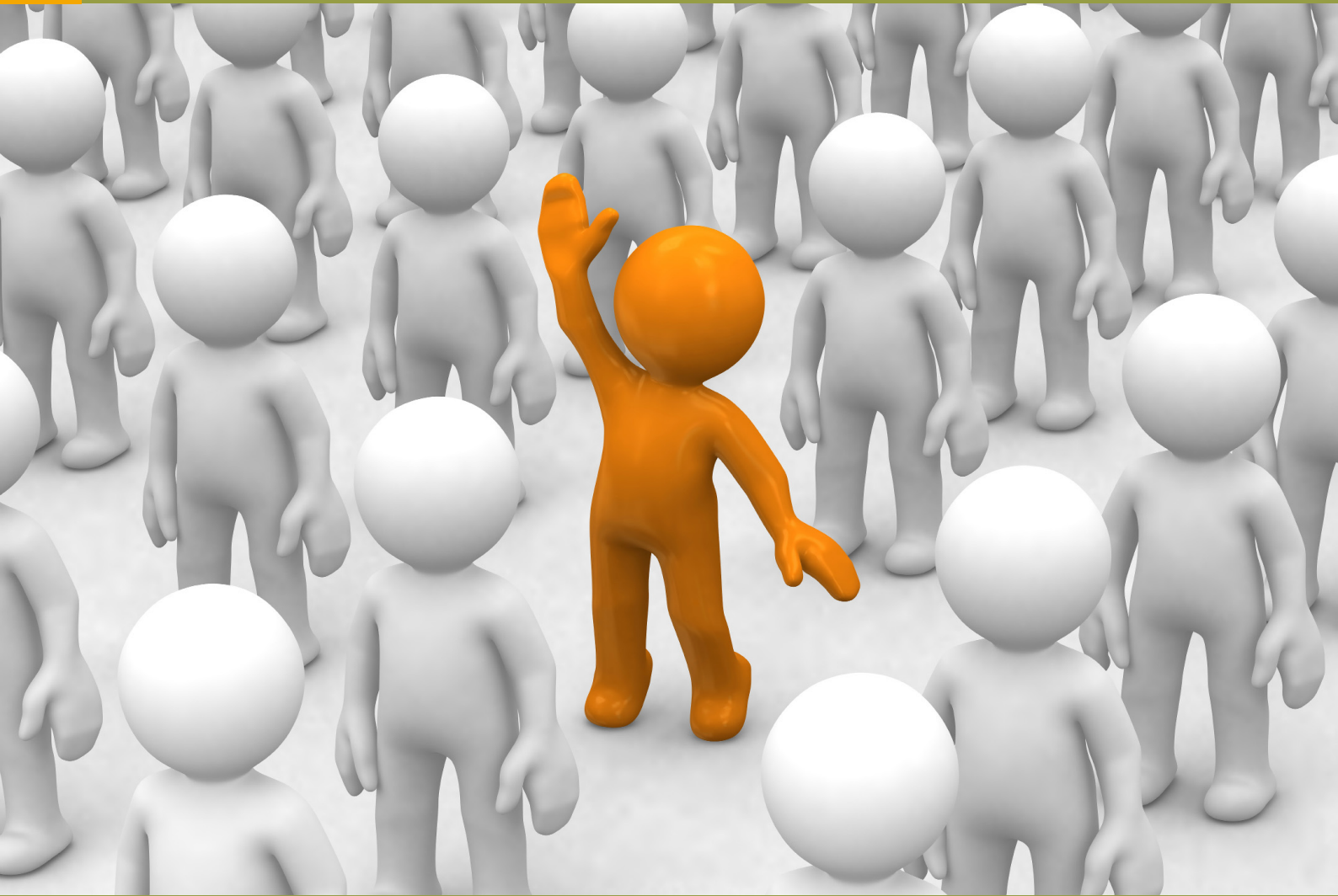




مجلة إلكترونية - دورية - متخصصة في تنمية الذات



أمام التلفاز ..



بقلم : مدير التحرير
إسلام سليمان

عند مشاهدتى للتلفاز ، وأثناء متابعتى لأحد البرامج التحليلية الإخبارية على إحدى القنوات الفضائية ، وأثناء عرض مقدم البرنامج لرأيه الشخصى فى تحليل أحد الأخبار ، إذا به يعرض وجهه نظره ويعتبرها من المسلمات والبيديهيات ويبنى عليها تحليله للخير ، وكأن الجميع من جمهور المشاهدين يؤمنون ويأخذون بوجهه النظر هذه ، والذي يعتقد ويؤمن هو بها ، ذلك من دون عرض أو تلميح لوجهه النظر الأخرى التى يتبناها الجزء الآخر من مشاهديه ممن لا يؤمنون بما يعتقد هو .. ! .

فى اللحظة شعرت بغضب شديد بداخلى ، مما دفعنى إلى العزم على تغيير القناة ، وفى برهة من الزمن توقفت عن ذلك فى لحظة صدق مع نفسى لأسألها .. هل أنا غاضب لأن مقدم البرنامج قد أخطأ لأنه لم يراعى وجهه النظر الأخرى .. ؟ أم أننى أجد صعوبة فى نفسى حتى أقبل الرأى والرأى الآخر .. ؟ ، وهل أعتز بما لدى من مفاهيم وقناعات وأتمسك ولا أقبل أن أرى أحداً مخالفاً لى .. ؟ وإذا تحدثت معه أرفضه وأرفض آرائه بمجرد معرفتى أنه يخالفنى الرأى .. ؟ .

ثم عدت لأسأل نفسى ولماذا لا أقبل الرأى الآخر وأحترمه .. ؟ لأنه نابع من قناعات ومفاهيم إنسان .. لا بد أن يقدر ويحترم وأن تحترم آرائه بغض النظر عن مدى صحتها أو توافقى معه فيها .. وأيضاً من حقى عليه أن يحترم هو الآخر آرائى التى هى نابعة من مفاهيم وقناعات قوية ولا يهملها عن قصد ..

لا فشلت

بقلم : عبد العزيز دلول - قطر

يجب أن تدرك أنه ليس هناك ما يسمى فشلاً، يجب أن تعلم ذلك وتستوعبه جيداً، وينبغي علينا أن نتذكر دائماً أن الله لا يضيع أجر كل من أحسن عملاً، فإن حاولت أن تفعل شيئاً ولم تحقق نتائج تطمح لها، ولم تصل إليها أو تخاذلت في الالتزام بأدائها، فالحل بكل بساطة أن تحاول مرة أخرى، لأنك قد تكون تعلمت من المحاولة الأولى، واستفدت منها، وعليك أن تعد نفسك بالألا تنغمس أبداً في مشاعر الانكسار والاكنتاب، وتعتقد أنك إنسان فاشل، وهذا لا يعنى أنه ليس هناك صدمات وعقبات قد تواجهنا، وينبغي أن نكون واقعيين بشأن ذلك .

الكل لديه تحديات ومشكلات واحباطات في الحياة، والمختلف بيننا هو كيف نتعامل مع هذه التحديات المؤقتة، وآلية حلها، عندها سوف تمضى إلى ما تريد تحقيقه، فعندما تزرع بداخل عقلك بذوراً بمعتقدات إسلامية، كالتوكل على الله، والإيمان بالقدر خيره وشره، وترسم النجاح كتصور ذهني في عقلك وتركز عليه عوضاً عن التفكير بأنك غير ناجح، وبعدها ستجد نفسك على أرض الواقع تتعامل مع النجاح بتلقائية ومرونة، لأن النجاح، والفضل، والقوة، والفوز، والهزيمة، والإنجاز، كل ذلك نتائج لأفكارك، وتصوراتك الذهنية، فالفكر ثروة الإنسان الغير محدودة، والتي تحدد مصيره من خلالها، وتوصله لما هو عليه الآن، فالذي تفعله وتكسبه، وتبذله وتأخذ منه، كل ذلك وفق قرارات سابقة اتخذتها أنت في الماضي، وصنعتها بفكرة وتصور ذهني بعقلك عن طريق فكرك .

أنت لم تفشل أبداً، إنك ببساطة تحقق نتائج، سواء كانت بسيطة أو كبيرة فإن حاولت مثلاً أن تفقد وزنك الذي يساوي مائة وخمسين رطلاً، وتريد أن يكون وزنك مائة فقط، وبدأت باتخاذ قرارات مناسبة، ووسائل لتحقيق هذا الهدف، وسجلت في نادى رياضى لإنقاص الوزن، وبدأت تتجنب المأكولات في مطاعم الوجبات السريعة، وتركز على الغذاء الصحى والمفيد، وبعد شهرين من عناء الرجيم والرياضة، أصبح وزنك مائة وعشرين رطلاً، فهل خسارة ثلاثين رطلاً يسمى فشلاً؟ أم أنك حققت نتيجة، وإن كان الهدف المرجو لم يتحقق، فأنت لم تفشل بالفعل، فكر في ذلك .

إن الفاشل برأى من لا يفعل شيئاً في الحقيقة، والناجح يطبق، ويحقق، ويحاول محاولات كثيرة حتى يصيب هدفه، فلا تعتبر أنك فشلت في حياتك أبداً، فالنجاح هو نتيجة للرأى الصائب، والرأى الصائب هو نتيجة للخبرات، والخبرة تأتي من المحاولات الفاشلة، فالفضل نعمة وليست نقمة في حياتنا .

النجم لا يسطع وحده ..

بقلم : أمل رضوان - مصر

ولكن احذر :

- ١ . أن يعلم الناس عنك أنك صاحب مصلحة فى الاقتراب منهم ، أو فى الابتعاد عنهم .
- ٢ . أن توظف إمكانيات الآخرين دون أن تتعرف عليها .
- ٣ . أن تحكم على من حولك أحكاماً مطلقة وتقربهم منك أو تبعدهم عك بناءً على هذه الأحكام .
- ٤ . أن يفهم من تستعين به من الآخرين أنك توكل إليه المهام الأقل أهمية .

وعليك أن تتذكر :

- ١ . أن معرفة الناس كنوز .. وفى معرفتهم عوناً لك على أداء ما تفعل .
- ٢ . إذا طلب منك الآخرين عوناً فقدمه لهم طالما أنه فى إمكانك ، أو دل عليه إذا لم يكن فى إمكانك .
- ٣ . أن تحاول استشارة الآخرين ، ولا تستبد برأيك فما خاب من استشار ولا ندم من استخار .
- ٤ . أنك قبل أن تكلف الآخرين بالقيام بمسئولية معينة ، أظهر لهم الثقة فى قدراتهم ، وأن إمكانياتهم تؤهلهم للنجاح .

وأخيراً .. أعلم أن النجم لا يسطع وحده .. وأن قيمتك تزداد بتوظيف من حولك .

دعونى أحكى لكم موقف مع طفل صينى وقف يتصبب عرقاً أمام كتلة الخشب الملقاة فى حديقة البيت .. وهو يحاول زحزحتها من مكانها ليزرع مكانها حوض زهور ، ولكن بالرغم من كل ما بذل من مجهود ، ظلت كتلة الخشب فى مكانها .. ولكن والده يراقبه من بعيد .. وقد اقترب منه وسأله .. يا بنى هل استخدمت كل قوتك ؟ أجاب الصبى مندهشاً : " إننى استخدمت كل قوتي " .. قال الأب : لا .. لم تستخدم قوتك كلها بعد فأنت حتى الآن لم تطلب منى أن أساعدك .. أرايتم .. فنحن نتقوى بالناس من حولنا .. ولا يستطيع أى منا أن يعيش بمعزل عن الآخرين .. وعندما تدرك أنك لن يكون لك شأن إلا بمن حولك ستحاول إرضاءهم .. والبحث عن سبل إسعادهم .. اقذف فى قلب كل من حولك محبتك من خلال معاملتك الطيبة معهم .. وعندها ستجد هؤلاء الناس من حولك فى أحزانك وأفراحك .. لذا ينبغى أن تضيف إلى رصيد علاقاتك بالآخرين أسهماً جديدة .. اسمح لهم أن يستعينوا بك .. حتى تستطيع أن تحصل على أفضل ما لديهم .. ولا تحاول أن تستهين بأى من حولك .. فأنت بحاجة إلى دعمهم نفسياً ومعنوياً ، ومن لا تحتاج إليه اليوم سيكون مقصدك غداً .

هل أنت إنسان متواضع أم متكبر ؟

تقديم / إسلام سليمان - مصر

إذا كان التواضع والتكبر من المزايا ، فإن المبالغة فى كل واحدة من هاتين المزييتين يمكن أن تحولهما بسرعة إلى عيوب ، فى هذا المجال ، أعتقد أنك تعرف نفسك ؟ الإجابات الصريحة ، الصادقة ، عن أسئلة هذا الاختبار ربما تعطيك فكرة أكثر وضوحاً :

الأسئلة

- 1 . عندما تلهو .. أتميل إلى الرغبة فى توجيه رفاقك ؟
- 2 . أتعترف طوعاً أنك مخطئ ؟
- 3 . أحب النظر فى المرايا ؟
- 4 . ألا توافق على الاشتراك فى لعبة ما من ألعاب المجتمع إلا إذا كنت واثقاً من أنك الأقوى فيها ؟
- 5 . أعتقد أن الطاووس طائر متكبر ؟
- 6 . أيتفق أحياناً أن تقاطع متحدثاً لأنك تجده ثرثاراً ؟
- 7 . أتزعج عندما يطريك ذووك أو أصدقاؤك فى حضرتك ؟
- 8 . أحب السكنى فى قصر ؟
- 9 . أتقدر الهدية حتى لو لم تكن ذات قيمة كبيرة ؟
- 10 . أتقدم الاعتذار بسهولة عندما تخطئ ؟

احسب الآن نقطة واحدة لكل جواب بـ ((نعم)) عن الأسئلة 1,3,4,6,8 ، ونقطة واحدة لكل جواب بـ ((لا)) عن الأسئلة 2,5,7,9,10 .

إذا جمعت أكثر من 7 نقاط : يبدو أنك تغير شخصك الصغير أهمية كبرى ، فأنت تحب أن يتحدث الناس عنك ، ويعجبوا بك ، وتكره أن يخالفونك الرأى ، وفى نظر الآخرين أنت تبدو كثير الثقة بنفسك ، ولكن إذا حاولت أن تكون بسيطاً ، وطبيعياً أكثر مما أنت ، ألا تعتقد أن ذلك سيكون أفضل بالنسبة إليك وإلى المحيطين بك ؟ .

إذا جمعت أقل من 7 نقاط : استطعت أن تجد التوازن ، أنت لست متكبراً ولا مدعياً ، ولكنك مع ذلك لست متواضعاً جداً ولا متحفظاً جداً ، ذلك بأنك تولى المشاعر والأمور الحقيقية أهمية تفوق ما تولى المظاهر ، وهذا شئ حسن ! .

إذا جمعت أقل من 4 نقاط : لا يمكن لأحد أن يتهمك بالغرور ، أو الادعاء ، أو التكبر مثل الطاووس الذى ينشر ذيله الملون ليجذب إليه إعجاب المشاهدين ، أنت على النقيض ، متواضع حقاً ، ورزين ، ولا تحب أن تلفت إليك الأنظار عندما تكون بين الناس ، ولكن مع ذلك ، حذار : التواضع لا يعنى الجبن أو الضعف ، فليس هناك أى مبرر لكى تكون ساذجاً جداً ، وتدع الآخرين يعتدون عليك ! .

النمر الصغير ..

تقديم : عمرو جاب الله - مصر



تروى القصة أن أم نمر صغير قتلت ، فتبنت معزاة النمر الصغير ، كان النمر الصغير يرضع الحليب من المعزاة اللطيفة طوال شهور ، ويلعب مع العنزات الصغيرة فى القطيع ، ويبدل ما بوسعه كى يفعل كما العنزات تفعل .

ولكن ، بعد فترة من الزمن ، لم تسر الأمور جيداً ، فالنمر الصغير لم يستطع أن يصبح معزاة رغم محاولته ، لم يبيد كالمعزاة ، ولم تفح منه رائحة الماعز ، ولم يستطع أن يصدر أصواتاً مثلها ، بدأت العنزات الأخرى تخاف منه لأنه كان دوماً يلعب بفضاظة كبيرة ويزداد حجمه ، وبدأ النمر الصغير الميتم ينعزل ، ويشعر بأنه مرفوض وأدنى درجة ، وبدأ يتساءل عن ما هو الخطأ الذى فيه .

فى أحد الأيام ، كان هناك صوت تحطم صاخب ! ثغت العنزات وتبعثرت فى مائة اتجاه ! كان النمر الصغير ملتصقاً بالصخرة التى كان يجلس عليها ! فجأة ، قفز إلى فسحته أجمل مخلوق سبق أن رآه ! كان لونه برتقالياً بتخطيطات سوداء ، وكانت له عيانان تلتهبان كالنار .. كان ضخماً ! .

سأل المتطفل النمر الصغير: (ما الذى تفعله هنا بين العنزات) ؟ أجاب النمر الصغير: (أنا معزاة !) قال المخلوق الضخم ، بجو من السلطة: (اتبعنى !) تبعه النمر الصغير ، مرتجفاً ، بينما كان الحيوان الضخم يشق طريقه فى الغابة ، أخيراً وصل إلى نهر كبير ، فانحنى القائد كى يشرب ، قال الحيوان الضخم: (هيا تناول جرعة من الماء) ، حين انحنى النمر الصغير كى يشرب من النهر ، شاهد اثنين من الحيوانات نفسها ، أحدهما كان أصغر ، ولكن كليهما كانا برتقاليين وبتخطيطات سوداء .

سأل النمر الصغير: (من هذا) ؟ جاء الجواب: (هذا أنت - الحقيقى !) احتج النمر الصغير: كلا ! أنا معزاة !) فجأة جلس الحيوان الكبير على وركيه وأطلق الزئير الأكثر رعباً الذى سبق أن سُمع ، هز الغابة كلها ، وحين انتهى ، خيم الصمت مطبق ، دعاه الحيوان العملاق: (والآن افعل هذا أنت !) كان هذا صعباً فى البداية ، فتح النمر الصغير فمه بنحو واسع كما كان يفعل دوماً حين يتتأب بعد أن يملأ معدته بحليب الماعز ، لكن الصوت الذى بدر منه بدا كثغاء ، قال الحيوان الكبير: (هيا ! بوسعك فعل ذلك !) .. أخيراً ، شعر النمر الصغير بشيء يدمدم فى معدته ، نما بالتدرج إلى أن بدأ يهز جسمه كله وزأر فى النهاية حين لم يعد قادراً على حبسه فى الداخل ، فقال النمر الكبير: (والآن أنت نمر ولست معزاة !) .

بدأ النمر الصغير يفهم لماذا كان ساخطاً من اللعب مع العنزات ، وفى الأيام الثلاثة التالية ، كان كل ما فعله هو السير فى أنحاء الغابة ، وحين كان يشك بأنه نمر ، كان يقعى إلى الخلف على كفيه ويطلق زئيراً ، لم يكن تقريباً قوياً أو صاخباً كالزئير الذى سمعه من النمر البنغالى ، لكنه كان كافياً!

دعنى أسألك بعض الأسئلة الشخصية جداً: هل أنت ساخط بنحو متزايد من الإبقاء على الوضع الرهن ؟ هل تشعر أنه يمكنك أن تملك ما يؤهلك لتكون بطلاً ؟ إذا كان الأمر كذلك حان الوقت كى تواجه حقيقة أنك نمر ولست معزاة . ربما حان الوقت كى تطلق زئيرك وتحصل على موقف فائز متطور .

تخلص من الحصار

يقلم : أ / موسى بن راشد البهدل - السعودية
مدرب معتمد ومحترف في التنمية البشرية

لا يجهل الجميع أن الإنسان تمر عليه حالات الخوف والإخفاقات والضعف والشلل ، ولكن ماهى ردة الفعل ؟ منهم من يستأصل الخوف من أعماقه ، ويصحح أخطائه ، ويحول فشله إلى تجارب وضعفه إلى ثقة بالنفس ، ويتقدم نحو أهدافه ، ومنهم من يعيش فى مرتع الحصار السلبي يذبذبه الخوف ويعيق تقدمه ، ويبقى أسير أخطأه التى وقع فيها خلال مسيرته الحياتية ، ويحتضن فشله ويتأوه على أيامه ويبقى على حاله اليائسة ، وينتشر ضعفه ويتغلغل به حتى يصبح جسداً بلا روح ، وأيضاً خاوى الثقة والقوة ، ولا يستطيع أن يخرج من هذا الحصار المؤلم ، ما نريده منك أن تصبح إيجابياً وتتضم إلى قطار المجموعة الأولى وتتطلق دون تردد وخوف نحو حياة بعيدة لا يسكن بها سواء الناجحين ، ليس للخوف مكان ، ولا للأخطاء زمان ، ولا للشلل أوان ، ولا للضعف حسابان ، فالهروب هو السبب الوحيد فى الشلل ، لذا فإنك تفشل طالما لم تتوقف عن المحاولة ، وأن أكثر الأخطاء التى يرتكبها الإنسان فى حياته ... كانت نتيجة لمواقف كان من الواجب فيها أن يقول لا ... فقال نعم !!!

. خطوات تساعدك للتخلص من أخطائك :

الورقة وارمها ولا تفكر فيها ثانية أبداً .
ابتعد عن أخطاء الماضى وإخفاقاته دون أن تسمح لها بأن تلقى بثقلها على كاهلك ، ففن النسيان ضرورة حتمية ، فى كل ليلة عندما تستلقى على فراشك ارم أعباء اليوم إلى سلة الماضى وانظر بثقة إلى غد جديد .
اقرأ القصص التى تتحدث عن الناجحين وعن مغامراتهم المفعمة بالنجاح .

. انتبه على ما تفعله فعلاً خطأً وابدل جهداً واعياً لفعله فعلاً صحيحاً فى المرة القادمة ، فإن لم تأخذ الأخطاء فى حسابك فسترتكبها مرة أخرى بالتأكيد ، بعد إذ فكر فى الأمور التى نفذتها تنفيذاً صحيحاً ، كن فخوراً بالإحساس بالرضا تجاهها ، ودرب عقلك على إعطائك الإجابات الصحيحة .

. خطوات تساعدك على التخلص من الخوف :

. التوكل على الله سبحانه وتعالى ، واليقين أن لا أحد يستحق أن تخاف منه إلا الله سبحانه وتعالى ، اكتشف ما يخيفك

. ضع قائمة بالأمور الخاطئة التى فعلتها وابتابك شعور بالذنب حيالها أو الأمور التى ترغب فى أن تعيد فعلها فعلاً صحيحاً أو تلك التى تتمنى أو أنها لم تحدث أبداً ، عند إذ صحح أكثر ما تستطيع أن تصحح ، وبعد ذلك مزق تلك

، الاسترجاع وهو قولك : إنا لله وإنا إليه راجعون ، لا حول ولا قوة إلا بالله ، قال تعالى : ((الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون)) .
تذكر نعم الله عليك وما حباك من الصحة والمال وغيرها من النعم التي لا تحصى ولا تعد .

اطرد مشاعر القلق والحزن وخيبة الأمل ، وواجه الفشل بنفس واثقة من رحمة الله وعدله وتوفيقه وحكمته .
حلل الفشل ونتائجه والأسباب التي قادت إليه ، لأن تحليل الفشل وأسبابه ونتائجه تعرف الإنسان على بعض مكامن القوة والضعف وتجعل الإنسان أقدر على المواجهة في الحاضر والمستقبل .

فكر بإيجابية وانظر إلى الأمور بمنظار الأمل وضع نفسك دائماً موضوع النقد والاثام ، ولا تعلق أسباب فشلك على الآخرين وانظر إلى الأمور الإيجابية في فشلك .
لا تيأس من المحاولة الدائمة والمستمرة في اكتشاف الطرق والوسائل التي تحول فشلك إلى انتصار .

. خطوات تساعدك التخلص من الضعف :

التوكل على الله سبحانه وتعالى قال تعالى : " ومن يتوكل على الله فهو حسبه " .

الثقة الجامعة بالذات وأن كل إنسان لديه مواطن للقوة .
عدم التركيز على مواطن الضعف فقط والتفكير فيها .
الرسائل الإيجابية " أنا إنسان أمتلك المواهب والقدرات " .

تكرار الأعمال الإيجابية التي تدعم تحفيز الذات .
مخالطة الأصدقاء الإيجابيين واستشارتهم لتحريك قواك الكامنة .
أن توقن أن كل إنسان يستطيع أن ينتقل من حالة الضعف إلى حالة القوة .

لا تسترجع المواقف والأحداث التي تذكرك بالشعور بالضعف ، بل ابحث عن المواقف الإيجابية في حياتك .

قد يكون مثلاً : الوقوف أمام الجمهور .

ابحث عن أصول مخاوفك غير العقلانية وأسبابها ، ثم اكتشف مصدرها وعالجها قد تكون بسبب التربية والأسرة أو الأصدقاء في المدرسة والعمل أو فكرة سلبية راسخة في عقلك الباطن .

افعل كل ما بوسعك ولا تعلق اللوم على نفسك ، وإنما استعد لقهرة الخوف والسيطرة عليه .

ضع شعاراً لك : " اقتل الوحش الصغير " .

استمر ثم استمر بالتدريب لأن التدريب يقوى الثقة بنفسك ويقلل من مخاوفك وتردداتك .

هـء نفسك عن طريق الخيال ، وحفز ذاتك بالرسائل الإيجابية .

مثال ذلك : قبل أن تلقى كلمة أمام جمع من الناس تخيل أنك تلقى هذه الكلمة بكل تميز وإتقان ودون خوف وتلعثم ، وعش الحدث و الصورة والصوت والشعور والسلوك ، ثم تخيل أن الجمهور يصفق لك تقديراً واحتراماً لتميزك بهذا الإلقاء ، فإن العقل الباطنى لا يفرق بين الحقيقة والخيال فهذا الخيال سيهيئك ليوم غداً عند الإلقاء وسوف يسترجع العقل الباطنى هذا الحدث ويكون لك حافظاً قوياً .

الرسائل الإيجابية : قل لنفسك قبل أن تلقى أمام

الجمهور أنا شخص مميز ومبدع ولذلك اختارونى للإلقاء هذه الكلمة ، وسألقئها بكل ثقة ، وسيعجب بى الجمهور بإذن الله ، هذه الرسائل يسترجعها أيضا العقل الباطنى أثناء الإلقاء وستكون حافظاً ومؤثراً إيجابياً ، واحذر من الخيال السلبى ، بأن تتخيل الخوف والخجل والتلعثم فسوف ينعكس عليك أثناء الإلقاء ، وأيضا الرسائل السلبية ، ماذا أفعل لقد تورطت في هذا الإلقاء ، سوف يحضر جمهور كبير وينتقدنى ، هذه الرسائل سوف تشل قواك وتضعف ثقتك ، وتجعلك أكثر خوفاً وتلعثماً .

. خطوات للتعامل مع الفشل :

الذى يجب فعله عند الشعور بالفشل أو اختلاط أحاسيسه



كتاب كيف تصبح جذاباً .. ؟

تأليف : د / محمود إبراهيم الضبع
تلخيص وإعداد : أ . مروة بلتا جى . مصر

الشخصية الجذابة مطلب لكل إنسان يحيا فى مجتمع ، ويتعامل مع الآخرين ، فالحاجة إلى التقدير -تقدير الآخرين واحترامهم- من الحاجات الإنسانية التى يتطلبها الإنسان فى حياته ، وقد يرى البعض أن شخصياتهم هى التى جلبوا عليها لا يمكن تغييرها أو المساس بها أو حتى التعديل فى السلوكيات التى قد يتبدى للإنسان أنه غير موفق فيه ، والحقيقة التى يجب أن يعرفها هؤلاء هى أن الشخصية الإنسانية تشبه الطفل الصغير أى أنه يمكن تنميتها وتحسينها ، والأمر بسيط فى غاية البساطة فما عليك سوى أن تتعرف على جوانب شخصيتك وتتعرف ماذا عليك أن تفعل ؟ وكيف تفعله ؟ وما الطرق العملية السليمة التى يمكن لها أن تؤدى إلى نتائج محسوبة وليست عشوائية .. ؟ .

الصحة وعلاقتها بالشخصية الجذابة

النظافة

إن نظافة البدن ليست من قواعد اكتساب الصحة وحسب ، بل هي قاعدة من قواعد اكتساب الشخصية الجذابة ، أيضاً إذا أحسست أنك نظيف البدن طغى عليك إحساس بالثقة والانشرح ، وازدت حيوية ونشاطاً .

الثياب

إذا لم تكن ثيابك مريحة فإنك لا تستطيع أن تشعر بالراحة ، فلا بد أن ترتدى ملابس مريحة ، ويجب أن تكون أنيق المظهر لأنها من أهم الأشياء التي تجذب العين .

صفات تجعل منك شخصية جذابة

- ١ . عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك .
- ٢ . لا تنتقد أحداً كي لا تُنتقد .
- ٣ . قم بالسلام على كل من تقابله سواء كنت تعرفه أو لا تعرفه .
- ٤ . عليك بكلمات الثناء الصادقة على كل شيء جميل تقابله .
- ٥ . ابتسم وارسم على وجهك الابتسامة .
- ٦ . ابتعد بقدر الإمكان عن المجادلة .
- ٧ . لا تغضب ، وألتمس الأعذار لغيرك .
- ٨ . آمن عندما يشك الآخرين .
- ٩ . أنصت عندما يتحدث الآخرين .
- ١٠ . أعمل عندما يحلم الآخرين .
- ١١ . ابني عندما يهدم الآخرين .
- ١٢ . امتدح عندما ينتقد الآخرين .
- ١٣ . سامح عندما لا يسامح الآخرين .
- ١٤ . حب عندما يكره الآخرين .
- ١٥ . أنسى عندما يتذكر الآخرين .

إن الجاذبية الشخصية إنما تكمن في الصحة الجيدة ، وإذا كان من الهين أن يصيب المرء بدنه بالضرر ، فمن حسن الحظ أنه من الهين كذلك أن يحافظ المرء على سلامة بدنه وصحته ، وبرغم ذلك فما أكثر أولئك الذين يحددون عن طريق الصحة وينأون عن قواعدهم فيضيعون على أنفسهم كثيراً من متع الحياة ومباهجها ، ولعله من الواضح الجلى أن المرء لا يمكن أن يستشعر الحيوية والحماسة وهو ضعيف الصحة وواهن القوة .

النوم والراحة

يقال إن " توماس أديسون " لم يكن ينام أكثر ساعات اليوم ، وقد يكون هذا حقاً ولكنك حين تطالع صورة المعمل الذي كان يعمل بع تجده به أريكة مريحة في تناوله دائماً ، إذا أراد أن يصيب شيئاً من الراحة خلال وقت عمله ، ومن هنا نرى أهمية النوم بالنسبة لكل إنسان ولكن المهم أن نحافظ على كمية النوم بالنسبة لكل إنسان ، والمهم أن نحافظ على كمية النوم التي تلزمنا ، والإنسان البالغ يحتاج إلى ثمانى ساعات من النوم يومياً ، ولكن أنسب قدر لك من النوم هو الذى تحدده أنت لنفسك بناءً على حاجاتك الشخصية .

الشمس والهواء

دع الشمس تسطع عليك ، فإنها صحة وحياة ، وعليك أن تتدرج في تعريض نفسك للشمس والهواء النقى ، فالشمس عدو للمرض وصديقة للصحة .

الرياضة

إن الرياضة هي الزيت الذى يجعل عجله الجسم تدور في مرونة وسهولة ، ولا نرى طريقاً لاكتساب الصحة خيراً من الرياضة اليومية ، فتخير رياضتك بحيث تناسب قوتك وسنك ، فالعقل السليم في الجسم السليم

وأخيراً لا يمكن أن تكون شخصيتك جذابة إذا اتبعت كل ما سبق ، بل عليك أن تكون تتعلم كل ما هو جديد ومفيد في مجال خصصك ، وتتطور من نفسك دائماً وتتعلم المهارات التي تجعلك نجماً يشار إليه بالبنان .

مساعدتك للآخرين تعالج التوتر النفسى

بقلم : م / عبد الدائم الكحيل - سوريا

أكد الخبراء فى مجال علم النفس أن مساعدة الآخرين من شأنها أن تخفف توتر الأعصاب ، حيث إن الانخراط فى معاونة الآخرين يحفز إفراز هرمون " الإندورفين " ، وهو هرمون يساعد على الشعور بالراحة النفسية والنشوة .

ويؤكد المدير السابق لمعهد " النهوض بالصحة " فى الولايات المتحدة الأمريكية " ألان ليكس " أن معاونة الآخرين تساعد على تقليل حدة الضغط العصبى ، حيث إن مساعدة الفرد للآخرين تقلل من تفكيره بهومومه ومشاكله الشخصية ومن ثم يشعر بالراحة النفسية .

وأشار الباحث إلى ضرورة توافر ثلاثة شروط أساسية عند مساعدة المرء للآخرين للتمتع بالجوانب الإيجابية للمساعدة ، وهى أن تكون المساعدة منتظمة ، وأن يتاح اتصال شخصى بين الشخص " المساعد " وطالب المساعدة وأن يكون طالب المساعدة خارج نطاق المعارف أو العائلة أو الأصدقاء .

ويؤكد الخبير أن الإنسان ليس مجبراً على مساعدة الغرباء ، وهو حرّ تماماً فى اتخاذ قرار المساعدة من عدمه وأن تلك الحرية تعد أمراً مهماً للحصول على النتائج النفسية المرغوبة من مساعدة الآخرين ، وعلى العكس من ذلك يكون الشخص " مجبراً " على مساعدة الأصدقاء والأقارب .

وفى دراسات علمية سابقة تبين أهمية التسامح والعفو عن الآخرين وعدم الغضب ... كل ذلك يؤدى إلى تحسين كفاءة النظام المناعى لدى الإنسان وبالتالي وقايته من مختلف الأمراض ، ويمكن القول إن أي عمل خير تقوم به يمكن أن يساهم فى تحسين الحالة النفسية ورفع مستوى النظام المناعى وإعطاء جسمك جرعة مناعية إضافية ضد الأمراض وبخاصة التوتر النفسى .

إن الإسلام عندما اهتم بأعمال الخير إنما جاء هذا التشريع لمصلحة الإنسان والمجتمع وللغزوة بثواب الدنيا والآخرة ، فيقول عليه الصلاة والسلام : ﴿ لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ﴾ (صحيح الألبانى ٧٢٨٤) ، ويقول أيضاً : ﴿ المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه ، ومن كان فى حاجة أخيه كان الله فى حاجته ، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة ، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة ﴾ (صحيح الألبانى ٧٩٨٨) ، ولذلك نجد آيات كثيرة تحض المؤمن على التعاون وتقديم الخدمات للآخرين مجاناً ودون مقابل ، وانظروا كيف أن هذا الباحث وبعد تجارب كثيرة تبين له أن أفضل أنواع المساعدة عندما لا تطلب أجراً أو شكراً على مساعدتك ، ومن هنا ندرك أهمية قوله تعالى : ﴿ وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِيناً وَيَتِيماً وَأَسِيراً ﴾ × إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُوراً ﴾ (الإنسان : ٨-٩) ، كما أن الإسلام لم يأمر بمساعدة الآخرين فحسب ، بل بكف الأذى عنهم وعدم إيذائهم .

لا تستسلموا للإخفاق

اسم الكتاب / ٥٠ شمعة لإضاءة دروبكم
اسم الكاتب / د. عبد الكريم بكار



نحن فى هذا الكون نمضى فى إطار سنن ربانية ثابتة ، وإذا كان علينا أن نتعرف عليها ، فإن ذلك ليس من أجل التحايل عليها ، وإنما من أجل التكيف معها والعمل فى ظلها ، ومن تلك السنن أننا لا نستطيع أن نضمن نتائج محاولتنا واجتهاداتنا على نحو دائم ، وكلما كان ما نسعى إلى الحصول عليه كبيراً كانت حساباتنا أقل دقة ، وكان حجم المخاطرة أكبر ، شئ جيد أن تفهموا هذه الحقيقة وأن تتعاملوا معها كما هى ، وأنا أؤس فى بعض تعاليم الإسلام ما يدعوننا إلى أن تكون مطالبنا كبيرة ، وألا نرضى بالقليل ، وأن يكون لدينا نوع من المخاطرة المحسوبة ، لأن الذين لا يخاطرون لا يربحون ، وإذا ربحوا ، فإن أرباحهم تكون قليلة ، ولكن كيف لنا أن تعامل مع الإخفاق ، لعل الخس الجواب فى المفردات التالية :

١ - انظروا إلى الإخفاق على أنه شئ طبيعى فى الحياة ، ولهذا فإن من المهم أن تكافحوا فى حياتكم وفق القاعدة التالية : لا مكاسب كبيرة ، ولا نجاحات عظيمة إلا عبر الكثير من المحاولات ، وذلك لأن الفرص والإمكانات الكامنة لا تسفر عن وجهها بسهولة ، ولا لكل أحد ، وتذكروا أيها الأعداء والعزيزات أنكم حين تخفقون تكونون فى مسعى إلى تحقيق شئ قيم ، والذين لا يذوقون طعم الإخفاق هم الكسالى والقاعدون والمحرومون من الطموحات الكبيرة .

٢ - علينا أن نعود أنفسنا الرضا بالقضاء والقدر ، فحكم الله - تعالى - نافذ ، ولا معقب عليه ، ونحن بشر قصيرو النظر محدودو الرؤية ، فقد نعلق بالشئ ، وننظر إليه على أنه مصيرى ، ثم يتبين لنا أنه يشكل خطورة كبيرة ، أو يتبين أنه شئ تافه ، وتذكروا قول الله - عز وجل - " وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون " (البقرة : ٢١٦) ، علينا أن نأخذ بالأسباب ، ونفعل ما يمكن فعله ، ثم نتقبل نتائجه بروح صافية ونفس هادئة وراضية .

٣ - من المهم أن تعرفوا أننا لا نستطيع فى معظم الأحيان أن نتحكم بالأحداث ، لأنها أكبر منا ، ولكننا نستطيع أن نتحكم فى ردود أفعالنا عليها ، وهذا شئ يستحق الانتباه ، لأن الذى يؤثر علينا ليس ما يحدث ، وإنما الآثار التى يتركها فى نفوسنا ، مثل الذى يفقد مبلغاً كبيرة من المال ، أو يفقد عزيزاً ، أو يرسب فى امتحان ، فإن هذا قد يكون تأثيره مدمراً إذا أورتنا اليأس أو القنوط ، .. إن مياه البحر تحمل السفينة ، ولا تؤذيها ، لكنها إذا تسربت إلى داخلها ، فإنها حينئذ تغرقها ، وهكذا الأحداث التى تحدث لنا .

٤ - حاولوا بعد كل فشل وبعد كل سقوط أن تنهضوا بشكل أقوى لتثبتوا لأنفسكم وللناس من حولكم أن الإخفاق يشكل وقوداً روحياً لتوثب جديد .

٥ - تعلموا من الإخفاق ومن تاريخكم الشخصى أعظم الدروس ، وتعرفوا على الطرق المسدودة كى تصلوا فى النهاية إلى الطرق السريعة ، فتمضوا فيها واثقين مطمئنين .

حل الألغاز له مفعول السحر على الدماغ البتيرية

إعداد : د . محمود سليم - مصر

يصف العلماء الذاكرة بأنها مستودع للتجارب والانطباعات التي يحاول الإنسان اكتسابها في مراحل حياته المختلفة ، ويعتبرون أن أى خلل في هذا الجزء الحساس من الدماغ يصيب الإنسان بالزهايمر ، وبالتالي يفقد القدرة على التركيز والتعلم ، وفي محاولة جديدة للتغلب على متاعب الذاكرة ، أكد باحثون استراليون أن الدماغ يتقلص بسرعة أكبر إذا لم يتم تحفيزه من خلال حل الألغاز أو تعلم لغات جديدة ، وأظهر التصوير المقطعى للدماغ أن الناس الذين لا يلتزمون بنشاط عقلى معقد طوال حياتهم ، يعانون من تقلص فى جزء رئيسى من دماغهم فى سن الشيخوخة بنسبة مرتين أكثر من غيرهم ، ويسلط هذا الاكتشاف ضوءاً أكبر على الرابط بين نمط الحياة والإصابة بالخرف ، ويعطى قوة للدليل القائل إن الرياضة العقلية ، مثل حل الألغاز وتعلم لغات جديدة ، يجنب المرء من أمراض الشيخوخة ، وقال " مايكل فالتزويلا " فى كلية الطب النفسى فى جامعة نيو ساوث وايلز : " لدينا دليل قوى على أن الناس الذين يستخدمون دماغهم أكثر من غيرهم يعانون من تقلص الدماغ بنسبة أقل .. أمل أن يعتبر الناس هذا الأمر دعوة لاستخدام دماغهم ، لأن هذا الأمر يساعدهم فى تأخير أو حتى الحول دون الإصابة بالخرف " ، إنطلاقاً مما سبق فإنه تم تصميم هذا البرنامج ليقدم مجموعة من التدريبات الذهنية والاختبارات التى تهدف إلى إطلاق قدرات الوظائف عدد من الوظائف العقلية ومضاعفة مهاراتكم فى المجالات التالية : الذكاء المتعلق بالعامل المكانى (عوامل إدراك الأشياء فى المكان) ، العامل اللغوى (فهم المعانى) ، العامل المعجمى (استخدام الالفاظ والعبارات) ، العامل

الرقمى (معالجة الارقام (، عامل التحليل) الاستقراء والاستبطاء المنطقيين (، هذا وسوف نبدأ اولى محطاتنا فى هذا البرنامج باختبارات العمليات الحسابية ، وقد تم تصميم الاختبارات التالية لتختبر قدرتك الحسابية والتخمينية وقدرتك على التفكير المنطقي وكذلك تختبر قدرتك على التعامل بسرعة وبدقة مع الأرقام ..

تمرين (١)

ثلاثة أولاد قاموا من مكان واحد فى وقت واحد ليدوروا حول نافورة فالأول يلف حولها فى ٨ دقائق ، والثانى فى ١٠ دقائق ، والثالث فى ١٢ دقيقة .. المطلوب : معرفة عدد المرات التى يلفها كل واحد قبل أن يتقابلوا ثانياً فى نفس المكان الذى قاموا منه ؟

تمرين (٢)

رجل عمره ٩٦ سنة ، وعمر ابنه ١٦ سنة ، فبعد كم سنة يصبح عمر الأب ٥ أمثال عمر ابنه ؟

تمرين (٣)

قام قطار الأكسبريس الساعة ٨ قاصداً السويس بسرعة ٤٠ كم فى الساعة ، وقام بعده قطار آخر الساعة ١٠ بسرعة ٦٠ كم فى الساعة ، فبعد كم ساعة يلحق الثانى بالأول .

تمرين (٤)

المطلوب تقسيم ٤٠٠٠ جنيه على ٣ أشخاص بحيث يأخذ الأول ضعف الثانى ، والثانى ٣ أمثال الثالث ، فما نصيب كل منهم ؟

تمرين (٥)

كم مرة يطرح الرقم ٣٣٢ من الرقم ٩٩٢٠ حتى يصبح الباقي ٤٩٤٠ ؟

تمرين (٦)

كم مرة يضاعف العدد ٣١٢ إلى العدد ٤٣٢١ حتى يصبح ٤٩٥٦١ ؟

تمرين (٧)

سئل شخص عن عدد الجنيهات التى معه فقال : " عدد الجنيهات التى معى لوعدت خمسة خمسة أو ستة ستة أو ثمانية ثمانية أو اثنى عشر اثنى عشر لم يبق شيء " فكم النقود التى معه ؟

تمرين (٨)

رجل مدين لآخر بمبلغ ١٥٠٠ فقال لو كان عند ٣٨٥ جنيهاً على ما عندى الآن لسددت دينى ويبقى معى ٤٧ جنيه ؟

تمرين (٩)

قسم ميراث بين أربعة أبناء وثلاث بنات وزوجة ، فخص كل بنت ١٢٦ جنيهاً ، وخص الولد ضعف ما خص البنت ، وخص الزوجة مابقى وقدر ١٦٨ جنيهاً .. فما مقدار الميراث كله ؟

تمرين (١٠)

أب عمره أربعة أمثال ابنه ، والفرق بينهما ٣٩ سنة فما عمر كل منهما ؟

الإجابات .. العدد القادم

نفس مترددة وقلم يفتن

بقلم : نسيم عبد الوهاب - الجزائر

أكلم نفسي ، أحدثها ، أحيانا أتناقش معها ، فأطرح أسئلة لماذا ؟ كيف ؟ أين ؟ لكن يخوننى قلمي فى التعبير عن ذلك ، حملته نظرت إليه ، يا من أمرت نفذت ، لكن ليس أنت من يعبر عنى ، ليس سهلاً أن تلقى بثقل مشاعرك على قلم هس ، أو تخطه بيد ترتعش ، إن هذه المشاعر التى أحسها ونحسها جميعاً قليلاً ما نعبر عنها ، لكن أحيانا تخوننا الكلمات ، فلا نجد سبيل خروجها إلى ذلك الكاتب (القلم) ، و أحيانا أخرى نسلط عليه المقص الحاد فلا نكتب إلا ما يعجبنا و ما نؤثر به على من حولنا ، و نغفل حقيقة النفس وما فيها من الجوانب الأخرى المظلمة ، إن مشاعرنا و أحاسيسنا ذات قيمة فلا نزيد على أنفسنا هم الكذب عليها و تتميق أفكار تختلجنا ونخفيها ، لوجود ما يؤثر علينا من آثار سابقة ، وحوادث وظروف كانت محطات مقلقة لنا ، ميزها فشلنا فى فهم أنفسنا و كيفية الجلوس معها و دراسة المشاكل و حلها تدريجياً .

يجب علينا إعطاء الراحة للنفس فلها حق ، نحاول تجاوز الأزمات ، و لنعلم أنه إذا فكرنا فى هم إلا زادنا همًا ، و لا حزن إلا زادنا حزناً ، فلا نحن حللنا مشاكلنا ولا خرجنا من أحزاننا وهمومنا ، بالعكس زدناها همًا وتعبًا ، هذه الراحة قد تجعلنا نتجاوز بعضا منها ، حيث نشغل بأمور أخرى تكون ايجابية أكثر أحيانا ، و نتقاسمه مع من نثق فيهم و نعتبرهم أحبة لنا حيننا آخر ، فربما نجد من يزودنا بفكرة أو يطرح بعض الاقتراحات التى تجعلنا نفكر بطرق جيدة و نسبح نحو شاطئ الحلول ، و الأهم من كل ذلك فالراحة التامة نجدها فى صلاتنا ، و دعائنا لله عز وجل فهو وحده مفرج الكرب والهموم ، خاصة إذا توجهنا إليه بقلب وإيمان صادقين وأخلصنا الدعاء ، حين ذاك فلنتيقن الإجابة منه فهو القادر على ذلك و سنجد الراحة النفسية و نتصادق من جديد مع أنفسنا .

هل تتكلم مع نفسك بالإيجاب

بقلم : عبد الرحمن بن رتام - الجزائر

عندما تشعر أنك تقول لنفسك أشياء سلبية ، عليك أن تتبها فوراً وتأمراً عقلك الباطن بالإلغاء : أى إلغاء هذه الأشياء السلبية ، عليك بتغيير السلبيات إلى إيجابيات ، فإذا سمعت نفسك تقول : " أنا لا أستطيع عمل ذلك وأنتى لن أنجح " عليك بتبديل هذه الرسالة إلى " أنا أستطيع عمل ذلك وسأنجح وإذا كان النجاح فى عمل ذلك ممكناً لأى شخص آخر فهو ممكن لى ، ويمكننى النجاح " .

كلمات من ذهب

- إذا انتظرت الحظ ، فقد يأتىك يوماً ولكن قد تكون غير موجود .
- من عاش لهدف كبير فإنه يعيش كبيراً .
- الحكمة أن تميز بين الذى تعرفه والذى تجهله .
- ثلاثة تذهب بدون عودة : الكلام و الفرصة والوقت .

سهولة النجاح

ترجمة : محمد سعد - مصر

خطة تكتمل وأهداف تتحقق هذا هو النجاح ، للنجاح أدوات فكلما امتلكت العديد منها أصبح النجاح أكثر سهولة وزادت فرصتك للنجاح ، تعال معنا لنعرف ما هي هذه الأدوات .

حولك ولا تستنتى أحداً وصادق الجميع وقدم المساعدة عندما تستطيع .

الأداة الرابعة : وضع الخطة .

شخصيتك وأهدافك وإمكانياتك ستحدد أبعاد خطتك ، تعرف على ما لديك من مال ووقت وابنى صورة واضحة لما تريد أن تحققه ثم أكتبها ثم فكر فى ما تستطيع أن تحققه خلال الـ ٩٠ يوماً القادمة هذا مهم ، ثم أضف للخطة مصادر ما تحتاجه ومن أين ومن من ستتعلم ، وأضف (قائمة بالمهام + الجداول الزمنية) للأهداف البسيطة والبدائل فى حالة الإخفاق ، وتأكد من تقييمك اليومى لمدة خمسة دقائق على الأقل لما أنجزته وأماكن وأسباب التقصير إن وجد ، ولتعلم أن الدراسات قد أكدت أن الخطة المحكمة توفر ثلثى الوقت المبذول .

الأداة الخامسة : ابذل أقصى مجهود لديك .

ألغى كلمتين من قاموسك (سوف ، أى كلمة تعبر عن الكسل) ، من المهم أن تبذل المجهود عند العمل فالحياة السهلة والمريحة لا تُعلم ، فابدأ فى صنع العادات الجيدة التى تشجعك على إنجاز الأعمال ، وتأكد أن تستغل كل دقيقة استغلال جيداً ، فالوقت الذى مر الآن لن يعود أبداً ، لذا قلل من وقت الترفية لديك واجعل الترفية مكافأة لك لتحقيق إحدى أهدافك .

الأداة السادسة : تقبل الإخفاق .

يسمى البعض فشل لكنة يعنى عدم تحقيق إحدى الأهداف البسيطة ومن المهم خلال تقييمك الدورى إدراكك أسباب هذا الإخفاق ووضع أهداف أبسط كدعمامة للإخفاق السابق ثم قم بهذه التغيير وحاول مرة أخرى .

... أخيراً كن صبوراً فلا شئ يكتمل بين ليلة وضحاها ...

الأداة الأولى : أهداف لا متناهية .

الهدف ينقسم لثلاثة أجزاء (رؤية عامة ، أهداف رئيسية ، أهداف بسيطة تتفرع من الأهداف الرئيسية) ، لذا ضع رؤيتك وأهدافك وأجعلها واضحة ، وأكتب قائمة بالأهداف البسيطة ويجب أن تكون محددة وقابلة للقياس ، وتأكد من تحقيقها لرؤيتك وأهدافك الرئيسية .

خذ هذا المثال " لو أنك بقارب ولا تعرف وجهتك ستصبح عبداً للظروف لأنك لن تعرف ما الذى تحتاجه أثناء الرحلة (أهداف بسيطة) بل أنك لو كنت تعرف وجهتك ولكنك لم تتعلم كيف ستصل هناك فليس معك حتى خريطة (خطة) فمن المحتمل بل فى الغالب ستصل حيث لا تريد أن تكون " ، ولاحظوا أنه لا يوجد أحد أيها السادة يستطيع أن يصعد من الدرج الأول بالسلم إلى الدرج الأخير بقفزة واحدة فلذلك ترتيب الأهداف البسيطة من أهم الأمور لتجنب الإخفاق .

الأداة الثانية : شخصية ذكية مبدعة .

طور نفسك على المستوى الشخصى فكلما زادت إمكانياتك كلما زادت فرصك ، تعرف على نقاط قوتك وضعفك وما تمتلكه من مهارات ومواهب ، وثق بنفسك وثق بقدراتك وثق أنك تستطيع فالثقة هى الأهم وبدونها كل شئ سينهار ، تسلح بالمعرفة وتحديث بانطلاق وبقوة ومن المهم أن تتحلى بالأخلاق الحسنة حيث الايجابية والشجاعة والكرم وأضف لنفسك كل شهر صفة ايجابية جديدة واستثمر فى نفسك ولا تبخل عليها بوقت أو جهد فكلما زادت صفاتك الايجابية زادت إمكانياتك وبالتالي فرص نجاحك وأصبح أكثر سهولة .

الأداة الثالثة : علاقات متشعبة وقوية .

كن يقظ وعامل الناس بلطف أقم علاقات جيدة مع كل من

المعلم عطاء لا ينضب ...

أنا معلم ناجح .. سأتابع خطوات بدايتي بتميز من هنا .. نبدأ
بقلم المعلمة / أ . هدى الشامسى - الإمارات

من مفردات هذه العبارة .. المعلم سخاء .. لا يتوقف عن العطاء لا ينتظر الثناء ولكن يعمل من أجل تنمية أبناء الغد هم جيل المستقبل ، أن كل معلم لديه هذه الرؤية مميز بكل ما لديه .

فهو مُصر في بذل المزيد من الجهد بدون كلل ولا ملل ، باستطاعة المعلم أن يحصل على كل ما يريه في الحياة إذا حدد أولاً ماذا يريد معلماً ناجحاً أو معلماً مربيّاً أو معلماً من أجل الراتب أو غير ذلك .

إن هذا السبب يؤدي إلى عدة محاور تلهمنا لنقطة البداية وهي مفتاح الطريق السليم نحو التميز والعطاء اللا محدود ، احلم حياتك المثالية من كافة الجوانب واحتفظ بهذا الحلم وحققه درجة درجة ، أيا كان ما تؤمن به في أعماقك ووجدانك فإنه يتحول إلى واقعك ، فأنت لا تؤمن بما تراه بل ترى ما اخترت بالفعل أن تؤمن به ، وهو الطريق الأسهل للوصول لأنك تبرمج نفسك للوصول إلى ما تود الوصول إليه .

وكما قيل سابقاً ٩٩٪ من التميز هو جهد شخصي ، إذا اجتهد أيها المعلم للوصول إلى القمم فستصل بكل ما لديك من طاقة وجهد مبذول ، وتأكد أن كل ما تفعله هو نتيجة لعاداتك سواء أكانت مفيدة أم ضارة ، ويمكنك أن تنمي عادات النجاح عن طريق ممارسة وتكرار السلوكيات التي تقود للنجاح مرات ومرات إلى أن تصبح تلقائية ، اجذب ما تود الوصول إليه عن طريق التفكير به دائماً .

ركز على التفاؤل وهو وجود اتجاه عقلي إيجابي أمر مهم لتحقيق النجاح والسعادة في كل نواحي الحياة ، واتجاهك هو تعبير عن قيمك واعتقاداتك وتوقعاتك .

ولا تنسى أن تكافئ نفسك و اجعل هذه المكافئة تتناسب مع مقدار ما قدمته من عطاء تذكر أن في يوم من الأيام سيدذكرك طلابك ، سيتذكرون متعه الدراسة مع معلم مثلك ..

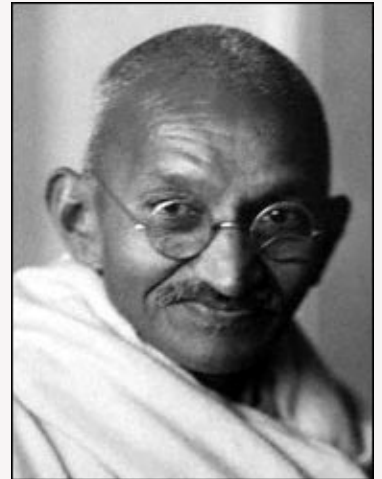
من هنا أود أن أطلعك على أحد أسرار تميزي كمعلمة وهي خطواتك نحو التميز ولكن ترقبوا في مقالتى القادمة ،،،



من أقوال وليم شكسبير

- الرجال الأخيار يجب ألا يصاحبوا إلا أمثالهم .
- يمكننا عمل الكثير بالحق لكن بالحب أكثر .
- هناك ثمة أوقات هامة في حياة سائر الرجال حيث يقرر أولئك مستقبلهم أما بالنجاح أو بالفشل .. وليس من حقنا أن نلوم نجومنا أو مقامنا الحقير، بل يجب أن نلوم أنفسنا بالذات .
- إن المرأة العظيمة تُلهم الرجل العظيم .. أما المرأة الذكية فتثير اهتمامه بينما نجد أن المرأة الجميلة لا تحرك في الرجل أكثر من مجرد الشعور بالإعجاب .. ولكن المرأة العطوف .. المرأة الحنون .. وحدها التي تفوز بالرجل العظيم في النهاية .
- يموت الجبناء مرات عديدة قبل أن يأتي أجلهم ، أما الشجعان فيذوقون الموت مرة واحدة .
- قسوة الأيام تجعلنا خائفين من غير أن ندري تماماً ما يخيفنا ، إذ أن الأشياء التي تخيفنا ليست إلا مجرد أوهام .

من أقوال المهاتما غاندى



- أينما يتواجد الحب تتواجد الحياة .
- بالإيمان يتخطى الإنسان أعتى الجبال .
- ما يكون حقيقة بالنسبة لشخص ما .. يكون خطأ بالنسبة لآخر .
- قد لا تعرف أبداً نتيجة أفعالك ، لكن إذا لم تفعل شيئاً فلن يكون هناك أى نتائج .
- عش كأنك ستموت غداً .. تعلم كأنك ستعيش للأبد .
- إن النصر الناتج عن العنف هو مساوي للهزيمة ، إذ انه سريع الانقضاء .
- إذا لم تسأل ، فلن تحصل على إجابة .

التسامح الفعال

بقلم / د . أحمد محمد حجاج - مصر
ممارس أول فى البرمجة اللغوية العصبية

كم من المرات بدأت وجهونا بالاحمرار عند الغضب .. وما أكثر الأوقات التى تعلق أصواتنا عندما يختلف أحدهم معنا فى الرأى .. هل تتذكر تلك الأوقات التى خرجت هذه الكلمات القبيحة من فمك .. ما الذى يحدث لنا فى أوقات الغضب ؟ .. إن الإنسان قد كرمه الله عز وجل بالعقل الذى هو السمة التى تميزه عن سائر المخلوقات الأخرى .. وبهذا العقل تستطيع الاختيار والتفكير وبعد التفكير تأتى المشاعر والأحاسيس التى من الممكن أن تكون حب أو كره .. غضب أو سعادة وفرح .. فكل شئ يبدأ داخل عقلنا بفكرة .. وهذا ما أريد الوصول إليه لو فكرت بطريق سلبية سوف يكون إحساسك سلبى والعكس صحيح تماماً .. فلماذا دائماً نفكر فى الأفكار السلبية ونتوقع إحساس إيجابى .. كثير من الناس يضع فكرة الانتقام فى عقله ويحاول السيطرة على الناس بقوته ولكنه فى النهاية لا يحصل على أى شئ لأنه يبحث عن شعور إيجابى بينما أفكاره ببساطة سلبية .. كأننا نزرع بذور شوك (الأفكار السلبية) ونتوقع حصاد تفاح (الإحساس الإيجابى) ..

قد توقفتنى الآن بكل بساطة وتقول .. لكنك لا تعرف مدى الغضب الذى يملكنى وقت الاختلاف مع الآخرين .. دعنى أسألك سؤال مهم .. ماذا لو استبدلنا الشخص المختلف معك وقت غضبك ووضعنا أسد ؟ هل ستكمل غضبك ؟ أعتقد أن أى أحد فى العالم لن يتمكن من النطق حتى بكلمة .. والفكرة هنا أننا عندما نغضب يصبح سلوكنا مثل سلوك المخلوقات الأخرى التى كُرومنا عنها ومن ضمنها الحيوان .. فالحيوانات عامة لها حيز أو مسافة دائرية حولها تمثل المجال الأمن لها والذى تشعر فيه بالأمان إن لم يدخله أى أحد يختلف معها .. وإذا اقترب أى أحد من هذا الحيز أو دخله يتغير سلوك الحيوان إلى الغضب وبسرعة سوف يكون عندنا محصلة تتمثل فى اختيارين إما الهجوم إذا كان الذى أمامه أضعف أو الهروب إذا كان الآخر أقوى .. أعتقد هذا غير بعيد على ما يحدث معنا أثناء الغضب واختلاف الآراء .. أعزرنى فى هذا التعبير ولكنه الواقع ..

أعتقد أنك الآن تريد أن تسألنى سؤال فلسفى ولكنه بسيط جداً .. لماذا نغضب ولماذا كل هذا الخلاف .. ما الذى يدفع البشر للتصرف بهذا السلوك الذى يقلل من كرامتهم ؟ .. الإجابة بسيطة فى نقطتين فقط لكنهم هم أصل المشاكل كلها .. النقطة الأولى : الأنا (Ego body) .. هى عبارة فكرة بداخلنا تدفعنا دائماً أن نكون مرتبطين بالأحداث المادية وتجعلنا نبحث عن السعادة خارجنا وليس بداخلنا فتجعلنا نتفاعل مع العالم كأجسام مادية مثل سلوك المخلوقات الأخرى وهذا يجعل كرامتنا أقل مما خلقت عليه ..

النقطة الثانية : البرمجة على الأنا .. وتتمثل فى تعلم الغضب والانتقام من الأب والأم والمجتمع .. والفكرة أننا كلنا ننزل من بطون أمهاتنا على فطرتنا بدون كره أو غضب .. وبعدها نتعلم (برمجة) هذا السلوك وهو الأنا (الأنانية) حتى يكون سلوكنا العادى فى حياتنا هو هذا السلوك ..

إن المعنى السابق معنى تفسيرى فلسفى بعض الشئ ولكن دعنا الآن نأخذ هذا الشئ إلى أرض الواقع ولنسأل أنفسنا كيف تظهر هذه الأنا فى سلوك الإنسان .. ولتسهيل العملية فلقد أسميتها بذور التعاسة وهى :

١. الحكم على الآخرين : بداية ظهور الأنا علينا هو فى إصدار الأحكام على الناس .. ويقول علماء النفس بمجرد حُكمك على الناس فإنك تحكم عليهم من منطلق أن هناك خلل فى أفكارك فى هذه النقطة التى تحكم عليهم فيها ، وتأكد أنك بمجرد حكمك على الشخص فإنك تقارن بينك وبينه أو بين شخص آخر ، فإنك بهذا تكشف نقاط ضعفك أمام الآخرين .. فلا تحكم وتقارن بين

الناس ..

٢. اللوم : بمجرد لومك للآخرين تكون مثل الشخص الأسير للآخرين .. فكلما بدأت بالتفكير فى هؤلاء تجد نفسك غضبان وتفكر فى أفكار سلبية عليهم .. مع إن كل هذا لا يحدث أبداً معهم ، وتركيزك يكون عليهم بطاقة سلبية وأنت تنتظر منهم التغير للأفضل وحتى لو تغيروا فلن تشعر بهم لأن تركيزك عليهم سلبى ..

٣. الانتقام : من أصعب الأفعال والتي تظهر ضعف الإنسان وتقلل من الكرامة التي كرمه الله بها عن سائر المخلوقات .. فكم مرة خرجت الكلمات القبيحة والأفعال التي لا تخرج من بشر وقت الغضب ..

بعد هذا المعرفة عن عدم التسامح من الممكن أن نكون سلبيين ونسأل أنفسنا ونقول ماذا سوف يحدث إن لم نتسامح .. فكم مرة غضبنا وكم مرة ضربنا وكم مرة تكلمنا بكلمات لا تليق .. ولنسأل أنفسنا مرة أخرى بعد كل هذا هل توصلنا إلى ما نريد هل حققنا بهذا الغضب الهدف المنشود ؟ .. الإجابة أعتقد (لا) .. إذن فلماذا نضيع طاقتنا فى مكان لن يحل المشكلة أبداً ولماذا نحمل أنفسنا طاقة سلبية زائدة على عاتقنا .. وهنا سوف نجد أضرار كثيرة جداً لعدم التسامح تجعلنا مدركين تماماً مدى خطورة هذا التصرف :

١. تقل الطاقة الروحانية : نكون فى هذا الوقت بعيدين عن الله عز وجل .. لأن الله عفو ويحب العافيين عن الناس .
 ٢. الأمراض النفسية الجسدية : أثبتت الدراسات أن أكثر من ٩٠% من المرضى فى المستشفيات من لديهم أمراض جسدية بسبب أفكار سلبية (نفسية) **psychosomatic disease** وهذا يدل على أن أفكار الغضب السلبية لها تأثير كبير على أجسادنا وهذا ظاهر الآن وبكثرة فى مجتمعاتنا ..
 ٣. خسارة التفكير الإيجابى وعدم الوصول للهدف : هل تتوقع من إنسان يفكر فى الناس بطريقة سلبية أن تكون أفكاره إيجابية عن مستقبله وحلمه وهدفه ..
 ٤. خسارة الاتصال العاطفى : كم مرة خسرتنا أصدقاء وأشخاص كانوا محبين إلى قلوبنا بسبب لحظة غضب ..
 ٥. زيادة حدة التجربة : وهى تعتمد على قانون التراكم فكل شىء نخزنه فى عقولنا يتسع ويكبر ولن يتركنا عقلنا على هذا الحد فإذا تم تخزين غضب وأفكار سلبية سوف تكبر وتزيد حداثها إلى الوصول إلى حد كبير ويحدث هنا الانتقام ..
 ٦. خسارة الصفقات والمال : من أكثر الأشياء التي تجعلك تخسر الصفقات التجارية هى الغضب وعدم فهم رأى الآخر ..
 ٧. خسارة الوظيفة : كم من الوظائف خسرتها بسبب غضبنا على رئيسنا فى العمل أو مع أحد زملائنا ..
- ولك أن تحكم بعد كل هذه الأضرار عن مدى النفع الذى يقدمه لنا الغضب وعدم التسامح .. والفكرة أنك إذا نظرت فى حياتك فسوف تجد أكثر من هذه الأضرار فلماذا نستبد الخير بالشر لأنفسنا مع أن الحل بسيط وهو التسامح .. وقد يتبادر إلى ذهننا الآن سؤال مهم وهو ما هو معنى التسامح ؟ لا أستطيع تعريف التسامح هنا لأنه شىء حسى يختلف من شخص لآخر لكنى سوف أعرف التسامح بتعريف عملى عام ويبقى إدراكك أنت هو الذى يفسر هذا الإحساس .. فالتسامح هو تنظيف كل الآراء السلبية التي كونتها عن أى شخص فى الماضى والنظر بشكل جديد إلى هذا الشخص أنه مثلك تماماً إنسان من الممكن أن يخطأ وينحرف عن المسار ومن الممكن أن يختلف معك فى رأى لأن عقله يختلف عن عقلك تماماً .. ومن هذا التعريف العملى سوف نتعرف على كيفية التسامح الفعال وما هى الطريقة الفعالة للتسامح .. لكى نبدأ بالتطبيق العملى للتسامح علينا أن نعرف ثلاث مبادئ أساسية فى هذه العملية وهى :

١. تنظيف الماضى وتكوين إدراك جديد عن الشخص : وهذا ما سوف نفعله فى تدريب التسامح الفعال ..
٢. العطاء : من أهم الأشياء فى التسامح أن نفكر فى العطاء لا الأخذ وهذا يجعلنا أكثر توافق مع هذا المفهوم ويجعلنا قريبين من تحقيقه ..
٣. الاستسلام التام لقضاء الله عز وجل : إن الله هو الذى يقدر كل شىء بعلم وحكمة وتؤكد أن مهما بلغ علمك وحكمتك فلن تستطيع أن تجعل حياتك الأفضل فأترك الأمر لله وأعلم أن كل أمر قدره الله لك هو علم ورسالة يريدك أن تتعلم منه ..

لندع هذا الكلام النظرى الآن فى أذهانتنا ونركز على التطبيق العملى لمبدأ التسامح فى حياتنا وهذا ما سوف نقوم به فى السطور القادمة لنخرج من هذا الموضوع بمضمون عملى نستفيد به فى واقع حياتنا :

- أولاً: احضر ورقة بيضاء كبيرة .. اكتب هدفك من التسامح فى أعلى الورقة ، فى وسط السطر .. مثلاً أريد أن أسامح فلان .. ثم أكتب أسفل هذا الهدف على الجانب الأيمن فى الورقة لماذا تريد أن تسامح : وهذه بعض الأسباب البسيطة وسوف تجد أكثر عندك :

- ١ . الطاقة الروحانية : إن الله عفويحب أن تعفوا عن عباده .
- ٢ . الطاقة الجسدية : ستجد صحتك أكثر حيوية وقوة لأن أفكارك إيجابية وسوف تجد تناسق بين العقل والجسد سريع .
- ٣ . الطاقة العقلية : أفكارك سريعة ومقدار تخيلك أكبر وتخطيطك إيجابى لأنك ببساطة تفكر بشكل إيجابى ..
- ٤ . الطاقة العاطفية : هناك مثل مصرى معروف (معرفة الناس كنوز) وأكد أنك عند التسامح سوف تزيد مع علاقاتك مع الناس وسوف تكسب أشياء لم تكن تتوقعها ..
- ٥ . الطاقة المادية : الصفقات التجارية لها سر غريب وهو معاملة الناس بخلق حسن فكم من الصفقات نجح بسبب كلمة جميلة خرجت من فم التاجر ..

- ثانياً : أكتب قائمة على شمال الورقة من سوف تسامحهم وهم لن يخرجوا من هؤلاء :

(نسأل الله أن يسامحنا - الوالدين - الأرحام - الأصدقاء - الناس كلهم - الماضى : أخطاء كانت لك فى الماضى) .

- ثالثاً : تدريب التسامح الفعال : اقرأ التدريب كاملاً أكثر من مرة ثم أفعله ..

اترك الورقة والقلم الآن واجلس فى مكان هادئ جداً .. ثم ابدأ بالاسترخاء التام والوصول إلى مرحلة الألفا (وهى مرحلة من الراحة الجسدية تصل ذبذبات المخ فيها للاستقرار وهى أحسن وقت لاتخاذ قرار) وللوصول لهذه المرحلة .. أرح جسدك تماماً واجلس أو استلق فى أى وضع يناسبك ويجعلك مرتاح تماماً .. ثم ابدأ بالتنفس بحيث يكون الزفير أطول من الشهيق مرتين .. ويستحسن أن يخرج الزفير ببطء مع قول الحمد لله .. ثم أغمض عينيك واسترخى تماماً .. تذكر الشخص الذى تريد أن تسامحه الآن .. اسأل الله عز وجل أن يعينك على أن تسامحه .. ثم ابدأ بالتخيل الإيجابى لهذا الشخص .. تذكر كل الإيجابيات التى فعلها معك وكفى كان ودود فى أحيان كثيرة معك ثم تخيل أنه قادم إليك وهو يقول لك أنا آسف صدقتى لم أقصد كانت لحظة غضب وكلنا يغضب ولو كنت أنت مكانى لفعلت مثل ما فعلت .. ابدأ الآن بقبول اعتذاره وأقترب منه وتبادل السلام معه وكل ما أردت من علامات الحب والود وتخيل المفاجأة حينما يخرج لك هذا الشخص هدية جميلة ويعطيها لك بداية لفتح صفحة جديدة .. أندمج الآن مع الموقف وأعطه الألوان التى تريد وكل شيء تحبه وخزنه على شكل صورة فى عقلك .. اشكر الله عز وجل وأطلب منه أن يسامحك .. ابدأ بالتنفس من جديد كما تمودنا الزفير أطول من الشهيق مع قول الحمد لله ثم افتح عينك .. ضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر ويديك اليسرى على كتفك الأيمن وابدأ بقول الحمد لله وتخيل نفسك تسامح هذا الشخص أكثر وأكثر وكلما سامحته أنزل يدك من على كتفك حتى ترتاح تماماً .. ماذا تشعر الآن ؟ .. إن لم تشعر بالتغيير كرر التمرين مرة أخرى والأهم هو أن تندمج فى حب مع هذا الإنسان .. كرر التمرين كلما شعرت بالضيق من هذا الشخص .. حتى تزيل كل المشاعر السلبية من عقلك .. فى النهاية هل فعلاً من الممكن بهذا التمرين أن أسامح هذا الشخص .. والفكرة هنا إن كل شيء كما قلت عبارة عن فكرة تولد لنا إحساس فبمجرد تغير الفكرة يتغير الإحساس .. ولكنى سوف أقول لك كما قال نابليون هيل : جرب وحاول ..

دعوة للسعادة

بقلم / د . إسماعيل أبو بكر - الأردن

كتبه في : ١١ سبتمبر ٢٠٠٩

وجالسة بجانبني تناقشني الأمور فقالت :
حدثني يا رفيقي أحاديث السرور
فأنا من قديم العهد لست أرى في دنيتي
سوى اليأس والتسخط والنفور .
قلت لها :

تلك يا جميلتي

مفاتيح السرور

إنني أحببت رباً رأيتُه

كيف يخلق الأجنة في البطون

ويخلق نجومات تسحر بالعيون

ويخلق الأشجار والأزهار

أراها حين أزمع بالمرور

غافر الزلات

باعث القطرات

جاعل الظلمات نور .

رباً متجلياً في الطفل حين يحبو

وفي الأم حين تحنو

والأطيار حين تشدو

وفي تكوينك

كيف تغدو الطينيات حور

لست أرى رباً ظالماً

يتلو تراويل المشقة والثبور ،

ولتعلمي

إن رأيت معالم الحسرات في دنيانا

وذاك قضى في الحرب بالقتل جوعاناً

أن وراء هذه الكربات والنكبات جُور .
ويعبرنا بمودة :
أن ليس في الدنيا محن
إن أحسنت
وأديت الثمن
عند غفار شكور .
إني أرى في والدي عزاً أيباً
وفي أمي آيات زكية
وفي إخوتي أزهيراً نرجسية
وفوق هذا الخير دُور .

إني أرى الدنيا في عين الصغير

يصنع الأحلام في الأفق الكبير

مع حكايا جدة تضحك في الفطور

ويكره أحاديث المتشائمين

سكان الحسرة والقبور .

بل قولي لي

كيف لا اسعد ،

وفي فؤادي أنت

في بهجتك وفرحتك

وفي أحزانك ومرضك

وفي صراعاتنا في دنيا تمور .

لست أرى في كوننا من الحركات

نواقص تقدح القدرات

إنما أرى عالماً ماضياً يعزف النغمات

في دنيا تدور .

لا أرى في دنيانا القشور

إنما أرى رباً يجيد في الكون

تصريف الأمور .

لست أرى كفاحي

وتعبي

وجهادي

إلا كما يرى الباني

جسراً للآتين بعدي

يستجدون العبور .

فكل همهم

صنع طريق المجد لهم

كى بينوا على الجبال

أعاجيب القصور .

وليتك ترى ما في قلبي من فرحة

ومودة في فوادي ، ومحبة للعالم

وما أخفيه من الشعور .

خلاصة القول يا رفيقتي

أن ليست السعادة شيئاً جامداً

إنما السعادة أمرٌ سماويٌّ

ينقر في الصدور .

المعاناة تخلق العظما

بقلم : أ . محمود الحوسنى . الإمارات

قد يغضب الكثير من الناس من ظروفهم ، ويلعن البعض الظلام الحالك من حولهم ، وقد يستاء الكثير من الأحداث والعراقيل التى تواجهه فى كل خطوات حياته فهناك من ييأس وهناك من يحبط والقليل هم من يعرف مدى قيم المعاناة ودورها الأساسى فى بناء الأبطال وكيف تساهم تلك الظروف الصعب فى صقل شخصيات الإنسان فالمعاناة مدرسة تخرج الأجيال وتصل القيادات .

حدثونى عن العظماء الذين حققوا المستحيل وأصبحوا فى القمة بدون أن يكون للمعاناة دور فى صقل حياتهم ودون أن تكون الحواجز والعراقيل سبب فى تربية نفوسهم ، ومن عاش حياة رغيدة وامتلك كل ما يحلم به من الصعب أن يصل للقمة ويكون عظيماً لأنه افتقد للدافع الذى يجعله يبذل المستحيل ليصل إلى القمة وحتى وإن وصل فإنه لن يتلذذ بطعمها ولن يشعر بنشوتها .

المعاناة والحاجة تخلق الرغبة إلى التميز والتقدم إلى الأمام فقد يقف الإنسان أمام الظروف الصعبة ويرجع للوراء ويخاف من كل شئ كما يقول المثل " من لسعته الأفعى يخشى من الحبل " ، وهؤلاء هم المتخاذلون وهناك صنف آخر جرب لسعة الأفعى فأصبح يستهين بها وجرب المحن والظروف الصعبة فأصبح يعشق التحدى ويثبت لنفسه وللعالم أن أقوى من تلك الظروف .

قرأت الكثير من قصص النجاح وركزت فى سير العظماء ، ووجدت أن وراء كل عظيم مصائب ومحن تهز الجبال ولكنها كانت سبباً فى صقل شخصياتهم وكانت خطوة نحو إثبات وجودهم ولو استعرضت معكم قصصهم ومصائبهم فلن انتهى ويكفيها قصة أحد عظماء البشرية وأولهم كما ذكره " مايكل هارت " فى كتابه الخالدون المائة سيد البشر " محمد صلى الله عليه وسلم " وجاء كأول العظماء فى الكتاب حينما نستعرض حياته والأحداث التى مر بها سنجد مصائب ومعاناة تهز الجبال ولكنها لم تستطع على هز هذا الجبل الشامخ والنجم اللامع الذى لم تستطع الدنيا بأكملها أن تقف فى وجه دعوته الغراء .



راندى باوتس Randy pausch

بقلم : أ . كريم الشاذلى - مصر

ثلاثة أشهر قبل دخول القبر ..!

أقصى تصریح يمكن أن يواجهك به شخص ما ، لكن هب أنه قد قيل لك ، ترى ماذا أنت فاعل آنذاك !!؟ . فكر ملياً .. ثم عد لى بذهنك مرة أخرى لأحكى لك قصة رجل قيلت له هذه العبارة ، فقدم بعدها أجمل وأروع وأبلغ خطابه ، وأثر فى الملايين على سطح الأرض ..!

أما الرجل فهو " راندى باوش " أستاذ علوم الحاسوب فى جامعة كارنيجي ميلون ، والذى صنفته محطة (ABC) من أفضل ٣ شخصيات للعالم عام ٢٠٠٧ .

ووضعتة مجلة التايمز من أفضل ١٠٠ شخصية مؤثرة حول العالم ، هذا الرجل أخبروه وهو فى السابعة والأربعون من عمره أن أمامه ثلاثة أشهر فقط قبل أن يموت ، لتأخر حالته ، وقد كان يعانى من سرطان البنكرياس . عندها قام راندى بجمع طلبته وأصدقائه ومحبيه ، وألقى لهم بمحاضرته الأخيرة وسماها " الوصول الحقيقى لأحلام طفولتك " ، أخبرهم فيها بأنه تاركهم وذهب ، لم يذرف دموعاً بل كان أربطهم جاشاً ، وكان كل هدفه أن يحفيزهم لإكمال مشاريعهم وحياتهم بدونه ! .

قال لهم : ما الذى ستخبره للعالم إذا علمنا أن هذه هى محاضرتك الأخيرة ؟ وما الذى ستفعله فى هذا العالم لو كانت لديك فرصة أخيرة ؟ وما هى وصيتك وميراثك للعالم ؟ .

كان مرحاً كما عهدوا عليه ، وعندما قال له أحدهم حدثنا عن أهمية الاستمتاع بالحياة قال لهم : أستطيع أن أقول لكم ذلك ، ولكن سأكون كالسمكة التى تحاضر عن أهمية الماء ! لا أعرف كيف لا أستمتع ، أنا أموت وأنا أستمتع وأمزح ، وسأبقى كذلك لآخر يوم فى حياتى ، لأنه لا توجد طريقة أخرى .

ثم تحدث لهم عن حياته وكثرة الاحباطات والمحاولات الفاشلة التى مر بها ، وكيف أنه رُفض فى أكثر من جامعة

دون أن يفقد الأمل ، ثم ذكر موقفاً أثر فيه كثيراً ، وذلك أنه اشتكى إلى والدته صعوبة إحدى المواد فى الجامعة ، فقالت له (فى مثل عمرك ، كان والدك يقاتل الألمان فى الحرب العالمية الثانية) ، وكأنها شحنته بطاقة هائلة وقال لنفسه لأحاول بلا يأس فأنا فى أسوأ الأحوال لن أتلقى رصاصة طائشة أو أموت من العطش أو التعذيب !

أخبرهم راندى بأنه لو يأخذ الإنسان عشر الطاقة التى يصرفها بالتذمر ويوجهها نحو حل المشكلة ، فإنه سيتفاجئ بالحلول الكثيرة التى سيرها ، ثم ذكر لهم قصة امرأة وقعت فى قروض متزايدة ، وأصيبت بحالة من القلق وكى تستطيع التغلب على هذه الضغوط حجزت عند معالج باليوجا ، وقال لهم لو أن هذه المرأة صرفت وقتها فى عمل إضافي بدلاً من اليوجا لدفعت قروضها كاملة ، إننا يجب أن نحل المرض (القروض) بدلاً من أن ندور حول أعراضه (الضغوط) .

حكى لهم أنه زار ذات يوم وهو صبى ديزنى لاند ، وبدلاً من تركيز فكره واستمتاعه على الألعاب ، كان يفكر كيف أصنع أشياء كهذه ؟ ، وبعد تخرجه من جامعة كارنيجى ميلون أرسل شهادته وطلبه لوالد ديزنى لكن جاءه الرد بالرفض أيضاً ، هنا لم يتوقف أيضاً ، فالحواجز مصنوعة من أجل هدف كبير ، هكذا قال لنفسه ، كان يرى صعوبات الحياة كتحديات ، لم يخلقها الله لعرقلتنا وإيقافتنا عن تحقيق أهدافنا ، لا.. فهذا قول المتكاسلين ، لكنها فى الحقيقة اختبار يتخطاه الكفاء الجدير بالفوز ، ويسقط فيها من لا يمتلك الجدية للتحرك والعمل والإنجاز .

ثم يلقي راندى على تلاميذه أهم دروسه قائلاً " ماذا تفعل إذا كانت أوراق اللعب كلها غير جيدة ؟ لا تتسحب لكن حاول أن تلعب بمهارة أكبر " .

العالم لا يعترف بالقادة الضعاف ، ولا بالقادة الذين يعترفون بأصغر وأتفه وأسف الحلول ، فهم لا يجلبون خيراً بل ضراً ، ولا تخلدهم ذاكرة التاريخ ولا حتى الجرائد اليومية والمجلات الأسبوعية ، العالم والتاريخ لا يعترف إلا بمن يحمل مشعل النور ويسير حافياً على مسامير الألم وجمرات الشوك ، حتى يأنس إنجازاً عالمياً وعدلاً أرضياً ونوراً سماوياً ومدداً ربانياً فيرى من خلالهم الآيات الصغرى وربما الكبرى .

ورحل راندى عن دنيانا يوم الجمعة ٢٥ يوليو ٢٠٠٨ عن ٤٧ عاماً ، لكنه لم يرحل من وجدان الملايين الذين شاهدوا محاضراته عبر الإنترنت ، ولا الذين قرأوها مترجمة فى كتابه الذى تُرجم لأكثر من ثلاثون لغة ، ترى كم منا سيكون برباطة جأش هذا الرجل إذا أدرك أن الموت يزحف نحوه مسرعاً كالبرق ، كم منا يمتلك سلاماً نفسياً وصلحاً مع الذات يدفعه إلى احتضان العالم وتوديعه برحابة صدر قبل أن يدير له ظهره مودعاً ؟ .

استمتع بما تملك

بقلم: أ. كريم الشاذلي - مصر

عادة قديمة ألفتها صارت منهجاً أعتنقته في الحياة .. وهو ألا أنظر إلى شيء ليس لي ، ولا اشتهى ما لا يمكنني امتلاكه ، دائماً أعيش في الثوب الذي يلائمني ، ولا أستمتع بطفرة قد تحملني معها عالياً لفترة ، ثم تردني إلى أصل طبيعتي .

كنت أستاذ من صديق لي يأخذ قرضاً ليشتري سيارة ، محملاً نفسه وأسرته ما لا يطيق ، فأزجره قائلاً : عش في مستواك ، واستمتع بما تملك فعلاً ، إنك لا تقدر على شراء سيارة كهذه في العادة قبل خمس سنوات ، فلما تعجل بالعيش في مستوى لم يأت أوانه ، ثم أنظر حولي فأجد أن معظم البشر في زمننا هذا يسبقون إمكاناتهم بخطوة وربما بخطوات .. القروض بأنواعها ، وبطاقات الفيزا ، والأقساط طويلة الأجل ، جعلت الجميع مديونون ، وخلق نوعاً من الترف الغير منطقي ، حيث اشتر الآن وسدد فيما بعد .. !

ولقد قرأت يوماً في سيرة أحد الحكماء أمراً ينضح بالفطنة وبعد النظر ، وذلك أن ولده جاءه يوماً مهللاً ، وهو يقول : بشرى يا أبي لقد وجدت تمراً في السوق الكيلو يباع بدينار واحد ، فألححت على البائع أن يحجز لي جوال كامل ، حتى آتية بالثمن ، فابتسم الحكيم بهدوء وقال : هاك دينارين ، اذهب فاشترى لنا بهما !. فأطاع الولد المندهبش كلام أبيه دون اعتراض ، حتى إذا ما مرت فترة إذ ناداه أبيه ثانية وقال له : بكم بلغ سعر التمر اليوم ؟ فأجابة الولد وسأل أباه قائلاً : ما أعجيبك يا أبي ، أتأبى الشراء وقت أن كان بدينار واحد ، وتشتري عندما أصبح ثمنه خمس دنانير !! ، فقال الأب : يا بني عندما كان بدينار واحد ، لم يكن معي وقتها سوى دينارين ، أما الآن فأنا أملك الكثير .

إن من أعظم الاستراتيجيات التي ينتهجها العقلاء ، هي استراتيجية « الاستغناء » ، فإذا ما اشتهيت ما لا تستطيع امتلاكه ، فأخرجه من قلبك وتفكيرك ، وبهذا فقط تتغلب على شهوة امتلاكه ، وسحر تأثيره عليك ، بينما تطلعك المستمر لما لا تستطيع الاستحواذ عليه يجعلك قلقاً دائماً ، ويأخذ من تركيزك الشيء الكثير ، والأسوأ ألا يجعلك مدركاً لجمال وروعة ما تملكه فعلاً .

إننا لا نستطيع امتلاك كل ما نشتهي ، وستظل هناك دائماً أشياء وأشياء نطمع فيها ، فإذا ما أحببنا أن نطمئن الفؤاد والروح ، فعلينا أن ننظر بعين الرضا والقبول لما وهبنا الله تعالى ، وأنعم علينا به ، وندرك أن هذا الذي نملكه هو مبتغى أمل بعض البشر ، وبأننا في نعمة من الله كبيرة ، لكننا لا ندركها ، أو لانعلم عنها شيئاً ! .



هناك طريقتان ليكون لديك أعلى مبنى إما أن تدمر كل المباني من حولك أو أن تبني أعلى من غيرك اختر دائماً أن تبني أعلى من غيرك .. يجب على الإنسان أن يحلم بالنجوم ولكن في نفس الوقت يجب ألا ينسى رجليه على الأرض .. الفاشلين يقسمون إلى قسمين قسم يفكر دون تنفيذ وقسم ينفذ دون تفكير .. لا تدع اليأس يستولى عليك انظر إلى حيث تشرق الشمس كل فجر جديد لتتعلم الدرس الذي أراد الله للناس أن يتعلموه .. أن الغروب لا يحول دون الشروق مرة أخرى في كل صبح جديد .. وأن بعد العُسر يأتي اليُسْر ..

2010 كن بداية الطريق ..

بقلم : أ . محمد الشوماني - ليبيا

ها هي سنوات أخرى تتساقط من شجرة الحياة وها هي صفحات أخرى من تاريخ البشر تطوى بحلوها ومرها .. أيام أخرى تتناثر من أعمارنا كحبات عقد منفرط في صحراءنا اللا متناهية سنين تمضى تترك بصماتها على الجسد والقلب .. نستهلك أعمارنا ونقترب من نهايتها ولا ندري متى ستتوقف أنفاسنا ونفارق أصدقائنا !! ولكن .. ها نحن مازلنا نراوح في نفس المكان ... نسير في متاهات الوجود ، نبلع الآمنا ونلحق جراح الماضي ، نجوب زوايا النفس نبحت عن ذاتنا الضائعة .. نرقص على إيقاع الوجع ونركض على تلال الخوف ورغم ذلك مازالت شراييننا تنزف بغزارة شلال متدفق تصرخ حناجرنا كدقات طبول جوفاء وأعصابنا مشدودة على قوس الدنيا الفانية نتمسك بالتوافه ونترك الأهم .. لا جديد سوى المزيد من الدوار في دوامة عقدنا النفسية وأفكارنا المهترئة التي نجتريها دون ملل .. دون كلل تشبث بأظافرنا بالدنيا .. وننسى أنها رحلة قصيرة قاربت على الانتهاء وننسى أنها لا تساوي عند الله جناح بعوضة .. كسراب نلهث وراءها وتخدعنا .. هي وهم تعشقه قلوبنا المتعبة ..

أيها العام القادم .. الراحل .. كن عطراً ينعش أرواحنا ..

كن مطراً يغسل قلوبنا ويطهر نفوسنا ..

كن يداً تمسح دموعنا وتسيينا أحزاننا ..

كن شاطئاً أمان لسفننا التائهة ..

كن ناقوساً بل زلزلاً يوقظ ضمائرنا ..

كن بركاناً يهزنا من الأعماق ... ليعيد لنا الحياة ..

كن نوراً يضيئ لنا الطريق ..

لعلنا .. علنا .. نحقق التوازن مع أنفسنا .. ونعيد مجدنا وهويتنا المفقودة ..

الحياة رحلة قصيرة جداً حاول أن تستفيد منها ، وأترك بصمتك قبل سفرك الأخير !!!

(اللهم إنا نسألك باسمك الأعظم و بكل صفاتك الأزلية توبة نصوحاً قبل الرحيل إليك .. آمين ..)

كل يوم وأنت بخير ..

بقلم : أ . سلمى محمد الميمنى - الكويت

عيد ميلاد سعيد .. سنة حلوة يا جميل .. كل عام وأنت بخير .. سنة سعيدة إن شاء الله .. هذا ما اعتدنا على سماعه بمناسبة يوم ميلادنا ، وهكذا يهنؤنا أصدقائنا وأهلنا وزملائنا بالسنة الجديدة من حياتنا ، وبعد انتهاء هذا اليوم نقطع ورقة التقويم وننتظر الميلاد القادم لنحتفل به ونستجمع الهدايا والأمنيات والتهانى من الأصحاب والأحباب .

إننا نحتفل كل عام بقرب نهايتنا .. بدنو لحظات وداع من حولنا .. بنقصان سنة من حياتنا .. فيا له من احتفال !! فهل حسبنا الأيام التي مضت ؟ العام الكامل الذى وهبنا إياه ربنا ؟ وما الجديد والمفيد الذى قدمناه لأنفسنا أو لغيرنا ؟ كم عدد الأيام التى مرت دون أن نفعل فيها ما يثرى صحائفنا ؟ فالآن لن نستطيع إرجاع أى لحظة مرت فقد ذهبت وانطوت صفحتها ..

فالسنة الجديدة فعلاً تستحق الاحتفال إن فكرت أنك لم تكن ممن تعرضوا لحادث أليم خلال السنة فتسببت لهم إعاقة جسدية أو غيرها ، أو لم تكن مع من فقد بيته وأهله فى أحد الزلازل أو الفيضانات التى حصلت هذا العام ، لم تكن مع من انتهت حياتهم جراء قصف وحشى .. فاحمده على هذه الفرصة العظيمة .

إننا قد لا نحاسب أنفسنا على تصرفاتنا وإن حصل قد نتحاسب بين فترات طويلة ، أما التجارة والعمل فيكون لها حساب دقيق بنهاية كل يوم ، قد نرى أنه من أهم الركائز التي يقوم عليها تأسيس أى مشروع أو شركة وجود قسم محاسبة فذ ، يدرس الواردات والمصروفات ، ويتابع أدق التفاصيل المالية حتى يتم التقييم بنهاية كل شهر بنسبة الأرباح وهل هى جيدة أم بحاجة لمزيد من الجهد والعمل ، ولكن إذا كان هذا القسم بهذه الأهمية فى شركة أو مؤسسة ويؤتى بنتائج فعلية فهلا فكرنا بتأسيس قسم المحاسبة الذاتية بداخلنا ؟ يزودنا كل يوم بما فعلناه وما يجب فعله ؟ يقيم لنا الأداء هل كان مرضياً ورفع مؤشر الأجر والحسنات ؟ أم أثقل كفة الذنوب والسيئات ؟ هل الاستمرار بذات الأداء سيؤدى إلى جنى أرباح والفوز بجنة عرضها السماوات والأرض ؟ أم خسائر قد تجر بنا إلى الدرك الأسفل من النار " والعياذ بالله " .. قد يقول البعض أنه فات وقت المحاسبة وقد أضعنا الكثير من العمر ، ولكن مهلاً .. فبما أنك ما زلت تتنفس فبإمكانك إعادة الحسابات .

فالحساب الحقيقى للعمر ليس بالسنوات التى مضت ولكن كيف مضت ؟ فكما كتب الطنطاوى قائلاً : " الحياة ليست بطول السنين ولكن بعرض الأحداث " ، قد نسمع أحياناً أن للبعض ميلادان ! كيف وأنا لم نولد فى هذه الحياة إلا مرة واحدة !! ولكن فعلاً هذا يحدث مع البعض الذين يكتشفون وجهاً جديداً آخراً للحياة ، فيستوعبون أهمية حياتهم ووقتهم ، يدركون بعد الضياع فى دوامة الحياة دون هدف أنهم خلقوا لأسباب عظيمة وكلفوا بمهام حمل أمانة عرضت على السماوات والأرض والجبال فلم يقووا على حملها وحملها الإنسان (إننا عرضنا الأمانة على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان) ، فتجدهم يخططون ويعملون ويجتهدون للوصول إلى أعلى المراتب بالحياة ، يفيدون أنفسهم ومجتمعهم ودينهم ، يخلصون النية ويعزمون فيوقفهم ربهم ويبارك جهودهم .

فاعلم أنه مع كل إشراقة شمس جديدة وبمجرد عبور الخيوط الذهبية لزجاج نافذتك تعلن لك صارخة بقدم يوم جديد .. حياة جديدة .. فرص جديدة .. آمال وأحلام جديدة .. أمنيات وطموحات جديدة .. فيجب أن ندرك بأننا اليوم سيكون أماننا بسلمات .. أمنيات .. لقاءات .. عقبات .. هفوات .. حسنات .. وقد تكون أيضاً سيئات .. قد يكون اليوم هو بداية جديدة .. أو حياة رتيبة .. أو نهاية أكيدة .

فاعمل على أن يكون يومك باقة من زهور الأعمال الفواحة بعطرها فى حياتك ويستمر عبيرها إلى ما بعد رحيلك ، فبر والديك ، ساعد محتاج ، اذكر ربك ، اقرأ وتثقف ، اكتب ما يفيدك ، ادع أصحابك لعمل خير ، اخرج زكاة علمك وصحتك وشبابك ، فعلم غيرك ، أتقن مهارة جديدة ، تعلم رياضة ، مارس هوايتك المفضلة ، صل رحمك ، واحرص اليوم على عمل ما يسرك أن تراه فى صحيفتك غداً ، واعمل فى يومك ما ينور غدك ، واعلم أن اليوم الواحد لهو " أعظم " فرصة لو استغللتها .. وكل صباح هنئ نفسك وقل لها " كل يوم وأنت بخير " ...

عذراً... .

بقلم / أ. منى البوسعيدى - عمان

عذراً يا . . . من قابلته بوجه عبوس

عذراً يا . . . من حادثته بعصبية

عذراً يا . . . من أسديت له نصائح بأسلوب غير مقبول

عذراً يا . . . من عاملته بأسلوب جاف

عذراً يا . . . من سألته بأسلوب وقح

عذراً يا . . . من لم أسلم عليه يوماً

عذراً يا . . . من لم أصل إلى ما تمناه

عذراً يا . . . من حرقتة بكلماتي

عذراً يا . . . من ساندته فى الخطأ

عذراً يا . . . من وصل إليه منى خطأ

عذراً يا . . . صاحبي

عذراً يا . . . أخى

عذراً يا . . . زميلي

عذراً يا . . . عزيزي

عذراً جميعاً . . . فقد كان وسيبقى شيئاً فى الوجدان لا يعلمه سوى الخالق

فهل من الصفح والسماح ؟

فهل من قبول العذر ؟

فهل من دعاء لهذه النفس المسكينة ؟



YEMEN

COPYRIGHT © 2009 Owini - All Rights Reserved

صور لجامع الصالح ((جامع الرئيس اليمني في)) صنعاء)) تم التقاط هذه الصورة في شهر رمضان لعام ١٤٣٠ هـ بعد صلاة الفجر وتم الدخول فيها هذه الصورة في احدى المسابقات وقد حصلت على المركز الاول بها
تصوير: م . خالد العويني

طوبى حياتك

دعوة

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