



مجلة إلكترونية - دورية - متخصصة في تنمية الذات





مفاجأة طور حياتك.. في العدد القادم
انتظرونا

طوبى حياتك

كلمتنا

في الواقع، الحيرة تُمسك بتلابيبي، حتى أنني لا أدري ما أقول. سأترك حيرتي قليلاً، لأهنتكم من قلبي بحلول العام الهجري وكذا الميلادي أهلها المولى عليكم باليمن والبركات.. هذا من ناحية، ومن جهة أخرى أرحب بقراء المجلة وكتابتها وكل من ساهم في خروجها بهذه الحلة..
كما أبشركم بأن القادم أفضل - بحول الله-، أفضل بتوجيهاتكم وبنظرتكم الإيجابية للحياة، وهذه دعوة مفتوحة لكم لمشاركتنا ولو بالنزير القليل.. كل الحب.

همسة لك: "لا يوجد رجل فاشل ولكن يوجد رجل بدأ من القاع وبقي فيه".

محمد عبد النبي
مدير التحرير

مرحباً بالعالم ..

عدد آخر من "طور حياتك"، نفس آخر، روح أخرى، وأمل متجدد.. أمل في غد أفضل، وعالم أكثر إنسانية، يسوده السلم وتطبعه المحبة. في هذا العدد يدعونا إسلام سليمان - عبر افتتاحيته - إلى البذل والعطاء اللامحدودين وفي جعلته قصة من الواقع شبيهة بالتي ضمها باب كان يا مكان.
وفي هذا العدد أيضاً دعوة إلى التسامح والغفران من كريم الشاذلي ونسيم عبد الوهاب. وحتى لا يفقد المرء بريقه ينصحنا محمود الحوسني بالاهتمام بعدد من الأمور، وفي باب طريقك نحو حياة أفضل يُشبه أحمد حجاج الحياة باللعبة ويتساءل "لماذا يندم الناس على اختياراتهم"، ولأن "أنا أمتلك حلماً" إذن فأنا موجود "محمد شاكر يسأل" هل لديك حلم؟ ...
عدد ثري كما يظهر، أعدته أقلام أبانت عن همة عالية، نظرتها للحياة بسيطة لكنها عميقة، أطلت عليكم من أبواب مختلفة، لتؤكد لكم مرة أخرى أن الحياة جميلة بل ورائعة، رائعة بكفاح المرء وإيمانه بنفسه وبرسالته وبدوره فيها ..
وافر الشكر إذن لكتاب هذا العدد، ولك أيضاً أيها القارئ الكريم من الشكر أجزله .. مع محبتي.

جميلة شعيب
سكرتير التحرير

كُتاب العدد

د. أحمد حجاج
د. محمود سليم
م. عبد الدائم الكحيل
أ. رؤوف شبايك
أ. عماد الحاج
أ. كريم الشاذلي
أ. محمد عبد ربه
أ. محمود الحوسني
أ. موسى البهدل
أ. منى البوسعيدي
أ. هدى الشامسي
أ. هدى ناصر الفريح
أ. وحيد مهدي
أ. يسرا سمير
أ. شيخة المدحاني
عبد العزيز دلول
محمد شاكر
نسيم عبد الوهاب

الإخراج الفني

م. خالد العويني
تصميم الشعر
أحمد الملا

المحتويات

- 05 اللي يعمل خير يلقيه
- 06 أوقدهم التسامح
- 07 ألعبة لعبة الحياة
- 09 فلننبعث رغم احتراقنا
- 10 هل أنت إنسان أنيق؟
- 11 كأس لبن
- 12 كيف تكون منتجاً ونافعاً
- 14 الغضب قد يصر العمر
- 15 بادر.. ثم بادر.. ثم بادر
- 16 اختبر ذكائك
- 17 واحدة طور حياتك
- 18 حدد هدفك
- 19 حتى لا يخفت بريقك
- 20 قالوا
- 21 قوة الإرادة
- 23 صورة وتعليق
- 24 المحامي الذي غداً حلوانياً
- 26 عندما تكون قريباً من القيادة
- 27 صدقني.. تقدر تحقق حلمك
- 28 أقوال تحفيزية ومهمة



7 لعبة الحياة



11 كأس لبن ..



16 دعوة لإعمال العقل



19 حتى لا يخفت بريقك

الذي يعمل خير يلقاه . .



بقلم رئيس التحرير /
إسلام سليمان

عند سفري بالقطار إلى مدينة طنطا المصرية، جلس خلفي شخصان، كان صوتهما مرتفعاً بعض الشيء ، مما ساعدني على سماع وفهم ما يقولانه . . وقد استنتجت من خلال حديثهما معاً أنه قد جمعتهما طفولة مشتركة بأحد أحياء مدينة الإسكندرية، وأنهما لم يريا بعضهما منذ أكثر من ٢٠ عاماً، ليتقابلا في القطار اليوم، وطوال الطريق أخذ كل واحد منهما يحن لهذه الأيام وللخير والبركة الذين كانا يُعمَّان هذه الفترة، ويُذكر كلاهما الآخر بفترة الطفولة الجميلة وبأشخاص انتقل أغلبهم إلى الدار الآخرة، وبمواقف قد جمعتهما، لم يُنسها لهم الزمن رغم مرور السنين الطويلة . أنا شخصياً عرفت يومها ما معنى أنا ترتبط بالأشخاص الذين تعيش معهم، وبالمكان الذي تعيش فيه ثم تفقدهم يوماً ما، وما معنى أن أكون إنساناً وقيماً لهؤلاء الأشخاص الذين ساهموا في بناء شخصيتي وفكري، ولهذا المكان الذي تفاعلت معه ومع طبيعته التي رسمت ملامح شخصيتي.

ومن المواقف التي حكاها أحدهما للآخر، أنه كان بالحي الذي كانوا يسكنون فيه أحد الفتيه المنبوذين لسوء خلقه مما دفع جميع أهل الحي إلى تجنبه، وذَكَرَ له اسمه ، وذات يوم أخذت والدته هذا الفتى وأحسنت إليه فأدخلته بيتهما وقدمت له وجبة مكونة من (قطعة جبنة قديمة . بيض . خبز) ، وما أن رأى ابنها الذي يروي هذه القصة ما فعلته والدته، حتى غضب كثيراً مبرراً ذلك بأنه لا يستحق الإحسان إليه، وطلب منها أن تخرجه خارج البيت، فما كان منها إلا أن أصرت على إكرام هذا الفتى .

وتمر الأيام ويسافر راوي هذه القصة - ابن هذه السيدة المحسنة الذي غضب عندما أحسنت إلى هذا الفتى صاحب الأخلاق السيئة إلى العمل بإدارة المرور بالمملكة العربية السعودية. وهناك حدث أن سافر في وقت إجازة أحد الأعياد جميع من يعمل بالإدارة في إجازة رسمية ليتوقف العمل ، فجلس هو في غرفة وحيداً بدون عمل وبدون مال وبدون طعام في انتظار انتهاء الإجازة، وبينما هو على هذه الحال جاء إليه أحد الأشخاص -عرف حاله- وقدم له وجبة هي نفسها التي قدمتها والدته للفتى الذي كان بالحي (قطعة جبنة قديمة . بيض . خبز) بالإضافة إلى ٥ ريالات لكي يُطمئن أهله عليه، فما كان منه إلا أن تذكر اليوم الذي فعلت والدته فيه الخير مع الفتى، فقام واتصل بوالدته وطمأنها عليه وقال لها افعلي يا أمي الخير فإن الله لا يضيعه، ولم تسعفه الخمسة ريالات في أن يحكي لها عما حدث له .. لكنه تيقن أن الذي يفعل الخير يرده إليه الله وبأكثر مما فعل ..

أوقدها لتستمتع

بقلم / أ. هدى ناصر الفريخ - السعودية

إنها تلك الكامنة في كل منا أوقدها أنفس فدكت حصون مفتوحة قلاعاً وافدتت بيقظتها أرواحاً بلا هون وضعف ، ورافقتها عقول فكانت شعلة علم وضاءة لأجيال متعاقبة، وأنجزت بها أعمال عظام وأفعال جسام، تجاهلها البعض فاستوطنته أعدار مؤجلة وحيل ممتدة تقدح بأحلام الآخرين ظانة أنها مجرد خيال وحظوظ وأوهام، سبك العرب منها فنا من فنون الشعر فكانت أشعارهم ملهمة موقظة يستعينوا بها ما أن تخر القوى وما أن يلوح لهم أمر ما فيه لهم مبتغى، إنها بلا ريب الحماسة، فالحماس عندما يقرن بعمل ما أكان يومياً أو سنوياً ، روتينياً أو عشوائياً حقق الجميل بكل إتقان وإخلاص بوقت قصير وغيب الملل مزيجاً الهم ومشيعاً المتعة والمسرة من قبل أن تجنى الثمرة .

يقول خليل مطران :

غلت الحياة فإن تُردها حُرّة
واقحم وزاحم واتخذ لك حيزاً
كُنْ من أباة الضيم والشُجْعان
تحميه يوم كرهة وطعمان

فلا يذكر ولن يذكر نيل مجد ومراد وتحقيق لهدف كان صاحبه بليداً فتوراً بل على العكس تماماً همة تواقفة وعمل دؤوب لا يُكل ولا يُمل وتملك قوي لمفاتيح جوهرية عديدة منها الحماس لتنفيذ أمر يتمنى بتوازن حكيم بعيداً عن التهور الذي يجلب التكدر، وجوهر الحماس ورائعته أن تملكه وعدواه سريعة بسيطة تنتقل من شخص لآخر بمجرد حديث وجه إليه بحماس أو سلام حار أو كلمات حماسية تشجيعية يرددها الشخص لذاته أو لتصل لسامع لها فيكررها أو يقول موافقاً لها نعم..نعم ! ، فيا لأثرها المستطاب حينما ترافق أي فكرة فتلحقها بعمل ، إنها حقا قوة هائلة وكنز دفين ومن الجناية بحقنا أن ندفعها بتجاهلنا أو نقلل عوائدها علينا بأن ننتظر لأن يأتي يوم ما يوقدها لنا غيرنا ويوجهنا بها كيف يشاء ! ونفقد لذة وامتعة ممارستنا لها في أعمالنا و أقوالنا لتحقيق غاياتنا ، وقد قيل : " لا يتحقق أي شئ عظيم بدون الحماس " .



عليك بالحماس أولاً، وذلك بعد أن تؤمن بهذا الشيء الذي تتحمس له، ثم انظر إلى أثره عليك ..

إشراقه :

ألعاب لعبة الحياة

بقلم / د . أحمد محمد حجاج - مصر

مدرّب معتمد ومحترف في التنمية البشرية



الحياة

أشبه بلعبة وبها متسابقون ومتبارزون كثيرون.. والميدان هنا أشبه بمحطة ينتظر الكل فيها.. وتختلف الحياة بإدراك الناس لهذه اللعبة، فمنهم من يرى الحياة لعبة المال والأعمال والوظائف ومنهم من يفكر فيها على أنها لعبة العلم والشهادات ومنهم من يظن أنها المكانة والمنصب وآخر يشعر بأنها لعبة اللذات والمتعة.. فكل واحد يختار لعبته.. والغريب أن كل شيء ثابت في الكون لكن تفكير الناس وإدراكهم هو الذي يختلف فنحن من نكون ألعابنا في الحياة.. وهنا يسعى الكل لاختيار ما يناسبه من الألعاب فكل واحد يختار اللعبة التي سوف يلعب فيها وقت حياته.. والسؤال هنا لماذا يندم الناس على اختيارهم؟ ولماذا دائماً يلومون بعضهم على أن غيرهم هو السبب في اختيارهم الخطأ؟ وهنا تكون الإجابة بسيطة وهو أننا نبحت دائماً على ما يناسبنا خارجنا وليس داخلنا.. تخيل أنك كنت تجلس في منزلك الجميل وفجأة انقطعت الكهرباء وأخذت تبحث عن مفتاح سيارتك للخروج من المنزل.. وتخيل أنك خرجت خارج المنزل للبحث عن المفتاح.. هذا ما يحدث في لعبة الحياة فالكنز الذي نبحت عنه موجود في الجزيرة (داخلنا) ولكننا مازلنا نبحت عنه في المحيط (خارجنا) .. مع إننا لو تأملنا لوجدنا أن الجزيرة أصغر بكثير من المحيط في عملية البحث .. والسؤال هنا: ما هو الاختيار الصحيح النابع من داخلنا والذي يحقق لنا السعادة؟ إن هذا السؤال دفع البشر للتفكير كثيراً .. وأعتقد أن عقول البشر هنا ستتوقف قليلاً لتسمع بكل كيانها إلى كلام العليم الحكيم.. فمهما بلغت حكمة البشر فلن يستطيعوا وضع منهج صحيح ١٠٠٪ لجعل حياتهم تسير بالشكل الصحيح.. لذلك وضع لنا ربنا هذا المنهج الإسلامي الذي ركز على الروح في المقام الأول لأن بصلاحتها يكون كل شيء صحيح.. ويأتي البشر بعد كل هذا العلم ليثبتوا أن أصعب شيء من الممكن أن يغيره الإنسان هو الروح فعندما تتغير يتغير كل شيء في النفس.. وبعد الروح يأتي دور الجسد والحفاظ عليه فتجد أن الشريعة الإسلامية تهتم بصحة الجسد وسلامته ونظافته.. وبعدها يأتي دور العاطفة في الإنسان.. وتجد أرقى الكلام هنا في المجتمع الإسلامي عن الأخلاق ومدى أخلاق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.. وكما كان رائعا صلى الله عليه وسلم في تعامله مع الناس.. ثم يأتي دور العقل والعلم فتجد آيات التفكير في الكون والدعوة إلى العلم.. وفي النهاية تأتي المادة ليعيش الإنسان في الكون ويضمن بقائه ويتفاعل معه لأنه يمتلك هذا الجسم المادي.. وهذا يدفعني لعرض تلك النقاط بتعبير أكثر تطبيقاً في الحياة ولنجعل الحياة كأنها ستة جوانب:

١ - الجانب الروحاني: إنه أول الجوانب وأرقاها وأقواها بل هو الغاية التي خلق من أجلها الإنسان وهي عبادة الله عز وجل وطاعته فيما أمر والابتعاد عن ما نهى عنه لأن هذا فيه صلاح للبشر.. والسؤال هنا.. ما هو هدفك في هذا الجانب؟ سوف أوضح الآن هذا الجانب لأقرب لك وجهة ففكر.. يتكون هذا الجانب من جزئين مهمين يقومان على: إرضاء الله عز وجل من خلال علاقة العبد بربه الخالق المنعم على العباد وعلاقة الإنسان بتعامله مع نفسه وبقية البشر.. الجزء الأول: علاقة العبد بربه وهو يتمثل في العبادات التي فرضها الله في كتابه وفضلها الرسول صلى الله عليه وسلم.. وهذا عملياً يتجسد في أركان الإسلام الخمسة وفي أركان الإيمان والإحسان.. أما الجزء الثاني: علاقة الإنسان بتعامله مع نفسه وبقية البشر (فهو حق العباد عليك) - وهو يتشكل ويتجسد في الأخلاق والمعاملات.. فما هي أخلاقك في العمل ومع أصحابك وعندما تختلي بنفسك ومع العائلة.. هل تتصف بالصدق والأمانة والتسامح والخلق الحسن.. فقد كان صلى الله عليه وسلم قبل بعثته يلقب بالصادق الأمين.. إذن فالجانب الروحاني يمثل الحياة كلها ولهذا سوف تجد هذا المنهج في كل شيء حتى عند دخولك الخلاء فإنك تقول اللهم إني أعوذ بك من الخبث

والخبائث - ولو بحثت عن التنمية البشرية في ديننا الرائع ومع رسولنا صلى الله عليه وسلم ستجدها بسهولة ويسر، لكننا فقط لا نعطي هذا إدراكنا .. ولو جعلنا هذا إدراكنا وهدفنا الأول لتبدلت حياتنا وكنا أقوى البشر لأننا نستخدم طاقتنا في الغاية التي خلقنا من أجلها .

٢ - الجانب الصحي : من غير هذه الصحة لن تستطيع أن تفعل أي شيء فهذا الجسد هو المحرك الذي يجعلك تسير في طريقك .. فيجب أن تدرك ما هو هدفك في هذا الجانب ؟ وماذا تريد أن تفعله لتحسينه ؟ .. هل تفعل أشياء تضره مثل التدخين والأكل الزائد والسهر أمام التلفاز ؟ .. أم تفعل أشياء تساعده وتفيده مثل الرياضة والتنفس الصحيح والكشف الدوري على جسدك ومراجعة الطبيب بانتظام ؟ .. والفكرة هنا هو وضع هذا الجانب في حسابك دائماً حتى تصل إلى سعادة الجسد بعد سعادة الروح .

٣ - الجانب الشخصي : يُعبر هذا الجانب عن تطور شخصيتك ومدى نموها عبر الأيام سواء النمو الثقافي أو الفكري أو البشري .. والسؤال هل تتقدم عن اليوم الذي قبله ؟ وما الذي تريد أن تفعله لتكون رائعاً في شخصيتك ؟ .. فمثلاً هل أنت تقرأ يومياً ؟ .. هل تزيد من ثقافتك ؟ .. هل توسع إدراكك ؟ فالقراءة والإنجاز .. وقوتنا هنا تكمن في أن نلعب هذه اللعبة ونتدرب عليها جيداً حتى نكون من الناجحين فيها ..

٤ - الجانب الاجتماعي : هل أنت تحب والديك وتخاف عليهم؟ أم أنت من هؤلاء الذين ليس لهم انتماء إلى بيوتهم التي ربّتهم وأخرجتهم رجالاً ونساءً ؟ مهما كان ما حدث معك ومع والديك فأنت تعلم أنهم يحبونك تماماً .. فقط هم علموك وتعاملوا معك بالطريقة التي يعرفونها ولو كان لديهم طريقة أخرى يعرفونها فتأكد أنهم لن يخلوا بها عليك أبداً .. لكن هذا كل ما لديهم فيجب عليك الآن أن تذهب إليهم وبكل بساطة تقول لهم مهما كان خلافنا فأنا أحبكم تماماً وهذا الخلاف لن يفسد ما بيننا من حب وود .. والآن ما هي مدى قوة علاقتك مع أسرته ؟

هل تصل رحمك وتحبهم ؟ وما أخبارك مع أصدقائك وجيرانك هل أنت هذا الشخص الذي يحبه الناس ويحبون الجلوس معه ؟ أم أنت هذا الذي يفر الناس منه ويتجنبوه ؟ يجب أن ندرك هذا الجانب لأنه من أقوى الجوانب فالإنسان اجتماعي بطبعه يجب أن يتفاعل مع أحد ويتعامل مع غيره ..

٥ - الجانب المهني : ما هو مستواك في مهنتك ؟ وما هو أدائك في العمل ؟ نحن في هذا الزمان نقضي ما يقرب من ٦ إلى ١٠ ساعات



في العمل يومياً .. أي تقريباً ربع أعمارنا .. فيجب أن تكون تلك الفترة فيها ما يكفي من النجاح والإنجاز .. وقوتنا هنا تكمن في أن نلعب هذه اللعبة ونتدرب عليها جيداً حتى نكون من الناجحين فيها ..

٦ - الجانب المادي : لا أخفي عليك فتحن في عصر الماديات فالمادة الآن أصبح لها قيمة كبيرة عند البشر .. فيجب علينا أن نهتم بهذه اللعبة لأنها خطيرة .. ولكن لا تجعلها غايتك .. فقط هي وسيلة لتصل إلى باقي جوانب الحياة .. والفكرة هنا هو أن تطور نفسك مادياً حتى تصل إلى ما تريد .. وهذا يحصل بكثير من الأفكار فتستطيع أن تعمل في مشروع تجاري أو استثمار خاص وهكذا ..

وقد تسألني الآن وما اللعبة التي يجب علينا إذن أن نخترها لنكون على الطريق الصحيح ؟

لقد حير العلماء هذا السؤال وحير الكثير .. بل هذا هو الخلاف بين الناس واتجاهاتهم .. نعم إنه الفرق بين النجاح والفشل .. فالذي يجعل الناجح على القمة والفاشل في الهاوية هو الاختيار .. فلو نظرنا إلى كلاً منهم لوجدنا أن كل واحد منهم يمتلك طاقة وكلاهما لديه نفس عدد الخلايا في العقل ونفس الجسم المادي .. لكن الفارق في أن كل واحد اختار أن يستخدم الطاقة التي لديه بطريقة مختلفة .. فالناجح يلعب في لعبة الحياة بطاقة إيجابية متفائلة بها أمل تُنشط النفس وتجعلها تعمل بكل قدراتها .. أما الفاشل يتعامل مع اللعبة بنظرة التشاؤم ويضيع طاقته في أفكار سلبية فهو يحب اللوم والنقد والمقارنة السلبية .. وهنا تكمن قوة الإنسان في الاختيار الذي كرمه الله به وهو يتمثل في العقل الواعي الذي يعمل على منطقة الأشياء وتحليلها واتخاذ القرار بالاختيار .. وقد تسألني مرة أخرى ما هذه اللعبة التي تجعلني من الناجحين ؟ .. والإجابة بكل بساطة هو أننا يجب أن نلعب كل الألعاب ونأخذ كل الأدوار حتى نرى العالم كله بإدراك واسع .. ولكن المهم ما هي أولياتك في حياتك والتي تجعلك تفضل جانب على الآخر .. وهذا هو التوازن في الحياة .. ولناخذ مثال عام فكثير من الناس يجعل العمل (الجانب المادي) أكبر همه ويضع كل طاقته في العمل وفي النهاية يشكو أنه لا يجد السعادة ويجد الأمراض في جسده وعلاقاته متوترة .. إن هذا الشخص يركز على جانب واحد في حياته ويشتهي لماذا يخسر بقية الجوانب .. والإجابة بسيطة وتكمن في عدم التوازن .. هل تتوقع أن تجد جسدك رشيق وحيوي وأنت أصلاً لا تنظر إليه ولا تهتم بما يناسبه .. وهكذا إذا أردت أن تلعب في لعبة حياتك فعليك أن تأخذ هذه الأدوار كلها حتى تصل إلى النجاح في هذه اللعبة ..

قد يكون تعبير لعبة الحياة قاسي ومُقلل للحياة لكني هنا كُتبت على وجه التشبيه القريب جداً مما يحدث لنا في الحياة .. فلك عزيزي القارئ حرية الاختيار في التعبير المناسب .. المهم أن تصل إلى التوازن في هذه الحياة وتكون ممن يحققون تلك المعادلة التي فعلاً تجعل من حياتنا معنى والحكمة والاستقرار ..

فلنبعث رغم احتراقنا

بقلم / جميلة شعيب - المغرب

يحدث أن يبلغ اليأس لدينا أعلى مستوياته، فنشعر وكأن العالم قد بلغ نهايته !، وفي ذروة هذا الإحساس يأتينا فجأة الفرج، وتتقشع على غير انتظار - بقدره الرحمن - غيوم الإحباط وتندمل الجراح، فنبتسم، ونكفكف دمعاتنا على وقع ابتسامات الفرج بعد الشدة، وتشرع عقولنا في العمل وكيل اللوم للنفس على قلة صبرها وسرعة تبرمها ..

كم مرة حدث معك هذا؟ غير ما مرة أليس كذلك؟. طاقة هائلة تلك التي تستنزفها منا المشاكل وما يُلازمها من يأس، قسط بسيط من هذه الطاقة فقط يكفي لحل العشرات منها وإيجاد العديد من المنافذ وفتح الكثير من الأبواب المغلقة، لكننا في الغالب الأعم نلجأ إلى تأجيل المواجهة وتقديم الهروب والتسويق على المجابهة والمعالجة السريعة والفورية للمشاكل والعراقيل التي تعترض طريقنا.. والنتيجة غرق حتى الأذنين في بحر الهموم واللامراضا ..

بنظرة سريعة بسيطة، وبمعادلة وعملية حسابية أبسط، سنجد أننا لن نخسر شيئاً إذا ما أخضعنا مشاكلنا لمختبر العقل والتفكير فيها مليا عبر غربلتها وتصنيفها حسب درجة الخطورة والصعوبة وقابليتها للحل، على العكس سنكسب الكثير، سنوفر طاقة وجهداً ووقتاً بل والأكثر من هذا سنريح نفسنا متوازنة، واثقة، راضية، تعرف ماذا تريد ومتى وكيف ولماذا تريد ..

وانظروا الأسطورة الكنعانية ماذا تقول :

يحترق طائر العنقاء

ويستحيل رمادا

ومن رماده ينبعث من جديد..

فلنكن كطائر العنقاء، قد نحترق بالمشاكل ونثقل بالألام، لكننا لا نستسلم وإنما نبتعث من جديد مع كل فجر جديد، نبتعث بالأمل والتبسم للغد، مع فجر العمل والتسامح والعطاء اللامحدود.

هل أنت إنسان أنيق ؟

تقديم / إسلام سليمان - مصر

هل تحب أن تكون أنيقاً دائماً، وهل المظهر الخارجي أهم شيء بالنسبة إليك.. ؟ ، أم أنك تكتفي بالملابس العادية والمناسبة ليس أكثر.. ؟، ولكي تعرف نفسك، أجب عن الأسئلة التالية:

- ١- هل تهتم برأي الناس أو بإطرائهم لمظهرك الخارجي ؟
 - أ- كثيراً، وتسعى وراء ذلك.
 - ب- أحياناً وفي المناسبات.
 - ج- إطلاقاً.. وذلك لا يهمك .
 - ٢- إذا توفر معك مبلغ من المال، فبماذا تفكر قبل أي شيء ؟
 - أ- باقتناء سترة جديدة .
 - ب- بشراء حذاء مريح .
 - ج- أم بشراء مجموعة من الأسطوانات أو الكتب التي تحبها ..
 - ٣- إذا ذهبت إلى الحلاق، وقص شعرك بطريقة لم تعجبك :
 - أ- هل تصب غضبك على الحلاق .
 - ب- هل تنسى ما حدث .
 - ج- هل تضحك على نفسك مع أصدقائك .
 - ٤- من تفضل من هذه الشخصيات ؟
 - أ- دوق وندسور المشهور بأناقته .
 - ب- لويس الرابع عشر ملك فرنسا الملقب ((الملك الشمس)) .
 - ٥- لو صادف وجلست أمام المرأة، كم مرة تختلس النظر إلى نفسك ؟
 - أ- إنك لا تكف عن ذلك.
 - ب- عشر مرات أو أكثر .
 - ج- مرة واحدة.
 - ٦- إذا صادفت صديقاً في الطريق فماذا يلفتك فيه أكثر ؟
 - أ- ما يرتديه من ثياب كاملة .
 - ب- ربطة عنقه.
 - ج- لا تتبته إطلاقاً لملاسه .
 - ٧- عندما تقدم على شراء سيارة، فهل تختار ؟
 - أ- الأكثر جمالاً .
 - ب- الأكثر راحة .
 - ج- الأكثر سرعة .
- احسب لنفسك ٣ نقاط للإجابة عن السؤال (أ) ، ونقطتين للإجابة عن السؤال (ب) ، ونقطة واحدة للإجابة عن السؤال (ج) .
- إذا حصلت على ما بين (٢٤ - ١٦ نقطة) فأنت أنيق بلا شك، والمظهر الخارجي أهم شيء لديك، وربما أمضيت يوماً بأكمله وأنت مكتئب لإحساسك بأنك لست في ذروة أناقتك .
- إذا حصلت على ما بين (١٥ نقطة و ٧ نقاط) فأنت لا تهتم كثيراً بأناقتك بقدر ما تحب أن ترتدي الملابس المريحة والمناسبة.
- إذا حصلت على أقل من (٦ نقاط) فالأناقة هي آخر شيء تهتم به في حياتك .

كأس لبن ..

في إحدى الأيام، كان الولد الفقير الذي يبيع السلع بين البيوت ليدفع ثمن دراسته، قد وجد أنه لا يملك سوى عشرة سنتات لا تكفي لسد جوعه، لذا قرر أن يطلب شيئاً من الطعام من أول منزل يمر عليه، ولكنه لم يتمالك نفسه حين فتحت له الباب شابة صغيرة وجميلة، فبدلاً من أن يطلب وجبة طعام، طلب أن يشرب الماء .

وعندما شعرت الفتاة بأنه جائع، أحضرت له كأساً من اللبن، فشربه ببطء وسألها: بكم أدين لك ؟ فأجابته : لا تدين لي بشيء .. لقد علمتنا أمنا أن لا نقبل ثمننا لفعل الخير ، فقال : أشكرك إذاً من أعماق قلبي ، وعندما غادر هوارد كيلى المنزل، لم يكن يشعر بأنه بصحة جيدة فقط، بل أن إيمانه بالله وبالإنسانية قد ازداد، بعد أن كان يائساً ومحبطاً.

بعد سنوات، تعرضت تلك الشابة لمرض خطير، مما أربك الأطباء المحليين، فأرسلوها لمستشفى المدينة، حيث تم استدعاء الأطباء المتخصصين لفحص مرضها النادر... وقد استُدعي الدكتور هوارد كيلى للاستشارة الطبية، وعندما سمع اسم المدينة التي قدمت منها تلك المرأة، لمعت عيناه بشكل غريب، وانتفض في الحال عابراً المبنى إلى الأسفل حيث غرفتها، وهو مرتدياً الزي الطبي، لرؤية تلك المريضة، وعرفها بمجرد أن رآها، فقفلاً عائداً إلى غرفة الأطباء، عاقدا العزم على عمل كل ما بوسعه لإنقاذ حياتها، ومنذ ذلك اليوم أبدى اهتماماً خاصاً بحالتها.

وبعد صراع طويل، تمت المهمة على أكمل وجه، وطلب الدكتور كيلى الفاتورة إلى مكتبه كي يعتمدها، فنظر إليها وكتب شيئاً في حاشيتها وأرسلها لغرفة المريضة، التي كانت خائفة من فتحها، لأنها كانت تعلم أنها ستمضي بقية حياتها تسدد في ثمن هذه الفاتورة، أخيراً .. نظرت إليها، وأثار انتباهها شيئاً مدوناً في الحاشية، فقرأت تلك الكلمات:

‘ مدفوعة بالكامل بكأس من اللبن ‘

التوقيع: د. هوارد كيلى

اغروقت عينها بدموع الفرح ، وصلى قلبها المسرور بهذه الكلمات : شكراً لك يا إلهي ، على فيض حبك ولطفك الغامر والممتد عبر قلوب وأيدي البشر .

فلا تبخلوا بفعل الخير وتذكروا أنه كما تدينوا تدانوا والحياة دين ووفاء إن لم يكن في الدنيا ففى الآخرة إن شاء الله .

كيف تكون منتجاً وناجحاً

بقلم الأخصائي النفسي
أ. محمد عبد ربه - مصر

إن النجاح والفاعلية والإنتاج هدف كل إنسان بل وإن كان الإنسان فاشلاً لا يريد أن يسمع أنه فاشل فتعال معي أخي وتأمل في كل مرحلة من هذه المراحل للنجاح ...

(١) **ابدأ بنفسك** : أنت المبتدأ وأنت المنطلق والإنتاج فأول طريق النجاح في الحياة النجاح في إدارة ذاتك والتعامل معها ﴿ إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ﴾ تأمل قول الله بسم الله الرحمن الرحيم " حتى يغيروا ما بأنفسهم " فابدأ بالنقد الذاتي لنفسك و تنمية مواهبك .

(٢) **ثق بنفسك** : ولا شيء أضر على الإنسان من عدم ثقته بنفسه ولا شيء يهدم الثقة بالنفس أكثر من الجهل بها وعظم الجهل بنفسك احتقارها ومنعها من المبادرة والإيجابية ولا نقصد بالثقة الكبر والغرور فالصالح للخطابة مثلاً لم يكن خطيباً في عشية وضحاها. فابدأ وبادر وجرب في محيط صغير ثم في أكبر وأكبر حتى تصبح خطيباً بارعاً وكذلك المدير الناجح والتاجر الناجح ...

(٣) **واقفة** : قارن نفسك برجل كان عبداً أسوداً أعوراً أفضساً وأعرجاً وأشل ثم عمى هل هو أحسن منك في شيء .. ؟ لا .. لكنه رجل ناجح إنه عطاء بن أبي رباح كان مفتي مكة بأكملها وهذا لم يأتي من فراغ بل من علم وطلب علم ومجالسة ومزاحمة وإيجابية

(٤) **صارع نفسك** : خذ ورقة واكتب قدراتك ومهاراتك ومميزاتك وقارن بين العمل وهذه الطاقات .
(٥) **طور نفسك** : بعد تحديد نقاط القوة والضعف طور نفسك واعلم أن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل وتذكر :
من لي بمثل مشيك المدلل تمشى الهويينا وتجيء في الأول .

(٦) **كل أمر تريد أن تنجح فيه مارس ومارس** : حتى تبعد فيه فالممارسة وسيلة للنجاح، فقط مارس .. والنجاح سيكون نصيب المتقدم والممارس فهذا بن حزم يكتب في كتابه مُداواة النفوس ١٠ عيوب كانت فيه تخلص منها .

(٧) **الإرادة الصلبة** : النجاح مرهون بقوة الإرادة ما لم يكن عندك إرادة أنت فاشل وصاحب الإرادة يتحكم في سلوكه ويوجه أهدافه وغاياته قال تعالى : (ولو أرادوا الخروج لأعدوا له عدة) ، القضية قضية إرادة فلو أرادوا لجاهدوا وأصحاب الإرادة

لأت بجديد ولا تقل لا جديد وليكن شعارك وإنى لآت بما لم تستلمه الأوائل ..

٦- تعرف على شخصيات ناجحة وخالطهم واقرأ عنهم من جميع المجالات ..

٧- غير بيئتك وتعود على السفر فإن له فوائد عديدة ..

٨- حدد هدفك وليكن هدفاً سامياً عالياً شامخاً واجعل أهدافك الصغرى تحقق الهدف الكبير ..

٩- نظم وقتك حتى تستفيد منه وليكن التخطيط دليلك لذلك

١٠- اكسب عدداً كثيراً من الناس ليكونوا عوناً لك لتنجح وتعاون معهم ليتعاونوا معك في تحقيق هدفك ..

١١- ساعد غيرك على النجاح وقد قيل إذا أردت أن تكون مهما فكن مهتماً ، ولا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحبه لنفسه ، وإن خير الناس هو أنفعهم للناس .

١٢- كن متفائلاً فلا ينجح اليأس ، والنبي صلى الله عليه وسلم يحب الفأل الحسن ..

١٣- أولاً وأخيراً، كيف هي علاقتك بربك .. ؟ وقد يقال لماذا أخرت هذه النقطة وأقول إننى انتهجت نهجاً نبوياً فإن النبي صلى الله عليه وسلم قال تنكح المرأة لأربع وختم بالدين ليكون حاكماً لا محكوماً .. فكل ما ذكرناه من إرادة قوية وثقة وعلاقة مع الناس إذا كان موجوداً وعلاقتك بالله فاشلة فالكل فاشل وإذا كانت معك تلك الصفات وعلاقتك بالله قوية تقول لك أبشر فإن بنيانك على تقوى وخير ..

فيا أخي أذكر الله كثيراً واستعن به في كل أعمالك وأجتنب معصيته يوفقك .. والله الموفق والمعين .. ونختم بذكر حقائق لا تقبل الجدل ..

الحقيقة الأولى : من لا يتقدم لا يبقى في موقعه بل يتقهقر .

الحقيقة الثانية : قوة الأفكار لا تجدي ما لم تقترن بالتغيير

الحقيقة الثالثة : الاستسلام للمألوف يخمد نار الفكر .

الحقيقة الرابعة : العقل خلق ليعمل والمعرفة الجيدة إذا لم تهدي للعمل فإنه يعطلها فالعلم

للمعمل .. فمطلوب من المؤمن أن لا يكون فاشلاً في حياته وعاطلاً بل نريد منه أن يكون

نموذجاً رائعاً لكل الناس في أخلاقه وعمله ومعاملاته وجميع أمور حياته .

جاهدوا ، والإرادة هي قوة مركبة من الحاجة والميل والأمل ، فالمرضى محتاج للعلاج وعنده رغبة وميل للعلاج وعنده أمل في الشفاء لذلك كان عنده إرادة وهذا نصف العلاج .

٧) تخلص من أمراض الإرادة فالتخلية قبل التحلية وأمراض الإرادة :

١- فُقدَّ الاندفاع .. إنسان يريد أن يتعلم لكنه فاقد الاندفاع .

٢- زيادة الاندفاع .. الفعل بدون بحث ودراسة وعلم وروية لا يؤدي نتائج حتى لو أدى إلى نتائج لكنها ليست المطلوبة فالعجلة غير مطلوبة .

٣- ضعف مستوى التدين .. عدم فهم الدين كما هو فهو يفهم الدين أنه تتوقع أو عمام أو طقطقة مسابح أو همهمة أذكار .. الدين دين كفاح دين عمل دين جهاد ونجاح .. وكيف تريد أن تنجح وأنت ضعيف الإيمان ضعيف الاتصال بالله وليس لك وقفات للخلومع مالك الملك !.

٤- المجتمع والصحة .. المجتمع والأصحاب الذين تعيش معهم إذا كانوا لا يعينونك على النجاح بل يثبطونك فالنجاح محال، فأنت تبني وغيرك يهدم وهذا يحتاج منك أن تهندس نفسك مع هذا المجتمع وكيف تتعايش معه وتمضي قدماً .. وقف أخي مع حديث قاتل الـ ٩٩ كانت نجاته تغير المكان السوء .

٨) قوي إرادتك : وكيف تقويها ؟ .. لتعلم أولاً أن الله هو وحده الذي إذا أراد شيئاً أن يقول

له كن فيكون ، وتأمل أخي وقفة النبي صلى الله عليه وسلم ، عندما كلمه عمه في شأن الدعوة

وقريش " والله يا عم لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر ما تركت .. " قوة لا تضاهيها قوة وتقوي إرادتنا بأمر منها :

١- اقتنع نفسك، لا تكن متردداً .. تدرس أولاً تدرس .. ؟ تحفظ أو لا تحفظ .. ؟ فقط لا تكن متردداً ..

٢- ثقف ذهنك اقرأ كثيراً كثيراً ليكن زادك بالليل والنهار ..

٣- حُبب إلى نفسك النظام في بيتك ومسجدك وعملك وحياتك كلها واحفظ هذه الحكمة ضع كل شئ في مكانه ، وتأمل كم تضل عندما تبحث عن شئ في بيتك ومكتبك ..

٤- احرم نفسك شيئاً اعتادته .. الحلوى مثلاً بعد الأكل .. النوم في أوقات من اليوم .. الطعام .. غير مجرى حياتك ..

٥- ابتكر وأبدع وأت بجديد ولا تقل لا جديد وليكن شعارك وإنى

الغضب قد يقصر العمر

بقلم / م . عبد الدائم الكحيل - سوريا

تقول دراسة إن الإحساس بالغضب الشديد خطر قد يهدد حياة من لهم قابلية للإصابة بمشاكل القلب ويعانون عدم انتظام نبضاته، فقد قامت د . راشيل لامبرت من جامعة " بيل " ، بولاية كونتيكت، وفريق البحث، بدراسة ٦٢ مصاباً بأمراض القلب وآخرين زرعت لهم أجهزة متابعة لكهرباء القلب تستطيع رصد الاضطرابات الخطرة وإعطاء صدمة كهربية لإعادة ضربات القلب إلى نمطها الطبيعي، في حالة عدم انتظامها.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن الهزات الأرضية، والحروب وحتى مباريات كرة القدم قد ترفع معدلات الوفاة بالسكتة القلبية، والتي يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم، وحول الدراسة، التي نشرت في دورية " كلية أمراض القلب الأمريكية " ، قالت لامبرت: قطعاً عندما نضع مجموعة كاملة من السكان تحت ضغوط متزايدة فإن حالات الموت المفاجئ ستزيد، بدأت دراستنا في النظر حول التأثير الحقيقي لهذا على النظام الكهربائي للقلب، وقام المرضى المشاركون في الدراسة بتذكر مشهد أثار غضبهم مؤخراً، فيما عكف الباحثون على قياس عدم الاستقرار الكهربائي في القلب، وقالت لامبرت إن الفريق تعمد إثارة غضب المرضى، وقد وجدنا أن الغضب زاد من اضطراب كهرباء القلب لدى هؤلاء المرضى، والذين تعرضوا لأعلى مستوى من الاضطراب في كهرباء القلب جراء الغضب، ارتفعت احتمالات إصابتهم بعدم انتظام نبضات القلب، أثناء فترة المتابعة، بعشرة أضعاف ما أصاب الآخرين، وتابع العلماء المرضى لثلاثة أعوام لتحديد أي منهم تعرض لاحقاً لسكتة قلبية واحتاج إلى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.

من هنا نتذكر عندما جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال له : أوصني، قال: (لا تغضب) فردد مراراً قال : (لا تغضب) (رواه البخاري) ، فلا أحد يشكك بمخاطر الغضب وتأثيراته على القلب والدماغ والحالة النفسية للإنسان، وفي زمن الجاهلية كان الغضب صفة الأقوياء وهي صفة محمودة لديهم تسمى (حمية الجاهلية) ، وقد نهى النبي عن الغضب، بل كان لا يغضب إلا في حالة واحدة، وهذا ما أسماه الغضب الإيجابي وهو الغضب من أجل الله تعالى .

فقد كان النبي لا يغضب على أمر من أمور الدنيا إلا أن تنتهك حرمة من حرمت الله فلا يتساهل أبداً مع هذه القضية، وهذا النوع من الغضب لا يضر الإنسان لأن الله تعالى سيكون معك ويهيئ لك أسباب الصحة والعافية، فالإنسان الذي يبتعد عن الفواحش وعن شرب الخمر وعن التدخين وغير ذلك مما يغضب الله، ويغضب لغضب الله، فإنه بلا شك سيكون بصحة أفضل ويكون بحالة نفسية أكثر استقراراً، نسأل الله تعالى أن يرزقنا الصبر، فالثبوت يقول : (ما أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر) ، وأن نكون من الذين قال الله في حقهم: ﴿ وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ × الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ × وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُ فَلَا يَلْبَسُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهَ وَلَمْ يَصِرُوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ × أُولَئِكَ جَزَاءُ هَمِّ مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّتِ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ ﴾ آل عمران : ١٢٣-١٢٦ .



بادر .. ثم بادر .. ثم بادر

اسم الكتاب / متعة التغيير

اسم الكاتب / أ. وحيد مهدي

المبادرة القادرة على الإسراع بصاحبها إلى المقدمة لو أخذ بها أو ترمى به في مؤخرة الركب إن أهملها .. المبادرة تبدأ عن صاحبها بأنه إيجابي جرى يبحث عن النجاح ولا يهاب الفشل ، لذلك فأغلب من تكلموا عن تطوير الذات وضعوها في الصفحة الأولى في قاموس النجاح ، ومنهم **ستيفن كوفي** الذي يحدثنا عن الشخص المبادرة فيقول " يأخذ الشخص المبادرة بزمام المبادرة دائماً .. وليس معنى ذلك أن يكون لحوماً أو عديم الذوق ، بل يعنى أنه مسئول عن إحداث الأشياء بدلاً من انتظار حدوثها " .

وقد أمرنا حبيبنا صلى الله عليه وسلم بالمبادرة بشكل صريح حيث يقول : ((بادروا بالأعمال سبعاً ..)) ، ويقول : ((اغتتم خمساً قبل خمس ..)) ، وحياة الرسول كلها مثال لرجل يمتلك روح المبادرة ، فعلى الرغم من كونه الأضعف أمام بطش قريش إلا أنه كان دائماً يفرض فكره وأسلوبه على الصراع الدائر بين الكفر والإيمان ، وكانت خطوات قريش في كل الأحوال مجرد ردود أفعال لمبادرته السابقة ، وارجع لسيرته لترصد مواقفه العظيمة وتتعلم منها .. والمبادرة أيضاً هي التي دفعت الطبيب الشاب ((نبيل فاروق)) إلى أن يفكر في إبتكار شخصية رجل مخابرات عربي ذي قدرات خاصة ، بعدما رأى تأثر الشباب في مصر بقصص ((أرسين لوبين)) وأفلام جيمس بوند ، فصنع شخصية رجل المستحيل ، ليتبوء عن طريقها مقعد الريادة في أدب المخابرات العربي ، ويترك الطب ليتفرغ لكتابة السلاسل المختلفة من جاسوسية إلى خيال علمي ثم قصص بوليسية ، ومن أوراق الكتب وصفحات الجرائد إلى مسلسلات التليفزيون وأفلام السينما ، حصد كل هذا النجاح ، رغم الصعوبات التي واجهته في البداية ، لأنه قرر المبادرة بفرص واقع جديد .. وأنت كم ترى حolk من أمور تحتاج إلى مبادرة لتغيير .. أو تطويرها ؟ .

والمسئولية رفيقة المبادرة ، فإن المبادرة معناها أنت تعرف جيداً ، بل وتؤمن بيقين أن مسئولية حياتك بين يديك وعن المسئولية وأهميتها كتب الدكتور " عادل صادق " أستاذ الطب النفسى : ((لا بد أن تكون أزرار التحكم في حياتك بين يديك ، أن تكون مسئول معناها ، أن تكون إنساناً وأن تكون إنساناً معناها ، أن تكون قادراً على الإختيار ، وأعظم إختيار أن تختار أن تتغير إلى الأفضل ، ولا إختيار بدون مسئولية)) ، وبعد كلام الدكتور " عادل " أرجو منك أن ترفع شعار ((طالما هناك أمر مأمول فأنا دائماً مسئول)) ، فإحساسك بالمسئولية تجاه أى أمر سيدفعك للمبادرة لإنجاز على أفضل ما يرام ، ومن أفضل الأمثلة التي من الممكن أن نضربها عن تحمل مسئولية المبادرة ما فعله " برايل " هذا الرجل الذي نجح في ابتكار طريقة جديدة للكتابة تتيح لفاقدى البصر الاعتماد على أنفسهم في القراءة ، وهذا الابتكار في حد ذاته يعتبر فتحاً معرفياً لأصحاب الحالات الخاصة ، ولكن ما أثارنى في الموضوع وزادنى شغفاً أن " برايل " كان فاقداً للبصر ، فمهما كانت ظروفك .. فالمبادرة هي الحل .

همسة: إن الفرق بين هؤلاء الذين يأخذون بزمام المبادرة وغيرهم كالفرق بين الليل والنهار، فإن نسبة نجاح أولئك إلى هؤلاء ليست ضعفاً واحداً فقط، ولكنها ربما تصل إلى خمسين ضعفاً .. **ستيفن كوفي**

نصيحة: توقفوا عن البحث عن كبش فداء لحياتكم واستعدوا لمواجهة الحقيقة وتصحيح الأخطاء بأنفسكم .. **إلين كيدي**

نتيجة: تحرك نحو الأحداث تكن من صانعيها، ولا تنتظر أن تباغتك فتكون من أدواتها.

دعوة لإعمال العقل

المقدمة بقلم / أ. يسرا سمير - مصر
التمارين إعداد / د. محمود سليم - مصر



هناك منا من يعشق النهار بضوئه ودفته وضيائه ، وهناك منا من يعشق الليل بسحره وهدوئه وسكونه ، وهناك منا من يعشق السماء بصفاؤها وزرقتها وبعدها ، وهناك منا من يعشق البحر باتساعه أمواجه وأصواتها ، وكل من يعشق هؤلاء أرواح متأملة متفكرة فى خلق وملكوت رب الكون ، ولأن كل من يتأمل ويتفكر هم أصحاب العقول والألباب وحتى نرتقى يعقولنا لا بد من الإهتمام بها وتدريبها كما نهتم بأجسامنا ، ولهذا يتجدد لقاءنا مع برنامج اختبارات الذكاء ، لتنمية مهارات الذكاء والإبداع لديك ، أجب عن التمارين التالية فى حدود ٤٥ دقيقة :

إليها فى ميعاد وصولها لأحضرها إلى المنزل .. وفى أحد الأيام غادرت عملها قبل الموعد الرسمى بخمس دقائق وقررت أن تذهب للمحطة مباشرة دون الذهاب إلى المتجر ، وركبت قطار بلدتنا فى الساعة الرابعة والنصف مساءً ووصلت إلى محطة قطار بلدتنا فى الساعة الخامسة مساءً .. ونظراً لأننى لم أكن هناك بانتظارها .. فإنها قررت العودة إلى المنزل مشياً .. وغادرت أنا المنزل فى الوقت المعتاد وشاهدتها تمشى فى الشارع فأستدرت سيارتى نحوها وأحضرتها إلى البيت .. ووصلنا قبل موعدنا بأثنى عشر دقيقة .. فكم المدة التى استغرقتها زوجتى فى المشى قبل أن أصل إليها ؟؟

تمرين (١٧)

رصد عدد من الأشخاص = ٣٠٠ ، وعدد الذين يشربون عصير البرتقال ٢٣٤ ، وعدد الذين يشربون عصير المانجو ٢١٢ ، وعدد الذين يشربون المشروبين ١٤٤ ، وعدد الذين لا يشربون أى منهما صفر ، فحاول أن تجد الخطأ فى الأرقام السابقة .

تمرين (١٨)

العدد ٣١٨ يرتبط بالعدد ٢٥٧ ، والعدد ٦٥٣ يرتبط بالعدد ١٣٢ ، والعدد ٢٨٦ يرتبط بالعدد ٦٤٢ ، وبالتالي فإن العدد ٣١٩ يرتبط بالعدد؟؟

تمرين (١٩)

غادة سعيد اشترت تسع تفاحات وحملتهم فى أربع حقائب .. وكل حقيبة تحتوى على عدد فردى من التفاحات فكيف تم ذلك ؟؟

تمرين (٢٠)

حاول أن تصل لتفسير لهذه الظاهرة : كان أحد الأشخاص يمشى فى الطريق حينما انحشرت إحدى الحصىات بين أصبع قدمه وحذاءه ذى الفتحات .. فأستند هذا الرجل على أحد الأعمدة وأخفض رأسه ليخلص قدمه من هذه الحصىة ويتفحص قدمه .. ففرح أحد الأشخاص ناحيته وقام بكسر زراعه ... لماذا ؟؟

تمرين (١١)

تذهب سيدة لتنظيف أحد المكاتب حيث توجد ثلاثة مصابيح مخصصة لإضاءة صالة الإستقبال الرئيسية ، وكانت الأضواء مطفأة ومفاتيح التشغيل الخاصة بها توجد فى صالة الدخول ، والتى لا تستطيع أن ترى منها صالة الإستقبال ، وبما أنها كانت موجودة بمفردها فى المبنى ، فقد ذهبت إلى صالة الدخول وأدارت مفاتيح التشغيل ، ثم عادت فى الحال إلى صالة الاستقبال حيث تمكنت من تحديد المفتاح الخاص بكل مفتاح ... فكيف توصلت لمعرفة ذلك ؟؟

تمرين (١٢)

عندما بدأ حضر مترو الأنفاق أسفل محطة ((فيكتوريا)) فى لندن ظهرت مشكلة خطيرة عندما تسرب الماء ، كيف تمت معالجة الموقف لمواصلة العمل ؟؟

تمرين (١٣)

باستخدام شمعة وعلبة ثقاب وأخرى من دبابيس الرسم حاول أن توجد أكثر الطرق فعالية لثبيت الشمعة فى باب خشبى بحيث تشع الشمعة أكبر كم من الضوء ..

تمرين (١٤)

زار أحد الموظفين بـ ((لندن)) ثمانى دول أجنبية فى يوم واحد وذلك بالرغم من أنه لا يمتلك جواز سفر ، ومع ذلك غادر كل تلك الدول طوعاً .. بما تفسر ذلك ؟؟

تمرين (١٥)

كيف يمكنك أن تحسب تسع دقائق وأنت لا تملك سوى ساعتين رمليتين ، واحدة منها تحسب أربع دقائق والأخرى تحسب سبع دقائق ؟؟

تمرين (١٦)

عادة ما تغادر زوجتى عملها فى الساعة الرابعة والنصف مساءً .. ثم تذهب للمتجر لشراء بعض الأغراض ، ثم تلحق بقطار الساعة الخامسة مساءً وتصل إلى محطة لدتنا فى الساعة الخامسة والنصف مساءً .. وكل يوم أغادر البيت وأقود السيارة حتى أصل

التسامح خصلة حميدة من خصال المسلم .. تجعلك في غنى عن المشاكل خصوصاً النفسية منها، وكَم من مرة لم نتسامح ونَدْمنا نَدْماً شديداً !! لَمْ نَتَسَامَحْ فخرسناً أصدقاء لَنَا ، خسرناً أَنَسَا نَحْنُ الآن بحاجة مأساة لَهُم، وَنَتَمَنَّى لو رجعت بنا الأيَّام الى الوَرَاء لَتَسَامَحْنَا ، يقول الله سبحانه تعالى: ﴿ ولو كنت فظاً غليظ القلب لأنفضوا من حولك ﴾ ، الآية الكريمة مليئة بالعبر ولا تحتاج للتعقيب عليها، الرجل الشجاع يعتقد أن الشخص الذي يؤذيه ليس متفوقاً عليه، لأنه يمتلك القوة، و سر القوة هو: التسامح، والتجاوز عن الإساءة، ورسول الله محمد صلى الله عليه وسلم أوصاناً بالتسامح ومسامحة أخينا المسلم ، كَمَا جَاء في حديثه الشريف قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " رحم الله عبدا سمحا إذا باع سمحا إذا اشترى سمحا إذا اقتضى "

لا تلم الآخرين مهما فعلوا، ولا تعطهم من روحك مهما أساءوا، ولا تشغلن تفكيرك بسبب خيانتهم لك، واركهم خلفك بلا أسف، عندما تلوم الآخرين فإنك تعطيتهم جزء منك ومن حياتك وتتحول إلى ضحيتهم، والأخطر أنك ستعطي نفسك الحق في إتباع أي سلوك ضدهم، وتصفية الحسابات ليس من شيم الناجحين، روحك لن تتسع للإنجاز والهدم، وعقلك لن يفكر في العمل والانتقام في آن واحد، فإما أن تلقي كل ما يسوءك في سلة المهملات، وإما أن تبقى بجواره تلعن وتلوم من أساء إليك أو خدعك، أو خانك، إن التسامح أفضل علاج للروح، ولا تخبرني أن الآخر لا يستحق أن تسامحه، فتسامحك معه سيفيدك أكثر مما سيفيده، وعدم التفكير فيه أو لومه أو الانتقام منه -حتى وإن ظنه هو انتصارا- في الحقيقة هو أكبر انتصار لك، أعلم أن الصنف ونسيان الإساءة صعب، ولذلك فثماره- في الدنيا والآخرة- عظيمة وغالية، ولكن نكأ الجروح السابقة لن يسيل سوى دمك أنت، وأشواك الماضي لن تدمي سوى يديك !، لذا نظف تفكيرك من أولئك الذين لا يستحقون منه ذرة، وانشغل فقط بكل ما هو إيجابي ومفيد، فكما يقول المهاتما غاندي " الضعيف لا يمكنه الغفران، فالتسامح شيمة الأقوياء "

ربما الأيام لا ترحم
ربما العالم لا يرحم
ربما الزمن لا يرحم
لكن
محال المحال أن تجد
رب الأسرة لا يرحم

بقلم /

أ. منى البوسعيدى-الأردن



إجابات العدد الماضي من تمرين (١) وحتى تمرين (١٠)

٤٩٨٠ / ٣٣٢ = ١٥ مرة .
إجابة تمرين (٦) ٤٩٥٦١ - ٤٣٢١ = ٤٥٢٤٠
، إذن عدد المرات = ٤٥٢٤٠ / ٣٢١ = ١٤٥ مرة
إجابة تمرين (٧) يهدف التمرين إلى إيجاد أقل قيمة تقبل القسمة على الأرقام ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٢ وبدون بواقي .. ويتم ذلك كما يلي :
٥ = ١ × ٥ ، ٦ = ٢ × ٣ ، ٨ = ٢ × ٢ × ٢ ، ١٢ = ٢ × ٢ × ٣
المشترك الأصغر = ٢ × ٢ × ٣ × ٥ = ١٢٠
، إذن عدد الجنيهات هو ١٢٠ جنيهه .
إجابة تمرين (٨) المبلغ الذي معه = ١٥٠٠ + ٤٧ - ٣٨٥ = ١١٦٢
إجابة تمرين (٩) قيمة الميراث = ١٢٦ × ٣ + ١٥٥٤ .
إجابة تمرين (١٠) أربعة أمثال - المثل الواحد = ٣٩ ، إذن الـ ٣ أمثال = ٣٩ ، إذن المثل الواحد (وهو عمر الأب) = ١٢ ، وبالتالي سيكون عمر الأب = ٤ × ١٢ = ٥٢ .

يسبق القطار الأول بمسافة تعدل ٢٠ كم في الساعة ، وحيث أن القطار الأول قد قام في الساعة ٨ (أى قبل القطار الآخر بساعتين) فسيكون قد قطع مسافة قدرها ٨٠ كم قبل أن يقوم القطار الثانى .. وهذه المسافة سوف يعوضها القطار الثانى فى زمن قدره ٤ ساعات منذ قيامه .
إجابة تمرين (٤) بعيداً عن افتراض الرموز افترض أن نصيب الثالث = ١ جم ، فعلى هذا الأساس سيكون نصيب الثانى = ٢ ، ونصيب الأول = ٦ ، إذن يتم تقسيم المبلغ وقدره ٤٠٠٠ على الثلاثة أشخاص بنسبة ٦ : ٣ : ١ (أى يتم تقسيم المبلغ إلى ١٠ أجزاء ، نصيب الجزء الواحد = ٤٠٠ / ١٠ = ٤٠٠ ، إذن نصيب الأول = ٦ × ٤٠٠ = ٢٤٠٠ ، نصيب الثانى = ٣ × ٤٠٠ ، نصيب الثالث = ١ × ٤٠٠ = ٤٠٠ مرة .. أ طرح ٤٩٤٠ من ٩٩٢٠ = ٤٩٨٠ ، ثم اقسم

إجابة تمرين (١) تقوم أولاً بإيجاد المضاعف المشترك الأصغر للأرقام ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، وذلك على النحو التالى : ٨ = ٢ × ٢ × ٢ ، ١٠ = ٢ × ٥ ، ١٢ = ٢ × ٢ × ٣ ، وأكبر تكرار للعامل ٢ هو ٢ × ٢ × ٢ ، وأكبر تكرار للعامل ٣ هو ٣ ، وأكبر تكرار للعامل ٥ هو ٥ ، إذن المضاعف المشترك الأصغر = ٢ × ٢ × ٢ × ٣ × ٥ = ١٢٠ ، وهذا معناه أن الأولاد الثلاثة سوف يلتقون ثانية فى المكان الذى قاموا منه بعد ١٢٠ دقيقة ، وعلى هذا فإن عدد مرات اللفات لكل واحد منهم يمكن حسابها كما يلي : الأول = ١٢٠ / ٨ = ١٥ ، والثانى = ١٢٠ / ١٠ = ١٢ ، والثالث = ١٢٠ / ١٢ = ١٠ .
إجابة تمرين (٢) بعد أربع سنوات سيكون عمر الأب ١٠٠ ، وعمر الأبن ٢٠ ، وبالتالي عمر الأب سيكون ٥ أمثال عمر ابنه ..
إجابة تمرين (٣) لو افترضنا أن القطاران سيتحركان معاً سنجد أن القطار الثانى سوف

حدد هدفك ...

أنا معلم ناجح .. سأتبع خطوات بدايتي بتميز من هنا .. نبدأ

بقلم المعلمة / أ. هدى الشامسي - الإمارات

دائماً نضع أهداف نريد تحقيقها لكن ياترى لماذا لا نحققها دائماً؟
إن هناك مواصفات أساسية لا بد أن تتوفر للهدف الذي نضعه تساعد على تحقيق أهدافنا بيسر و سهوله .
توجد عدة طرق لوضع مواصفات الأهداف ، أحد هذه الطرق تسمى SMART و هي طريقة مستخدمة
في علم الإدارة، ما سنتكلم عنه هو طريقة أخرى لكن تنطلق من وجهة نظر الـ NLP و تسمى هذه الطريقة
POSEE . هذه اللفظة عبارة عن إختصار لخمس كلمات هي :

١- **إيجابي : Positive** قم بصيغة هدفك بحيث يعبر عما تريد و ليس عما لا تريد، والمثال التالي يوضح
هذه النقطة، لو كان أحد أهدافك التخلص من المخاوف قم بصياغة الهدف " أريد أن أكون جريئاً في
التدريس " أو " أريد أن أكون معلم متميزاً " ولا تقم بصياغته بشكل سلبي مثل " أريد أن أتخلص من عبئ
التخطيط و التحضير " ، و هذه الصياغة مهمة جداً لسببين : أولهما : أن العقل الباطن لا يعرف الفرق بين
النفي و الإثبات فإذا قمت بصياغة الهدف بطريقة سلبية قد يؤدي هذا الشيء إلى برمجة العقل الباطن
سلباً، وثانيهما : أن قواك التحفيزية تكون غير مركزة في حالة الصيغة السلبية .

٢- **يخصني Own Part** : بمعنى أن يكون الهدف متعلق بك و ليس بغيرك أو بالظروف ، فإذا كان أحد
أهدافك أن تكون إنسان ذا علاقات أخوه مع تلاميذك ، ما هي الأشياء التي تملكها ؟ هل لتحقق لك هدفك
؟ على سبيل المثال تستطيع أن تكون أكثر ودية في التعامل و أكثر تسامح معهم ولكن بحدود بأن تعذر لبعض
ظروفهم الإجبارية والتي يمكن أن تمنعهم من المذاكرة للاختبار .

٣- **محدد : Specific** أن يكون الهدف محدد فالأهداف العامة مثل التدريب أكثر و أكثر لمن يريد تخفيف
وزنه لا يكون محضراً بدرجة كافية ، كون الهدف محدداً مثل المشي لمدة ٢٠ دقيقة بعد صلاة العشاء من يوم
السبت إلى يوم الأربعاء يجعل تحقيق الهدف أسهل بكثير من التعميم، فهناك أسئلة تساعد على تحديد
الهدف مثل (متى و أين و مع من و كيف أحقق هذا الهدف بالتحديد) .

٤- **الدليل : Evidence** لا بد أن يكون لديك إجابة واضحة على هذا السؤال : كيف أعرف أن هدفي تحقق ؟
مالشيء الذي أراه أو أسمع أو أشعر به داخل نفسي أو خارجها يؤكد لي تحقق هذا الهدف . (التقييم) .

٥- **المصلحة Ecology** : هل هناك جوانب أخرى في حياتي سوف تتأثر سلبياً إذا حققت هذا الهدف؟
لا بد أن تجيب على هذا السؤال و أسهل طريقة للإجابة عليه هي أن تتخيل كما لو أن الهدف قد تحقق، هل
الشعور الذي لديك جيد أم لا ؟ إذا لم يكن الشعور جيداً يجب عليك معرفة مالذي سيتأثر سلباً في حياتك و
أخذه بعين الاعتبار .

إذا قمت بأخذ هذه المواصفات بعين الاعتبار عند وضع هدفك و قمت بكتابتها على ورقة و تأملتها جيداً، ثم
وضعت الورقة جانباً و كنت واثقاً أن كل شيء سوف يسير على ما يرام، سوف تذهل من النتائج التي تحققها
إذا اتبعت هذه الطريقة مع أهدافك .

حتى لا يخفت بريقك

بقلم / أ. محمود الحوسنى - الإمارات

لكل إنسان بريق خاص يستمد من الطبيعة التي خلقه الله عليها وكلما اعتنى بنفسه وزاد يقينه بالله كلما زاد ذلك البريق وأصبح من أولئك الأشخاص الذين إذا جلست معهم يمدونك بطاقة ونور وكأنهم مصابيح للدجى وكلما زاد اختلاطك بهم كلما زدت يقينا بقوتهم غير المرئية وعظمتهم التي لا تستطيع مشاهدتها .

ولكن عدم الاهتمام بذلك البريق يجعله يخفت ويصبح ذلك النور عبارة عن ظلام دامس وتلك الطاقة الرائعة عبارة عن شحنات سلبية يشعر كل من حولك بالنفور منك ومن كلماتك لأنك تمدهم بشحنات سلبية هم في غنى عنها والدنيا مليئة بتلك الشحنات ولا تتقصها أنت ولا شحناتك .. هناك العديد من الأمور التي يجب أن تهتم بها حتى لا تفقد بريقك ..

فالاتسامة هي قوة عجيبة وهي لغة يفهمها جميع من في الكون ومن الصعب أن تفشل الاتسامة في كسب قلوب الآخرين فهي تمدك قبل أن تمدهم بطاقة عجيبة كما أنها من أهم مقومات البريق الخاطف للنفوس والقلوب، وإني لحد الساعة لم أجد شخصاً يتصف بالجابية والشخصية البراقة وهو متجهم ولا يعرف الاتسام .. إن كنتم تعرفونه فيسرني التعرف عليه..!

الطموح والعظمة من أهم مقومات الشخصية البارقة حيث أنك عندما تجالس صاحب تلك الشخصية تجده يأسرك بعظمة حياته وبسمو نفسه وكلما اقتربت منهم أكثر كلما وجدته طامحاً عاشقاً للتحدي فهو يستصغر أن يكون كبقية الناس بل أنه يرى نفسه في القمة وحتى ولو كان في بداية الطريق فليس العيب أن تكون في الأسفل ولكن المغيب أن لا تسعى للتغير .. فالهدوء والحوار المنزن من الأمور التي تزيد بريقك وتجعلك جذاباً عند التعامل مع الآخرين ودائماً ما يكون المجادل وشديد اللهجة بعيد عن القلب ولا يرغب الناس في حوارهم ومن الصعب أن يبقي الشخص على بريقه وهو حاد الطباع بل من المهم أن تبقى هادئاً ومطمئناً حتى يشعر من حولك بوجود الشخصية والعقلية التي تفرض الإحترام .

الثقة بالنفس من أهم مقومات الشخصية الرائعة ومن المهم جداً أن لا تهتز هذه الشخصية مع أدنى ملاحظة وأبسط نقد لأن صاحب الشخصية الرائعة واثق من نفسه ويعتز بكل خطواته ومن الصعب أن تهتز تلك الشخصية بمجرد وجود بعض الملاحظات التي قد تكون سبباً في تصويب المسار وزيادة الانجاز وتحسين الأداء وصاحب الشخصية البراقة هو من يبحث عن النقد الهادف ليكون دائماً هو الأفضل والمميز في حياته .

لا يفقد الشخص الطموح الأمل ولا يستسلم لمجريات الحياة فهو دائماً يتأبر لبحث عن بصيص الأمل مهما كان الظلام حالكاً وكلما جلست عنده لتخبره عن الحواجز والعراقيل التي تقف في وجهه كلما حدثك عن الحلول والجانب الإيجابي من ذلك الطريق فهو يركز النظر على الورود ولا يهتم للأشواك لأنه دائماً هناك ضريبة للنجاح .

صاحب البريق الجذاب يحترم علاقاته ويهتم كثيراً بالمحافظة عليها ودائماً ما يسعى لتتميتها وتعزيزها ومن الصعب أن يقبل أن تمسها أي شائبة فمهما كنت رائعاً وجذاباً تبقى العلاقات الشخصية مهمة في حياتك لأنها تمدك بالحياة وتمنحك الطاقة التي تحتاجها للسمود في وجه هذه الحياة ومن يقف وحيداً بلا أصدقاء وبلا علاقات عميقة سرعان ما تجده منهارةً ولا يشعر بأي طعم أو رائحة لإنجازاته وما يحققه في هذه الحياة .



من أقوال الفيلسوف سقراط

- ليس العاقل من لا يؤدي عملاً فقط ، العاقل من يؤدي عملاً في وسعه أن يؤدي أفضل منه .
- ليس من من الضروري أن يكون كلامي مقبولاً ، من الضروري أن يكون صادقاً .
- خلق الله لنا أذنين ولساناً واحداً .. لنسمع أكثر مما نقول ! .
- من صح فكره أتاه الإلهام ، ومن دام اجتهاده أتاه التوفيق .
- من بخل على نفسه فهو على غيره أبخل .
- لا راحة لمن تعجل الراحة بكسله .
- الحياة من دون إبتلاء لا تستحق العيش .

من أقوال الفنان البريطاني تشارلي تشابلن

- الشيء الذي يغني من يأخذونه ويزيد من يعطونه هو الإبتسام .
- أن تساعد صديقاً في حاجة هذا أمر سهل ، أما أن تعطيه من وقتك هذا دائماً غير ملائم .
- لا شيء دائم في هذا العالم الكبير ، ليس حتى مشاكلنا .
- الحياة قد تصبح رائعة إذا تركك الناس وشأنك .
- تأتي الفكرة عن طريق الرغبة الشديدة .
- نحن نفكر كثيراً ، ونشعر قليلاً .





بقلم / أ. موسى بن راشد البهدل - السعودية
مدرب معتمد ومحترف في التنمية البشرية

قوة الإرادة

الإرادة هي القوة المتكاملة للشخصية الإنسانية، وباستطاعتنا أن نشبهها بالقوة الداخلية الدافعة للفرد لتحقيق أهدافه وتخطي الصعوبات والعقبات بالثبات والصمود، فالإنسان الذي يتمتع بقوة الإرادة النابعة من وجدانه وانفعالاته السلوكية الحية يكون لشخصيته، وأسرته، ومجتمعه حياة سعيدة مليئة بالمحبة والرضا.

الهمة العالية مطلب عظيم يتمناه أصحاب النفوس الكبيرة التي تتوق إلى المعالي، وقوة الإرادة هي وقود هذه الهمة العالية فبدون هذا الوقود - بعد توفيق الله عز وجل - لن يتم لهذه الهمة منالها ومبتغها .

حقيقة الإرادة : يؤكد علماء النفس أن الإرادة ليست سوى رغبة، دخلت في نزاع مع رغبة أخرى واستعانت بأناصر من المجتمع، ومن الأخلاق والعادات والتقاليد أو غير ذلك انتصارها على الرغبة الأخرى، وقد علم الرسول الله صلى الله عليه وسلم المسلمين الاعتماد على النفس لكي يكون الإنسان عظيماً في هذه الحياة، وتكون أمته معتزة به ، وتنشط قوة الإرادة والتفكير، وأفهمهم معنى الزعامة، والنظام والتنظيم، والطاعة .

قال ماكس مايرهوف في كتابه " العالم الإسلامي " عند بحثه عن الإيمان والقانون، وبعد أن ذكر موسى وداود وعيسى عليهم السلام، قال : « لقد استطاع هؤلاء عمل العجائب، ولكن محمد صلى الله عليه وسلم هو أشرف الأنبياء وآخرهم، وقانونه لا يمكن أن يبطل أو ينسخ، وأن أشياعه من الطبقة العالية، وفي مقدمة هؤلاء خلفاؤه الأربعة الذين أحسنوا الإدارة .

يقولون علماء الغرب : ومن العلماء الغربيين من يقول أن الإرادة ، هي قوة مستقلة عن غيرها وهي تظهر عندما يكون ثمة رغبة في العمل ، ومتى ظهر العقل الإرادي يحكم عليه عندئذ بأنه نشأ عن عاطفة وميول غريزية ، أو عن عقل راجح إذا كان صاحبه قد كبح جماح هواه العاطفي ، وكان عمله صادراً عن حكمة ورؤية .

قيل أن عمر بن العاص عندما دخل مصر ، قيل له : إن بها الطعن والطاعون ، قال : إنما جئنا للطعن والطاعون ، فهذا مضرب المثل على قوة الإرادة وإصراره لتحقيق هدفه المرجو ، قال المتنبّي : " على قدر أهل العز تأتي العزائم .. وتأتي على قدر الكرام المكارم ، وتعظم في عين الصغير صغارها .. وتصغر في عين العظيم العظائم " ، فكل شخص داخله إرادة ، لكن تتفاوت قوة هذه الإرادة فشخص تهتز إرادته من الضغوط الخارجية " الخسارة والرسائل السلبية من الأصدقاء والقصور في جوانب مختلفة كالمال " فيتأثر ويرضخ للمعوقات وشخص يتأثر من الضغوط الداخلية النفسية " الكلمات السلبية التي يرددها لا يستطيع ، أو الإخفاقات الفاشلة القابعة في

الذات " ينكسر في أعماقه ويأثر على إرادته ، وشخص إرادته متذبذبة من الخارج والداخل وهو أشد إعاقة وأقل إرادة ، ولكن من تكمن في أعماقه إرادة قوية مدعومة من الذات أولاً ومن الخارج ثانياً وتتولد لديه قوة الثقة بقدراته فهو من يمتلك قوة الإرادة الجبارة ، وأعلم أن وراء كل رجل عظيم إرادة عظيمة ، كان جيدونبي ، فقيراً في حياته ، يقضي أيام الشتاء حافي القدمين وكان يعمل ست عشرة ساعة كل يوم ، ثم غدا بقوة إرادته ونشاطه في مقدمة تجار نيويورك وحاكماً لها ، وعضواً في مجلس الأمة ، ولما قال له أبواه : إن النجاح في ميدان الأدب لا يكون إلا باحتلال المكان الأول فيه .. أجابهما : " سأحتل هذا المكان الأول " .. وقد احتله بقوة إرادته.

والسؤال الآن هو كيف نقوي إرادتنا ؟ يستطيع ضعيف الإرادة أن يقويها بوسائل عديدة أهمها :

- ١- يجب تقسيم ساعات الحياة : ساعات للنوم، وساعات للعمل، وساعات للراحة، ... ويحافظ على مواعيدها ويطبّقها في حياته، ويمكن أن ينقص تلك الساعات ويزيدها في بعض الأحيان .
- ٢- يجب وضع قاعدة نصب عينيه، وهي أن يعمل كثيراً، وأن يفوق غيره في العمل، ليربح المال ويشتهر، ولو بعد عدة سنين .
- ٣- أن يقرأ أحسن ما كتب عن رجال الحزم، والنشاط وقوة الإرادة في العالم، ليعلم سر نجاحهم، وليكتسب من أعمالهم الصالحة ما يفيد في دنيا ..
- ٤- يجب التفكير جيداً بالخطط المفيدة، ثم السعي وراء تنفيذها ولو بعد حين، وهذا ما يجعله يتمرن على تقوية إرادته.
- ٥- يجب تجنب معاشرّة المترددين في حياتهم، الضعاف في تفكيرهم، المتقلبين في مبادئهم، لأنهم بلية عليه وعلى أنفسهم ووطنهم.
- ٦- يجب أن يحافظ على النظام محافظة دقيقة، وينظم حياته تنظيماً عن عقل وحكمة، ثم التمرن على الطاعة: طاعته لأبائه، وأساتذته، وأوليائه في العمل.. ليصبح مثلاً يحتذى لأولاده ومرؤوسيه على ذلك .
- ٧- يجب الاعتقاد أن السعادة في العمل والشقاء في الكسل .
- ٨- يجب أن يصدق في الوعود، أي إذا وعد يجب عليه تنفيذه، ولكي يتمكن من التنفيذ، عليه أن يفكر بما يعد ملياً قبل منحه لأحد، فإذا رآه قابلاً للتنفيذ وعد به ونفذه، ولو بخسارة تتتابه.
- ٩- يجب القيام بالواجبات التي عليه ونحو نفسه، بحيث يكفل الراحة والاطمئنان لها، ثم يعنى عناية فائقة بترويض جسمه، وأكل الطعام المغذي، وعليه القيام أيضاً بما ينبغي نحو أهله، وأصدقائه، وأمتة بكل دقة .
- ١٠- يجب أن يكون جلدأ في حياته، فالمرء الذي يتحمل أكثر من غيره ولو بلي بالشقاء يكون النجاح حليفه، في أكثر الأحيان .
- ١١- يجب الوثوق بالنفس، والاعتقاد أن كل شيء ممكن في الحياة.
- ١٢- يجب أن يبتعد عن روح التشاؤم، وأن يكون متفائلاً دوماً، وأن يخلق روح الفرح والمرح في نفسه وبيته، وبين أصدقائه، وليذكر دوماً هذا البيت.. قال المتنبي : لا أشرئب إلى ما لم يفث أبداً... ولا أبيت على ما فات حسرانا
- ١٣- يجب أن تكون الإرادة بارزة في أقوالنا وأفعالنا وفي مدارسنا وجميع مراحل حياتنا.

لا أعلم من أين بدأ.. موقف تكرر مراراً وتكراراً.. وفي كل مرة أحسبني
 أتذكرني بعيداً .. لأرقب هذا العالم الغريب .. في هذه الحياة ترى أشخاصاً من
 أشخاص منهم من هم أقل منك في العلم والخبرة ومنهم من هم أعلى .. ولكن
 واحد منهم قصة .. قصة قد عمورت حياته بهذه الصورة.. ولما أحسبني على الكتابة
 .. تلك التي لا أعيب تجربتها عن باقي قط .. وهي تروي لي قصتها، عن عشقها
 للعلم والظروف التي حالت دون تحقيق مرامها .. وهي نفس القصة التي كثيرا
 ما تتكرر وتوجد على مسامعنا والديها توفيت ولديها أختة ووالدها كبير في
 السن .. يحتاج لمن يرعاها .. فكانت لابد من التضحية، لتترك الدراسة .. وتكرس
 حياتها لرحلة عائلتها التي ترى أنها أهم شيء في حياتها، ولكن العلم لا يأتي
 إلا أن يعيش في داخل الفرد منا حين ولو حالت دونه السبل .. لذا بدأت في
 البحث من جديد .. والفضي فدما نحو تحقيق حلمها وهو إكمال دراستها ..
 إلا أنه وكما قلنا ظروفها لم تسمح، فيما كان منها إلا أن باءت بتحقين هذا
 الحلم بنفسها، كم كانت تنهر لثراً وتطور نفسها.. وكم كانت تحاهد تعب
 العسل في النزل وهي تتأمل أن تواصل ما بدأته هكذا كانت حين أنك عندما
 تتصلبها بعد أنه لا فرق يذكر بينك وبين أختكها.. أو شقيقاتها.
 زيادة القول، هي بلا شك نموذج حالات كثيرة يفتضح بها وانعدام حالات تترك
 في داخلنا أثراً رافعا ولبغا عن معنى النجاح
 ما أحمل إذن أن تكونت رغم الظروف، وما أحمل أن تواصل رغم الصعاب،
 وما أحمل أن فصل بعد التعب، وما أحمل الحياة حياة الكفاح...

علم / شبيحة المصطفى - منطقة ميسان

©Design by Salah ps | Feker.net

©Design by zeynep ba | Feker.net

المحامى الذي غدا حلوانياً

إعداد / أ. رؤوف شبايك . مصرى مقيم بالإمارات



بدأ الأمريكي الأسمر وارن براون مشواره الوظيفي بعد تخرجه من جامعة جورج واشنطن للحقوق، ونجاحه في اختبار الإجازة، ليبدأ العمل في الحكومة في قسم قضايا التأمين الصحي، لكن بعد مرور عامين عليه في هذه الوظيفة بدأ حماسه يفتت، خلال دراسته الجامعية، كان وارن مفوهاً ومتحدثاً بارعاً، وكان أغلب الظن أن الاستغلال الأمثل لهذه الموهبة سيكون في عالم المحاماة، لكنه من داخله كان يشعر بأن هناك طرق أخرى لإسعاد الناس وإصلاحهم غير وظيفته هذه .

كلما تملكه الملل، كان وارن يغرق نفسه في مطبخه بين الوصفات والطبخات، ثم يدعو بعدها كل وجميع معارفه وأصدقائه وجيرانه ليأتوا ويتذوقوا ما طهته يده، وكانت هذه هي أفضل وسيلة يعرفها تقضي له على الملل والفتور الذي كان يهبط عليه من وقت لآخر ضيفاً ثقيلًا، ذات يوم في وظيفته، تأخر وارن لكي يستعد جيداً لقضية حكومية مهمة، وبينما هو غارق حتى أذنيه في أبحاثه وأوراقه، وجد وارن نفسه وحيداً في المكتب الكبير، رحل عنه زملاؤه، وبقي وحيداً، ثم نظر حوله وبدأ يفكر، هل هذا

هو فعلاً ما يريد؟ في قرارة نفسه، كان وارن مقتنعاً أن صنعه للكعك والحلوى في مطبخه أفضل كثيراً من هذه الوحدة القانونية .

بعد لحظة الصدق مع النفس هذه، استمر وارن في وظيفته عاماً ونصف، حتى جاء مطلع العام الميلادي الجديد (١٩٩٩) حين قرر وارن ساعاتها أنه سيخصص عامه الجديد لتعلم أساسيات أعمال الحلويات، خاصة الكعك بالشيكولاته، لماذا الكعك بالشيكولاته ستسأل حتماً، لأن وارن لمس بنفسه التأثير الإيجابي الذي يحدثه هذا الكعك على نفوس الناظرين إليه، كيف؟ حدث ذلك يوم في عام ١٩٩٩ أن سافر وارن بالطائرة ليزور أهله، في هذه السفره لاحظ وارن كيف أن جموع المسافرين من حوله كانت تنظر إليه وتحيه وتبتسم له، رغم أنه اعتاد قبلها على التجاهل وسير الكل في طريقه، ما السبب؟ في هذه المرة حمل وارن كعكة كبيرة ليهدئها للأهل وزينها بشرائط زرقاء مزركشة ! كانت الكعكة هي المغناطيس الذي جذب العيون له، وبعد عودته من السفر، استمر وارن يطهو الكعك لمدة ثلاثة أيام متتالية، حتى إذا كان لديه ١٥ كعكة مختلفة، جعلها الوليمة التي دعا إليها جميع من يعرف، خلال هذا الحفل، طلب وارن من الجميع إبداء الرأي في أي صنف أحبوه أكثر، حتى أن بعضهم من حلاوة الكعك طلب شراء المزيد منه، في حياة كل عصامي لحظة تكشف له الطريق إلى تجارته وصناعته، ومع وارن كانت هذه حين جاء طلب الشراء الأول لمنتجه: الكعك، قبل هذه الحفلة، كان مجموع ما باعه وارن من كعك لا يزيد عن أربعة، أما في حفلة هذه، فلقد حصل على طلبات أضعاف هذه الأربعة وفي يوم واحد .

كان من المعتاد أن يحضر في عطلة كل أسبوع واحد أو اثنين من أصدقاء وزملاء وارن ليساعده في طهي وصنع الكعك، بينما ساعد آخرون في تنظيف المكان، وصممت بطاقته بطاقة عمل تعريفية له، في حين كتب محام زميل قائمة الكعك المتوفر مع شرح وجيز لكل واحدة، بحلول شهر فبراير، حصل وارن على أول طلب شراء من شخص لا يعرفه (خارج نطاق الأصدقاء والمعارف والجيران)، يعزو وارن خبرته العميقة في صنع الكعك إلى كتاب رائع ساعده على فهم طريقة خبز الكعك، وجعله يُتقن صنعه بقوة، إنه كتاب فن الكعكة أو Art of the Cake . لكن قبل أن يخطو وارن إلى خارج أسوار الوظيفة، كان على موعد مع طبيب غرفة الطوارئ في المستشفى ليميل عليه ويخبره : يا فتى، لم تعد صبيلاً صغيراً عمره ١٥ سنة، إن جسدك يشكو الإرهاق الزائد، وعليك أن تهدئ من سرعتك، فأنت لا تشكو سوى الإرهاق. قبلها كان وارن يعمل نهاراً في وظيفته، وفي المساء ينغمس في هوايته التي أصبحت تجارته الجديدة، هذه الازدواجية كان لها ثمن ثقيل عليه وعلى صحته، إذ كان يعمل بدون انقطاع وبدون نوم في عطلة نهاية الأسبوع، ليبدأ أسبوعه الوظيفي وهو مثقل بالتعب والإرهاق .

كان وارن يقوم بعمل كل شيء، من شراء المستلزمات إلى الخبز والعجن، وانتهاء بتسليم الكعك وتحصيل ثمنه، لكن الإرهاق الشديد كان مؤشراً على ضرورة التخلص من هذه الازدواجية، وكان على وارن أن يختار: إما وظيفته وإما هوايته ! حين أوضح له الطبيب علته، أدرك وارن أن الإرهاق لم يحل عليه بسبب الكعك الذي يصنعه، بل بسبب وظيفته النهارية، كان القرار صعباً، إن ترقى الدرجات العالية في مهنة المحاماة ليس بالأمر السهل أو الهين، لكن وارن تمكن من حسم القرار وهو ممدد على سرير غرفة الطوارئ في المستشفى، وهو اختار حبه

لصنع الكعك، حين يصل البعض إلى هذه المرحلة من إدراك ما يريد في حياته، تجده يندفع متخلصاً من وظيفته ومنطلقاً في طريق ما يحبه ويريده، لكن وارن أخذ الأمر بهدوء وروية، إذ طلب إجازة لمدة شهرين من وظيفته، لتكون بمثابة الاختبار الفعلي لقراره هذا، فإن تمكن من جعل العجلة تدور وظهرت له مؤشرات إيجابية وربحية، ترك وظيفته للأبد، وإلا عاد لوظيفته .

في عام ٢٠٠٠م، وبعد مرور شهري الإجازة، استقال وارن من المحاماة، حيث كان يبيع وقتها من الكعك ما يكفي لسداد الإيجار، بينما اعتمد على بطاقات الائتمان لسداد غيرها (وهو سلوك غير محمود لا أنصح به) واستمر على هذا المنوال من الكفاح قرابة عام ونصف، حتى جاءت نقطة الانفراج حين كتبت عنه صحيفة في قسم الطعام في جريدة واشنطن بوست، ونشرت صورته على غلاف ملحق الطعام والأغذية، حتى أن هاتفه استمر بعدها في تلقي الاتصالات لمدة يومين متتاليين دون انقطاع، وتوالت الدعوات الصحفية لإجراء مقابلات معه، حتى أن مبيعاته زادت ٤ أضعاف .

في عام ٢٠٠٢م، وبعدما انخرط في دورة تدريبية ساعدته على فهم متطلبات الشروع في العمل الحر ووضع خطة عمل، حصل وارن على قرض صغير من هيئة دعم المشاريع الصغيرة (أحب توضيح معارضي للقروض الربوية)، استخدمه في افتتاح أول مخبز ومتجر له في العاصمة واشنطن، أسماه حب الكعك أو Cake Love ورغم حجمه الصغير (أقل من ٥٥ متر) لكنه احتوى على واجهة زجاجية مكنته من رؤية المارة في الشارع، على أن هذا الحجم الصغير أيضاً حبس حرارة الفرن داخله، ما جعل وارن يشعر وكأنه في فرن كبير، ورغم ذلك، بقي وارن سعيداً جداً، فهو كان يفعل ما يحبه ويهواه، والأهم، كان يكسب لبناء شهرته وشهرة العلامة التجارية الخاصة به .

الجدير بالذكر عن هذه المرحلة هو أن وارن حصل على مساعدة من صديق له تمثلت في وضع أسس للمحافظة على دوران المال (Cash flow) في مشروع وارن الناشئ، وأقصد بذلك أن يكون لديه دائماً مال / نقود لدفع المصاريف الفورية اللازمة، مثل فاتورة الكهرباء وشراء السمن والدقيق وغير ذلك، هذه النقطة إن لم تُدرس بعناية وتروى، فقد تنهي أي مشروع تجاري ولو كان مبشراً بالنجاح .

بل إن وارن يهدينا حكمة بالغة: إن أصعب يوم يمر عليك في عملك الخاص الذي تحبه، لهو أفضل بمرحلة من أفضل يوم يمر عليك وأنت موظف ما لدى شخص ما، ففي عمله، كان وارن هو من يضع القواعد، ويصر على إتباع خطوات صارمة، مثل استخدام مكونات بعينها لصنع الكعك، وكان يخبز بنفسه ويصنع ما أمكنه من المكونات المستخدمة في خبيز هذا الكعك، لم لا وهو يريد تقديم نوعية فاخرة من الكعك، نوعية تجعل من يتذوقه يشعر بتحسّن فوري سريع، يؤكد وارن على أن الخبز لهُو فن قائم بذاته، على المرء أن يتعلمه، ويلاحظ قواعده .

يشجع وارن زبائنه على أن يخبزوا كعكهم في بيوتهم بأنفسهم، ومن مكونات خام، وهو يدعوهم دائماً لتجربة الجديد، واستعمال مكونات جديدة، لكن الأهم طبيعياً قدر الإمكان، وهو يسعدُ بأسئلة العملاء عن فن الخبز وإعداد الكعك، ويسعد بالإجابة على الاتصالات الهاتفية التي تردُّه من كل الولايات، خاصة تلك التي يشاركون أصحابها حبهم لهواية أو عمل ما، ورغبتهم في أن يفعلوا مثله، لكنهم يخشون من خسارة وظائفهم المريحة !.

بعد كل هذا الشغف وهذه العواطف، من الطبيعي أن تكون الخطوة التالية هي التوسع والانتشار، وفي عام ٢٠٠٢م افتتح وارن أول مطعم له (Love Cafe)، وبعدها بعام أقدم على الخطوة الأهم: توقف عن التدخل في الخبيز وإدارة المطاعم، فهو أراد بناء علامة تجارية راسخة وشركة قوية لا تعتمد على فرد، ولذا حصل على إجازته الأولى بعد عامين من العمل الشاق لم يحظ خلالها بأي راحة أو إجازة، ورغم هفوة أو اثنتين من فريق إدارة الشركة في فترة غيابه، لكن الشركة لم تنهار، على أن فريق العمل لديه تعلّم أنه محل ثقة وارن، الأمر الذي انعكس إيجاباً على روح الفريق .

هذه الروح ساعدت الشركة الوليدة على تحمل تبعات تراجع الأعمال بعد حادثة ١١ سبتمبر، وارتقاع أسعار منتجات الألبان في ٢٠٠٥م، لكن هذه التقلبات من سمات أي نشاط تجاري، وعلى ربان السفينة أن يبحر ما بين هذه العواصف ويحافظ على مركبه طافية، وبعد مرور سنوات على هذا المحامي غير السعيد، أصبح بعدها عصامياً صاحب أنشطة تجارية متعددة وناجحة، انطلقاً من مخبز صغير ساخن جوه في معظم الأوقات، إلى ليووم، حيث ما يزال وارن يكتب في مدونته، وله كتاب منشور .

ختاماً، أريد أن أؤكد على بعض النقاط، نعم، اتبع ما تحبه، لكن لا تحرق سفنك كلها، فبطلنا هنا أخذ إجازة طويلة من عمله، ليحكم بربوية على مشروعه الناشئ، ولا عيب في عدولك عن تنفيذ حلمك الآن ما دمت ستتعلم من أخطائك وتعيد الكرة من جديد، ليس الأمر دعوة لأن تترك وظيفتك، بل أن تزرع بذرة الأمل، وتتعهدا حتى تثبت وتصبح شجرة وارفة، بدون تهور أو تردد، كذلك لا ننس أن زملاء وارن ساعدوه حين اتخذ قراره بترك وظيفته، ولم أجد منه ذكراً لأبي زميل عارضه أو حذره أو لام عليه بسبب فكرته هذه، بل شجعه الجميع وساعدوه لتحقيق حلمه، وهذا ما نسميه ضرورة أن تحسن اختيار الرفاق !

كذلك، أكرر الجملة الجميلة التي قالها وارن: إن أصعب يوم يمر عليك في عملك الخاص الذي تحبه، لهو أفضل بمرحلة من أفضل يوم يمر عليك وأنت موظف ما لدى شخص ما، ولو خرجت من كلامي الكثير هذا بهذه الجملة فقط، فهو النجاح لي ولك بمشيئة الله، طارد حلمك ولو إلى المريخ، ولا تقعد حتى تحققه، ولا ترض بعبودية وظيفية، لقد خلقك الله لكي تكون حراً، فلا تترك تفكيرك يجعلك عبداً .



عندما تكون قريباً من القيادة !

بقلم / أ. عماد الحاج - غزة - فلسطين

إذا كنت "سكرتيراً" خاصاً لمدير.. أو مديراً لمكتب وزير.. أو مستشاراً لصاحب قرار.. أو صديقاً حميماً.. أو كنت من المقربين المحبين لأحد القيادات.. فأنت إذن من ذوي الاحتكاك المباشر.. مما يعني أن أموراً مهمة منوطة بك، وعبئاً كبيراً ترزح تحته. إن المدير أو القائد أو صاحب القرار.. يتأثر بشكل كبير بالشخصيات الملتفة حوله.. فقد يكونوا عوناً له؛ بنصحهم وحيادهم وقولهم لكلمة الحق، وقد يكونوا على نقيض ذلك تماماً!

ففي عهد فرعون الذي كان يقول "أنا ربكم الأعلى" ويرفض كل دعوات سيدنا موسى عليه السلام للإيمان وتوحيد الله مع أنه كان يعلم أن الإله هو (رب موسى) وكاد أن يؤمن.. لكنه استشار وزيره "هامان" الذي قال له: كيف تقبل أن تكون عبداً عابداً بعد أن كنت إلهاً معبوداً؟.. وبهذه العبارة للوزير هامان عدل فرعون عن عزمه.

في حين قام الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز -الذي ملأ الدنيا رحمة وعدلاً.. قام -رضي الله عنه- بتعيين رجل صالح وأمين يُدعى (أبا المهاجر) .. وطلب منه مرافقته ومراقبته فإن رآه قد زلّ أو ظلم فعليه أن يمسكه من تلايب ثوبه ويهزه هذا ويذكره بقوله: اتق الله يا عمر فإنك ستموت. فقط هذه هي وظيفة هذا الوزير !!

كما أنه وبعد توليه الخلافة قال للحاجب: اعزل نفسك، قال: ولم؟ قال: رأيتك تتستر في ظل الخيمة والناس في الشمس في عهد الوليد بن عبد الملك، والله ما تكون لي حاجباً أبداً.. تعال يا فلان أنت حاجبي .. فقد رأيتك تُكثر من قراءة القرآن وتصلي الضحى في مكان لا يراك فيه إلا الله..

إن البطانة (الصحبة والمقربون) الصالحة للمدير أو القائد بمفهومها الحقيقي تعني تلك البطانة التي تبهه إلى عيوبه قبل أن يكتشفها الآخرون، لا أن تكون مجرد صحبة وشلة بلا فائدة !!

إن الإنسان بطبيعته لا يستطيع رؤية عيوبه، أو اكتشاف أخطائه.. لذا فإننا بحاجة لمن يكون في الجوار.. بحاجة للنصح والإرشاد.. وبحاجة للتقويم، فذلك يقوينا ويأخذ بيدنا إلى طريق الخير والسعادة.



صدقني .. تقدر تحقق حلمك

بقلم / محمد شاكر - مصر
مدرّب تنمية ذاتية

هل أنت شاب وإنسان طبيعي ؟ لا تسخر من سؤالي أرجوك .. بل حاول أن تجيب عليه ، لأنه لو كانت إجابتك بالإيجاب فستكمل معي إلى النهاية .. أما إن لم تكن كذلك، فلتبحث لك عن شيء آخر لتقرأه، ودعك من هذا الموضوع، فلنفترض أنك إنسان وشاب طبيعي، فمن الضروري أن يكون لك حلم تسعى لتحقيقه لإيجاد معنى لحياتك، أما إذا لم يكن لديك حلم من الأساس، وتعيش في تلك الحياة (كده وخلص) فأرجوك يا صديقي، حارب لتجد لك حلماً ، لأنك بدونك لن يكون لحياتك معنى، وستصبح عالمة على مجتمعتك، وإن كان بداخلك ذرة من إحترام الذات فيجب أن تسعى قدر ما استطعت لإيجاد حلمك وتحديده بدقة، وذلك لأن تحديد الحلم هو الخطوة الأصعب في مشوار الحياة، فمن الممكن أن يقول الإنسان أنه يحلم بأشياء كثيرة ويسعى لتحقيقها، ولكن قد تكون تلك الأحلام غير مناسبة له، فمن المهم أن يكون حلم الفرد مناسباً له حتى يمكنه تحقيقه .

أنت الآن قد وجدت الحلم الذي تتمنى تحقيقه وأصبحت على أبواب مرحلة محاولة نقله من عالم الخيال والأحلام إلى عالم الحقيقة، ولكن فلتتظر لحظات الآن، ليكن في علمك أنك لن تستطيع أن تتنزع حلمك من عقلك ووجدانك ثم تضعه في عالم الواقع وتكون بذلك قد حققته، أو أنك وبإشارة من إصبعك ستحقق حلمك وتقله إلى حيز الوجود المادي ... لا، إن بانتظارك خطوة سهلة، ولكنها مهمة جداً.. إنها التفكير، نعم التفكير في كيفية تحقيق حلمك، وضع الطرق التي ستسلكها، والخطوات التي ستتبعها، وهنا يجب أن تفكر بدقة وتنظم أفكارك، لأنها هي التي ستحدد هل باستطاعتك أن تنفذ حلمك، أم أنك ستفقد ولن تستطيع تحقيقه .

هنا يأتي الدور على مرحلة محاولة تحقيق الحلم، قد يكون الطريق في بدايته صعباً ، ولكنه لن يكون مستحيلاً – لأنني أساساً لا أعترف بالمستحيل – وقد تعترضك عقبات، ولكن إن كنت مؤمناً بحلمك، وأهم شيء في حياتك تحقيقه، فسيكون اجتياز تلك العقبات أمراً هيناً سهلاً في سبيل وصولك إلى غايتك، فقط عليك أن تصبر قليلاً ، وتجاهد كثيراً في سبيل حلمك، ولا تفكر قط في التخلي عن تنفيذ حلمك وتحقيقه فإنك بذلك تتخلي عن نفسك .. عن كيانك ووجدانك .

والآن .. هل صدقتني بأنك تستطيع تحقيق حلمك ؟ إني مؤمن تماماً بأنك تستطيع، حتى دون أن تقرأ هذا الموضوع، فمن دون أن يؤثر فيك كلامي، أنا مجرد إنسان وشاب مثلك، لدي حلم وأسعى لتحقيقه، وأنت .. هل لديك حلم ؟؟

أقوال تحفيزية وملهمة

بقلم / عبد العزيز دلول - قطر

- هناك أشخاص موجودين لعرقلتك ووضع الحواجز أمامك، ومنعك من التقدم، وتحقيق الفوز والنجاح ..
- اهتم بشخصيتك أكثر من السمعة التي تتكون عنك، لأن شخصيتك هي ما أنت عليه في الحقيقة، أما السمعة فهي مبنية فقط على ما يظنه الآخرون عنك ..
- تمر عليك فترة تكون فيها مشتتاً ذهنياً، حاول أن تجد وتخصص وقت لتكون مع نفسك بأسرع وقت، لتسترجع تركيزك نحو أهدافك .. ولا تستسلم .
- الكلمات الإيجابية تثير عقلك وتغش روحك، وتولد فيك طاقة شعورية، تجعلك تتمتع بالحماس طوال يومك ..
- فركز على كلماتك ؟ ..
- هناك دوافع تجعلك تفعل أشياء خيالة ومستحيلة، كي تبرهن للعالم أنك تستحق أن تكون الأفضل بعد أن كنت هامشاً في حياتك ..
- من الجميل والرائع أن الإنسان يستطيع أن يبني دوافعه بنفسه، ليناضل من أجل شيء ذا قيمة في حياته، فابحث عن دوافعك لتبدأ مشروع نفسك، وتحقق أهدافك ..
- الإثارة هي الواقع النابع من خيالك، فارسم صوراً ذهنية لما تريد تحقيقه أو تكون عليه في المستقبل ..
- إن أردت منافسة وتحدي شخص مستعد للقتال من أجل الفوز، فعليك الاستعداد أكثر منه لتحقيق النجاح ..
- إن جرحت صديقك يوماً، فلا تفكر لحظة بأنك على صواب، وقدم له اعتذارك بسرعة، وبأي وسيلة ..
- ابتسامتك هي سحرك الأقوى في حياتك لتجذب الناس حولك ..
- حاول ثم حاول .. وإن نجحت افتخر، وإن فشلت تعلم من أخطائك ..
- حاول أن تجعل مزاجك جيداً، لكي تتواصل بطريقة إيجابية دائماً مع الآخرين ..

E7 Online
na

صوت شباب مصر
www.e7naonline.com

ثقافية

برنامج ثقافي يحاول من خلاله تغيير وعي الشباب
وتثقيفهم وإفادتهم من خلال معلومات تفهمهم

اعداد و تقديم : صفا و محمد عبد النبي

كل سبت الساعة 10 مساءً

على راديو احنا اون لاين



www.e7naonline.com

www.e7naonline.com

برامج اخرى على راديو احنا

إحنا مين - الاحد الساعة 10

تنوع و ثقافات - الاثنين الساعة 8

كام سوال - الثلاثاء الساعة 8

ثنوية اخبار - الاربعاء الساعة 9

نو كومينت - الاربعاء الساعة 11



طور 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