

إريكوس

تنمية ذاتية

بقلم: عمران عبد العزيز

04 فيفري 2022

كتاب: إريكوس
المؤلف: عمراني عبد العزيز
التاريخ: 1441 هـ - 2022 م
صادر عن: دار أم درمان للنشر والتوزيع
الترقيم الدولي:

978-9931-520-10-8

لا يجوز بيع، أو ترخيص، أو تأجير، أو تعديل، أو نسخ، أو استنساخ، أو إعادة طبع، أو إعلان، أو نقل، أو توزيع، أو العرض بصورة علنية، أو تحرير، أو إنشاء أعمال مشتقة لأي جزء من هذا الكتاب أو الرواية، دون الحصول على الموافقة الخطية المسبقة من دار النشر أم درمان.

جميع الحقوق محفوظة ©

Tel : 027 56 85 09

Mob: 0664 044 720

adelghazali47@gmail.com



دار أم درمان-OmDerman

40 محل رقم 09 حي السلام

خميس مليانة



حتى نكون عظماء في حياتنا

مقدمة

الحمد لله رب العالمين الذي أعطاني العقل كي أفكر به،
والذي أنار عقلي، والذي يسر لي أموري وطريقي، والذي
شغل جميع أوقاتي بالأعمال النافعة، مما لا شك فيه أن هذا
الموضوع هام ونافع، يمس جوانب هامة من حياتنا، فهو
كالدوحة السامقة، خضراء كاخضرار الربيع، ووجه حياتنا
الذي نعمله عبر نبضنا المسافرين مع مواكب الأمل، فلعلنا
نحقق حلمنا الجميل عبر حياة الأمل.

إن أفكاري أراها تتدافع في حماس كي تعانق مداد القلم، ها
أنا أبدأ ممسكا بالقلم مستعينا بالله، لأكتب على صفحة
سوداء توحى بالنشاط كتلك القهوة والشكولاتة، بكلمات
ذهبية تشع بنور المعرفة.



صتى نكون عظاما فى هياتنا

حينما كنتَ صغيرا أيها القارئ، كان الكثير من الناس ومن هم حولك يجعلونك تشعر وكأنك لازلت طفلا صغيرا، رغم أنك تكبر يوما بعد يوما، حيث كانوا يحتفرونك دائما، هذا من شأنه أن يضعف شخصيتك، ويجعلك منقادا في هذا العلم الموحش، يجعلك تعيش من دون طموح، ومن دون هدف، حتى وإن كان لديك المال فستبقى دائما مجرد واحد من قطع غنم.

كيف لك أن تتخلص من كل تلك القيود، وتصبح أنت القائد في مكان عملك وفي منزلك، كيف تخلق سائلك؟ وكيف تقوي تلك الشخصية لتصبح ملك زمانك؟ أولا عليك بالصبر وقراءة هذا الكتاب لأخره...



ربما أنت ضعيف الشخصية، أو مشكلتك أنك نضجت قبل الآخرين، ربما أنت منفصم الشخصية، أو تعاني من وسواس قهري، أو من اكتئاب، ممكن تعاني من تشوه خلقي، هذا يجعلك مجرد نكرة في هذا العالم، ويقلقك كثيرا ويضعف شخصيتك يوما بعد يوم، أنت تريد أن تصبح القائد، وتمتلك شخصية قوية كي تثبت وجودك وتبرهن للجميع من تكون، فكن استثنائيا ومميز ولا ترضى بغير ذلك.

يعاني مريض الفصام من البرود تجاه الآخرين، مما يدفعه لعدم الحوار والتعاطف معهم، وهذه من أعراض ضعف الشخصية، كما يشعر مريض الاكتئاب بأن لا نفع له في محيطه، فيصاب بقلة الرغبة والنشاط ويتجاهل غيره، كما أنه لا يملك ثقة بنفسه، في حين هنالك من يعانون من مشاكل في مظهرهم الخارجي، كالتشوه وفقدان أحد الأطراف نتيجة حادث



حتى نكون عظماء في حياتنا

حصل معهم، قد يفقدونها نتيجة أسبابٍ جماليّة، كلون البشرة، الطول، الوزن وغيرها، مما يؤدّي لضعف شخصياتهم. أهم سببين هما وجود الفرد ضمن بيئة سلبية، سواء أكان في البيت، العمل، أم المدرسة، أم غيرها، وثانيا نظرة الفرد السلبية لنفسه، وعدم احترامها والوثوق بقدراتها.

لا تنسى أن الناس تستطيع أن تميز قوي الشخصية، من ضعيف الشخصية، عبر التردد في اتخاذ قرارته، وانعدام رغبته في الانسجام والمشاركة، لقلة احترامه لذاته، وثقته بنفسه، ومشكلة انعدام القدرة على الحديث بجرأة والتعبير عن رأيه. كما لا يستطيع أن يوضّح اختلافه، رغم أن رأيه هو الصّواب، وإن تحدّث سيتلعثم في الحديث، وأخيرا انعدام رغبته بتطوير الذات، أو السعي للارتقاء بشخصيته.



الثقة بالنفس هي عبارة عن شعور داخلي، يجعلك تشعر بأنك ذو شأن عظيم، وقيمة مرتفعة لدى الأشخاص الآخرين، مما يجعل هذا الشعور ينعكس إيجاباً على تصرفاتك، وحركاتك، وطريقتك في اتخاذ القرارات، أي أنه كلما زدت من احترامك لنفسك، كانت ثقتك بنفسك أكبر، وكلما زادت ثقتك بنفسك، كلما أصبحت تبدو وكأنك ذو شأن عظيم للجميع.





أصحاب الشخصيات القوية الذين يمتلكون ثقة عالية
بنفسهم، يتمتعون بصفات أساسية لوحظ أنها وجدت فيهم
دون غيرهم من الأشخاص.



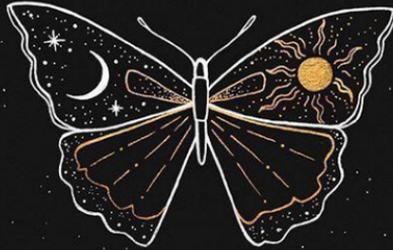


بما أن ثقتك بنفسك الآن زادت، وأصبحت أكثر جرأة،
فعليك أن ترتدي ملابس تليق بشخصيتك، وتفتخر بها رغم
أنها لن تعجب الكثيرين، لكنها ستبقى استثنائية، فأقوياء
الشخصية والمشاهير مثلك، دائماً هم استثنائيون فيما
يرتدون، يفعلون، يقولون.



حتى نكون عظاماء فى حياتنا

أنا أعلم أنك أصبحت الآن تطمح لزيادة ثقتك بنفسك،
وها أنت تبتسم لي، ولكن تفتقر الآن لقوة الشخصية لتحكم
قبضتك.





حتى نكون عظماء في حياتنا

قوي الشخصية مثلي، ومثلك يمتاز باتخاذ القرارات، دون أن يسمح لأحد بمحاولة تغيير هذه القرارات، حتى وإن كانت خاطئة، فهو يعمل على إثبات رأيه، وتدعيمه بالحجج والبراهين، ويزيد ثقته بنفسه، ويراوغ لإقناع غيره رغم اقتناعه هو أنه على خطأ.



فكبار السلطة والكثير من العلماء، لم يتراجعوا يوماً في قراراتهم، ونحن نعيش الآن في أكاذيب، جراء قرارات لشخصيات أبت أن تتراجع في قراراتها.



حتى نكون عظماء في حياتنا

الصدق في جميع أمور الحياة، والصدق في الحديث، فهو من شأنه أن يكسبك احتراماً لدى الآخرين، ولأنك لا تكذب وإنسان صريح، سيشعرون وكأنك استثنائي، سيصدقونك وينصتون إليك بتمعن، ستعلو، وتعلو فوقهم بحكمتك وصدقك.





كن إنسانا واقعيا، فالعقل الإنساني في طبيعته لا يقبل بما يُعارض المنطق والواقع، فتكلم فقط بالمنطق، ولا شيء غير ذلك، تكلم بالحق، وكن استثنائيا، لا تجعل عقلك يتقبل كل ما يسرد إليك، فالشخص الذي يفتقر في أحاديثه وسلوكياته إلى المنطق والواقعية، هو شخص غير مقبول لدى الآخرين.





استخدم لغة سليمة في كلامك، كاللغة العربية الفصحى،
واستخدم مصطلحات لها ثقل، ولا تتكلم بلغة الشارع، أو
تمزج بين لغتين، فاعمل على إبراز قدرتك في استخدام
الكلمات والمصطلحات الصحيحة، ومدى قدرتك على إقناع
الأشخاص والتأثير عليهم، فهذا يزيد من احترامهم لك،
خصوصاً في الإدارات، ويجعلهم ينتبهون لك على أساس أنك
شخصية مهمة.



حتى نكون عظماء في حياتنا

أهم ما أريدك أن تفعله، هو ألا تقارن نفسك بالآخرين، فلا
يغيرك لا مال ولا جمال، فهم مجرد حمقى كباقي قطع الغنم،
يحاولون إخفاء ضعفهم
وضعف شخصيتهم،
لا تتحدث في أخطاء
الآخرين أو تجارهم، فأنت
لست مثلهم لأنك سوف
تنجح لو أردت ذلك.
لأنك أنت وهم مختلفان تماما، فلا مجال للمقارنة بين إنسان
وحشرة.





حتى نكون عظماء في حياتنا

كن دائما راضيا عن نفسك، وعلى ما قمت به، لا تنتظر
المدح والإطراء من الآخرين، فكن على يقين أن من
يمدحونك، هم فقط أشخاص من نفس مستواك المرموق، أما
الباقي سيراغبون من بعيد، وحتى إن



سخرؤا منك، فذلك لأنهم لا
يستعطون فعل ما فعلته، حتى وإن
كان ذلك بسيطا.



حتى نكون عظماء في حياتنا

تخلص من جميع المخاوف التي تحيط بك، فهذه الدنيا قصيرة
ولا شيء يستدعي الخوف والفشل، ونحن فيها مجرد ضيوف،
فتيقن أن الشجاعة والقوة وجهان لعملة واحدة، كما أنهما
مرتبطتان بقوة الشخصية ارتباطاً وثيقاً.

hear the voice that
* * * * *
sings your song...





حتى نكون عظماء في حياتنا



عندما تتخذ موقفا وأنت صاحب
موقف صحيح، عليك الإصرار عليه،
وعدم استجابتك للضغوطات المحيطة،
والتخلص من جميع المعوقات التي
تمنعك من الوصول إلى ما تطمح إليه.



حتى نكون عظماء في حياتنا

كن مبتسما في بعض الظروف الخاصة، ولا
تظهر الهزيمة أبداً، فالابتسامة من شأنها
أن تحسن مزاجك، وتمنحك الثقة
بالنفس.





تصبح لديك القدرة على استخراج معلومات مهمة من عقلك الباطن، وعلى فهم الآخرين، حاول دائما تطوير نفسك، فالأرواح القابلة للتعلم لن تعاني من مشاكل، لأنها قادرة على حلها بسهولة، ابني شخصيتك بالعلم وتطبيق ما تتعلمه، سيرفع ذلك من شأنك لتكون قوي الشخصية والإرادة.





أصبحت الآن تدرك جيدا كيف عليك تقوية شخصيتك، لن تعود بعدها تمشي في الطريق، وأنت حجل لدرجة أنك تنسى كيف تمشي وتكاد تميل، كن قويا في قراراتك ولا تحجل ابدأ، تعلم كيف تتحكم في عقول الآخرين بكل بساطة، وذلك يجعلهم يظنون أنك إنسان ذو همة وشخصية قوية، فقط ببعض الكلمات والحركات التي تأتي من تلقاء نفسها، عندما تمنح نفسك تلك الثقة.

عليك يا صديقي، أنثى، أو ذكرا كنت، بالتركيز على الأمور الهامة من أجل تحقيق أهدافك، اجلس مع نفسك قليلا، وقل لنفسك، ما هو هدفي في هذه الحياة؟ حتى وإن لم تجد هدفا فعليك خلقه، فشعورك بالضياع في هذه الحياة، وأنتك منقاد من طرف من هم حولك، سيجعل قراراتك مرتبطة بهم بشكل مباشر.





حتى نكون عظماء في حياتنا

إرضاء الناس غاية لا تدرك،
إرضاء الناس على حساب
ولا تقدم التنازلات لهم مهما
ابداً برفض أي اقتراح لا
دون أن تبدي الأسباب،
لست بحاجة إلى تبرير أفعالك
حولك.



يقال
لا تحاول
نفسك،
كانت،
يناسبك
فأنت
لمن هم

أنت الآن تعلم أنك قادر على تقوية شخصيتك، وتصبح ملك زمانك، إذن أنت ملك زمانك، ولم تعد صغيرا كالسابق، لا تجعل العمر مقياسا للعقل، فالعمر عداد ينتهي سيدي.

الحرية في زمن القيود صعب الفرار منها، إن حطمت قيود العبودية، فأنت ملك زمانك، فكن سيد نفسك، واحكم مملكتك بنفسك، واترك النباح للكلاب، لتستمر فطريقك الصحيح، أنت الآن سيدي يمكنك تحديد إن كنت تريد أن تكون، أو لا تكون ملكا على نفسك، فتابع معي أرجوك...





تغيير روتينك اليومي مهمة صعبة



اكتب ما تريد تغييره في نفسك.

خطط للقاء أصدقائك بعد العمل.

تناول الغداء مع زميل لا تعرفه.

تطوع في مهمة عمل لست واثقا من قدرتك

على القيام بها. استيقظ مبكراً واذهب للركض أو الهرولة أو المشي.



لحظة معرفتك
للحياة، هي تلك
اللحظة التي تدرك
فيها أن الزمن لن
يعود ولن يتوقف،
سيمضي غير
مبالي بك، ولا
بتضحياتك ولا
بأحلامك، وأنت
ستكون مخيرا، إما
أن تمضي معه،
أو عكسه، أو
تقف ما بينهما
ولا تمضي...





حتى نكون عظماء فى حياتنا



الذي يمضي في عكس التيار، نحن لا نرى الحياة بمنظوره،
فلربما لديه دافع لذلك، حتى وإن لم يكن فهو تقدم على
الأقل، وإن كانت خطوته للوراء فلا بأس بذلك ما دام
يسير، ولكنني أستغرب من الشخص الذي لا يتحرك، ولا
يُحرك ساكنا، هو نفسه اليوم، وهو نفسه بالأمس، وهو نفسه
قبل عام وعامين، وسيكون نفسه أيضا بعد 10 أعوام،
شخص بنفس التفكير، بنفس المنطق، لا يتعلم، لا يتغير.



حتى نكون عظماء في حياتنا



أعلم أنك تفهم مقصودي يا سيدي،
فهناك من مضى عكس التيار، ولكن
الأهم أنه تحرك، اتبع أحلامك وإن كانت
ساذجة في نظر الجميع، فهي لن تكون
كذلك في نظرك.



حتى نكون عظماء في حياتنا

أنت مختلف، واختلافك يجعلك مميزاً، افعل ما يجعلك
سعيداً، وان تعبت لا تحزن، استرح وقم، ثم أكمل طريقك،
فالزمن لن يعود ولن يقف، اخدم غرابتك، وكن استثنائياً،
كن مختلفاً وليس متحلفاً.



الاختلاف الذي يتكئ، على العلم، المعرفة، التجربة، الجراءة
والقناعة، هو مسلك كل الناجحين، النابغين والمبدعين، وهو
حلم كل الطامحين، الحالمين والمتطلعين.



الاختلاف من أجل الوصول إلى الحقيقة
هو نهج أصيل، بحاجة لأن يستقر في
فكرنا ووعينا وقناعتنا، لأنه الوسيلة
الملهمة لكي نتحقق أهدافنا وأحلامنا.



حتى نكون عظماء في حياتنا

نعم، الاختلاف كلفته باهظة، وضربته مرهقة، ولكنه يجب
أن يتحول إلى ثقافة مجتمع، وأسلوب حياة.



حتى نكون عظماء في حياتنا

الاختلاف طريق لا يسلكه الكثيرون يا سيدي، فهو محفوف بالمخاطر، المخاوف والظنون، يسلكه فقط الأسياد والملوك مثلك، وطبيعة البشر تميل إلى الالتزام بالفكر والنمط، والسلوك السائد في المجتمع، وهو ما يُعبّر عنه بثقافة القطيع.





حتى نكون عظاماً في حياتنا

وكي تبقى أنت السيد، وأنت الملك، عليك
أن تخلق سائدك، وتكون مختلفاً، فكن
مختلفاً، ترى الوجود من أمامك مختلفاً،
البعض يبحث عن الاختلاف، فتراه مختلفاً
في تفكيره، ليفعل شيئاً مختلفاً عن الآخرين،
من الجمال أن تكون مجنوناً في نفسك، تعبر
عن أي شيء ... تسعد ... وتحزن.

اخدم غرايتك.



حاول الإيمان يوماً بشيء لا يؤمنون به، وكن متيقناً من خروجك عن نطاق العقل، حين تكون بمفردك قد تكون مجنوناً بنظرهم، لكنك أنت مختلف، فليس هناك أجل من عالم لا تنتظر منه اللوم، وتعبر فيه كيفما تشاء.





حتى نكون عظماء في حياتنا

دع كل المشاعر المكتومة داخل أروقة القلب، أطلقها للعنان
ولا تحتجزها، فالحياة لا تستحق منع أحاسيسنا منها، فهي
والله أدنى من ذلك، ولا تستحق الحياة كل هذا الكتمان
والعناء، فكم من واحد منا قهره الصمت، فأصبحت ملامحه
تحكي بدلاً عنه.



أنت يا سيدي لك ثقة كبيرة بنفسك، فلا تهتم بغيرك، فأنت
السيد هنا وهم لا شيء، خذ بنفسك وحقرها، وازرع مقولة
أنها الأفضل وأنها الأطهر، قد يتهمونك بالغرور لكنك لست
بمغرور، فأنت أنت استثنائي،
مختلف عنهم،
لست كباقي،
واقطع الغنم،
واصل فيما أنت عليه، وفي
طموحك.





اجعل من نفسك طبيعياً أمامهم... وابتسم حينما تتذكر
عالمك الخفي، ستجد نفسك ذات يوم مغايراً عنهم، ولا
أحد يقول إن ذلك هو الانفصام، بل أن تكون مختلفاً بدل
أن تكون مُتخلفاً مثلهم، حتى وإن اتهموك بما شاءوا.





حتى نكون عظاماً في حياتنا

ولأن الحياة نعيشها مرة واحدة، فلنعشها كما نراها ونمواها،
أن نختلف عن الآخرين، ونكون مميزين في حياتنا، فالحياة
مزال بما يستحق.





حتى نكون عظماء في حياتنا

من الأمور التي لفتت انتباهي، هي التعليقات على منشورات صفحتي، فعندما أنشر مقالا على الفيسبوك، أعود بعد وقت لتحليل سير التعليقات، لأجد أنّ التعليق الأول غالباً قد أُنر على سير التعليقات كلها، فإذا كان إيجابياً، تجدد التعليقات التي تليه مماثلة.

وبالعكس إذا كان سلبياً، تليه التعليقات السلبية، وهذا ما يُعرّف في علم النفس بـ الامتثال، وفي كتابنا بمنهجية القطيع، هذه التأثيرات تجعل من الفرد مُنصاعاً للتيار العام دون أن يشعر، والنتيجة المزيد من الإحباط وعدم الرضى.

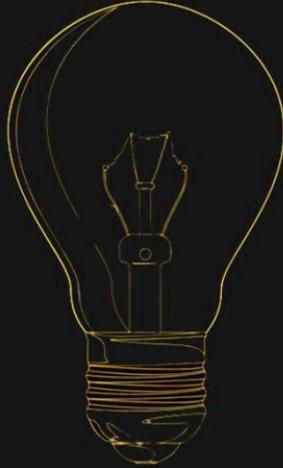


الكثير من الناس تفشل في تحقيق أحلامها، وتراجع عن فكرة التميّز، لأنهم لا يريدون أن يتلقوا أي نقد بمن هم حولهم، فالاختلاف عن المجتمع، يوحى للآخرين بأنك مغرور، وحتى تصل إلى أهدافك، ولا تفشل في تحقيق أحلامك، عليك بالثقة في النفس وتقوية الشخصية، وكسر الروتين اليومي، وأن تخدم غرايتك، عش مميّزا وكن دوما استثنائيا.



حتى نكون عظماء في حياتنا

التميُّز جزء من الإيمان، الذي يجعلك مختلفا عن باقي الخلائق
أمام الله، فالتميُّز يجعل الإنسان حرا من أي تأثير خارجي قد
يُعيق تطوره، ويُكبِّل تقدمه.





وأخيراً يا سيدي الملك، أعظم الكنوز التي قد تمتلكها هي شعورك بأنك تملك كل شيء مهما كان قليلاً، القناعة ستتمكنك من الاستقلالية في حياتك، لن تشعر بالنقص، ولن تخشى أن تفقد شيئاً، ستواجه كل التحديات، دون أي خوف، كما ستشعر بالرضى عما تمتلكه، ولن تنظر إلى ما يمتلكه غيرك، لن تشعر بأنك أقل ممن حولك، وهذا سيدفعك للشعور بأن لا أحد يعلوا عليك.



حتى نكون عظماء في حياتنا

الحياة رحلة قصيرة جداً، ولكننا نستطيع أن نجعلها خالدة،
وذلك حينما نُمَارِسُ حقننا في الاختلاف.



حتى نكون عظماء في حياتنا

غير مواقفك، وأفكارك، فهكذا هي الحياة فلسفتها عميقة
جدا.



حتى نكون عظماء في حياتنا

أخلق سائدك، كن استثنائيًا، قيل أنّ طلب الحق غربة،
أخدم غرابتك.



حتى نكون عظماء في حياتنا

أعظم العظماء كانوا غرباء ومختلفون، واثبتوا للعالم أنهم على حق، رغم أن العالم انتقدهم في الأول، وهم أمثال نيكولاس كوبرنيكوس، ألبرت أينشتاين، والكثير ...

إن لم تفكر في صناعة مستقبلك، فلن يكون لك واحدا على الأغلب.

- جون غلزورثي -



حتى نكون عظماء في حياتنا

ألبرت أينشتاين، تأخر في النطق حتى الثالثة من عمره، وكان يعاني من صعوبة في الاستيعاب.

توماس ألفا إديسون، مخترع أمريكي يلقب بصاحب الألف ابتكار، كان شريد الذهن في كثير من الأحيان بالمدرسة، ووصفه أستاذه بأنه "فاسد"، ووصفه زملاؤه بـ "الأبله".

إسحاق نيوتن من أبرز العلماء مساهمة في الفيزياء والرياضيات، ترك المدرسة لأن أمه كانت تريده مزارعاً مثل أبيه، لكن أحد المعلمين أقنع والدته بإعادته إلى المدرسة. جورج واشنطن أول رئيس للولايات المتحدة كان خجولاً ومتعثر التفكير، ويرتبك في وجود الغرباء فيصمت، وأحياناً



حتى نكون عظماء في حياتنا

كانت تصدر عنه تصرفات مراهقين كما لاحظته للنساء،
العلماء يصنفوه مع أبراهام لينكون بين الأعظم الرؤساء
الأمريكيين.

لويس باستير، عالم كيميائي فرنسي وأحد أهم مؤسسي علم
الأحياء الدقيقة في الطب، كان طالب متوسط المستوى في
سنواته الدراسية الأولى، وكان مصاباً بداء النسيان وشروذ
الذهن، حتى أنه كان ينسى اسمه، ونسى حضور حفل
زواجه.



خلاصة

وهكذا لكل بداية نهاية، وخير العمل ما حسن آخره، وخير الكلام ما قل ودل.

فهذا جهد متواضع، لعله أنار غصنا من أغصانها، ولعلني قدمت شيئا نافعا، فأسأل الله أن يوفقنا عبر صفحات الحياة، لتغدو خرائط الأمل زاهية متألقة في عالم الحقيقة. نصيحتي إليك، اقرأ الكتاب كلما أتيت لك الفرصة، لتكتشف أشياء ثمينة تجاوزتها، فأنا لخصت سر أناس بلغوا العلى في أسطر، عليك فك شيفرتها والعمل بما حتى تصل بإذن الخالق، ولا تنساني من صالح دعائك لي.

الرسومات التي بالكتاب مستوحاة من علم الجمال، هو أحد فروع الفلسفة التي لها تصورات الكائن، الحواس، الجمال، أو حصرا ما يتعلق بمفهوم الفن.