك لا تنظر إلى ما تحتاجه فقط وتركز على أنك تريده بغض النظر عن الطريقة التى ستحصل عليه بها ، إنما لا بد أن تفكر كيف تحصل على ما تريده بطريقة لائقة وذكية لا تؤذيك ولا تؤذى غيرك فإذا أردت العسل .. فلا تحطم الخلية .

النصيحة الثالثة : أبسط وجهك للناس تكسب ودّهم .. وألن لهم الكلام يحبوك .. وتواضع لهم يجلوك ..

فمن تواضع لله رفعه ، ولعل سحر ابتسامتك تكن سر تميزك .

النصيحة الرابعة : عليك بالمشى والرياضة .. واجتنب الكسل والخمول ..

يقولون أن العقل السليم فى الجسم السليم ، فإذا نشط جسمك بممارسة أى نوع من أنواع الرياضة المفضلة إليك فذلك سينشط عقلك أيضاً ، وسيجعلك أكثر قدرة على الإنتاج وليس فقط بل سيجعلك أنشط وأقدر على التميز .

النصيحة الخامسة : لا تضيع عمرك فى التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن ..

فإن معنى هذا أن لم تنجح فى شىء .. ركز على عملك وأضف إليه مهاراتك .. أبدع وابتكر دائماً طرق جديدة تساعدك على الرقى به من طور الرتابة والتشابه إلى صبا الاختلاف والتميز .

النصيحة السادسة : ابتعد عن مصاحبه المحبطين ..

فإنهم سينقلون لك العدوى ، فالإحباط لا يجلب إلا الإحباط ، والتفاؤل أساس التقدم والنجاح والتميز .

النصيحة السابعة : كن واسع الأفق ..

وألتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعش فى سكينة وهدوء .. فإن ضيق الأفق يؤدى إلى التوتر وسرعة الغضب بل إنه قد يؤدى إلى التفكير فى الانتقام .. فكن واسع الأفق .. وإياك ومحاولة الانتقام .

لا توقف تفكيرك ..

النصيحة الثامنة والأخيرة : لا توقف تفكيرك ..

فما يزال الرجل عالماً .. ما دام حريصاً على العلم والتعلم .. فإن ظن أنه قد علم فقد جهل .

هل أنت إنسان طموح ؟

تقديم : إسلام سليمان

أجمل ما فى حياتنا الأمل ، والأمل يولد الطموح ، والطموح يقودنا إلى مستقبل أفضل . فهل أنت إنسان طموح ؟

أجب عن الأسئلة الآتية لتطلع على مدى طموحك ...

١ ـ أن تكون مبرزاً فى عملك ، هل تشعر بأن ذلك :

أ ـ أمر هام وإلا يركبك الهم والكآبة .

ب ـ شىء عظيم يمنحك إحساساً بالفخر والاعتزاز .

ج ـ لا بأس بالنجاح إن أتى..ولكنك لتهمّ نفسك من أجله .

٢ ـ لو أردت مجاملة شخص ، فأى عبارة تستخدم أكثر

أ ـ إنسان له مستقبل .

ب ـ لامع ، أو فى منتهى الذكاء .

ج ـ دمه خفيف .

٣ ـ لو كان بيدك أن تختار مهنتك، فهل كنت تفضل :

أ ـ لو كنت قائداً أو رئيس لشركة .

ب ـ تاجراً غنياً .

ج ـ إنساناً عادياً لا يلفت انتباه أحد .

٤ ـ أى واحدة من هذه الروائع العالمية تفضل :

أ ـ الأهرامات المصرية لأنها خارقة .

ب ـ برج إيفل لأنه جميل .

ج ـ حديقة الهايدبارك فى لندن لأنها فسيحة .

٥ ـ هل حدث وقطعت من مجلة ما مقالاً أعجبك :

أ ـ حدث كثيراً .

ب ـ فى بعض الأحيان .

ج ـ لم يحدث بتاتاً .

٦ ـ من يعجبك من هذه الشخصيات العالمية :

أ ـ نابليون القوى .

ب ـ لويس الخامس عشر المحبوب .

ج ـ هنرى الثامن المزواج .

٧ ـ أى الحيوانات تفضل :

أ ـ الأسد .

ب ـ الحصان .

ج ـ الهر .

٨ ـ الغاية تبرر الوسيلة ، هذا المثل ينطبق على الذين يريدون النجاح بأى وسيلة . ما رأيك فيه، وهل هو :

أ ـ مثل صادق .

ب ـ مثل غير عادل .

ج ـ مثل تافه وسخيف .

٩ ـ أقيمت مباراة ما ، واشتركت فيها ، فهل كان مبعث اشتراكك :

أ ـ لكى تفوز بالمرتبة الأولى .

ب ـ لكى تمتحن نفسك .

ج ـ لكى تمضى وقتاً طيباً .

النتيجة

احسب لنفسك ٣ نقاط فى حال كانت الإجابة عن السؤال (أ) ، ونقطتين أن كانت (ب) ، ونقطة ان كانت (ج) .

إذا حصلت على ما بين ٢٢ نقطة ـ ٢٧ نقطة ، فأنت طموح بلا ريب ، والنجاح بالنسبة إليك شىء أساسى لسعادتك ، ويجب أن تكون مبرزاً فى أى شىء ، وإلا أصبحت تعيساً .

إذا حصلت على ما بين ١٨ نقطة ـ ٢٢ نقاط ، فأنت تتوق إلى النجاح ولا ينقصك الطموح سيما فى المجالات التى تحبها .

إذا حصلت على أقل من ١٨ نقطة ، فالطموح بالنسبة إليك ليس فى الحياة الاجتماعية ، ولكن فى حياتك الخاصة ، فأنت مثلاً لا تهتم بالشهرة والألقاب والثراء بقدر ما يهمك أن تكون سعيداً .

تقدم .. و أجل الاستماع إلى تقدير الآخرين إلى وقت آخر

بقلم / أ . وحيد مهدى

عندما شرع هنري فورد في إنشا مصنع لإنتاج السيارات ثار العالم عليه !!

وتسابق الأصدقاء ـ قبل الأعداء ـ لمنعه عن هذه الخطوة المدمرة لماله ومستقبله فهذا يقول :

((إن هذه الأله قاتلة ، ولن يتركها الناس تسعى بالموت وسط طرقاتهم))

وصاح آخر:

((إن أرض أمريكا وعرة .. فكيف لهذه الخردة ذات العجلات أن تسير عليها))

وأعترض ثالث بقوله :

((إن الأمريكان قد ألفوا العربة الخشبية التي تجرها الجياد ومن الصعب أن يقتنعوا بغيرها كوسيلة مواصلات))

ترى بماذا كنت ستجيب هؤلاء لو إنك فى مكان هنرى فورد ؟

سوف أعفيك من الإجابة العلنية حتى أسرد عليك ما فعله هنرى فورد بعد ما استمع إلي انتقادات المنتقدين وتحذيرات الخائفين .. لقد قال مؤسس العائلة الرأسمالية الشهيرة فى هدوء :

((إن أمريكا كلها ستصبح سيارات تمشى على الأرض))

نطق الرجل عبارته ثم ترك من يضحك ساخراً يواصل ضحكه .. ومن يسب ساخطا يواصل سبابه .. وانطلق هو لتنفيذ خطوته الأولى .. ومرت الأيام والسنوات وأصبح فى استطاعتنا اليوم الحكم على من كان صاحب الرؤية الأصوب ؟

إن أمريكا لم تتحول وحدها إلى سيارات تمشي على الأرض فالعالم كله بات كذلك ، ورحل فورد ورفاقه ، وبقيت السيارات تنمو وتتكاثر وتتطور لتحكى لنا هذه الحكاية التي وقعت بين الرجل وبين دعاة الإحباط ، وعلى الرغم من إنك لم تتبنى أو تقدم أختراع فى حجم السيارة ، إلا إنى على يقين من إنك قد تعرضت لإحباط من حولك ، فطالما كنت تعمل وتتحرك فلابد أن تصيبك ألسنة الناس فكما يقول البرت هاربارد :

((الوسيلة الوحيدة التي تجنبك انتقاد الناس هي ألا تعمل أي شيء أو تقول أي شيء أو تكون أي شيء .. باستثناء أن تبقى منتظرا موتك))

ولكنك يا صديقي لن تستسلم لمحاولات إيقافك وسوف تقول .. وتعمل .. وتكون بإذن الله .. ولن تلتفت لهذه الترهات لأنك تثق في نفسك وإمكانياتك .. تدرس أمورك بروية .. وتتأكد إنك على الحق تسير .. آخذاً بنصيحة سفيان الثوري :

((من عرف نفسه لم يضره ما يقوله الناس عنه مدحاً أو ذماً))

صحيح أن تشجيع الآخرين لنا هو سلاح قوى يعيننا على استكمال المشوار ، ولكنه ليس السلاح الوحيد ، وكما قال العرب قديما : ((ليس كل ما يبتغيه المرء يدركه !!))

وتذكر مقولة وليام جيمس : ((إذا انتظرت تقدير الآخرين لواجهت إحباطاً كبيراً))

فلا تستعجل الحصول على التقدير والتشجيع والدعم ، فهو آت لا محالة ، ولكن بعد أن تتعلم كيف تنجح ، وتخطط لهذا النجاح ، وتنفذ ما خطت له على أكمل وجه إلى أن تصل للنجاح .. عندها سيقف العالم احتراماً لك ـ أو سيضطر إلى الانحناء ـ فالانجازات القوية هى خير منارة لتجميع الأنصار ، وتحويل كلمات القدح إلى مدح ..

فتقدم يا صديقي ، وغير حياتك ..

وآجل انتظار كلمات الإشادة إلى وقت آخر

مدير المطعم الناجح

بقلم :
د . محمد فتحى

سلسلة إدارة الحياة

كان مطعم إيطالى صغير يكتظ برواده دائماً خلال منتصف الأسبوع ، فى حين أن أصحاب المطاعم الأخرى يتمنون دخول زبون واثنين على الأكثر ، فكيف كان يحقق ذلك ؟

لقد اتبع ببساطة فلسفة مؤداها أن الجوائز العشوائية تؤدى دائماً إلى سلوكيات منتظمة وهكذا ، خلال أى يوم من أيام منتصف الأسبوع ، كان صاحب المطعم يقدم لأحد رواده فى نهاية الوجبة خطاباً بدلاً من الفاتورة المتوقعة ، وقد كتب فيه أن زبائن المطعم هم ضيوفه اليوم وأن الحساب ((على صاحب المحل)) ، كما ضمن لهم هذا الخطاب أيضاً وجبات مجانية إضافية ، وكان المطعم هو المحدد لتوقيت هذه الوجبات المجانية وليس العميل على أن تكون غير معلنة .

وكان لهذا نتيجتان : عدد أكبر من الرواد للمطعم خلال الأسبوع آملين فى الحصول على الخطاب الشهير ، ومن يملكون هذا الخطاب بالفعل كانوا يزورون المطعم مرة بعد الأخرى على أمل الحصول على وجبات مجانية ، بعد بعض الحسابات السريعة اكتشف صاحب المحل أنه قد يخسر ٣,٣ ٪ من عائده فى بعض الليالى ، ورغم ذلك فإن المكان يضج برواده خلال ليال أخرى فى منتصف الأسبوع مما يعوض الخسائر الأولى وأكثر ، بالإضافة إلى حصوله على دعاية مجانية من خلال أكثر الأساليب كفاءة : كلمة العميل .

تذكر دائماً :

- أنه عندما ترى الجميع يسلكون نفس الطريقة .. أعرف أنه حان وقت تغيير الطريق .
- أنه كثيراً تتم الاكتشافات من خلال عدم إتباع التعليمات والانحراف عن الطريق الرئيسى ، وتجربه ما لم تجربه بعد .
- أنه لا يوجد ما يسمى بالحظ ، فالإنسان هو الذى يصنع بمواقفه وأفعاله ، يصنعه بانتهازه للفرصة التى تقابله مستخدماً ذكاءه .. إن الحياة أهم من أن نتركها للحظ .. حظك هو ما تصنعه بنفسك .
- أنه لا تأتى النتائج الجيدة من زيادة السرعة أو الكفاءة التى نؤدى بها العمل ، ولكن من تغيير طريقة العمل ذاتها .
- حُبك للمخاطرة يعتبر هو المقياس الحقيقى والوحيد لرغبتك فى الثراء .

كتاب قوة التحكم فى الذات

(الجزء الثالث والأخير)

تأليف / د . إبراهيم الفقى
تلخيص / أ . رؤوف شبايك

نستكمل فى هذا العدد تلخيص الفصل الرابع والفصل الخامس والأخير من كتاب « قوة التحكم فى الذات » .

الفصل الرابع : العواطف

يرى ريتشارد باندلر : « يظن البعض أن الشعور بالسعادة نتاج طبيعى لإحراز النجاح ، لكن الواقع يثبت أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة » ، كم من المرات انتظرنا حدوث شىء ظنًا منا أنه سيجلب لنا السعادة ، وعندما تحقق لم نشعر بالسعادة المتوقعة أو سمها المنشودة ، كم من مشاهير المغنيين ملكوا كل شىء ، ورغم ذلك انتحروا لأنهم يكونوا سعداء فى حياتهم ، في حياة كل منا فترات كنا فيها سجناء المشاعر السلبية ، متمثلة فى صورة حزن أو خوف أو ألم .

والآن ، ألم يحن الوقت لنتحرر من المشاعر والعواطف السلبية ، لنتحرر من القيود التى قيدنا بها أنفسنا بأنفسنا ، ألم يحن الوقت لنسيطر على مشاعرنا ولا نسمح لإنسان أو لأى شىء بأن يملى علينا أحاسيسنا التى نشعر بها ؟ ذلك هو موضوع فصلنا هذا .

العواطف والمشاعر مثل المصعد ، ترتفع وتنخفض ، لكنك أنت المتحكم فيها ، كما قال الرئيس الأمريكى أبراهام لنكولن : " يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التى يقرر أن يكون عليها من السعادة " .

المبادئ الأربعة للسعادة :

١- الهدوء النفسى الداخلى : (ابحث عن السلام الداخلى مع نفسك وروحك ، وليكن ملاء قلبك الحب ، ما يجعلك تقاوم تأثيرات العالم الخارجى) .

٢- الصحة السليمة .

٣- الحب والعلاقات السليمة بالآخرين .

٤- اجعل لنفسك هدفًا تعمل لبلوغه ومن ثم تحقق ذاتك وتشعر بقدرتك على النجاح وتحقيق أهدافك ، وقم بمكافأة نفسك كل أسبوع ، بمشاهدة فيلم مضحك أو قراءة كتاب أو تناول الطعام في مطعم تحبه .

الفصل الخامس والأخير : السلوك (الطريق إلى الفعل)

منذ تفتح أعيننا على الحياة ونحن تتم برمجتنا عن طريق الآخرين المحيطين بنا ، وننسخ منهم طريقة الكلام والتصرفات والسلوك ، دون أن نتساءل عما إذا كانت هذه البرمجة مفيدة لنا وتساعدنا على النمو والتقدم فى الحياة ، أو إذا كانت تعوق سعينا لتحقيق ما نتمناه .

قدم « د. تشاد هلمستتر « تعريفه للسلوك فقال : السلوك هو ما نفعله أو ما لا نفعله ، فالسلوك معناه التصرف ، أو عدم التصرف ، وهو المتحكم فى نجاحنا أو فشلنا ، نتائج أفعالنا تحدد سلوكنا ، نظرة كل منا الذاتية لنفسه تعمل بمثابة المفتاح لشخصيته وسلوكه . تغيير هذه النظرة الشخصية يترتب عليه تغيير الشخصية والسلوك والتصرفات .

إنه أوان إنهاء السلوك السلبى ، وإحلال السلوك الإيجابي محله ، والتوقف عن الحكم على الآخرين والانشغال بالتركيز على أسباب السعادة ، والتوقف عن النظر بسلبية إلى أنفسنا ، واعلم أن بإمكانك دائماً أن تكون الشخص الذى تتمنى أن تكونه ، وآمن بقدرتك الذاتية على تحويل اعتقاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية ، حتى تمدك بقوة أكبر .

وتذكر دائماً أن الحياة أمل . يصاحبها ألم . ويفاجئها أجل ، أو كما قال الشاعر ، عش حياتك بالأمل ، وتوقع الخير ، حدد أهداف تعيش من أجلها ، اكتبها ، وضع الخطط لتحقيقها ، وقابل تحديات حياتك بعزم وقوة وتوكل على الله ، الله الذى يحب الصابرين ، والله الذى لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

ابدأ من الآن ، وقم بتغيير حياتك للأفضل ، وساعد الآخرين ، وتذكر أن سعادتك بيديك أنت .

الكاتب كريم الشاذلى فى حوار جرىء . .

النجاح حق مكتسب لأى شخص يدفع ثمنه

أجرى الحوار / أ . مؤمن حماد

في بلد يشتكى شبابها قلة ذات اليد ، وكثرت فيها مظاهر العصيان والتمرد والغضب ، مما حدا بالجميع إلى توقع الأسوء دائماً .. هناك من ينجح في صمت .. بلا ضجيج ، ودون تهليل استطاع كريم الشاذلى أن يصنع من اسمه ماركة مسجلة للنجاح ، ولما لا وهو الذى يعلمه للشباب .. ويحببهم فيه ! .

كاتب من طراز خاص ، يسكنك من أول حرف .. يتمرد بهدوء ، لكنه يدخل عقلك بعنف .. ! حصيلته من الإنتاج الثقافى ثمانية كتب ، يعتز بهم كاعتزازه بطفليه مهند ومعتز ، ومع ذلك يرفض أن يتم التعامل معهم سوى أنهم « وجهة نظر خاصة » ، فلا يغضب من النقد أو الاختلاف .. حملنا أسئلتنا له .. فأجاب دونما مواربة ..

سؤالى الأول كالعادة : من أنت .. وماذا تريد ؟؟!!

- كريم الشاذلى ، كاتب في مجال العلوم الإنسانية ، مهتم بنشر ثقافة الأمل والإيجابية والتفاؤل ، وذلك عن طريق كتاباتى ، وأيضاً من خلال دار النشر التي أشُرف بإدارتها « دار أجيال للنشر والتوزيع » والتى تهتم بنشر مواد من شأنها بث الأمل والإيجابية في النفوس .

- عن الأمل تتحدث ، بالرغم من سوداوية الوضع في مصر والعالم العربى ؟

- أنا قادر على ألا أتحدث ، قادر على أن أدفن رأسي في الرمل ! ، قادر أيضا على أن أزيد السواد والبلاء بنشر المزيد من المشكلات ، والحديث عن الوضع السيء ، والبشر الذين صاروا كالشياطين ، وفرص العمل التى ندرت ، لكننى قررت أن ألا أفعل ذلك لحسن حظى ، وبالرغم من أن حياتى كانت سلسلة من الكبوات المستمرة ، وبالرغم من الفشل الذى لازمنى كثيراً ، إلا أنى أؤمن بأن النجاح حق مكتسب لأى شخص يدفع ثمنه ، وثمنه هو عرق الجبين وليس مر الشكوى ! .

- ٦ سنوات قضيتها في الخليج ، فلا شك أن تغرس فيك الأمل !

وكأنك تحاول إخبارى بأن تلك الفترة هى سبب نجاحى ، وأؤكد لك أن نعم هى سبب نجاحى ، لكن ليس لأنها نقلتنى مادياً ، بالعكس فبعد السنوات الست عدت إلى بلدى خالى الوفاض ! ، بعدما مُنيت أحد المشاريع التى أنفقت فيها وقتا ليس بالقليل بالفشل .

لقد أعطتنى تلك الرحلة ما هو أغلى من المال ، أعطتنى اليقين بأن النجاح والتوفيق ، لا يرتبط بزمان أو مكان ، وإنما هو إرادة داخلية ، وتوفيق إلهى .

عدت إلى مصر وبى يقين من أن نجاحى هنا كنجاحى هناك ، كلاهما يحتاجان إلى عرق وجهد ، كما يحتاجان إلى يقين بالله وحسن إلتجاء إليه .

ولقد فشلت هنا كما فشلت هناك ، تعثرت مراراً ، وأفلست كثيرا ، واستدنت كى أطعم أسرتى ، لكن اليقين بالنجاح لم يفارق وجدانى للحظة ، صدقنى أنا لا أحدثكم عن النجاح بل أحدث نفسى ، فما أنا إلا أنت ، وكلنا نحتاج بين الحين والآخر إلى من يذكرنا أن بوابة الأمل لم تغلق بعد .

- في كتاباتك ومقالاتك تحدثنا عن الحياة الجميلة ، عن المثاليات .. ألا ترى فى هذا نوع من التفاؤل المبالغ فيه ، والخيال واللا واقعية ؟

أختلف معك .. كتاباتى ليست خيال ، أنا أتحدث عن النجاح والإيجابية والأمل ، كل يائس سيرى أننى خيالى ، كل كسول سيرمينى باللاواقعية ، وذلك لأنى أفضحه أمام نفسه ، وأسلط الضوء مباشرة على عينيه التى اعتادت على الظلام ، هناك من يستسهل الشكوى لأنها تبرر له عجزة وفشله ، أنا لم أنكر للحظة بأن الأوضاع الاقتصادية صعبة ، بل دائماً ما أؤكد لمن يتهم شباب هذا الزمن بالعجز وقلة الحيلة ، بأن شباب هذا العصر مسكين ، ورث كوارث اقتصادية وسياسية وعسكرية ، ومطالب بأن يتحرك وينجز ، أنا أرى أن شبابنا اليوم مظلوم

، لكننى فى المقابل لا أرى أن الشكوى حل ، أنا أقول ببساطة أن الحياة تحدى ، ميدان سباق ، وأمامك خياران فإما أن تكون كفء لتحدى الحياة ، وتكافح وتصارع فى بسالة ، وإما أن تغلق عليك باب غرفتك وتنتظر المهدى المنتظر كى يريحك من زمانك الأغبر ، وعلى كل واحد أن يختار ! .

ـ التنمية البشرية يراها البعض وكأنها الخلاص للبشرية من همومها وأحزانها ! ؟

للأسف هذا ما يعتقده الكثيرون ، ينظر لها البعض وكأنها دين جديد سيحقق السعادة للناس ، ساعد على هذا الجو الساحر ، والكلمات المحفزة والحالة التي ينقلها المدرب إلى المتدربين ، لي مقال بعنوان « أضرار التنمية البشرية » بينت فيه أضرار النظرة الغير منضبطة إلى التنمية البشرية ، وبأننا يجب أن نتسلح بالوعى والإتزان أمام ما يقدم لنا ، ويجب أن نتمتع بحس نقدى ، يمكننا من التفريق بين المضمون الجيد العملى القابل للتطبيق ، وبين الشكل المبهر الساحر الذى يشبه « الكورتيزون » والذى يعطينا طاقة كاذبة ، سرعان ما تخمد ، والمؤسف أن يكون لها أثر سلبى على المرء .

ـ لكن مدربى التنمية البشرية يحدثونا عن النجاح وكانه قريب وسهل ؟

هو قريب نعم ، لكنه ليس سهل ، النجاح صعب ، وله ثمن ، وله ضرائب ، ولا يقدر عليه سوى الجادون ، المشكلة أن ما يقدم فعلاً هو نقل للمدرسة الغربية بكل أبعادها إلى وطننا العربى ، ليس العيب فى الاستفادة من الغرب ، أنا شخصياً أدين بالفضل إلى الكثير من علماء الغرب وعلى رأسهم الدكتور « ستفن كوفى » ، لكننا يجب أن ندرك ونحن ننقل أن هناك ما يناسبنا وهناك ما لا يناسبنا ، ليس من ينجح فى تطبيق وصفة ما بأمريكا مثلاً ، سينجح إذا طبقها فى مصر ، ظروفنا السياسية والاقتصادية قد تشكل عائقا لا يواجهة المواطن فى أوربا ولا أمريكا ، يجب أن نضع هذا فى أذهاننا ونحن نخاطب الناس ، كى نكون صادقين فى نصحهم .

ـ لكن كثير من المتحدثين فى التنمية الذاتية وأنت منهم يخلطوا هذا الأمر بالإسلام وكأنهم يعطوه شرعية ما ؟

جميل أن ذكرت هذه النقطة ، أنا أؤكد أن هناك من يلجأ للإسلام من أجل إعطاء مشروعية لما يقدمه ، فتراه يتحدث عن النبى صلى الله عليه وسلم القدوة ، ويربط بين ما يقول وبين الإسلام حتى وإن لوى فى ذلك أعناق النصوص ، المهم أن يعطى شرعية لكلامه ، ويستغل نقطة أن الدين مقدس لدى الناس ، وهناك في المقابل مفكرين مسلمين يمتلكون الوعى كى يستخرجوا من التراث الإسلامى ما يفوقون به المدارس الغربية ، أحسب أن من هولاء الدكتور « طارق السويدان » و الدكتور « على الحمادي » والدكتور « أكرم رضا » والأستاذ « جاسم المطوع » ، اقرأ أو استمع لهم وستدرك جيداً الفرق بين الصنفين ، وحل هذا الأمر يكون بتنمية الروح الناقدة ، والوعى لدى المتلقى ، ليس كل من بدا كلامه بآية من كتاب الله ، وختمة بحديث عن النبى الكريم بصادق أو مخلص ، يجب أن نغربل هذا الشخص تماماً ، ونضعه على ميزان النقد العلمى ، وشعارنا « نحن نعرف الرجال بالحق ، ولا نعرف الحق بالرجال » ، وها هى كتبى أمامك فلتبدأ بها .

ـ كيف يمكننا تصنيف كتاباتك ، هل هى دين ، أم علم نفس ، أم أدب ؟

هى وجهة نظر ، أنا لم أدرس أى مما ذكرت ، أزعم أنى قارئ جيد للحياة ، أمتلك وجهة نظر خاصة بى ، أحاول تجويد آرائى بقيم ومعتقدات آمنت بها وأتبناها ، قد تكون هذه القيم والمعتقدات دينية ، قد تكون علمية ، لا بأس فى ذلك ، وأهيب بمن يتعامل مع كتاباتى أن يتعامل معها من هذا المنطق ، أنها ليست حقاً مطلقاً ولا أدعى ذلك بل لا أجرؤ عليه ، هى وجهة نظر من حقك أن تؤمن بها أو تكفر .. هذا رأيك وله منى كل الاحترام ، فقط ما أرجوه منك ألا تسفه فى المقابل وجهة نظري ! .

ـ هل تخاف ؟

بلا شك أخاف ، لا أحسبك تظننى خارقاً فلا أخشى شيئاً ، أنا أخاف من نفس لا تشبع ، وأخشى أن ينفرط لجامها فتردينى المهالك ، أخاف من تقصير فى جنب الله أكفر به نعم الله التى أعجز عن شكرها ، إن أكثر ما يخيفنى حقاً أن أحرم عناية السماء .

ـ ما هي عيوبك ؟

هذا يحتاج لمقال بل مقالات ، عيوبى كثيرة ، منها ما ستره الله فلا يحق لى فضحه ، وهناك الكثير مما يعلمه المعارف والأصدقاء يجدر بك توجيه هذا السؤال إليهم ، وأتمنى أن يكون فى وجودى كي يتسنى لى منع ما اقدر على منعه ! .

اخطفه قبل أن يخطفك

اسم الكتاب : أفكار صغيرة لحياة كبيرة

اسم الكاتب : أ . كريم الشاذلى

من تقاليد البحارة القدماء أنهم إذا وجدوا حوتاً كانوا يلقون له قارباً فارغاً ليشغلوه به ، حتى إذا استولى هذا القارب الفارغ على تركيزه واهتمامه اصطادوه على حين غفلة منه .. بيسر وسهولة .

وهذه الطريقة الفريدة ينصحك بها علماء النفس وأنت تواجه حيتان الهموم والآلام والأحزان ! .

إنهم ينصحون المرء منا بدلاً من ينتظر حوت القلق ، ويضيع من عمره ردحاً فى مجابهته ومحاولة إبعاده عنه ، أن يبادره بإلقاء قارب يأخذه بعيداً .. بعيداً ولا يجد معه حلاً ناجعاً .

وأحد أهم هذه القوارب هو قارب الإيمان بالله ، والتسليم بالقضاء والقدر ، والثقة بموعد الله وإحسان الظن به .

فأى من هذه القوارب جدير بأن تأخذ حوت القلق والحزن أو الخوف إلى ما لا نهاية ، وتتركك كى تستمتع بالراحة والسكينة النفسية .

هيا يا صديقى امتلك قارباً أو أكثر من قوارب النجاة .

ابدأ من الآن فى مضاحكة الأيام حتى وإن عبست فى وجهك .. وشاكسها إذا خاصمتك .. ولوح لها بكفك إذا أدارت وجهها عنك .. اصطدها بصبرك وحلمك وإيمانك .. أخبرها أن النصر مع الصبر ، وأن مع العسر يسرا قبل أن تغرس فيك أسنانها المؤلمة .

واعلم أن فى الحياة حيتان كثيرة ، ولديك من القوارب الفارغة ما يؤهلك لمغالبتها ، بشرط أن تدرك جيداً سر اللعبة ، وألا تلقى لها بجسمك بدلاً من أتعطيها قارباً فارغاً تتلهى به .

أشراقة

تجارب الحياة هى التى تحدد عمر الإنسان ، مثل الحلقات السنوية التى تحدد عمر الشجرة . هوبيفر

النهـــر

بقلم / أ . أشرف خير

قالت للنهر :

هو انته ليه مش عايش لنفسك

ليه بتصب الماء وتغذى كل اللى حواليك .

وكمان بتصب الماء الزيادة فى البحر ولا تستفيد منه ؟

فرد النهر :

لكنى عشت بالفعل لنفسى

فكل قطرة ماء غذت بذرة إلى أصبحت شجرة .... غذتنى قبل أن تغذي البذرة

وكل قطرة ماء أشبعت رى إنسان عطشان كانت تسعدنى

وكل ما أروى طائر أو حيوان ... كنت ببقى سعيد إن ليا دور فى الحياة

وكمان كل قطرة ماء قللت ملوحة البحر ....

قالت له :

لكنك فى النهاية ستموت ولماذا تفقد كل هذه الكمية من الماء

لماذا لا تدخرها لنفسك لأنك بالماء نهر فإذا فقدته لم تعد نهراً

بالبلدى ... بطل عبط وفكر فى نفسك شوية ...

اهتز النهر من الداخل وقال في نفسه

((هذا رأى أحد من يستفيد منى ... والبذرة التى كانت أصغر منى من مياهى تصبح شجرة كبيرة وتعلو فوقى ..))

فقرر النهر أن يحتفظ بماءه .... لا يخرجه إلا بقدر

توقع ماذا حدث له .. ؟

أسن ماءه وتعكر وتلوث ولم يعد النهر يطيقه بل كره نفسه

وقرر أن يعود رمزاً للعطاء وتمنى لو عاد لرد على ما سبق حينما قيل له

لماذا يجرى ماءك وتعطى الآخرين ولا تحتفظ به حتى يصب فى ماء البحر ولا يستفيد منه

فكان يتمني أن يرد فيقول :

لكنها حياتى وعادتى ... رمزاً للعطاء

ملحوظة :

كان النهر رافداً لغسل أدران من حوله جميعاً لكن حينما أسن ماءه لم يغسل درنه أى ممن حوله .....

واحة حياتك

الخطـأ .. بين قلم الرصاص وقلم الحبر

بقلم / نسيم عبد الوهاب

حياتنا مليئة بالأحداث بالمغامرات .. بردود الأفعال فى حركية متسارعة مع الزمن ، وفى مخاض ذلك تصدر عنا الكثير من التصرفات ، قد نصيب فيها تارة و نخطئ تارة أخرى ..

لكننا نفضل كثيراً استخدام « القلم الرصاص » ليس لجماله بل لأنه يمسح الأخطاء خلفه إذا أخطأ !! .. مجهز بممحاة تشجعنا على المحاولة ولأنه بإمكاننا أن نعيد فعاليته فى الكتابة عندما نبريه ليعود حاداً ..

أما « قلم الحبر » نكتب به ونخطئ ولكن لا يمكننا أن نمسح خطأنا ، إذا أخطأنا .. فنضطر إلى استخدام المزيل لتغطية خطأنا ، فنشوه بذلك صفحات دفاترنا وقد نلجأ إلى تمزيق تلك الورقة ..

هكذا هى الحياة ورقة بيضاء نكتب فيها ما نشاء .. سواء بقلم المحاولة « الرصاص » إذا كنا مترددين أو بقلم الصواب « الحبر » إذا كنا واثقين ..

بعض البشر مثل قلم الرصاص عندما يخطئ يتحمل خطاياه و يعترف .. يمسح و يكتب من جديد ..

من لا يخطئ لا يتعلم .. ومن لا يتعلم من خطاياه سيأتى عليه يوم و تنتهى ممحاته و لن يجد ما يمحو خطاياه

والبعض منا كقلم الحبر .. يكابر فى خطئه .. فلا يعود عنه

أبجديات الطموح والتميز ...

م : من أجل أن تحدث تغيير فى العالم من حولك ، لابد أن تحدث هذا التغيير فى نفسك أولاً .

ن : نتعاون فيما اتفقنا عليه .. ويعذر بعضنا بعضاً فيما اختلفنا عليه .

هـ : هدفك لابد أن يكون واضحاً ، ومحدداً وطموحاً ، وقابلاً للقياس ، بحيث يمكنك الوصول إليه .

محاضرة الدكتور محمد البرادعى بالجامعة الأمريكية بالقاهرة

ترجمة وإعداد / علاء مصباح
منقولة من جريدة الدستور المصرية (بتصرف)

فى التاسع من فبراير ٢٠٠٦ ألقى د . محمد البرادعى كلمة فى حفل تخرج طلاب الجامعة الأمريكية « خريف ٢٠٠٥» ، وفى الكلمة التى ألقاها مدير الوكالة الدولية للطاقة النووية باللغة الإنجليزية ، قدَّم الرجل ما يمكن وصفه بـ « عصير خبراته » مسترجعاً بعض اللحظات الثرية والعصيبة فى مسيرة حياته ، داعياً طلاب الجامعة الأمريكية ـ والشباب وطلاب العلم بصفة عامة ـ إلى عدم التوقف عن التفكير وطلب العلم واستغلال الفرص المتاحة ، وتعكس الكلمة ثقافة عالية وإلماماً بالعلوم والفنون ، وقدرة لافتة على اختيار الجمل والعبارات الموجزة المؤثرة ، بدرجة تجعلها ممتعة فى قراءتها بقدر الاستفادة التى يخرج منها قارئها .

تبدأ المحاضرة بقوله ..

عندما كنت فى طريقى من قصر ملك النرويج إلى مدينة أوسلو لتسلم جائزة نوبل للسلام وجدت نفسى أراجع تاريخى والأحداث المهمة فى حياتى والدروس التى تعلمتها على طول الطريق ، وأود أن أشاركها معكم .

١ ـ لا تتوقف عن التفكير و طلب العلم و استغل الفرص المتاحة أمامك ..

أتذكر أننى كنت طفلاً فضولياً أحب أن أتعلم وأستكشف بنفسى ، أمى تقول لى إننى كنت كلما ابتعت لعبة جديدة أكسرها أجزاء صغيرة لاستكشفها ، أفهم الآن لماذا كنت أفعل ذلك ، لأننى كنت أريد أن أعرف كيف تعمل هذه اللعبة ؟

كنت دائما أطرح أسئلة كثيرة ما تتسبب فى مشاكل لوالدى ، فى المدرسة والجامعة ضقت ذرعاً من الموضوعات الإجبارية فى التعليم ، أعرف أنه كان من الضرورى أن أتعلمها لكننى شعرت بالخلاص عندما انتهيت منها .

عندما بدأت الدراسة فى جامعة نيويورك فوجئت بالبروفيسور يعطينا « امتحان المنزل » take-home exam أى امتحان تحله فى بيتك ومسموح لك باستخدام أى كتاب فى العالم ، عندها تعلمت أن التعليم ليس كم تحفظ من المعلومات ، لكنه تطوير قدراتك لتستخدمها فى استكشاف نفسك والعالم الذى يحيط بك .

إن تعليمنا يزودنا بالمعرفة والأدوات التى نحتاجها لنفكر ولابد أن نشكر أساتذتنا على ذلك ، وعلى هذا لدى معلومة مهمة لكم : الجزء الأساسى مما تتعلمه فى حياتك يأتى بعد أن تنتهى من التعليم الرسمى .

لقد قال الفيلسوف « مورتيمر ألدير » : « لا أحد يكتفى من التعليم فى المدرسة مهما كانت مدة تعلمه أو مدى كفاءة هذا التعليم » ، والسبب أن هدف التعليم هو توسيع مداركك وعقولنا ـ على عكس أجسادنا ـ يمكنها أن تستمر فى النمو كلما استمررنا فى الحياة ، كان ذلك صحيحاً فى حالتى .

فعندما تتركون الجامعة لتخرجوا إلى الحياة العملية ، فأنتم تذهبون إلى الفصل الأوسع للتعلم : « العالم الحقيقى ،» الحياة مثل امتحان بيت مستمر « exam take-home » .

فى نيويورك حيث بدأت عملى الدبلوماسى كان العالم كله متاحاً لاستكشافه لى ، قررت أن أستغل وقتى هناك لعمل دكتوراة مستغلاً المنحة التى فزت بها ، كان ذلك غريباً بالنسبة لأصدقائى وزملائى أن أترك العمل الدبلوماسى لأعود أدرس من جديد وأسكن مع طلبة فى مسكن للطلبة .

ووجدتنى أحاول أن أستوعب العالم الجديد الذى أحياه محاولاً أن أتعلم ما لم أتعلمه فى مصر ، بدأت أذهب إلى الأوبرا وألعب البيسبول ، وأدرس الفن الحديث وأستوعب الناس المختلفين الذين يسكنون هذه المدينة ، باختصار لقد خضت خبرات جديدة.

وتعلمت من خلال تجربتى أنه لا توجد حقيقة كاملة ، لا يوجد أبيض أو أسود ، فقط توجد منطقة رمادية كبيرة تتمدد كلما حاولنا أن نفهم العالم ونفهم أنفسنا ، الحقيقة الوحيدة أننا كلنا جزء من عالم واحد وكلنا نتشارك القيم الأساسية ، يجب أن نكون جميعاً فخورين بجذورنا وهويتنا وثقافتنا .

لكن يجب أيضا أن نتذكر أن أحلامنا وطموحاتنا ومخاوفنا وحبنا للحرية هى أشياء يريدها الكل وأشياء مشتركة بيننا جميعاً كبشر ، ما يوحدنا جميعاً كبشر أقيم بكثير مما يفرقنا .

كل واحد منا تأتيه فرصة واحدة على الأقل فى حياته ، المهم أن تستغل هذه الفرصة جيداً عندما تسنح لك .. أول فرصة جاءت لى منذ سنوات قليلة عندما عدت إلى مصر وذهبت منها إلى جنيف كدبلوماسى رفيع المستوى ، وعندما ذهبت لمكتبى ذات صباح وجدت خطاباً من أستاذى فى جامعة نيويورك يقدم لى عرضاً للعمل فى الأمم المتحدة ، وكانت هذه هى بداية ٢٥ عاماً من خدمة المجتمع الدولى ، المهنة التى أنا مستمر فيها حتى الآن .

٢ ـ عش حياتك واستمتع بها ..

لا شك أن آباءكم وأساتذتكم قد أوضحوا لكم أنهم أكثر خبرة منكم ولابد أن تسمعوا لنصائحهم ، وهذه ضرورة لا شك فيها ، لأنك أيضا لابد أن تستمع إلي صوتك الداخلى ، كونك مختلفاً مبتكراً تفعل شيئاً يميزك عن الآخرين ، عقلك هو ما يميزك كإنسان عن أى عضو فى قطيع من الماشية ، لابد أن تستكشف نفسك وتعبر عن رأيك وتعيش حياتك وليس حياة أى شخص آخر .

يجب أن تتحلوا بالفضول وحب التجربة الذى كنتم عليه عندما كنتم أطفالاً.. يجب أن تظلوا أطفالاً يكبرون ، لديك حياة واحدة تعيشها ، يجب أن تكون لديك الشجاعة لتعبر عن نفسك وعن معتقداتك ، وأن تتبع ما تشعر به ، إذا فعلت ذلك ربما تخسر معارك قليلة لكنك ستربح الحرب .

لقد مررت بمواقف كثيرة صعبة مؤخراً كان ضرورياً فيها أن أقول الحقيقة بقوة فى أوقات السلم والحرب ، وفى نهاية المطاف سيلاحظ الناس ما فعلته ، وها أنا ذا أتلقى دكتوراة فخرية فى القانون من الجامعة الأمريكية اليوم .

لكن المكافأة العظمى هى الإحساس بالرضا والثقة فى مبادئك وفى أن تكون صادقاً مع نفسك ، إن ذهنى الآن يستعيد ذكرى لقائى لتلك المرأة التى تخرجت فى الجامعة الأمريكية والتى شاركتنى الحياة لثلاثين عاماً ، إنها زوجتى « عايدة » ، كنا نعيش معاً فى شقة متواضعة فى شارع الفلكى فى بداية زواجنا ، كان أحد أهدافنا فى الحياة أن ننتقل لشقة أكبر تستوعبنا مع ابنتنا ليلى ، وأن نكسب مالاً أكثر من ٧٦ جنيها مصرياً مرتبى كالسكرتير الثالث فى وزارة الخارجية ! .

هذا وقد أكد الدكتور البرادعى على أن الإنسان عليه أن يكون فخوراً بميراثه وميراث بلده الحضارى والثقافى ، وأن يثق بنفسه ، وقد أختتم محاضرته بقوله ..

رسائلى إليكم اليوم بسيطة للغاية ، لا تتوقف على التعلم و التفكير، استعد لاستغلال الفرصة عندما تأتيك ، عامل الآخرين بتفهم ، إننا جميعا جزء من الأسرة البشرية ، عش حياتك الخاصة واستمتع بها ، كن فخوراً بتاريخك وميراثك و شارك بقوة فى مستقبل بلدك وثق فى نفسك .

أساسيات لسعادتك

تأليف / براين تريسى
ترجمة / إسلام سليمان

يمتلك كل منا آلاف الأهداف المختلفة يريد أن يحققها خلال حياته ، ليصل إلى السعادة .
كل ما عليك القيام به لتصل للسعادة هو محاولة تحسين نوعية حياتك فى واحد أو أكثر من هذه المجالات .

امتلك علاقات :

أن ترغب فى إقامة علاقات سعيدة مع الآخرين ، أن تحصل على الحب من قبل الآخرين ، وأن ترغب فى الحصول على علاقات جيدة مع الناس من حولك ، وأن ترغب فى اكتساب احترام الناس لك ، ومشاركة الآخرون فى الشئون المجتمعية والاجتماعية والتفاعل معهم للمساهمة للمجتمع الذى تعيش فيه ، لتشعر بالسعادة .

تمتع بعملك :

أن ترغب فى الاستمتاع والتحدى فى عملك ، إذا أردت أن تعيش حياة جيدة وبسعادة ، بالتأكيد فأنت تحتاج حقاً أن تستمتع بوظيفتك أو مهنتك ، فإن أفضل أوقات حياتك ستكون عندما يتم استيعابها تماماً فى عملك ، عندها ستشعر بالسعادة .

استقل مالياً :

أن ترغب فى الاستقلال المالى ، بحيث تصبح فى مأمن من المخاوف من المال ، عليك أن تحصل على ما يكفى من المال فى البنك ، بحيث تستطيع أن تعيش نمط الحياة التى تريد ، فالاستقلال المالى يحررك من الفقر والحاجة إلى الاعتماد على الآخرين ، ابدأ فى الادخار والاستثمار خلال سنوات عملك ، لكى تحصل على السعادة .

استمتع بصحتك :

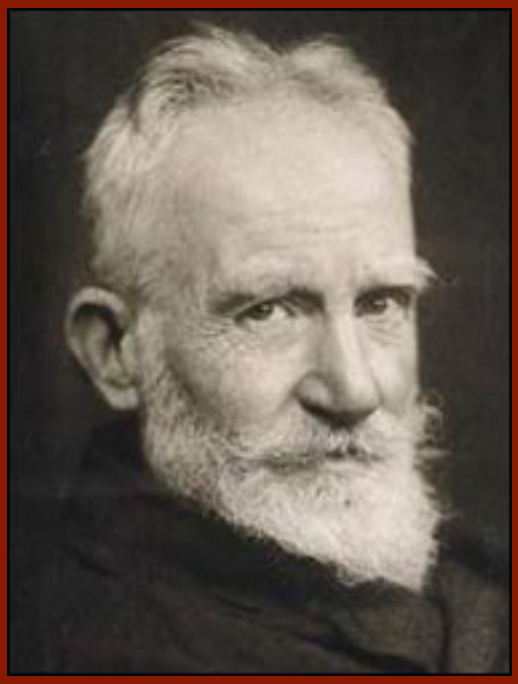
أن ترغب فى صحة ممتازة وجيدة ، أن تخلو من الألم والمرض ، ويكون هناك تدفق مستمر للطاقة والمشاعر ، فى الواقع صحتك هى مركز تحكم فى حياتك ، اعتبر ذلك أمراً مسلماً به لكى تحصل على السعادة .

أرح بالك :

راحة بالك أنت ، بأن تكون أكثر استرخاء وإيجابية ، وأن تعانى من ضغط أقل ، سيجعل علاقاتك أفضل ، وأكثر تفائلاً ، وثقة ودية مع الجميع فى حياتك ، فعندما تشعر بالرضا عن نفسك من الداخل ، فأنت تقوم بما تريد وتعمل على نحو أفضل .

عليك على الفور وضع هذه الأفكار موضع التنفيذ .. أن تقرر لنفسك ما يجعلك سعيداً حقاً وتنظم حياتك حوله .. أكتب أهدافك وخطط لتحقيق هذه الأهداف .. ولتكن أهدافك محددة وقابلة للقياس لكى تحدث من خلالها تقدماً فى علاقاتك وفى صحتك وفى عملك وفى مواردك المالية .. وحدد ما الذى يجب عليك أن تفعله كل يوم لكى تجعل حياتك أكثر سعادة .

قالوا



من أقوال الروائى .

جورج برنارد شو

ـ لو كان لديك تفاحة ولدى تفاحة مثلها وتبادلناهما فيما بيننا سيبقى لدى كل منا تفاحة واحدة ، لكن لو كان لديك فكرة ولدى فكرة وتبادلنا هذه الأفكار، فعندها كل منا سيكون لديه فكرتين .

ـ أنا لا أؤمن بالظروف ، الناجح فى الحياة هو من يسعى للبحث عن الظروف التي يريدها ، وإن لم يجدها يصنعها بنفسه .

ـ قلة من الناس يفكرون أكثر من مرتين أو ثلاثة بالسنة ، أما أنا فقد صنعت لنفسى شهرة عالمية وذلك بالتفكير مرة أو مرتين بالأسبوع .

ـ كن حذراً من الرجل الذى لا يرد لك الصفعة : فهو بذلك لا يسامحك ولا يسمح لك بمسامحة نفسك .

ـ الحياة المليئة بالأخطاء .. أكثر نفعاً وجدارة بالاحترام من حياة فارغة من أى عمل .

ـ أنت ترى أشياء تحدث وتقول « لماذا ؟ » لكننى أحلم بأشياء لم تحدث بعد وأقول « لم لا ؟ » .

ـ عقاب الكاذب ليس فى عدم تصديقه ، وإنما فى عدم قدرته على تصديق أى أحد .

ـ الطريقة الوحيدة لتجنب التعاسة أن لا يكون لديك وقت فراغ تسأل فيه نفسك فيما إذا كنت سعيداً أم لا .

ـ يمكن للإنسان أن يصعد أعلى القمم ، لكن لا يمكنه البقاء هناك طويلاً .

ـ أن تكره الآخر ليس إثماً عظيماً ، لكن أن تتجاهله هو الوحشية بعينها .

ـ اختر الصمت كفضيلة ، لأنك بواسطتها تسمع أخطاء الآخرين وتتجنب أن تقع بها .

ـ نصف المعرفة أكثر خطورة من الجهل .

ـ شهرتى تزداد مع كل فشل .

لا مستحيل مع الإرادة

بقلم / أ . محمد على الشومانى

أطلق لخيالك العنان ، لا تضع خطوطاً حمراء أمامك .. بإمكانك أن تنجز أكثر مما تتوقع لا تحجم نفسك وتعتقد أنك مجرد شخص لا حول له ولا قوة .. أرسل رسائل إيجابية لنفسك لا تنصت إلى انتقادات وسلبية الآخرين .. ابدأ رحلة الألف ميل الآن !! لتبدأ خطوتك الأولى المهم أن تبدأ .. أكتب أى فكرة تراودك حتى لو كانت مستحيلة .. حولها إلى كلمات وأرقام مرتبة بطريقة واضحة المعالم وكون نسيج متجانس التركيب والمهم أن تقنع نفسك أولاً ولا تُضيع وقتك لإقناع الآخرين .. ويأتى السؤال كيف تأتى الفكرة أو من أين أبدأ ؟

أولاً يجب أن تثق بنفسك ابدأ البحث والتنقيب بداخلك وثق بقدراتك وسوف تأتى الفكرة من تلقاء نفسها لا يشترط لتحقيق النجاح تجارب سابقة أو ظروف خاصة يتمتع بها أفراد دون الآخرين قد تأتى فكرة ناجحة دون مقدمات تغير مجرى حياتك وتحول السكون إلى حركة وحماس .. غالباً لا تأتى الفكرة متكاملة الأركان بلمح البصر .. لكن قد تكتشف جزء صغير منها وبعد كتابتها وفحصها والدخول فى التفاصيل يأتي الجزء الآخر ثم الذى يليه وهكذا حتى تشعر أنك اقتربت من موضوع متكامل يمكن أن يعبر عن وجهة نظرك أو مشروع قابل للتطبيق ..

الفرص لا تتكرر دائماً .. تمر علينا الكثير من المواقف ونقف فى العديد من المحطات التى تنشأ فيها أفكاراً عظيمة ولكن للأسف لا ننتهز الفرص .. نشعر بالعجز أمامها ونخاف الفشل .. أين ذهبت الخبرة من تجاربك السابقة لماذا لا تستغل إمكانياتك فى الوقت المناسب ؟ .

أغلب العلماء والمشاهير الذين سطروا التاريخ لم يكونوا ملوكاً أو ذوى مناصب عليا بل كانوا بسطاء يعيشون فى أحياء فقيرة لكن اكتشافاتهم غيرت العالم .. أحيانا بمحض الصدفة تأتيهم أفكاراً لا يرمونها فى سلة المهملات بل يحاولون دراستها وتطبيقها وبعد عمل شاق ومتواصل يكتشفون شيئاً لم يكن فى الحسبان جاء نتيجة إتقان العمل واستغلال كل ما هو متاح للوصول للهدف والأمثلة على ذلك كثيرة ..

دع خيالك يحلق .. أطلق سراح مواهبك .. هناك مكتبة مليئة بالكتب داخل دماغك .. نعم لديك خبرة لا يستهان بها أكثر من غيرك .. لديك بلايين المعلومات ولكن اسأل نفسك كيف يمكن تجميع المعلومات التى تملكها .. أنت فقط تحتاج لنظام لتقييمها وتصنيفها ثم تجميها ثم تركيبها بطريقة منطقية وهذا ليس مستحيلاً .. إنك تملك آلاف الأفكار العبقرية وملايين الموضوعات مخزنة داخل ذاكرتك والمسافة التى تفصلك لتحقيق أحلامك هى كيفية إخراج مواهبك إلى الوجود .

لن يصنع لك أحد مواهبك .. عليك أنت اكتشافها .. لا تتوقع أن يأتيك أحد ويقول أنت عبقرى وناجح فى هذا المجال أو ذاك .. لأنك الوحيد الذى تعرف محتويات ملفاتك التى تحتفظ بها داخل خزنة مغلقة وأنت الوحيد الذى تعرف الرقم السرى .. افتح هذه الخزنة وستكون لك بصمة مميزة فى ما تحمله من أفكار .. لو خرجت مواهبك إلى النور .

حدد أهدافك ابدأ مشروعك الآن حتى لو قال لك البعض إنها أفكار مجنونة !! لا يهم لا يوجد شىء اسمه مستحيل طالما وجدت الإرادة الصلبة ستصل إلى تحقيق أحلامك ..

ألبرت اينشتاين كان طالب فاشل فى الدراسة ، توماس أديسون كان يبيع الجرائد فى محطة القطار ، بيتهوفن كان أصم عندما عزف سيمفونيته الأخيرة !!

من كان يتوقع أن رجلاً بسيطاً من عائلة أفريقية كينية كانت تعيش تحت مستوى الفقر يجلس الآن على عرش أقوى دولة في العالم .. لو أعلن (أوباما) قبل سبعة سنوات أنه سيصبح رئيساً للولايات المتحدة لضحكو عليه الناس وسخروا منه واعتبروه مجنوناً ولكن تحول حلمه المستحيل إلى حقيقة ..

طالما وجدت الفكرة واقتنعت بها فبإمكانك الوصول إلى أهدافك ..

بول أورفيلا
Paul Orfalea

بقلم / أ . رؤوف شبايك

كان بول أورفيلا يعانى مرض عمى الكلمات أو ديسلكسيا Dyslexia الذى يجعل المخ غير قادر على فهم الحروف وتحويلها إلى كلمات ، ولم يشخص أحد مرض بول ، أو يعرف أنه مريض ، وبالتالى لم يعالج ، لكنه جاهد بقوة كى ينهى دراسته .

حتى الصف الابتدائي الثانى ، لم يكن بول يحفظ أو يفهم الحروف الهجائية ، ما جعله يرسب فى هذه السنة الدراسية مرتين ، من طبيب للثانى ، ومن مدرسة ترفضه لأخرى تطرده ، تنقل بول فى صفوف الدراسة ، عبر حيل جعلته يبدو وكأنه يعرف كيف يقرأ ويكتب ، رغم كل هذا ، ظل والدا بول (ذوا الأصول اللبنانية) يشعر أنه بأنه طفل عادى ، واجهته بعض المشاكل البسيطة ، ولم يشعراه أبداً أنه غبى أو معاق ذهنياً .

عمل بول خلال سنوات مراهقته ، مرة فى المصنع حيث عمل أبوه ، وأعجبه العمل هناك ، حتى صدمه أحدهم عندما طلب عدم إسناد عمل محدد إليه بسبب عدم قدرته على القراءة ، يومها ترك بول العمل ، وقرر إدارة عمل تجارى خاص به ، وفى أثناء دراسته الجامعية ، لاحظ بول ماكينة تصوير فى جامعته ، فأدرك أن قليلون هم من يستفيدون من هذه الماكينة ، وأنه بإمكانه تغيير هذا الوضع .

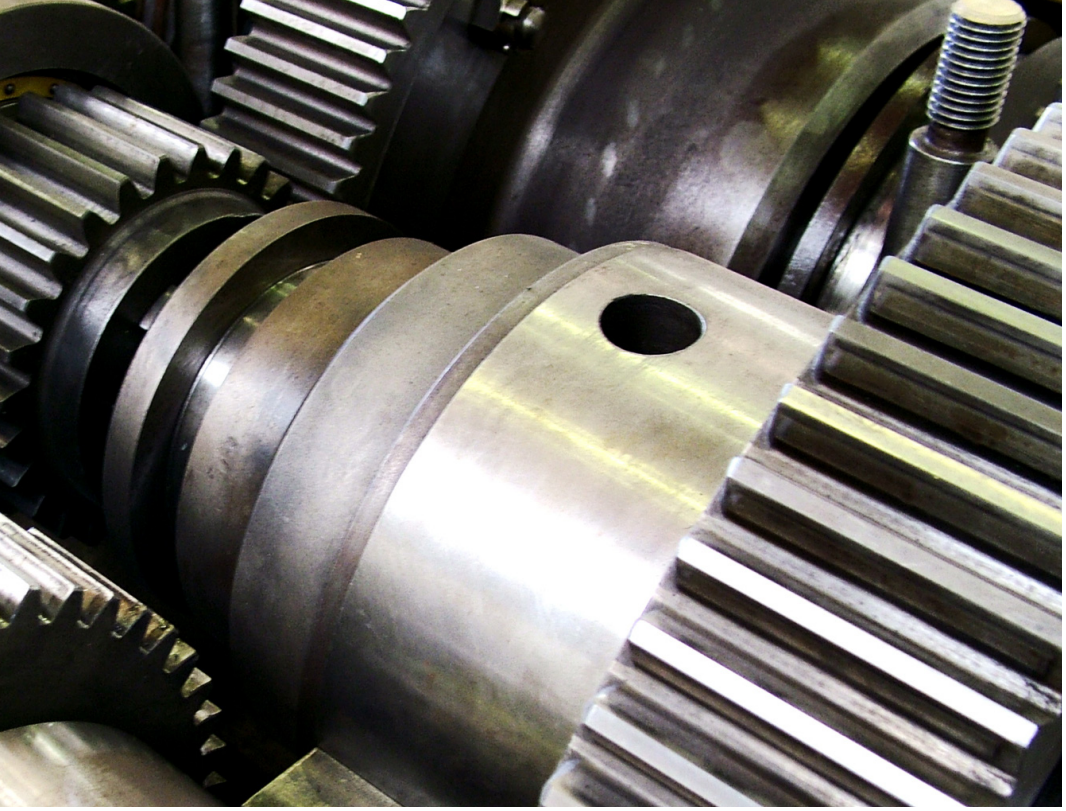
بعد تخرجه فى عام ١٩٧٠ ، وتحديدا فى طرقات جامعة كاليفورنيا فى مدينة سانتا باربرا التي انتقل لها بول، ومن خلال قرض بنكي قدره ٥ آلاف دولار، استأجر بول جُحرا صغيراً ، أسماه كينكوز ، كان يبيع فيه الكراسة بـ ٢,٥ سنت أمريكى ، إضافة لمجموعة مستلزمات دراسية أخرى .

لم يكن بول بالقارئ أو الخبير التسويقى التجارى ، لكن كانت له رؤية واضحة وبسيطة : توفير كل ما يحتاجه الطلاب من منتجات وخدمات ، مقابل سعر منافس ، كان بول محبا للتجارة ، لكنه أحب أكثر من عملوا معه ، وأحب زبائنه ، وتمتع ببصيرة ثاقبة ترى الفرص السانحة وتنتهزها ، ولذا كان يرسل العاملين معه ليبيعوا الكراسات والدفاتر المدرسية والأقلام ، فى غرف نوم الطلاب ، فهو أدرك حاجة الطلاب لهذه الأغراض، ولذا أراد أن يوفرها لهم فى غرفهم .

كانت عوائد بول اليومية فى البداية تقارب الألف دولار، وعبر مراقبته لحاجات العملاء ، وعبر استماعه لملاحظات العاملين معه ، أخذ نشاط بول فى التوسع ، فى عام ١٩٧٥ ، كان بول يفتتح فرعه الرابع والعشرين فى جنبات ولاية كاليفورنيا وبالقرب من جامعاتها ، عبر دخوله فى شراكات مع مستثمرين محليين ، وعبر توظيفه لطلاب جامعيين يعملون بدوام جزئى ، محلات بول كانت تعمل طوال الليل والنهار ، ٢٤ ساعة ، بدون أجازات ، ما جعل عملاءه يعتمدون عليه .

عدم قدرة بول على القراءة جعلته لا يعتمد على تقارير العاملين معه ، لذا كان ينزل بنفسه إلى محلاته وفروعه ، ويشاهد بعينيه سير الأمور فى عام ٢٠٠٠ ، وبعد ٣٠ عاماً فى موقع الإدارة ، تقاعد بول من منصبه كمدير وتحول إلى استشارى ، فى عام ٢٠٠٤ اشترت شركة فيداكس FedEx شركة كينكوز بأكملها .

يؤكد بول على ضرورة التركيز على مواطن القوة فى كل واحد منا ، لا مواطن الضعف ، فإذا كنت لا تجيد القراءة ، انتقل إلى شىء آخر ، لا تطيل من بكائك على اللبن المسكوب ، « ثق فى ما تراه لا ما تسمعه ، ولا تأخذ الحياة بشكل جدى مبالغ فيه ـ فقط استمتع بها » .



يلا ننجح

عايز تنجح ... كسر تروس الساقية

بقلم / أ . رشا فتحى

عندك حلم وحاولت تحققه ووجدت كل الأبواب مقفولة ؟ .. حاولت وماعرفتش ؟ بتقول حاولت ؟ طب كام مرة ؟ مرة .. اتنين .. عشرة .. وخلاص بعت القضية وقررت إنك ما تحاولش تانى ؟ .. طب يا ترى مبسوط ؟

إذا سمحت لى هى دعوة شخصية لكى نفتح الأبواب المغلقة ولنحاول من جديد .. حطم شماعة الظروف .. اكسر تروس الساقية على رأى عم جاهين : متسمحش لحد أو لشىء إنه يكسرك أو يوقفك عن تحقيق حلمك ، لأنك كده بتمنح الآخرين قوة ليست بداخل قاموسك ، لأن النجاح سلم لا تستطيع تسلقه ويدك فى جيبك .

ـ تخلص من الرسائل السلبية فوراً : لا تستبق محاولاتك بفكرة سلبية عن نتيجة المحاولة ، وإن لم يكتب لها النجاح فاعتبرها رسالة غير منطوقة لتتعلم شيئاً جديداً اهزم خوفك واقفز فوق أى عقبات .

ـ تركيزك على الخوف من الفشل هو أكبر خطأ ترتكبه فى حق نفسك : إنك تسمح لقوة مدمرة أن تعمل ضدك ، وأيضاً تخلص من ترددك بأن تسأل نفسك : ما هو أفضل وأسوأ شىء ممكن أن يحدث ، وتأقلم على النتائج وتوكل على الله

ـ كن واثقاً من نفسك ومن قدراتك : اقتنع أنك قادر على النجاح وحاول لآخر نفس فى حياتك ، فإرادتك آداه الدفع للوصول للنجاح ، ولا تهتم برأى البعض ممن يشككون فى قدراتك وإمكانياتك .

ـ تعلم من الشخصيات الناجحة : لقد انطلق معظم الناجحين من ظروف صعبة ، وواجهوا إخفاقات عديدة ولكنهم لم يسمحوا لها أن تمنعهم عن أهدافهم وتغلبوا عليها ، اتبع سياسة النفس الطويل ، فمن يقول أن النجاح يأتى نتيجة ضربة حظ .. قل له وبكل ثقة أنت كذاب لأن كل الناجحين أجمعوا أن النجاح الأكيد .. والحقيقى يأتى نتيجة السعى المستمر والإصرار للوصول إليه .. لذلك فلترفع شعار .. لا لليأس .

ـ لا تتوقف عن المحاولة أبداً : لو وقعت قم وابدأ من جديد ، وتحرك نحو هدفك فإنها ليست نهاية الحياة ، لأن ما دام بداخلك نبض إذاً هناك فرصة للنجاح ، فمن يستطيع أن يوقفك عن المحاولة هو أنت نفسك .

فكما قال بروفيسور المحاولات « أديسون » :

(كثير من محاولات الفشل فى الحياة كانت لأشخاص لو يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام)

لذلك لا تتوقف عن المحاولة .

تمر الأيام سريعاً .. حتى نكاد لا نحصيها عدداً .. وهى كل من أعمارنا .. عندما تغرب الشمس فى هذا اليوم .. أقف لاستشعر هذه اللحظات .. ويمتزج كلٌ ببعض .. تتلاشى خيوط الضوء مع حقيقة الواقع .. أتأمل أعمالى وآمالى .. يا ترى ما حصاد هذا اليوم .. أهو يسير أم غزير .. وتبحر معه أفكارى .. التى لا تلبث أن تعود للواقع الذى تعودنا .. نعم كم .. ؟ وكم .. ؟ من الأيام مرت علينا ولم ندرك قيمتها إلا بعد زوالها .. كم من يوم مر دون أن نرفع أكفا .. دون أن تدمع عيناً .. دون أن نردد شكراً .. تمر هكذا دون شيئاً يذكر .. حتى إذا جاء يوم يذكرنا أحدهم بأعمارنا نتعجب أهو حقيق ما نسمع .. صحيح أنا بلغنا هذا العمر .. حينها تبدأ التساؤلات تطرح نفسها .. يا ترى ما قدمت ؟؟! وما أخرت ؟؟! .. متى كان آخر يوم وضعت رأسى فيه على سجادة الصلاة .. متى كان آخر يوم أنفقت مما أملك لوجه الله .. متى .. ومتى ؟ .. حينها فقط يستيقظ الضمير بعد طول سبات .. وحينها فقط تدرك خطورة الأمر .. خطورة أن تمر الأيام تلو الأيام دون أن نقف وقفة محاسبة لأنفسنا نؤنبها على التقصير .. ونذكرها بنعم مولاها جل وعلا .. اخوانى أعمارنا ما هى إلا أنفاس إذا خرجت لن تعود .. وقد تتوقف فى يوم .. حينها لا ينفع الندم .. وقد تكون الحسرة هى سيدة الموقف .. فما عساك فاعل .. جواب أتركه لك تجيبه متى شئت ... ؟؟ .

من فضلك ابتسم

بقلم / د . إسماعيل أبو بكر

سألت أحد الأصدقاء يوماً عن فلان لأنى لم أعرفه جيداً فقال لى : « ألم تعرفه ، إنه ذلك الشخص دائم الابتسامة » .. يا عجبى فى زمن صارت الابتسامة فيه صفة نادرة أو ميزة يتحدث فيها الآخرون ..

ذكر ديل كارنيغي فى كتابه الشهير « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس » أن الابتسامة إحدى الطرق الفعالة فى التأثير على الناس وكسب الأصدقاء والقلوب .. وجميع الكتب التى تتحدث فى علم النفس وخصائص النفس البشرية تتكلم عن سحر الابتسامة فى كسبها ..

وكمسلمين قبل كل شىء لدينا سُنة النبى صلى الله عليه وسلم قدوة الجميع وخير البشر الذى لطالما اتصف بابتسامته .. حتى أن أحد الصحابة نقل لنا شىء من أخلاق النبى صلى الله عليه وسلم ويفتخر فيها بأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتبسم له .. حدثنا وكيع قال ثنا إسماعيل بن أبى خالد عن قيس بن أبى حازم عن جرير بن عبد الله قال : ما حجبنى رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت ولا رآنى قط إلا تبسم .. وقال أيضا النبى صلى الله عليه وسلم : تبسمك فى وجه أخيك صدقة ..

فهل هناك أكثر وقاراً من النبى صلى الله عليه وسلم الذى قال فيه أبو الدرداء رضى الله عنه : « ما رأيت أو ما سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يحدث حديثاً إلا تبسم » و فى حديث آخر عن عبد الله بن الحارث بن جزء قال : « ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله صلى الله عليه و سلم» . .

الابتسامة لا تكلف المرء سوى تحريك بعض عضلات الوجه ليتم ذلك .. وهى مفيدة للمرء أيضا .. فلو حاول المرء التبسم لوجد الشعور بالرضا وانشراح الصدر ..

ولو قرأنا سورة النمل لقرأنا الحوار الجميل الذى جرى بين النمل فى قوله : حَتَّى إِذَا أَتَوْا عَلَى وَادِي النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لا يَشْعُرُونَ × فَتَبَسَّمَ ضَاحِكاً مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِى أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِى أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِى بِرَحْمَتِكَ فِى عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (النمل : ١٨- ١٩) .. فلم يذكر الله من ردة فعل سليمان عليه السلام سوى تبسمه لكى يُطمئن النملة أن لا خوف عليها .. فالابتسامة تعنى فى طياتها الكثير من المشاعر الجميلة ومنها الحب والسلام لمن نتبسم فى وجهه ..

فما بال أقوام نرى تلك التكشيرة والعبوس في وجوههم كما لو قُتل لهم قتيل .. وبعضهم وصل إلى مرحلة يعتبر فيها الابتسامة ضحكة ويسألك فيما تضحك !!! وبعضهم يعتبر الابتسامة من السذاجة أو الحماقة أو ـ الخفة ـ وتدل على غباء من المبتسم ..

إن فى قصة النبى صلى الله عليه وسلم مع الصحابى الجليل عبد الله بن أم مكتوم ذكر لصفة العبوس فى سورة « عبس » واستهلها من البداية قبل ذكر التولى حيث قال : « عَبَسَ وَتَوَلَّى » (عبس : ١) .. لأنها تدل على النفور والضيق وتؤثر فى نفسية الشخص المقابل بالرغم من أن الصحابى الجليل كان رجلاً أعمى البصر .. وهى علامة عدم الرضا ..

رأيت أقواماً تظنهم فى عبوسهم كمن لم ينزل عليهم خير قط .. وإن سألته ما الخطب قال لك : « ولماذا ابتسم ، فليس هنالك ما يضحك والحياة لا تستحق » .. وكأن التبسم يحتاج إلى سبب مقنع أو وجيه .. لا أطلب من أولئك أن يبتسموا تلك الابتسامة الصفراء الباهتة بينما صدورهم مليئة بالحزن والاكتئاب وسوء الظن واليأس .. لأنها لا شك لن تبلغ سوى حد شفاههم من مدى ولن تؤدى سحرها المراد لها ..

إن الابتسامة الحقه هى الابتسامة الصادقة والنابعة من القلب يملؤها التفاؤل والرغبة فى الحياة لا تلك الابتسامات التى يظهرها الخصوم أو التى تكون كمجاملة والقلب ملىء بالبغض والكره وتمنى الشر للآخرين .. ولذلك أحلى الابتسامات تجدها عند الأطفال ملؤها الصفاء لا حقد فيها ولا كذب أو تضليل .. بريئة تنم عمّا فى الصدر من نقاوة لا يشوبها أى غرض دنيوى أو مصلحة ..

فعلى الناس عامة والمسلم خاصة أن يتعلم فن الابتسامة فهى مفتاح القلوب وتدل على الخير وتبشر به .. والمسلم الصادق متفائل موقن بربه متوكل عليه لا تضره ضائقة فهو مستبشر بربه يعلم أن الأقدار بيد الله .. فمهما تثاقلت عليه همومه يظل مبتسما رغم ألمه ..

لا نريد أن نرى مثل ما نرى هذه الأيام فى أن بعضهم يتخذون العبوس كصفة دائمة أو سمة أو دلالة على قوة شخصية الإنسان .. وان سألته عن مغزى ذلك قال لك : « إن الناس لا يمشون إلا بالعين الحمراء » .. وكأنه أتخذ عبوسه إشارة مرور يُعاقب عليها من أراد بذلك .. أو يقول لك : « كيف ابتسم والأمة فيها كيت وكيت » ... ولا أدرى ـ هل التكشيرة هى من سترجع لنا أمتنا ..

اذكر أنا فى يوم عيد الفطر أردنا التقاط صورة جماعية مع الشباب واجتمعنا لذلك وفجأة أوقف أحد الأصدقاء المصّور وسحب أحد الأشخاص من الصف .. استغربنا السبب من البداية ونظرت إلى المسحوب وعلمت السبب فقد بدأ السبب واضحاً من خلال وجهه .. فلا أحد يود أخذ تلك الصورة فى تلك المناسبة السعيدة مع من يفتقر إلى تلك الصفة الجميلة .. فلا تكن مثله وتبسّم ..

بئر الرغبات .. لا قرار له

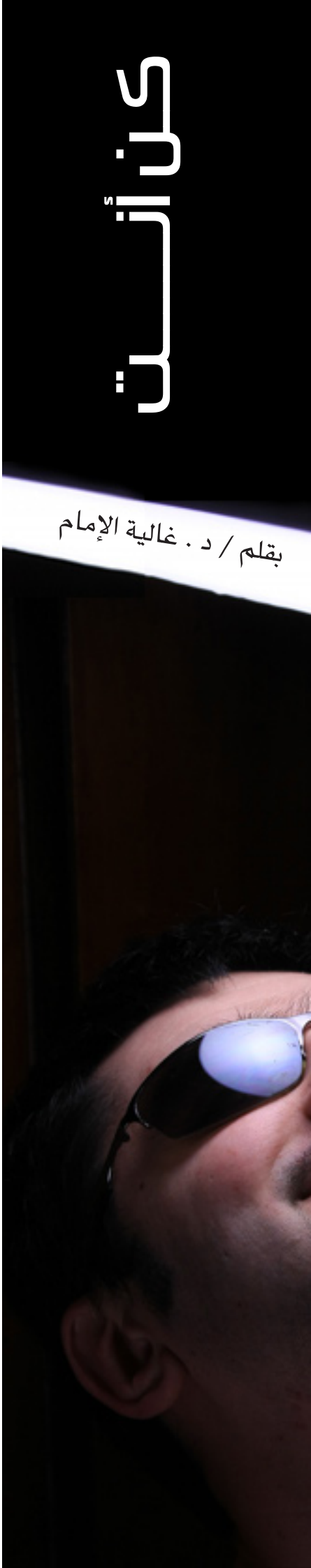
بقلم / أ . كريم الشاذلى

حكمة إنجليزية تذكرتها بعدما انتهت جلستى بأحد زملائى الأثرياء ، وأنا أبتسم فى ألم وإشفاق ! .

وسبب تذكري لهذه العبارة هورد صاحبى علي ، بعدما سألته عن حق نفسه وأسرته وأصدقائه فيه ، وعتبت عليه انغماسه التام في العمل .
وبرغم أنه صرح لى آسفاً ، أن له روتين يومى لا يتغير منذ أحد عشر عاماً ، من الفراش إلى العمل ، ومن العمل إلى الفراش ، وأسر لى بأنه ذات يوم فكر فى كسر هذا الروتين ، لكنه توقف حائراً وتسائل : ولكن أين أذهب ، ومع من أجلس ! ؟ ، فهو- باعترافه- رجل لا يتقن فى الحياة سوى العمل ، وقائمة معارفه لا يرقد فيها إلا أسماء العملاء والموظفين .

ثم فاجئنى بوجهة نظره وفلسفته الحياتية قائلاً : لكننى أعمل من أجل عشر سنين رخاء ! ، سأقتطع من حياتى سنوات عشر أخيرة أعمل فيها كل ما أطمع فيه ، سأعوض كل من حولى حينها ، صدقنى إنى أعد للأمر عدته !! .
صاحبى المسكين يتعب الآن من أجل أن يستريح غداً ، يؤجل فرحه وسعادته إلى الغد ، وآه من غدٍ قد لا يأتى .. وهنا تلح على خاطرى قصة الصديقان اللذان ذهبا لصيد السمك فاصطاد أحدهما سمكة كبيرة فوضعها فى حقيبته وهم لينصرف .. فسأله الآخر مندهشاً : إلى أين تذهب ؟ ! .. فأجابه الصديق ببساطة : إلى البيت لقد اصطدت سمكة كبيرة جدا ً تكفيني .. فرد الرجل : انتظر لتصطاد المزيد من الأسماك الكبيرة مثلى .. فسأله صديقه : ولماذا أفعل ذلك ؟! .. فرد الرجل .. عندما تصطاد أكثر من سمكة يمكنك أن تبيعها .. فسأله صديقه : ولماذا أفعل هذا ؟ .. قال له كى تحصل على المزيد من المال .. فسأله صديقه : ولماذا أفعل ذلك ؟ .. فرد الرجل : يمكنك أن تدخره وتزيد من رصيدك فى البنك .. فسأله : ولماذا أفعل ذلك ؟ .. فرد الرجل : لكي تصبح ثرياً .. فسأله الصديق : وماذا سأفعل بالثراء ؟ ! .. فرد الرجل : سيجعلك حينما تكبر وتهرم قادراً على أن تسعد وتفرح مع أسرتك وأبنائك .. فقال له الصديق وابتسامته تغطى وجهه : هذا هو بالضبط ما أفعله الآن ولا أريد تأجيله حتى أكبر ويضيع العمر .
ليت صاحبي يفعل كهذا الصياد اللبيب ، بل ليتنا جميعاً ندرك حكمة أن تأجيل السعادة لا يفيد ، وأن التسويف قد يرتدى ثوب الطموح ليخدعنا ، فيخيل للمرء أنه يمضى من أجل غاية ثمينة ويضحى من أجلها ، وهو فى حقيقة الأمر يضيع عمره ، ويقتل سنين حياته بيديه .
نحن لا نملك المستقبل ، لكننا نملك الحاضر ، وقطار السعادة قد يتعود ألا يتوقف فى محطتنا إذا ما وجد منا جفاء وعدم احتفاء بمقدمه .
فلا تكن يا صديقى صاحبى الذى ينتظر عشر سنوات أخيرة يفرح فيها ويسعد ، ولا تكن كالصياد الذى ناداه البحر فأنساه سر السعادة ، ولكن استمتع بسمكتك التى اصطدها أنت ومن تحب .. والآن .

كن أنت



بقلم / د . غالية الإمام

هل جربت أن تحيا تحت الأضواء وتكون محل اهتمام وملاحظة مستمرة من الآخرين .. ؟

لا أعنى حياة النجومية المغرية للآخرين ، وبريقها الذى يبهرهم ويبعدهم عن تقدير التبعات السلبية التى يسببها مثل هذا النمط من الحياة لمن يحبونه ، بل ربما يحرمهم من التمتع بخصوصيتهم ، ويلقى على كاهلهم مزيداً من الأعباء تقود كثيراً منهم إلى الوقوع فى دائرة الاضطرابات والمشاكل النفسية المختلفة ..

ما أعنيه شىء آخر .. أن يكون الإنسان فى أسرته أو محيطه تحت أضواء الاهتمام والمراقبة المكثفة ممن حوله ، مع تفهم أن سبب ذلك قد يكون محبتهم له حرصهم المبالغ فيه عليه ولكن وفق طريقتهم الخاصة ..

يريدونه شخصاً مميزاً ، ولذا رسموا له صورة ذات لامح معينة وعليه أن يتمثلها ويطبقها بإتقان حتى يحوز كامل رضاهم ، تلك الصورة ترسم له خطاً معيناً ، تضبط طريقة تفكيره ، ردود أفعاله ، تصرفاته ، اهتماماته ، سلوكه وتطبيقاته فى كل مناحى الحياة ..

شىء طيب أن يجد المرء من يهتم به ويحرص عليه وتلك نعمة لا يقدرها إلا من يحرم منها ، لكن بشرط ألا ننسى أن لكل إنسان شخصية مستقلة حباها الله صفات وطبيعة خاصة ومن حقه أن يعيش وفق سماته النفسية والفكرية تلك وما تمليه عليه من تصرفات وأسلوب حياة طالما يتسق مع الدين والعرف ، وليس لأحد أن يفرض عليه أى إطار مهما تصوره مثالياً ، فمن قال أن السعادة هى تحقيق تلك الصورة المثالية وفق معايير الآخرين .. ؟ .

السعادة .. أن يكون الإنسان ذاته .. أن يملك الحرية التى تتيح له التصرف وفق أفكاره وقناعاته وبصمته الشخصية الخاصة به ، لا كمن يؤدى دوراً مفروضاً عليه .. رغم أن الظروف قد تضطره فعلاً إلى القبول ولو مؤقتاً بأداء الدور المرسوم له والتصرف وفق معايير الصورة المطلوبة ولكنه حتماً لن يستطيع القيام بذلك إلى الأبد وإلا خسر نفسه واكتشف بعد فوات الأوان أنه أضاع سنوات حياته ولم يحقق أحلامه . ولات حين مندم . فالحياة ليست قابلة للإعادة .

وقد يقع المرء فى هذا الفخ ظناً منه أنه البر المطلوب تجاه أهله وأسرته أو أنه لون من مجاراة السياق العام لا بد من الرضوخ له ، والحل يكون حسن الفهم وحسن التقدير لكيفية الموازنة بين تحقيق ذاته وبين مراعاة من لهم حق عليه ، فمن الخطأ أن يكون برهان محبتنا للآخرين أن نسير وفق رغباتهم ، بل عليهم أن يعوا أن لنا شخصيتنا المستقلة وحريتنا الكاملة فى الحياة وفق أفكارنا ولا يناقض هذا أبداً احترامنا وحبنا لهم ..

إنها حياتك .. إنها قراراتك .. وأنت من سيتحمل تبعاتها .. والخيار بيدك .. فهلا أحسنت استثمارها ؟ .

أنـا هـحـلـم

بقلم / عادل جمال الدين

- لا يستطع الحياة من عاش بلا هدف ولا حلم .
- حلمك صديقك ونجاحك فيه إخلاصاً له .
- عندما يتكلم الجسد فهو فى حدود ما هو كائن أما عندما يتكلم الوجدان والروح فأنها تتجاوز كل شئ ممكن .
- حلمك أنت فقط الذى تستطيع أن تحققه لأنه لا يتراءى لأحد سواك .
- الواقع والخيال وجهان لعمله واحدة : فالخيال ما هو إلا واقع بالقوة والواقع هو خيال بالفعل .
- تلقى نقدك من الآخرين على صدر رحب حتى تستطيع أن تغيره أو تتغير به .
- الحياة هى بعض الكلمات المتناثرة فى الأرجاء فمن يستطع أن يعثر على كلمته يستطع أن يعيش حياته .
- لعبة القدر هى الكلمة التى تتكون دوماً على لسان من لا يعرف تحقيق حلمه .
- لو دق بابك الحزن يوماً و جعلك ترتدى من اليأس ثياباً ، فتذكر أن ما ترتديه هو من فعلك وليس قدر كتب لك .
- كل ما تريده لتحقيق ذاتك ... هو معرفة ما لا كنت تريده .
- شخص واحد هو من يستطيع إفساد حلمك ... هو أنت .

دعـــوة

إذا كنت ترغب بالمشاركة بموضوع أو فكرة أو ملاحظة أو تعليق ... فقط راسلنا على بريد المجلة :

Twrhayatk@hotmail.com

أو عبر التواصل بالهاتف رقم :

٠٠٢ / ٠١٠٨٧٥٠٥٧٥

جميع الحقوق محفوظة ©مجلة طور حياتك 2006 .2009

Copyright © twrhayatk magazine