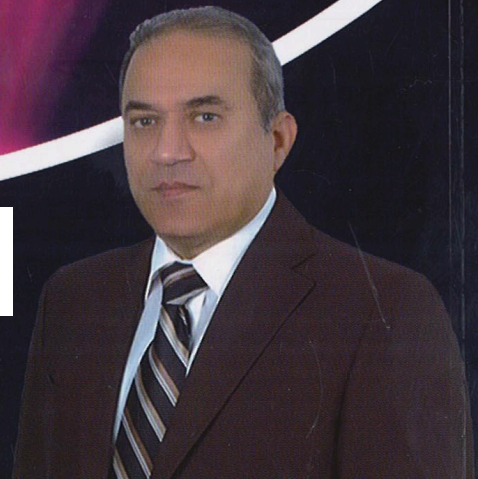


# عتبات التميز

دكتور / حسين صبري

جامعة زايد

دولة الإمارات العربية المتحدة



عتبات التميز

فريق العمل

التدقيق العام  
الدكتور / عبداللطيف العززي

فريق النشر  
الضياء للنشر والتوزيع

الصف  
الدكتور / حسين صبري  
رهام الحرازي

الاخراج الفني  
احمد محمد الحرازي

تصميم وإخراج الغلاف  
احمد محمد الحرازي

# عتبات التميز

دكتور حسين صبري

أستاذ مساعد الفكر الفلسفي والحضارة الاسلامية

معهد دراسات العالم الإسلامي

جامعة زايد

الإمارات العربية المتحدة

# عتبات التميز

تأليف الدكتور / حسين صبري

تم قيده في سجل الإيداع النوعي

بقسم الملكية الفكرية بوزارة الاقتصاد

دولة الإمارات العربية المتحدة

تحت رقم ٢٠١١-٩٩ بتاريخ ٢٨ / ٢ / ٢٠١١

إذن طباعة رقم: ١١ / ٩٤٢ / ٢٠١١ بتاريخ ٢٨ / ٢ / ٢٠١١

الترقيم الدولي للكتاب: ISBN 978-9948-16-020-5

الطبعة الاولى

٢٠١١م - ١٤٣٢هـ

حقوق الطبع والنسخ محفوظة للمؤلف

الناشر



هاتف: ٠٠٩٧١٢٦٧٧٥٠٩٠ فاكس: ٠٠٩٧١٢٦٧٦٥٨٥٧

ص ب : ٣٤٢٥٥ أبوظبي - الإمارات العربية المتحدة

[www.aldhiya.com](http://www.aldhiya.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

﴿والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا﴾

صدق الله العظيم

## إهداء

إلى كل روح إنسانية وثابة إلى فعل التميز...  
الذي يصلح الإنسان ويسعده في الدنيا والآخرة.

## كلمة الناشر

### كتاب "عتبات التميز"

التميز.... غاية كل إنسان في الحياة... إنها صناعة مثلها هي فن... يجب أن تؤسس على ضوابط منهجية واقعية...

يستطيع كل فرد أن يكتسبه ويمارسه ويقطف ثماره... فاللسان... وكل ما يصدر عن الفرد من كلمات... وذات الإنسان وشخصيته وإنسانيته وما تحمله من دوافع ومخزون الذكريات وانفعالات وذكاء ، تخضع كلها منذ أن يولد للتشكيل والتهديب والتعديل والإضافة... كما يجب أن يتقن الشخص مهارة التقييم الموضوعي لفهم قدراته وإمكانياته الفعلية... دون أن يفقد قوته الإيمانية أو تضع صلته بالسماء حيث تكتمل أركان التميز الحقيقي الذي نسعى إلى بلوغه ...

صحيح إن التميز عملية معقدة التركيب كما يري مؤلف الكتاب ... لكنه يؤكد في كل صفحة بالوقائع والبراهين العملية أنها عملية سهلة المنال بقراءة و تفعيل آليات وإجراءات التميز في حياتنا ، كما تضمنها وشرحها ووضحها هذا الكتاب.

الضياء للنشر والتوزيع





## المقدمة

عندما نقول في اللغة ”عتب فلان“ أي عندما يثبت برجل ويرفع الأخرى وكأنه يتوجه إلى أن يقفز ويتحرك إلى الأمام وإلى الأعلى معاً، هكذا اللغة تشير من لفظ ”العتبة“ إلى وجود إرادة وهمة الشخص نحو السير قدماً بتحفظ وحيوية... حيث يترك مكاناً ليتحول إلى آخر أفضل منه وأرقى عنه...

العتبة في اللغة تشير إلى القدرة على الاجتياز... كما إن العتبة حاجز الباب التي يوطأ عليها... ودائماً تكون أعلى قليلاً من المستوى الذي نكون عليه... والعتبة في علم النفس يرد استخدامها في إطار عملية الإحساس وتشير إلى حد ما يختلف عندها إحساس الإنسان إذا ما تجاوز هذا الحد... ولها أنواع.

.....

فكأن العتبة هي الفاصل والحاجز الذي يجب أن يتخطاه الفرد ليصل إلى مبتغاه.... ودائماً يكون هذا المبتغى هو الدخول إلى نطاق أكثر رقياً مما كان عليه هذا الفرد.

.....

التميز... فن

التميز.... صناعة

التميز... مهارة

قوة يعطاها من أرادها... ولكن بحقها

عندما يغيب المتميزون... يغيب التميز... فحقيقة التميز لا تظهر واضحة إلا عندما يظهر المتميزون.

عندما أراد العالم الأمريكي مايكل هارت أن يصنف المتميزين من البشر... كان هدفه أن يرتب أفضل مائة شخصية إنسانية على مدى التاريخ... منهجية التقييم الصحيح اقتضت أن يضع معايير يبني على أساسها اختياره ثم ترتيبه لتلك الشخصيات... فكان المعيار الأول والأهم لاختيارهم هو :

## من الأقوى أثراً ؟

وكانت النتيجة أن من استحق صدارة الاختيار والترتيب والتصنيف هو:

محمد بن عبد الله ﷺ

أكرم خلق الله أجمعين... نقولها ونؤمن بها اعتقاداً وتعبداً وقناعة و يقيناً... وأثبتها هذا العالم الغربي... منهجية وتقييماً وموضوعية.... فاتفقت النتائج بيننا وبينه... رغم كثير من الملاحظات التي وردت حول بعض الأسماء التي احتواها الترتيب والاختيار.

.....

- وربما تقود أخلاق الإنسان صاحبها إلى التميز
- وربما طلاقة لسانه وصدق كلماته وسحرها وأثرها في حركة البشر
- وربما اندفاعاته العقلية الجريئة والمتزنة ووفرة معلوماته ودقة ورقي مهاراته
- وربما إيمانه وأثره البليغ في بيئته وناسه
- وربما إنجازاته وإبداعاته العلمية والفكرية التي يسرت للآخرين حياتهم
- وربما طبعه الإنساني في السماحة والعفو

- وربما قدرته على أن يمثل محوراً للمحبة والمودة في مكانه وزمانه
- وربما وقع التميز متمثلاً في شخص واحد.. أو في مجموعة من البشر يجمعها فكر أو نهج أو إبداع ما.. وربما تمثل في مجتمع بأسره أو مؤسسة بعينها .

.....

- هذا الكتاب ..
- لا يقدم التميز صنعة جاهزة ...
- وإنما يجعلك تعي حقيقة التميز .. فتكون مشاركاً مخلصاً في صنعه ...
- بخطوات منهجية وتطبيقات عملية ... يسهل فهمها وممارستها ..
- لا يتوقف امتلاك التميز على عمر معين أو مستوى ثقافي معين أو بيئة معينة أو مهارات بعينها ..
- فالتميز صناعة ولها مقوماتها من :
  - المعرفة
  - والخبرة
  - والتجربة والتعلم منها
  - والإتقان
  - والتطبيق

لكنها ليست بحاجة في بداية صنعها لإلعالمل محدد هو:

## إرادة الإنسان للتمييز

.....

### عتبات التميز ...

- تنطلق من لسانك ولغتك وما يصدر عنك من كلمات ... لأنها تحمل ما في قلبك من فكر ، وما في عقلك من عزيمة ، وما في نفسك من طموحات
- وتأخذ بذاتك ... بما تحمله من مشاعر وعواطف وذكريات وانفعالات وبناء متكامل من مقومات شخصيتك
- وما يربطك بمدد السماء المعبر عن صدق نواياك وقوة إيمانك وسلطان يقينك بأن الله معك
- وما يؤهلك من قدرات على تقييم هذه العتبات الثلاث :  
اللسان والذات وعلاقتك بالله عز وجل ..... تقييماً حقيقياً

.....

- التميز موجود بالأصل في الإنسان ..... في تميّزه كإنسان على سائر المخلوقات
- الهدف من تأليف هذا الكتاب أن يمنحك الفرصة بعد قراءته واستيعاب وتطبيق مضمونه من آليات وإجراءات ... لكي تكون إنساناً متميزاً بين الآخرين .

.....

## إن تميز الإنسان ....

في جهده... وتقائه قلبه... ومعرفته...  
ومهاراته... ونفعه للناس ولنفسه...  
مؤكد هذا سيعود عليه بالصلاح في الدنيا...  
وبالفلاح في اليوم الآخر...  
وهذا هو المبتغى من وراء هذا العمل.

دكتور / حسين صبري  
أبو ظبي ٢٠١١





# العتبة الأولى للتميز





# إشارات

- ماذا يعني التمييز البشري ؟
- التواصل مع الآخرين
- قيمة اللسان
- أمانة الكلمة
- أصول اللغة الصحيحة
- الكلام والقول واللغو والحوار
- جدارة الاختلاف
- لغة الضاد
- القراءة للفهم والتحليل

علماء وخبراء ومختصون تكلموا في التميز..  
كيف تحصل عليه ؟ وبأي الوسائل ؟  
تباعدوا وتقاربوا... أسسوا مذاهب ونظريات.... ساقوا الأمثلة والوقائع...  
استنبطوا منها البرامج والطرائق والمناهج.... اختلفوا وتنوعوا حول ما  
يصنع التميز في الإنسان...  
الحقيقة أن التميز ليس في أن تنضم إلي عمل متميز أو إلي دراسة أو جامعة  
متميزة أو إلي أفراد متميزين... وإنما الأصح أن تكون في عملك أو في دراستك  
أو مع أفراد تستطيع أن تميز بينهم... حتى لو كانوا هم غير متميزين...  
فإذا انضاف تميزك بالأصل إلي عمل أو إلي دراسة أو إلي أشخاص متميزين ،  
كنت في ذلك أشد تميزاً..  
والمرتبة الأولى التي تقودك إلي هذا التميز تكمن في لسانك...

### فالتواصل

مع نفسك أو مع الناس مهمة اجتماعية وإنسانية وأخلاقية راقية... نطقاً أو  
كتابة أو إشارة ، تلعب فيه المشاعر والأحاسيس ونبرة الصوت ما يزيد عن  
٩٠٪ من جملة تواصلك مع الغير ، لذا يجب أن يكون هذا التواصل منطقياً  
ومرتباً...

- كتابة أو مشافهة... حين تكون في موضع المرسل إلي الآخرين.
- أو قراءة أو استماعاً... حين تكون في موضع المتلقي من الآخرين.

في جميع هذه الحالات .. اضبط لسانك .. فتش عن روح اللغة  
التي تسرى في التواصل معهم... إنها مشاعرك.. وصدقك... وإخلاصك فيما  
تنطق ...  
إنها التي تجلب قبول الآخرين لك...

منذ سنين خلت ، أطلت علينا أخبار قيل إنها علمية ، ترى بأنه هناك دراسات وأبحاثاً ذات صبغة تجريبية ، يجريها مجموعة علماء للتأكد من فرضية أنه يمكن تجميع أصوات البشر الذين سبقونا في الأزمان الماضية ، منذ أيام وسنين وربما منذ عهد آدم أول البشر ، تعتمد هذه الفرضية علي أن كل كلمة يقولها الإنسان ، وينطق بها فإنما هي بمجرد أن تنفك من بين عضلات لسانه ، ، فإنها تصير جزءاً أساسياً من الهواء الذي يكون الغلاف الجوي ويحيط بنا ، هكذا تكونت الفرضية من عقل علمي....

ولنتخيل ماذا سيحدث لو تم التحقق التجريبي من تلك الفرضية في يوم من الأيام ، واستطاع العلم أن يستحضر ما قاله السابقون...

سنتمكن أن نستمع ثانية إلي ما قاله الأخيار والصالحون والحكماء والشعراء وكذا المفسدون والضالون والكذابون وشتى أصناف البشر،،

وربما تطورت تلك الأبحاث لتؤكد أن هذا صوت فلان في زمن كذا وفي موقف كذا وبحضره فلان وفلان.... بانفعالاتهم ونبرات أصواتهم ومشاعرهم وإحساسهم وصدقهم أو كذبهم...

إن هذا

يضع عقولنا وقلوبنا وضمير كل منا مباشرة في مواجهة لاعتبار قول الحق سبحانه:

﴿وما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد﴾

وقوله تعالى :

﴿يوم تشهد عليهم ألسنتهم﴾

حيث يجب أن ندرك من حكمتها أن كل عبارة... كل كلمة... كل حرف... حتى لفظة «أف» أنت مسئول عنها... ومحاسب عليها لأنها دالة علي فكرك ومشاعرك ونواياك...

لسانك

هذا الجسم اللحمي العضلي المتحرك داخل تجويف الفم....  
يمكنك من أن تتذوق ، وتبلع ، والأهم أن تنطق ، إنه الشاهد عليك ، ،

يظهر قوة حجتك أو ضعفها ، ، يرفع ذكرك بين الناس ويبقيه ، إما أن يكون لسان الصدق أو لسان النار..

إن المسافة التي بين دماغك ولسانك .. عجيبة من العجائب.. قد تقصر حتى لا تستطيع تصورها... حيث تضعك مع الضعفاء والمقهورين ، ، وقد تطول حتى تجعلك بين المفكرين والعظماء وأصحاب الحكمة..  
في هذا اللسان... الدلالة علي لغتك... واللغة مرآة الفكر.... إنها وسيلتك للاتصال بينك وبين نفسك والآخرين.

## والكلمة

أمانة.... ومسئولية.

إنها سر الإنسانية الأقوى... والرباط السري بين رب الكون والناس ، بالكلمة  
نحب ونكره...نتشاور ونتحاور .... نتزوج ونطلق... تقبل ونرفض.. نؤمن  
ونعصي..

حتى عندما نصمت... فإن ذلك نوع من الكلام... بل أحياناً ما يكون الصمت  
أبلغ من كل كلام.... لأن حال الصمت هو حال توقف الألفاظ عن الظهور علي  
اللسان... لكنه حال انطلاق الكلام من الوجه والعين والجوارح والروح...

## يقول المرحاني

لولا الكلام لكان الإنسان الحي بمرتبة الجماد ، ، ولبقيت القلوب مقلدة علي  
ودائعها والمعاني مسجونة في مواضعها ، ، ولما عرف كفر من إيمان وإساءة  
من إحسان ، ، ولما ظهر فرق بين مدح وتزيين وذم وتهجين...

## وقيل

- إن الكلام يكون على أربعة ضروب :
- ما يكون ضرراً على إطلاقه... والسكوت عنه واجب.
  - وما يكون نفعاً على إطلاقه... والإفصاح عنه ضروري.
  - وما لا ينفع ولا يضر.... ويجب تجنبه لأن فيه مضيعة للوقت.
  - وما ينفع ويضر.

وهذا ما يكون فيه امتزاج خفي بالرياء والتصنع وفضول الكلام ويشوبه شائبة عدم الصدق.... مما ينبهك إلى أهمية تعقله وتمييزه ووزنه بميزان الإخلاص والنفع والصالح حتى لا يجر عليك خسارة أو ندماً..

### اما كلماتك

فهي فكرك ، ليست لها طبيعة عضوية بحتة ، مثل لغة وإشارات بعض الحيوانات الراقية والتي تتم بدوافع غريزية ، دون وعي أو إدراك أو تصور لدلالات الأصوات والإشارات ، ، فلا تتطور ولا تتغير.  
كلماتك عالم ذاخر بشتى الدلالات.. مرنة..متطورة.. معبرة.. وقادرة على صياغة أغلب ما يدور في عقلك من أفكار وما في نفسك من انفعالات ومشاعر.. لهذا.... فإن مقدار الوضوح والصدق في كلماتك هي الدليل الكافي على مقدار التصالح الذي يؤلف بينك وبين نفسك....

ولذلك عندما سئل الرسول الكريم : فيم الجمال ؟  
فقال : في اللسان .

## واللغة تكون

- إشارات طبيعية... تحملها تقاطيع وجهك وأعضاء الجسم... كانشراح الوجه عندما تفرح... أو تقطيب الجبين في حال الغضب...
- ورموز وضعية.. كحركة الرأس يميناً ويساراً والى أعلى أو إلي أسفل.. في حال الرفض أو القبول..
- وكلمات وعبارات منتظمة.. وتحمل دلالات معينة اتفق عليها بين الناس.

## إنها تعمل نتيجة أربعة أنواع من الصور :

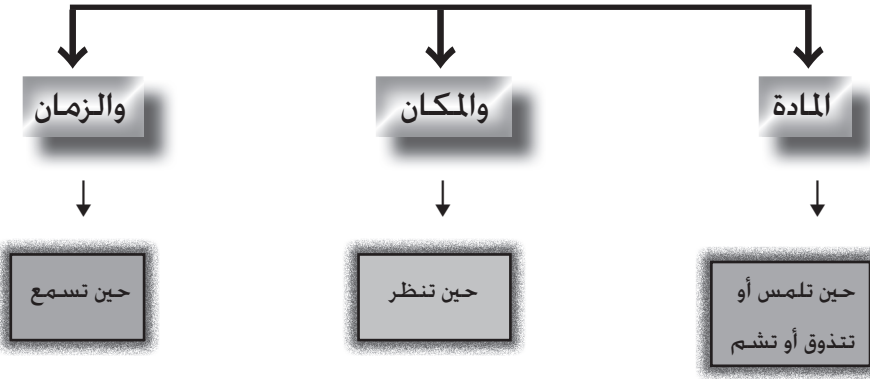
- صورتان حركيتان... هما النطق والكتابة.
- وصورتان حسيتان... هما السمع والبصر.

هذه العناصر الأربعة تختص بها خلايا الدماغ.. حتى أن أي إصابة في منطقة من المناطق الخاصة بالكلام في الدماغ يؤدي إلي زوال النوع الخاص بها من صور اللغة... وبالمقابل فإن انسجام هذه الصور الأربعة يعني أن تفكيرك متزن وعقلك يعمل في الاتجاه الصحيح..

اللغة... أعلى مراحل الوظائف العليا للمخ... عندما نسمع... نقرأ... نتكلم... نكتب... تحدث عمليات وظيفية في غاية التعقيد وفي غاية السرعة والتلقائية بين الأعصاب التي تصل الأذن والعين بمراكز محددة في فصوص وقشرة المخ... في الأخير تنشأ اللغة حيث تنشأ المعرفة والفهم.... حيث يكون الإنسان..... ويصنع التميز.

إن لغتك

## رباط بينك وبين:



- إنها مشاعرك ، ، ونتاج حواسك وفكرك.
- اعتمد على قواعد النطق الصحيح... لأن العبارة الصحيحة تهوّن عليك التفكير والتعبير عما تريد دون تكلف أو تصنع...



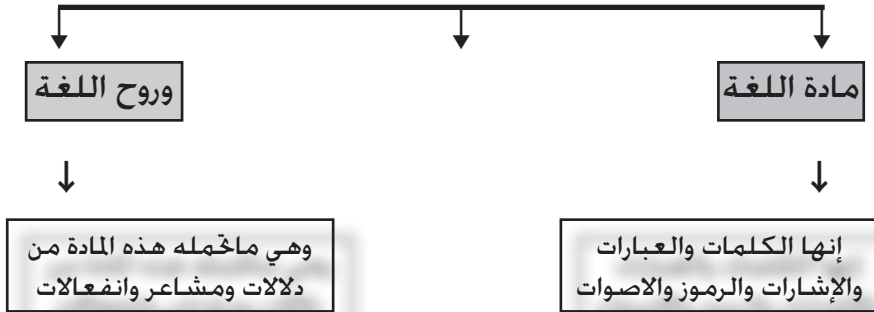
## تآلف بين:



- قد يكون المبنى واحداً والدلالة واحدة أو أكثر.
- وقد يكون المعنى واحداً والمبنى واحداً أو أكثر.

والبلاغة الحقيقية هي حسن البيان ومطابقة الكلام لمقتضي الحال.. بعيداً عن التصنع والإطناب والحشو الذي يوصل إلي الملل.. والإيجاز الذي يوقع في الخلل..  
إن غاية الكلام هي الإفهام والتأثير بالمعنى المطلوب والمحدد وفي الوقت المحدد..

## تتمثل لغتك في اتجاهين متضامين:



## أحياناً...

تجد نفسك وكأن هموم الدنيا وأحزان البشر كلها قد تركتهم وتجمعت عندك  
وحدك... لتسكن في ضميرك... وترقد بين ضلوعك... توجعك...

## وأحياناً...

تجد نفسك منشرحاً للوجود وكأن العالم من حولك قد تحول بكلمة واحدة  
إلى ورود وعبور ورياحين....

## وأحياناً...

تتصارع حالات عديدة في ذهنك... تتشابك... تتعقد... وتشعر بأن في رأسك  
من الداخل آلاف الأفكار والأفكار... تتخبط... تتعرف... تمتزج... وتتبعثر...

## وأحياناً...

تجد أفكارك تتلاقى وتتقارب... تسير جنباً إلى جنب... لتصب في موقف  
بعينه أو شخص بعينه...

**لغتك هي التي تنقلك من ذاتك لذاتك... ومن ذاتك للآخرين...**

كما أن للتفكير مستويات.. كذلك اللغة التي تعبر بها عن هذا التفكير...

فهناك:

• المستوى الانفعالي:

الذي يعبر بصورة تلقائية عن انفعالاتك عند الحزن أو الضيق أو السرور أو القلق أو الخوف...

• المستوى الترفيهي:

الذي تعبر به عند اللهو والمرح والترفية عن نفسك..عندما تكون اللغة مباشرة وبسيطة وعابرة...

• المستوى العملي:

والتي تصاحبك فيها لغتك عند أداء مهام وظيفتك ومقتضيات عملك وتفاصيل المهنة التي تؤديها...

• المستوى التصويري:

والذي يتطلب منك وعياً ونضجاً وقدرة على التعبير عن المواقف والأحداث التي تعاشها من حولك...

• المستوى الجدلي:

والذي تمكنك لغتك فيه من الحوار والمناقشة والبرهنة والتحليل والوصول إلي القيم والأحكام والمعايير والحكمة من الحياة...

.....

الأمان في:

أن تستخدم لكل موقف لغته وتعبيراته.

والخطورة:

أن تستخدم لغة معينة في غير الموقف المخصص لها...

فلا يجب أن تستخدم لغة الترفيه عند حوارك الجاد مع الآخرين.

ولا تستخدم لغتك الانفعالية خلال عملك...

## عدم التميز:

أن تطغي لغة أحد المستويات على غيرها من المستويات الأخرى في أغلب مواقف الإنسان.

## لا تفكير صحيح دون لغة

- فمهما بلغ عمق التفكير.. فإنه يظل حديثاً خافتاً بينك وبين نفسك ما لم تعبر عنه.
- كل كلمة تقولها لا تحمل فكرة لها معني ، هي كلمة ميتة بلا روح.
- عندما ينتظم تفكير في دماغك... النتيجة أن تنتظم لغتك...

## دائماً:

- اجعل هناك فاصلاً زمنياً - ولو ضئيلاً بين تفكيرك ولغتك :
- لغتك تجعلك ودوداً ومقبولاً من الآخرين عندما لا تصدمهم في انفعالاتهم.. وعندما تعطيهم قدرهم وتحفظ لهم كرامتهم.
- لغتك... هي أيضاً ترتب أفكارك وتنسقها.
- احذر أحياناً... قد لا تسعفك كلماتك في التعبير عن أفكارك وعمما تريد...

فاللغة أضيق من الفكر.. حيث إن هناك أفكاراً ومشاعر يصعب عليك لحظتها التعبير عنها... دعها في داخلك... ستهداً وتصفو... وستأتي لحظة الوفاق بين عقلك ولسانك.. لكي يتمكن هذا اللسان من نقل مكنون العقل إلي حيز الكلمات... ولهذا ينصح في تلك الحال أن يلجأ الإنسان إلي الكتابة.. فإن كثيراً من إبداعات الشعراء وفلسفات المفكرين وحتى اختراعات العلماء كانت وليدة مثل هذه الأفكار والمشاعر... كما ينصح بالصديق الوفي الذي تأتمنه على ما تريد البوح به..

## هناك

من يترصد لسانك... يريد أن يجهز عليه... ويجر عليك وعليه المصاعب... ويحول بينك وبين التميز الذي تسعى إليه...

## إنها ..... منظومة الإفك

الكذب... الغيبة... السب... الشتم... القذف...  
الخصام... اللعن... الزور... الغمز... اللمز...  
الإيذاء والإشارة... الحلف... المجاهرة بالفسق...  
البدع... الفحش... الإيذاء... الشرثرة... المراوغة...  
الغموض... الإشاعة ...

فلتأمل واحدة من هذه المنظومة ولتكن ... الإشاعة

إن خطرها لا حدود له .. إنها أكاذيب .. تنبعث من لسان أفك ... وقلب لا يرى النور ولا يريد رؤيته ... تدمر .. تفرق ... تهد ... تزلزل ... تقطع الروابط المتينة بين اثنين متحابين أو بين مجموعة متآلفة ... تمزق الأواصر بين المقربين ... تنشر الخراب والهلوع ... تحطم حياة الإنسان الذي تصيبه كلما عظمت ... تقلبها رأساً على عقب ...

الإشاعة ... لا عقل لها ولا منطق ولا قلب ولا دين ولا خلق ...  
تخط بمن يتفوه بها دون دليل إلى الدرك الأسفل من الإنسانية ... لا تجعله يشم أبداً رائحة التمييز إلا في أذى الناس ... إن الإساءة لسمعة إنسان بسبب حقد أو غل أو وعدوانية ومن غير تثبت أمر عظيم ... لأن الكلام عندما ينتقل من فم إلى فم فإنه يتغير ويتبدل ويكبر ويصغر ويتورم كثيراً وتظهر له أنياب وأظافر ومخالب وسموم ..

الإشاعة... تتوجه إلى الإنسان صاحب المهمة العالية... والمصلح... والملتقن...  
والمبدع... والناجح... والساعي إلى الخير ...  
إنها نتاج اللسان... ويرعاها قلب متكبر وعقلُ خرب ونفسٌ بغیضة هذه هي حقيقتها ....

قف عند كل واحدة من منظومة الإفك... تأملها... حللها... افهمها... احذرها...  
لا تشارك في صنعها أو تقولها أو أن تنقلها أو تروج لها أو تناصرها...  
لأنك بالقدر الذي تفعل ذلك... ترقى وتسمو وترتفع درجة أعلى في عتبات  
التميز ...

.....

**يقول الصادق الأمين عليه السلام:**

“وهل يكب الناس في النار إلا حصائد ألسنتهم“

**ويقول:**

”رب كلمة يلقيها العبد لا يلقي لها بالاً وهي من سخط الله ، تهوى به في  
جهنم سبعين خريفاً“

عجيبه هذه الكلمة ... بل ومن أعجب العجائب ....

رغم أن هذه الكلمة ليست في حقيقتها إلا مجموعة من الأصوات  
إن علماء التشريح أثبتوا خلال أبحاثهم أن هناك تشابهاً قوياً في بنية الأعضاء  
الصوتية - بل وفي بنية الدماغ - بين الإنسان وفصيلة القردة الشمبانزى...  
غير أن الحيوان يظل عاجزاً عن التصور والتعبير المتطور....

**فهل لذلك لا يعرف الحيوان الكذب وأشباهه من فحش الكلام!..!**



- إن كلام الإنسان لغته... ولها روحها... لا يعلمها إلا من أبدعها... يعلم حيث وضعها وركب عناصرها.... ويعلم لمن أعطاها وعلمها.. ويعلم كيف يحاسبه عليها..

### لقد

- تميز الكثيرون في آداب اللغة واللسانيات.. في العربية وفي غيرها من اللغات... خلدوا أسماءهم... عرفوا بحلاوة اللسان وطلاوة التعبير والأداء... يعرفون الكلمة... متى... وكيف... ولمن تقال؟
- إن قوة التعبير وبلاغة التعبير هما الواجهة الأولى لتميذك.. ومن ورائها استعداد فطري وهبة من الخالق سبحانه وتعالى... لكن هذا الاستعداد الذي يغذي هذا التميز يجب أن يتهياً من صاحبه بالعلم والمعرفة والصدق وإضافة الخير للناس..

### فالفصاحة

ليست حكراً على فئة من الناس.... إنها الظهور والبيان...  
 عندما نقول: أفصح الصبح إذا ظهر... والكلام الفصيح ما كان واضح  
 المعنى... سهل اللفظ، جيد السبك والذوق السليم... إنه أساس لمعرفة  
 الكلمات وسلامتها... وتمييز ما فيها من جمال أو قبح....  
 إنها مهارة... تستطيع أن تكتسبها... وأن تتقنها... لأنها من مقتضيات الأداء  
 القوي التي يملكها لسان الإنسان.

أن تؤدي المعنى الجليل العظيم بعبارة واضحة صحيحة وفصيحة....  
تصل من لسانك إلي قلب من يستمع إليك....  
إنها التي تدل على صفاء نفسك وذوقك وأخلاقك الحية....  
وهذا هو تميزك....

### **أفصح عن ذاتك :**

يقول علماء النفس أن عملية إفصاح الإنسان عن ذاته إنما يؤدي إلى خفض التوتر والقلق...

### **فالتعبير :**

هو التخفيف والتسرية عن النفس.

### **والتوضيح :**

عندما تقدم صورة واضحة عن نفسك للآخرين مما يمكنهم من التعامل معك بشكل طبيعي.

### **والتصديق :**

حيث يولد الإفصاح تصديق الآخرين لك وثقتهم بما تقول..

### **وتوسعة العلاقات :**

لأن إفصاحك عن ذاتك يستثير في الآخرين رغبتهم في الإفصاح عن أنفسهم ، وهذا ينمي العلاقات فيما بينهم.

### **والضبط الاجتماعي :**

فالإفصاح مثلما يعبر عن رغباتك وحاجاتك يعبر كذلك عن قيمك ومعتقداتك وقناعاتك السليمة ، مما يضع حدوداً في التعامل الذي يجرى بين الناس..

## هذا الإفصاح

يجب أن تؤسسه على الحكمة والكلمة والطيبة... والوعظ الحسن... هذا ما هदानا إليه كلام الرحمن... سواء أكنت طرفاً في :

- حوار أو محاورة...
- نقاش أو مناقشة...
- جدال أو مجادلة...

## فالتلغو

- هو الباطل.
- إنه ما لا يعتد به من كلامك وإشاراتك ، ولا تحصل منه على فائدة أو نفع... إنه كلام تقوله بلسانك ولا تريد معناه... أو تريد غيره... لكنك تتحمل مسؤوليته وما يلقيه إليك من نتائج.

## يقول ابن جني

إن الكلام يختلف عن القول...  
لأن القول قد يكون أصواتاً غير مفيدة وآراء معتقدة....  
وأن الكلام ما استقر في النفوس وزالت عنه العوارض من الشكوك والظنون ،  
وأنه كل لفظ مستقل بنفسه ومفيد لمعناه.

## كما قالت العرب قديماً :

إن عيوب الإنسان أكثر من أن تحصي ، وقد وجدت فيه خصلة واحدة إذا  
استعملها سترت جميع عيوبه وهي حفظ اللسان..

## أما الحوار

فهو ما تجد نفسك طرفاً فيه مع آخر أو مع آخرين...  
فإذا كنت متلقياً فلنسمع  
وإذا كنت مخبراً فلنسمع

تستطيع أن تتميز هنا.... وهنا..... شرط أن تلتزم قواعد الحوار:

- الاستعانة بالحجة والبرهان.
- الجدية في التفاعل.
- الصدق فيما تقول.
- العملية في الأداء والبعد عن التنظير.
- والاستعداد للاقتناع بالآخر متى تغلبت حجته.... والانقطاع عن الاستعلاء والكبر عندما تنهاوى حجتك أمام قوة الإقناع عند الآخرين.

## لأن الحوار

يجب أن لا ينطلق من فراغ لأنه سينتهي إلى ما بدأ منه... لكنه إن بدأ بفكرة أو قضية أو شيئاً يستحق الحوار وكانت أطرافه موضوعية ، فإنه سيضيف ....  
فما يجب أن تضعه ضمن قناعاتك أن من الحقوق الأساسية للبشر هما:

## حق الاتفاق وحق الاختلاف

يقول أحد الباحثين:  
كوننا لا نعرف كيف نتفق أصبح أمراً شائعاً ، لكن المشكلة أننا لا نعرف كيف  
نختلف.

## فمن مقتضيات الحوار :

أن الإنسان يمتاز بالعلم ، والعلم بالتعلم والاكساب ، والتعلم باللغة ، واللغات تتفاضل في حقيقتها وجوهرها بالبيان ، وهو تأدية المعاني التي تقوم بالنفس ... تامة على وجه يكون أقرب إلى القبول وأدعى إلى التأثير.... بعذوبة النطق وسهولة اللفظ والإلقاء والخفة على السمع.

## ويؤكد ذلك الجرجاني واضع علم البلاغة :

في أن الكلام هو الذي يعطى للعلوم منازلها ويبين مراتبها ويكشف عن صورتها ويجنى صنوف ثمرها ويدل على سرائرها ويبرز مكنون ضمائرها.

هكذا فإن أساس الحوار والتواصل هو العلم باللغة وبسائر ما يتطلبه الحوار.... لأنك كلما ارتقيت ذهنياً وعشت المعاناة مع أصوات الحروف ومعانيها وعشت رفاهية الحس وشفافية المشاعر ، ، حملك ذلك إلى معاناة الفكر وتطوير الكلمات واستنباط الاشتقاقات واستنطاق الدلالات.. لقد كان سقراط الحكيم اليوناني قديماً ... لا يبدأ حواراً أو درساً أو مناقشة إلا بعد أن يحدد ماهية المفاهيم التي سيتم الحوار حولها ... فإذا لم يحدث ذلك ... فكل ما سيأتي من كلام إنما هو سفسطة ولغو وعبارات لا معنى ولا هدف لها.

## في موريتانيا

بلد المليون شاعر.. يقصدون العربية في لسانهم وفكرهم ومعتقدهم...  
لقد انتهوا إلى قناعة راسخة حولها إلى أداء عملي رائع.. حيث يحرصون على  
أن يقتات أطفالهم لغة القرآن أولاً ثم روائع الشعر العربي القديم في رصانته...  
فيتربي اللسان ومن ثم النفس والعقل والضمير على لغة الضاد وآدابها وما  
تحتويه من نفائس.

## إنها

- أقدم اللغات السامية.
- وتستطيع إعرابها حيث لا تجد في لغة أخرى مثيلاً لها.
- وتمدك بالترادف والاشتقاقات ، وتولد لك المعاني والألفاظ فيما لا  
تستطيع تصوره.
- إنها كنز من المفردات والتراكيب القادرة على أن تعبر عن علمك  
وموروثك وثقافتك وتاريخك الأصيل..
- وتتعالى بكثرة أوزانها ، وغزارة صيغها وظواهرها البديعة من المجاز  
والطباق والجناس والمقابلة والسجع والاستعارة ، ، وفنونها من البلاغة  
والفصاحة والمحسنات.

## تذكر

أن كثيراً منا اليوم يتفاخر بأنه يتكلم اللغة الإنجليزية أو غيرها من اللغات  
الأجنبية ، حتى صارت تهاجمنا هذه اللغات حتى في أحلامنا.... صحيح لا يعد  
مثقفاً صاحب اللغة الواحدة ، لكن العجيب أنها أزاحت من سلوكنا وتفكيرنا  
وخطابنا ومناهج تربيتنا لأطفالنا لغة كان علماء أوروبا طوال قرون يتفاخرون

فيما بينهم بأنهم يتحداثون بها...  
هل تعود العربية لغة للعلم والفكر لنرى الزمان يدور إلي ما كانت عليه  
عواصم الشرق العربي مسارات للتنوير والتحضر والرقى في العالم...؟

وهل نقول إن التميز البشري قد فارقنا بنفس القدر الذي كنا نفارق به  
لغتنا....؟

### عندما

تقرأ كتب التاريخ والعلم.. تصافح عينيك أسماء وأسماء... استطاعت لغتهم  
بالهام من فكرهم وحكمتهم وإخلاصهم ، أن تحمل بين حروفها إصلاحات  
وثورات وقيم ، مكنت لأنفسهم ولمن حولهم كرامة الحياة ، فتمتعوا وأمتعوا  
وخلدتهم عباراتهم..

- **المتنبي...** أعظم شعراء العربية وأعلمهم بقواعدها ومفرداتها ، شخصية  
معتزة بنفسها لها كبرياؤها وفلسفتها وإبداعها وتميزها ، خلدته شعره  
وأبقت له لغته على ألسنة الناس في كل العصور.
- **الشعراوي...** إمام العصر ، أوصلته لغته إلى التميز في فهم واستنباط  
المعاني والدلالات من آيات القرآن الكريم والذي انتقل بسلاسة إلي  
عقول وقلوب معاصريه على اختلاف ثقافتهم ومستوياتهم العقلية  
والاجتماعية ... لأنه أدرك فصاحة الآيات وتعرّف الكثير من أسرار نظمها  
وأطاعه لسانه في تطوير الأمثلة والتجارب والواقع لبيان الكثير من مراد  
النص الإلهي ، لقد كان المفتاح السحري الذي امتلكه هو أسرار اللغة ،  
فأضاف إليه الإخلاص ، فامتلك الحكمة واستحوذ على التميز الحقيقي..

- في كل عصور العربية... كان الملمح الرئيس لتمييز العرب هو لغتهم... حتى أن معجزة الإسلام الباقية جاءت فيما نبغ فيه العرب...

ولذلك فمن الخطر ومن الخطأ أن يكون البحث عن التمييز الفردي والجماعي خارجاً عن إطار هذا اللسان العربي في أول الأمر... ثم لينطلق التمييز بعد ذلك عبر مراتبه الأخرى...

### عندها

تقرأ لغتك في آيات القرآن فإن لها في القلب والجوارح موقع العشق والوله...

- إنها جليلة الأثر... معجزة البيان... بليغة الحجة...
- حلوة المذاق في اللسان والدماغ والوجدان ...
- رائعة الإيقاع والتواصل....
- سابغة المعاني والألفاظ والدلالات....
- قراءته معتبرة.. مثمرة..

### لك أن تقرأ:

- قراءة الثواب والأجر... فإن لك بكل حرف حسنة.
- قراءة التلاوة... تعرف فيها على قواعد التجويد وضوابطه من مخارج الحروف وصفاتها... لكي تكون تلاوة سهلة عذبة لطيفة لا تكلف فيها ولا تعسف ولا تصنع.
- قراءة فهم وتدبر... نستزيد فيها من الخير ونستجلب المعاني والأحداث والصور ولكي نعتبر..



- قراءة علم وعمل... نستنبط فيها القيم ونستوثق الحدث ونؤكد الدلالة والبرهنة..
- قراءة الحكمة... نستجلي فيها الحكم والعبر والمثل الهادية إلي التبصر بعواقب الأمور..

**يقول الصادق الأمين عليه السلام عن كتاب الله أن :**

«من قال به صدق ، ومن عمل به أجر ، ومن حكم به عدل ، ومن دعا إليه هدي إلى صراط مستقيم“

**ويقول الغزالي :**

" وتلاوة القرآن حق تلاوته هو أن يشترك فيه اللسان والعقل والقلب ،  
فحفظ اللسان تصحيح الحروف بالترتيل ، وحظ العقل تفسير المعاني ،  
وحظ القلب الاتعاظ ... فاللسان يرتل ، والعقل يترجم والقلب يتعظ ."

### تطبيق

- إن مما يعلي من شأن لسانك ولغتك ومهاراتك العقلية.. هو فهم النصوص... وقراءة نتاج الفكر البشري في كل أصنافه... أياً ما كان عمرك أو مستواك الدراسي... وأياً ما كان توجهك... ليس مطلوباً منك أن تملك لغة الزمخشري أو نحو سيبويه أو بلاغة الجاحظ والجرجاني أو شعرية شوقي والمتنبي أو ذكاء وفطنة الشافعي أو علم الشعراوي أو فصاحة العقاد أو تحليل ابن جني....حتى تبرع في اكتساب واثقان مهارات اللسان... المطلوب الرغبة الجادة في ذلك.... والهدف منه...وعقلية الباحث عن الفهم والتميز الإنساني....

- فما يتميز به عصرنا هو تراكم النصوص اللغوية ... في كتبنا - على ضآلتها - وتراجمنا وصحفنا وبرامجنا الفضائية وإنتاجنا الضخم على مواقع الإنترنت ... إن هذا يمدك بالآلاف من النصوص...منها العلمي والأدبي والتاريخي والإعلامي والديني والسياسي..الاقتصادي والترفيهي... تخير بعض النصوص... مقروءة أو مسموعة... عامة أو متخصصة... تراثية أو معاصرة... أنقن مهارات القراءة... والفهم ... وتحليل النصوص...
- إن ذلك سيقوي ملكاتك في اللغة...ويزيد حصيلتك اللفظية والفكرية... ويعلي مهاراتك اللغوية... وسيعطيك القدرة على الإضافة والبرهنة... ويضيف إلى شخصيتك أبعاداً لم تكن لتأتيك إلا بالقراءة والفهم والتحليل... ويزيد من شعورك بالتميز.....

## الفائدة

- التميز لا يصيبك من المكان المتميز أو من الأشخاص المتميزين الذين تلتحق بهم.... إنما يكون فعلاً صادراً ومعبراً عنك لا عن غيرك ...
- تواصلك مع الناس له أصول وقواعد..
- حاسب لسانك على محصوله من الكلمات... وحاسب قلبك وعقلك على محصولهما من الدلالات...
- احرص على أمانة الكلمة,, وتخير من الكلام ما يكون نفعاً على إطلاقه.. وإلا فالصمت أولى..
- لا تجعل اللفظ يحكمك... وإنما كن حاكماً لحروفه.
- لا تتعلق بمادة اللغة... إنما أيضاً بروحها.
- استخدام لكل موقف في حياتك المستوى الذي يناسبه من اللغة.
- اجعل علاقة دماغك بلسانك علاقة وثام وانسجام .
- احذر آفات اللسان... إنها المعطل الأكبر لتميزك... والساحب إلى سخط الخالق سبحانه..
- الفصاحة والبلاغة والبيان... مهارات... تستطيع أن تتقنها بقليل من الجهد والإرادة
- لا تلجأ إلى كبت أفاظك ومشاعرك...
- فرق بين الكلام والقول واللغو والحوار.
- افخر بلغتك واعتز بها... إنها تحفظك.
- تأمل أمثله المبدعين في آداب اللغة وفنونها واستخدم نماذج إبداعهم.
- آيات القرآن معين لا ينضب بالمعاني والدلالات والهبات... اغتنمها..
- اقرأ ما استطعت بفهم وتحليل.

# العتبة الثانية للتميز

ذاتك



# إشارات

- الطريق الى معرفة النفس
- الفعل ورد الفعل
- برنامج الأفعال الثلاثة
- محصول الذاكرة
- بناء الشخصية
- تعديل الأنا
- تنمية الذكاء
- هرم ماسلو للدافعية
- الشخصية السوية

حكمة قالها سقراط قبل الميلاد بمئات السنين... مارسها في حياته قبل أن يلتزمها قانوناً أولاً لفلسفته... أراد أن يعلم الشباب في زمنه وكل الأزمان أن افعل الصواب أولاً... ثم إن شئت... دع لسانك يعبر عن هذا الفعل... عاش هذا الفيلسوف ومات دون أن يكتب كلمة واحدة من فلسفته ومبادئه وأخلاقه وإصلاحاته بين الناس...  
لقد آمن واعتقد وأعمل فكره ثم جعل هذا كله فعلاً عملياً يمارسه ويعيشه بين الناس...

### معرفة النفس :

- تتم بأن تحقق ذاتك... فلا تقبل إلا إن تكون نفسك لا غيرك... فكلما عشت معتقدك وقناعاتك وأفكارك وعواطفك وقراراتك بعد أن تضبطها جميعاً بمعيار الصواب..
- عندما تتمنى أن تكون شخصياً متميزاً - كنماذج البشر المتميزين من العظماء والعباقرة - ..... فلا بد أن تكون نفسك....
- وإن سئلت مثل من تحب أن تكون؟...  
فقل دون تردد: أحب أن أكون نفسي...

### لا يكن أحدكم إمعة :

حتى وإن جاءت مواقفك وتصرفاتك وأحكامك مثل أحد غيرك... احرص علي أن تعبر عنك وعن قناعاتك بها... ليس عيباً أن تأتي أفعالك موافقة لأفعال الآخرين... العيب أن تصدر هذه الأفعال عن إراداتهم لا عن إرادتك الخالصة..

## الفعل ورد الفعل

- كثيراً مما نقوم به يتم كرد فعل على ما قام به الآخرون.. وربما يحدث هذا أحياناً... لكن أن يأتي أغلب ما يصدر عنك مجرد ردود أفعال لمواقف الغير ، هذا يعني أنك تتخلى دون أن تشعر عن ذاتك... المعبر الواضح عن هذه الذات هو أن يكون ما يصدر عنك هو الفعل وليس رد الفعل...
  - ذاتك.. هي أثرك فيمن حولك... إنها محصلة سنين عمرك... فكلنا يوصف بأنه إنسان... لكن كم واحد منا يقال له: أنت متميز..
  - إن اعتقدت أن الأثر والتميز هو ما ترسمه ملامح جسمية أو نفوذ مصطنع أو قوة زائلة..
- فاعتقادك في حاجه إلى تصويب وتعديل...

لأن التميز الذي يمكن أن تقودك ذاتك إلي تحقيقه إنما يكمن في:

- جاذبية الروح.
- الأناقة واللباقة.
- الطبيعية في التصرف.
- الأخلاق
- الأفكار المرتبة.
- الكلمات الصافية الصادقة.
- القبول من الآخرين.

لكن يبقى السؤال: كيف تتشكل هذه الصفات السبع ؟  
وكم تمتلك منها فعلياً ؟

## نموذج الأفعال الثلاثة:

### الفعل الأول

#### كن نفسك

- لكي تحقق هذا الفعل ...
- اختر مكاناً هادئاً.. تكون فيه في أصفى وأعلى معنوياتك ...
- درب نفسك على الاسترخاء الحقيقي... واعلم أن إتقان التمرين يقوى إرادتك في ضبط النفس... تستطيع أن تمارسه جالساً أو مستلقياً...
- أغمض عينيك... تنفس بهدوء وتركيز وبطء... اجعل شهيقك يملأ بطنك وصدرك ودماعك من أعلى... اطرده الزفير رويداً رويداً... الانتباه والتركيز ضروريان لإنجاح عملية الاسترخاء..
- أرخ كافة عضلات جسمك... ابدأ من القدمين فالساقين فالفخذين فالبطن فالصدر فالكتفين فالذراعين فالعنق وأخيراً الرأس...
- تنبه إلى أن أفكارك وتصرفاتك وحتى انفعالاتك تتحدد سلباً أو إيجاباً بما تضعه في مخيلتك... التخيل يولد داخلك طاقات وقوى تحفزك... وتنشط عملك وعقلك الباطن... حتى يحدث التغيير الذي تنشده في حياتك.
- استحضّر مواقفك المبهجة التي عشتها من قبل... عش معها... ادخل في تفاصيلها..تمثلها..
- أفرغ عقلك من شواغله وأفكاره... ليس الأمر سهلاً... بقليل من الاسترخاء.. التركيز... التنفس الهادئ.. وبشيء من إرادتك.. وبيعض التدريب.. تستطيع أن تصفي وعيك من كل ما يشده إلي غير ما تريد...
- عندما يتحقق الاسترخاء وتشعر بأنك مع ذاتك وحدها... وليس هناك ما يوجد في دماغك إلا الفراغ أي ليس هناك ما تفكر فيه تحديداً... تغلغل في أعماق نفسك.. استرجع كل ما يفرحك ويريح أعصابك.. وأنت مستقر في تركيزك.. مستمر في تنفسك البطيء... ستشعر خلال لحظات بأن ما



حولك قد ارتحل بعيداً عنك...

- ضع في عقلك ما تحب أن تكون عليه.. صورتك التي رسمتها وتمنيتها لنفسك... أضف إليها كل الإيجابيات التي ترغب فيها.. أضف إليها مشاعرك... أفكارك... حلق في أجوائها.. تعلق بها.. ضع في قرارة نفسك أن تلك الصورة هي أنت.

## الفعل الثاني

### أكد هويتك

- أحياناً تستغرقنا الحياة بتفاصيلها وهمومها وأحزانها وأحداثها ومتاعبها حتى تنسيك في لحظة... من أنت؟ ..... هل واجهت نفسك يوماً بهذا السؤال: من أنت؟..... هل تأملت اسمك... جسمك... أفعالك... أفكارك.. قدراتك... مشاعرك... رغباتك... ما يحمله قلبك للآخرين..؟
- هل واجهت نفسك : ماذا ينقصك؟... وماذا تحب؟.. وماذا تكره؟.... ماذا تحتاج لكي تغير من هذا كله؟...
- إن إرادتك لتغيير نفسك هي الشرط الضروري والأول لأن يتحقق لك وعد الخالق سبحانه بالتغيير .....
- عندما تطرح مثل هذه الأسئلة على نفسك... تجعلها مهياة لاكتشاف النقص والخلل والخطأ... وتدفعها للإصلاح والتعديل...
- هل سألت نفسك... هل تستطيع السكوت عن إساءة من شخص تعرفه أو لا تعرفه؟..ماذا تفعل حيالها؟... هل يختلف موقفك في الحالتين؟... هل تحب أن تكون شخصية مسيطرة؟.. هل تحب أن تكون شخصيتك مؤثرة؟ هل تستطيع القراءة بتركيز وتواصل؟ كم دقيقة تحتاج لكي يغلبك النعاس وتستغرق في النوم كل ليلة؟

## الفعل الثالث

### نظم ملامحك

- كلنا متساوون في بشريتنا... وفيما أعطاه الخالق تعالى لنا من طاقات وقدرات متنوعة... حتى أنه لا يوجد أحد منا هو أفضل من الآخر...
- لكن... كيف تعرف قدراتك؟ وكيف تستغلها؟ وكيف ترسم طموحاتك ورغباتك؟ وما تخيلك لنفسك في الساعة الأخيرة من حياتك؟ ومتى؟ وأين؟
- استحضار هذه الأسئلة تميز... حصولك على إجابات مقنعة لك شخصياً هو التميز الأقوى...
- إذا تمكنت من تحديد نقاط قوتك... ووظيفتها لصالحك وبالأسلوب الصحيح... وحددت الوسائل التي تساعدك في ذلك...
- وإذا تمكنت من تحديد نقاط ضعفك... واستطعت أن تحولها إلي إيجابيات.. يوماً بيوم... وإذا استطعت أن ترسم أحلامك وكانت على قدر طاقاتك وقدراتك..

أحلامنا... تصوراتنا... هي المحرك للتغير...

بم تحلم؟ ماذا تستطيع أن تحقق منها؟ حدد حلمًا واحدًا معقولاً مقبولاً منطقياً ممكناً... وضع أمام عينيك الوسائل التي تأخذ بيدك لكي تجعله واقعاً ومتحققاً...

اجعل من أحلامك نصيباً مما تحلم به نفسك... على شريطة أن تضع في قرارة نفسك أن الطريق إلى جهنم مفروشة بالنوايا الحسنة...

إن حسن الظن دائماً إنما يكون نتيجة لحسن العمل وليس  
سبباً له...

### اكتشف

الدافع الأصيل الذي يحرك ذاتك... ويدفعك للحياة... وينهض بك لاجتياز  
المهام الصعبة... ويوصلك إلى هدفك... هل هو:

- الإيمان
- الصدق
- العلم
- الحب
- الرضا بالمقسوم
- الإحسان للغير
- السلطة
- بر الوالدين
- المال
- الصحة .....

قوتك الحقيقية أن تعرف دوافعك... وتقبض على واقعك بيد وعلى أحلامك  
باليد الأخرى.. وتقرر أن تصل إلى ما تريد..

لأن الإصرار على الشيء في أغلب الأحيان يصنعه...

## ذاكرتك

- وظيفتك النفسية التي تستعيد بها حالاتك الشعورية السابقة..
- إنها معلوماتك... مواقفك.. تعرف عليها.. اطلع على ماضيك.. لا تخجل مما يحمله لك...
- اعلم أنك لا تتذكر إلا نفسك..
- صور الأشياء والمواقف واشكالها ودقائقها.. هي شعورك وخبراتك..
- لتعرف... افهم ما نقرأ... أو تسمع... أو تشاهد.. أضف إليها..
- شخصيتك طابع كلي وصفات عامة هي التي تميزك عن غيرك..

## هذه الشخصية

هي نتاج:

- طبعك... الاستعداد الفطري الذي يشكل إطارك الذهني... إنه متين... أصيل..
- واكتسابك.... وهو استخدامك لمهارات تفكيرك وذكاؤك ومعتقداتك ورغباتك وعواطفك وعلاقاتك..

عندما يلتئم طبعك مع ما تكتسبه... أنت إذن في الطريق الآمن للتميز...

• لهذا اهتم خبراء النفس البشرية وميزوا بين أربعة مفاهيم تسهل علينا مهمة فهم جوهر هذا الإنسان .... وهي :

١. النمو: الذي يشير إلى كافة التغيرات التي تحدث في الجسم مثل طولك أو وزنك أو ملامح الوجه أو عضلاتك ... وهدفها اكتمال الإنسان عقليا وجسدياً واجتماعياً وانفعالياً عبر مراحل حياته كلها .

٢. النضج: والذي يشير إلى أنماط التغيرات داخل أجسامنا والتي تعود إلى الاستعدادات الوراثية التي تولد بها ، وهذا النضج هو من يحدد شكل النمو بصرف النظر عن الخبرة والتدريب والعوامل البيئية التي تؤثر فينا .

٣. التعلم : ويشير إلى كل تغير أو تعديل في سلوك الفرد منذ طفولته وينشأ نتيجة الخبرات والتدريب .

٤. التطور: ويشير إلى العملية الكلية التي تحدد توافق الإنسان

مع بيئته ... إن عملية التطور هذه مستمرة.. شاملة.. ومؤثرة... إنها المنفذ الذي يقود صاحبه إلى التميز .

• من ذلك قد نفهم أن الشخصية الإنسانية معقدة...  
• فنقول هذه شخصية قوية... ضعيفة... قيادية... مسيطرة... متسلطة...  
اجتماعية... انعزالية... مرحة... مكتئبة....

• هكذا يحاول البعض اختزال الشخصية في وصف بعينه .. وهذا الإجراء غير علمي ، لأن الشخصية مجموعة عناصر وأجزاء مترابط فيما بينها لتكون في الأخير هذا الإنسان وتفصله وتميزه عن غيره ... من مظهر خارجي .. وطريقة تفكير وتصرف ، وقيم وأخلاق وضمير ونوايا .. واستعدادات وخبرات وتجارب .. وانفعالات وعواطف ومشاعر واستجابات اجتماعية .. وأجهزة نفسية وعضوية

- شخصية الإنسان ... بناء متكامل من الصفات المتنوعة والمتعددة التي تعمل في تناسق وتوافق وتتصل ببعضها وتتفاعل لتعبر عن سلوكه
- تعددت محاولات العلماء منذ اليونان القدماء لتصنيف البشر إلى أنماط ونماذج ولازالت هذه المحاولات مستمرة حتى اليوم ....
- صنف البعض الناس إلى أنماط حسب ملامحهم الجسمية مثل الطول أو الوزن أو حجم الجبهة أو ملامح الوجه اعتقاداً منهم أن هذه الملامح ربما تكون دلالة أو سبباً على شخصية صاحبها
- و صنفهم البعض حسب الحالة المزاجية .. فهذا سوداوي أو صفاوي .....
- و صنفهم البعض حسب مستوى الذكاء العقلي أو الوجداني أو الاجتماعي أو المعرفي .
- وانتقدت هذه المحاولات لأن كثيراً منها لا يخضع للتقييم العلمي الموضوعي ولا يوصلنا إلى قاعدة علمية مؤكدة لتصنيف البشر ... واعتبرت في العلم محاولات أو نظريات ... وهي جهد محمود من العلماء نستدل منه على مدى الاهتمام بمعرفة الإنسان ... صحيح أنها قربت بعض المفاهيم من عقولنا ووضعت بعض المؤشرات التي تمكنا من فهم أنفسنا والناس من حولنا
- لكن دراسات أخرى أجريت لترتيب العناصر التي تمكن الشخص من التميز .. وانصب أغلب هذه الدراسات على تحليل وفهم نماذج البشر من العلماء والحكماء والعباقرة الذين تميزوا ... استطاع العلم أن يستخلص من تلك النماذج حقائق التميز .. ومما اتفق عليه أن شخصية الفرد هي نقطة انطلاقه إلى التميز ... إنها تشير إلى التفاعل الحقيقي والتناغم الطبيعي بين مكونات شخصيته ....

## تلك الشخصية التي تتكاتف عناصرها

- لتحديد أهدافها بدقة
- وتنظيم وقتها
- وترتيب أولوياتها
- وممارسة العلم والمعرفة
- والتقاط الخبرات والمهارات
- والوصول إلى تحقيق الأهداف بدرجة عالية من الإتقان
- وامتلاك آليات مضبوطة ومقننة ..... لتقييم كل ما سبق.

\*\*\*\*\*

### ذاتك

مركب من عناصر ثلاثة هي :

#### الأنا الجسماني:

تميزك لوجودك فيمن حولك... إحساساتك بالألم .. بالألوان.. بالصور..  
بالأصوات... بالروائح... الأشياء... البشر... فقط اعلم أنه عندما تغيب عنك  
هذه المحسوسات... فإن ذاتك معك... هي أول ما تستحوذ عليه بالفعل من  
حصيلة ممتلكات...

#### والأنا النفسي:

هناك في أعماق نفسك.. فرحك... غضبك... خوفك.. محبتك.. بغضك..  
صدقك.. كذبك.. تفكيرك... ما يشغل عقلك... إيمانك... رغبتك في خلق  
السعادة والارتياح لنفسك ولغيرك... رغبتك في إلحاق الأذى بنفسك  
أو بالآخرين... هذه هي نفسك... ثاني ممتلكاتك... إنه نظامك  
النفسي..

## والأنا الاجتماعي:

- عندما تصادق واحداً من الناس وتثق به... عندما تلهو... تتشاجر...  
تعاون... تتنافس... تتصارع... تلتزم... تخرج عن المألوف... تتواصل... تنعزل  
عمن حولك... قد تنفعل بسرعة وينقلب مزاجك... يحتد طبعك... تتعصب  
وتتشاءم... تهدأ... تخمد... تمزح... تنبسط... تكتئب... تنطوي... تنشط...  
تثور... تملك زمام نفسك... تفهم... تتأمل... هذا هو نظامك الاجتماعي...  
• الانسجام: بين ممتلكاتك... صفاتك... وعيك... إرادتك... اختياراتك...  
وقدراتك على التنفيذ... هي في المحصلة الختامية ذاتك...  
• جميع الخيارات... مفتوحة ومشرفة أبوابها... ماذا تختار؟... ماذا تقرر؟...  
• ما تحقق منها فعلياً على أرض الواقع؟... هو ما يدل عليك...

## لك الحق

- في الخطأ
- في الفشل
- في الضعف
- في الاتفاق وفي الاختلاف مع الآخرين.

ما يسمونه الفشل... هي محاولة.. هي أحد الأبواب الموصدة لمنطقة الإنجاز  
البشري...

لك أن تطرق كل الأبواب... إرادتك هي ما يوصلك إلي الباب المنشود...



تخبرنا معاجم اللغة أننا عندما نقول ذكت النار أو الشمس أي اشتد لهبها وحرارتها واشتعلت...

وعندما نقول فلان ذكّاء: أي تسرع فهمه وتوقد...

فالذكاء فيه ومنه دلالة علي التأمل والنشاط الذهني المجرد...

- إنه القدرة على التكيف مع البيئة المتغيرة والصعبة أحياناً...
- النجاح في خلق واستمرار العلاقات الناجحة مع الآخرين...
- إدراك العلاقات بين الأشياء والأفكار وحتى بين البشر...
- القدرة على التغيير في الأداء...
- وامتلاك المعلومات... واستدعاء المعلومات... وتطبيقها بشكل دقيق في الوقت والظرف المناسبين...
- الابتكار وإبداع الجديد... والإضافة المعتبرة لإنجازات من حولك ومن سبقك...
- التعلم من الخطأ بسرعة أكبر وفهم أعمق.... وعدم تكرار نفس الأخطاء لمرّة ثانية في المواقف نفسها...
- التعلم من التجارب والاستفادة من خبراتها...

### الذكاء...

ما يستقر في قلبك بأن الله حق واحد مدبر ينصر ويدافع عن الذين آمنوا....

التزم بواجباتك قبل أن تنظر إلي حقوقك وإلي ما تريد...

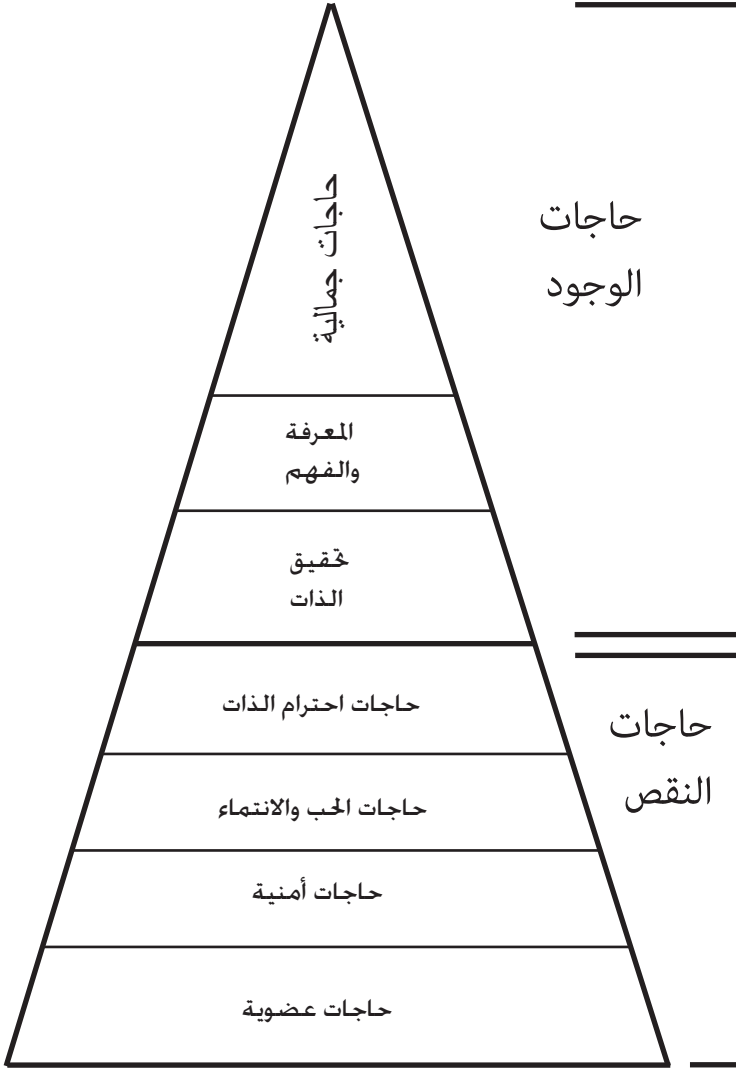
الذكاء شديد التعقيد... لكن من لطف الخالق تعالى أنه سهل المنال...

وعندما نستحوذ عليه نصنع تميزنا الأصيل...

- على القدر الذي تستطيع من التعلم... مطلب حتمي... هذا ما يفرضه الشرع والواقع وتطورات الحياة وتعقيداتها...
- غير أن ما يفوق ذلك... هو القدر الذي يجب ألا يقل عن التعلم وهو التدريب في الوقت المناسب... ومن الأشخاص المناسبين....وبالقدر المناسب... ليرقى العقل وتعلو النفس وتنضج القدرات... وتمتيز الملكات..
- إن التعلم والتدريب معاً... هما ما يضبط السلوك ويصوب العقل... ويوجه القناعات ويمهد السبيل صوب التميز... هما ما يجنبك الصراعات النفسية والاجتماعية... لأننا عندما نعرف... فإننا نقهر الجهل... وعندما نقهره... تنشأ بيننا وبين الناس والأشياء ألفة ومودة وانسجام... وتستقر النفوس وتهدأ الطباع... ونتمثل للمعايير... وتتوازن قدراتنا الانفعالية...
- العلم والتدريب هما ما يجعلك تعتلي عتبات كثيرة من الأدوار في اللحظة نفسها... كخبير ينقل معارفه ومهاراته لمن يحتاجها... وكمرشد يوجه إلي الصواب من الفعل... وكقائد يعلي من قيمة الآخرين...
- إننا نتعلم اليأس كما نتعلم الأمل... ونتعلم الفشل كما نتعلم النجاح... نتعلم العفو كما نتعلم القصاص... ما نكتسبه من معارف وقيم وخبرات هي الشعلة التي تأخذ بأيدينا إلي التميز... ولا يخبو وميضها أبداً مهما اشتد الظلام من حولنا...

## دوافعك :

- صمم العالم الأمريكي «ماسلو» شكلاً هرمياً يوضح مكونات الحاجات الإنسانية ، سبع درجات... أولها الحاجات العضوية من طعام وشراب وأوكسجين ثم مروراً بحاجة الإنسان إلي الأمن ثم الحب والانتماء ثم احترام الذات...
- واعتبر هذه المراتب الأربع « حاجات النقص » عندما يشبعها الإنسان تنخفض الدافعية في أنفسنا لتحقيقها ثانية... بمعنى أنه عندما يجوع الإنسان فيأكل فيشبع فلا تعود حاجته للطعام ملحة كما كانت قبل تناوله للطعام...
- أما الدرجات الثلاث الأخيرة فإنها تتضمن تحقيق الذات والحاجة إلي الفهم والمعرفة والحاجات الجمالية مثل حاجة الإنسان إلي الترتيب والنظام والتنسيق والكمال وتجنب القبح والفوضى...
- واعتبر هذه المراتب الثلاث «حاجات الوجود» عندما يقوم الإنسان بإشباعها يؤدي ذلك إلي إثارة وزيادة الدافعية داخل الإنسان إلي إشباع جديد.... بمعنى أنه عندما يعرف الإنسان ويفهم ويرتب وينظم حياته.... فإن ذلك يدفعه إلي طلب المزيد من المعرفة والفهم التنظيم والترتيب في نفسه وفيما حوله...
- هكذا حاجات النقص يكفيها إشباع جزئي بينما ليست هناك حدود لإشباع حاجات الوجود.
- والواضح أن جوهر الإنسانية الحقيقي إنما يكون في إشباعه لحاجات الوجود وعدم التوقف عند حاجات النقص.



هرم "ماسلو" للحاجات الإنسانية.

رغم ما وجه من انتقادات لتصور ماسلو للحاجات الإنسانية...  
ورغم وجود كثير من النظريات الأخرى المختلفة عنها في مجال الدافعية  
عند البشر...

إلا أنها في الأغلب تغفل عن حاجة مهمة ضرورية وهي الحاجة إلي الإيمان  
بالله تعالى....رغم تفسيرها المقبول والعلمي لحاجات الإنسان....  
فالإيمان ضرورة إنسانية وطبيعية ونفسية وخلقية فضلاً عن ضرورته منطقياً  
وكونياً ومعرفياً...

من المؤكد أن ماسلو أفادنا في مجال التربية ووضع الأهداف وتصميم خطط  
ونظريات للتعليم... لكن الأبرز في هذا التسلسل الهرمي أنك لو تأملته لوجدت  
أن الإنسانية فيه لا تدل عليه حاجات النقص الأربع الأولى...

إنما تكمن الإنسانية الحقيقية في مراتب الهرم العليا...  
إن إنسانية الإنسان تكمن في تحقيق ذاته في المعرفة والفهم والاستطلاع  
والتكامل والاتساق والتنظيم في أنحاء الكون وفي نفسه.... في نزوعه إلي  
الكمال والرقى وهجر الفوضى والعشوائية في الفعل والكلام..

تنمية شعورك بهذه الإنسانية يكون في:

- قوة الإيمان بالله تعالى.
- وفي التطلع إلى الأفضل.
- وفي الطموح والارتقاء وكسب المعرفة.
- وفي تحقيق الذات.
- وفي إثبات الكرامة.

هذه الملامح الخمسة هي المؤشر الأرقى على أننا بشر..

يحكى أن أسداً جائعاً في إحدى غابات أفريقيا الشاسعة ظل يطارد أحد القردة... واتجه القرد إلى شجرة وحيدة هي الأعلى... وصعد إلى آخر غصن استطاع التثبيت به... ظل الأسد متربصاً أسفل الشجرة يطالع من لحظه لأخري فلا هو قادر على صعود الشجرة كالنمر ولا الجوع سوف يتركه ليذهب ويدع فريسته الأولى منذ أيام... مرت ساعة تلو أخرى وبعد مراقبة كل منها للآخر... لاحظت الكاميرا التي تصور المشهد أن شيئاً ما لفت انتباه الأسد... راح الأسد ينظر إلى الأرض ثم إلى القرد في الأعلى.. لقد كانت هناك دماء تسيل وتتساقط على الأرض أمام عين الأسد... تم ما لبث أن سقط القرد أمام الأسد على الأرض وهو في أنفاسه الأخيرة... لقد مزق القرد شريان أحد قوائمه الأمامية بأسنانه وظل ينزف حتى سقط... عند هذه اللحظة انتصب الأسد من رقدته تحت الشجرة ثم نظر إلى القرد أمامه... انطلق بعيداً دون أن يلتفت وراه... سار بعيداً عن المكان دون أن يلتفت إلى القرد مرة ثانية... فهل يدرك أي منهما شيئاً مما نعرفه كبشر عن الكرامة واحترام وتقدير الذات...؟ ربما..

فكما بعث الله تعالى الغراب ليعلم الإنسان كيف يوارى سوءة أخيه... فإن لنا في الأسود وفي القردة عظات وعبر...

### كرامة الانسان

- من الضروري أن تدفعنا إلى إثبات إنسانيتنا:
- عندما يكون لدى دافع لأعرف واستكشف وأتقصى وأتطلع وأحيط بالمجهول... لأن المجهول يفترسنا... وينهش من كرامتنا
  - المعلوم والذي نستطيع أن نعرفه بعد الجهد والتعب هو ما يعطينا الثقة وحب الحياة ويعمق الأدمية في أرواحنا..

- عندما يكون لدى دافع لأنتمي لِنفسي ورحمي ووطني وديني وإنساني وأكون مقبولاً ناجحاً ومنجزاً ومضيفاً للآخرين.
- فلا يجب أن أسبب أو أصنع الصدمات بل عندما توجد أساهم بجدية في إزالتها.
- عندما أؤمن... فأيماني يربطني بخالقة ويحررني من قيودي ويمدني بطاقة هائلة لا تنفذ..
- تطبيق الحكمة الشريفة « أنزلوا الناس منازلهم » لأن كرامتك وصون ذاتك في تقدير الغير... ورغم تضعيف البعض لهذا الحديث الشريف... فإن فيه توجيهاً لإعطاء كل إنسان ما يستحق من تقدير ..
- يقول المولى عز وجل :

﴿ونفس وما سواها ، فألهاها فجورها وتقواها﴾

أي أن مشيئة الخالق سبحانه اقتضت تكريم الإنسان بتسوية نفسه وأن هذا منطبق عليك وعلى كل إنسان... كما اقتضت مشيئته من الإنسان أن يفهم ويعقل ويميز بين الفجور والتقوى.

**هذه هي الأسباب..**

أما النتائج:

فإنها « قد أفلح من زكاها ، وقد خاب من دساها »

- فالتركية: هي تنمية وتطهير النفس بالتقوى والصلاح.
- والتدسية: هي تعيب النفس بالنقص والفجور والتجهيل.
- الأسباب: جهة العمل والجهد والطاقة والإتقان والالتزام.
- النتائج: الجهة التي تشير وتدل على ثمرة هذا كله.

- بعض الناس يضع نفسه في جهة الأسباب... وبعض الناس يقفز عليها ليضع نفسه في الجهة المقابلة.. إنه يريد أن يجني الثمار دون أن يدفع ثمنها من التعب والعرق... هؤلاء لا يقبضون في أيديهم إلا السراب..

## من الخطوات المهمة لكي تبني نجاحاتك:

- أن تقاوم الإخفاق وما يصفه الآخرون بالفشل
- إن نظام الإنسانية يعلمك أن أفعل الشيء الصحيح لكي تأتيك القوة للاستمرار ، لأن الذين لا يفعلون هذا الصواب لا تواتيهم القوة أبداً.
- كما عليك أن تعمل وكأنه يستحيل عليك الفشل.. لكن الضروري أن تعلم... ماذا تعمل ولماذا وكيف ولأي هدف ؟
- كثير من الناس يضيعون وقتهم ويبددون جهودهم في الإخفاق والرجوع إلى الماضي والانزواء إلى اليأس والاستسلام.
- كما أن هناك بعض الناس لا يحبون إضاعة الوقت والاكتفاء بتجارب غيرهم... يريد أن يجني منها ثمراتها وخيرها دون أن يكون له حظ الأداء والتعب والإضافة والنقد والفهم وتجديد العطاء لمن حوله..
- نظام الإنسانية يوحي لك أن لا تنتظر الثناء أو المواساة أو المدح أو الشفقة من الآخرين... إن ذلك كله في نفسك... عندما تصنع أفعالاً مميزة... تجد الثناء والمدح ينهالان عليك من داخلك قبل أن تسمعهما من الآخرين ..
- لم تطلعنا البحوث والدراسات النفسية على نتائج مؤكده وحاسمة فيما يتصل بضعف وتدهور النشاط داخل أنفسنا... إلا بقدر ما وضحت أثر المحببات والعوائق ومثبطات الهمم التي تواجهنا ... وأيضاً العلاقات الإنسانية بيننا وبين الآخرين والتي تتآكل لغياب ثقتنا بهم وثقتهم بنا...



- جميع هذه الدراسات تركز على الجانب الذاتي في أن يصنع الإنسان لنفسه قناعاته ومحفزاته لزيادة نشاطه ودافعيته وتجديد مزاجه وتفعيل سلوكه وإنتاجه..
- من المعروف علمياً عندما يقل الأوكسجين يقل النشاط الجسمي ومن ثم النشاط العقلي وأخيراً النشاط النفسي.... إن رياضة الجسم تصنع تريضاً صحياً للعقل والروح..

### فالإنسانية

- هي التي يكون صاحبها:
- قادراً على مواجهة أزماته العادية وحلها بجرأة وحكمة.
  - متكاملًا وبوجه سلوكه حسب فكرة أو مبدأ أو مثل أعلى يؤمن به ويكون في الاتجاه الصحيح.
  - لديه من الشعور بالسعادة والكفاية النفسية ولا تطفئ عليه الكآبة والانقباض لفترة طويلة.
  - قادراً على التكيف مع الظروف والعالم وأكبر عدد من الناس الذين يتعامل معهم في حياته اليومية.
  - لديه الرغبة في إسعاد غيره والتوافق معهم.
  - بعيداً عن الانحرافات القوية في عواطفه وسلوكه ولغته وعلاقاته.
  - لديه الاطمئنان والصلح مع نفسه والرضا بما يملكه الآن.
  - ولديه الطموح في الإنجاز الحقيقي وامتلاك الأفضل.

## أصحاب الهمم

- بعض الناس... يختنقون من الروتين اليومي... إنه يقتل نشاطهم وإبداعهم وحتى رغبتهم في الحياة.
- والبعض الآخر... الروتين هو ما يصنعهم.... ويصنع إبداعهم وتميزهم.. ولا تنطلق نجاحاتهم إلا عبر نظام صارم من الأفعال والآليات المحددة زمنياً ومكانياً... والتي ربما يسيرون عليها طول سنين حياتهم... لكنهم قادرون على ملء هذا النظام بمحتوى من المعرفة والعقلانية والروحانية العالية.

## كانط

- فيلسوف ألمانيا الأكبر.. عاش ثمانين سنة...
- قضي عشرين منها متعلماً حتى نال درجته الجامعية بتفوق...
- وعاش الستين الباقية يعلم ويطور وينمي معرفة وأخلاق وفكر الناس...
- لم يكن ينام في اليوم الواحد لأكثر من أربع ساعات... وهذه إحدى الملامح الدالة على عبقريته...
- كان يستيقظ من نومه في الصباح الباكر قرب الفجر في موعد محدد... يقرأ ويكتب.. يفطر... يترييض... في الموعد... يخرج من بيته في الموعد... يصل لجامعته في الموعد... حتى أن الناس كانوا يضبطون ساعاتهم على حركة الرجل الدقيق.. يضبطونها بالثانية..
- أبداع هذا الفيلسوف.. وكانت من أرقى إبداعاته ما أنتجه في الدلالة العقلية على أن الله حق موجود... لا يقبل ولا يرضى إلا خيراً... وما صممه من نظام أخلاقي يدفعنا إلى الخير لذاته دون اعتبار لنتائج...

## يقول أحد خبراء النفس:

أنه عندما تواجهنا مشكله ما ، فإنه أول استجابة هي القلق .. فإذا نجحنا في حلها نشعر بالراحة والزهو.. وإذا فشلنا نشعر باليأس... فإذا استمرت الحياة تواجهنا بمشاكل لا حل لها فالنتيجة أن اليأس والشعور بالعجز والاكتئاب يصبح جزءاً تابعاً من شخصياتنا...

ويرى آخر:

أن أي تجربة تمر بها في حياتك... تتكون من:

- صوت
- صورة
- مشاعر

## وهنا يثور السؤال:

هل نحن ميالون في الأغلب بطبيعتنا إلى رؤية نصف الكوب الفارغ ؟  
لماذا لا تنظر إلى كمية الماء الوفيرة التي بين يديك في النصف الآخر للكوب؟

## انفعالاتك تصنع الإنسانية في داخلك

يقول لك رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي أحمد عكاشه:  
اجعل انفعالاتك مفيدة... لأنها ستزيد شخصيتك الوجدانية وتزودك بدوافع ورغبات لمواصله العمل... وستمدك بقيمة اجتماعية تنشط علاقاتك مع غيرك ، فضلاً عن أنها مضادة للحزن والغضب وتجعلك مهيباً لمقاومة الصعوبات التي تعترض طريقك...

هذا يعني أنك ستتجنب مضار الانفعالات السلبية لأنها:

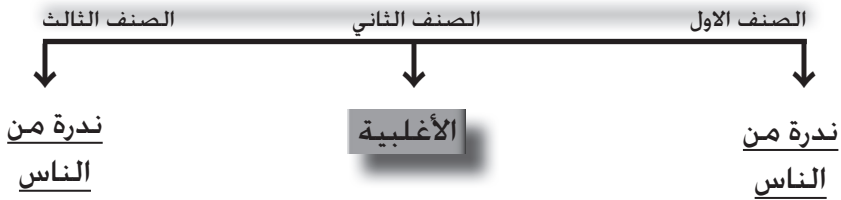
- تؤثر على تفكيرك وتجعله بطيئاً.
  - تقلل من قدرتك على النقد وتضعف إرادتك.
  - تفكك معلوماتك الدقيقة والتي اكتسبتها حديثاً.
  - قد تدفعك إلي سلوك غير مهذب لا يتناسب مع المواقف التي تمر بها.
- تؤثر على ذاكرتك القريبة والبعيدة

وإذا تكررت بهذا الشكل ربما تؤدي إلي تغيرات عضوية في أنسجة جسمك فتوصلك إلي المرض.

يقول الأثر الشريف:

« خير الأمور أوساؤها »

فالبشر يتوزعون في مختلف طاقاتهم وهباتهم وقدراتهم وما يملكون ثلاثة أصناف.. كما يلي:



في الإيمان... العمل... المال... الصحة... القوة... الطاقة... الذكاء... الجسم...  
الروح... الطول... الوزن... الإرادة...

• الصنف الأول :

من يملكون الحدود القصوى للشيء

• الصنف الثاني :

من يملكون الحدود الدنيا للشيء

• الصنف الثالث :

وهم الأغلبية – على درجات - يعيشون في المرتبة الوسطى...

• فمن عدل الله تعالى المطلق أنك لا تجد واحداً من الناس ينتمي في كل قدراته وطاقاته إلى صنف واحد فقط ....

• من المؤكد أن من يقعون في الطرف الثاني في نصيبهم من المال مثلاً قد تجدهم مع الأغلبية في الصحة وهكذا...

• حتى أنه يمكن القول بأننا جميعاً متساوون في مجموع ما وهبنا الله تعالى من طاقات وقدرات وإمكانات

• أي نحن متساوون في إنسانيتنا فقط متى عرفتها وحددتها واستعملتها بحقها...

لأن المتميز هو من يعرف ما يملك لكي يملك ما يعرف.. فيتميز...

## تميزك

ليس في أن تمتلك قدرات وطاقات متنوعة وإنما في :

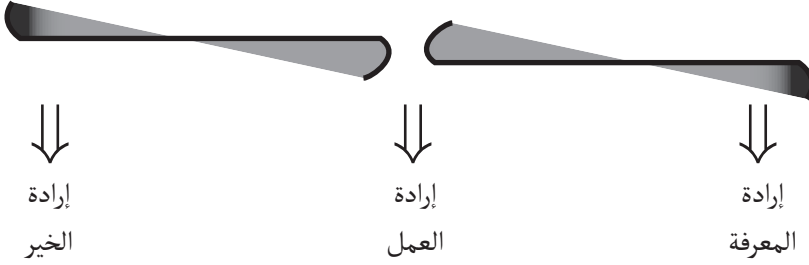
• أن تضيف... مهما كان حجم إضافتك.

• وأن تترك بصمة..... حتى لو كانت ضئيلة فيمن حولك

• وأن تدع أثراً..... وإن كان محدوداً

هذا يفرض عليك:

- توفير طاقتك العصبية
  - واستدعاء ما صدر عنك يومياً ووضعه على ميزان الصواب والخطأ
  - مقاومة القوى العمياء والجهل والحرص والشهوة والشهرة والبغض وحب الترف واللذة.
  - توزيع الجهد على قدراتك والزمن المتاح لك.
  - استقلالية الرأي.
- يقول أحد خبراء التنمية البشرية أن ما يميزك ثلاث إرادات هي :



فالإنسانية مثلث أضلاعه: المعرفة والعمل والخير...  
إذا ما اكتمل... بانتم ملامح التميز..

## التميز الحقيقي في عتبة الإنسانية

### - ألا تغضب

فالعصب: إحساس وعاطفة شعورية وانفعال واستثارة خفية تصل للثورة الحادة ويصحبها تغيرات في جسمك وماغك وهرموناتك وسلوكك.

### العصب له وجهان:

- إيجابي، منطقي، هادف، سريع، يقدم لك حلولاً ذكية.
- وسلبى، عدوان، غلط، ألفاظ نابية، سلوك اندفاعي، يمكن أن يدمر كثيراً مما تملك.
- غضبك يأخذك إلى متاهة لا خروج منها:  
ضيق ..... استياء ..... كدر ..... استثارة ..... إحباط  
..... عبوس ..... سخط ..... نقمة ..... إساءة .....

لاحظ وقع الكلمات السابقة على نفسك وأنت تقرأها  
ماذا تقرر؟

### رجل من أهل الجنة

- وصف الرسول صلى الله عليه وسلم أحد الصحابة بأنه رجل من أهل الجنة - وتكرر هذا الوصف ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتالية، فتتبعه عبد الله بن عمرو بن العاص ليرى ماذا يفعل هذا الرجل في عبادته حتى استحق هذه الشهادة... لزمه ثلاثة أيام فلم ير منه شيئاً زائداً في عبادته، فسأله: أردت أن أوي إليك لأنظر ما عملك فأقتدي بك، فلم أر تعمل كثير عمل، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله؟  
فأجاب الرجل: بأنه عندما يأوي إلى فراشه لينام كل ليلة.... فإنه ينام ولا يحمل قلبه غملاً لأحد.

- قد يكون غضبك من نفسك... هي خبرات...أو ذكريات مؤلمة ... وقد يأتيك من غيرك... في تصرف...أو موقف.... أو أهانه... أو كلمات مؤلمة... وقد ينشأ من ظروف أخرى طبيعية أو بيولوجية.. كالتغيرات الهرمونية في الجسم أو ما يطلقون عليه سن اليأس أو تناول المخدرات أو العوامل الجينية..
  - ألا تلاحظ أعراض هذا الغضب؟؟
- من عضلات مشدودة وغيره وحسد وعدم أمان وإدانة وتوتر وآراء سلبية وشكوى وعدم قدرة علي الفعل المتزن .

### العمليات الواعية

- عبر عن غضبك بسلوك متزن
- اكبح جماح هذا الغضب
- استخدم قاعدة العفو... إن أثرها في النفس أعظم من أن يوصف... هناك قصة فيها عبرة بالغة – ورغم الاختلاف في صحة نسبتها تارة إلى الحسين بن علي وتارة أخرى إلى المأمون – فإنها تدل على قيمة العفو وإعلاء قيمة الإنسان وتمييزه ، من أن جارية له أتته بطعام يتناوله ( أو يابريق فيه ماء للوضوء) ثم سقط من يد الجارية على وجهه فشجه وسال الدم... فغضب فسارعت الجارية لتقول : يا مولاي والكاظمين الغيظ ، فقال : كظمت غيظي فقالت : والعافين عن الناس ، فقال : عفوت فقالت : والله يحب المحسنين ، فقال : أنت حرة لوجه الله تعالى .

.....



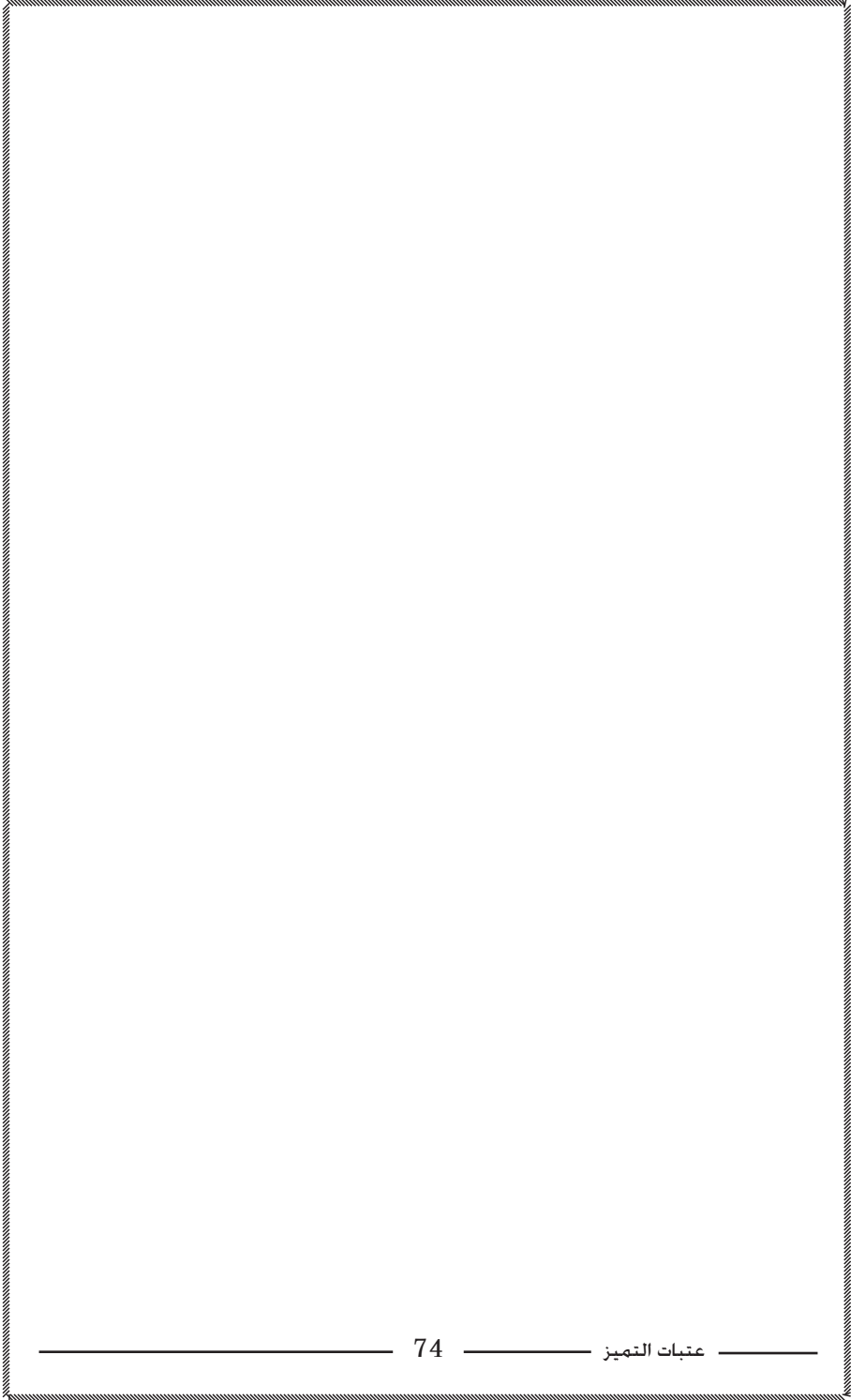
صمم لنفسك نظاماً خاصاً بك لإدارة غضبك:

- تغيير الفكر
- الترفيه الإيجابي بالقراءة و التأمل
- الاسترخاء النفسي
- قراءة القرآن
- الوضوء و الصلاة
- الصمت الإيجابي

إن أشد علامات التميز أن يؤتى الإنسان قدرة طبيعية على أن يملك زمام أمره عند الانفعال الزائد وعند الغضب.

## الفائدة

- أول درجات التميز في ذات الإنسان أن يعرف نفسه
- اجعل ما يصدر عنك من تصرفات في الأغلب أفعالاً وليس ردوداً لأفعال الآخرين
- كن نفسك ..وأكد هويتك .. ونظم ملامحك .. حتى تكون على بينة مما تريد
- ذاكرتك ... هي محصولك من الخبرات والتجارب .. يجب أن تعمل جاهداً لتنميتها لحظة بلحظة
- شخصيتك ... بناء متكامل من الصفات ... السعي إلى انجاز هذا البناء هو أعلى درجات التميز البشري
- اجعل « الأنا » التي تدل عليك أمام الناس ... مرآة صافية تعبر عن قيمك وأخلاقك وأصالتك
- الذكاء ... ينمو بالتدريب
- ما يجعلك إنساناً حقيقياً أن تجعل عقلك غير منشغل بالدرجات الدنيا عند تلبية حاجاتك ودوافعك ... بل أن تصعد به ويصعد بك إلى الدرجات العليا من حاجاتك الإنسانية في المعرفة والانسجام والتكامل
- كرامة الإنسان في معرفته
- لا تتوقف عند ضفة النتائج ... بل كن دائماً عند ضفة الأسباب
- الفشل ليس إلا محاولة للوصول إلى النجاح
- الشخصية السوية هي التي تستحوذ على أكبر قدر من الكفاية النفسية والقدرة على التكيف مع الظروف والناس والمشكلات
- ما يمكن الإنسان من تحقيق شخصيته السوية التي توصله إلى التميز هو قدرته على ضبط انفعالاته.



# العتبة الثالثة للتميز

دعاؤك



# إشارات

- لماذا ندعو الله ؟
- اليقين في الدعاء
- الدعاء للغير
- قيمة النية في الدعاء
- ألطاف الله تعالى
- الإيمان وضرورته
- عطلة إبليس

- بعض الناس يقولون « إن الدعاء سلاح الإنسان الضعيف...المقهور... اليأس... وربما كان لهذا الكلام قيمة ما... فقط... في عقولهم الضيقة... وفي نفوسهم المتعبة... وفي تصوراتهم المعتمة..
  - الدعاء سلاح قوى للإنسان القوي
- في اللحظة التي تتردد فيها إلى بشرتك العارية عن التسلط والاستعلاء والكبر والغطرسة... واعتقاد التأييد في الحياة أو الملك أو المال أو النفوذ... أو العلم.

### الحق

- أن الإنسان في اللحظة التي يلجأ فيها إلى الدعاء.. كما أنه يستحوذ علي القوة التي يمنحها الدعاء له... فإنه يمتلك شعوراً نقياً بأن الله معه.
- الدعاء... كلمات... وعبارات
  - لكنها مليئة بالمشاعر والتوسلات... مشبعة بالتصورات واليقين والثقة والكلمة طاقة... وهذه المشاعر طاقة... والتصورات طاقة...
  - حين تدعو الله عز وجل وأنت مخلص... فإنك تستخدم القوانين التي تسيّر التفاعلات والمحفزات في فكرك وقلبك وتصرفات.. هذا يمدك بطاقات لا حدود لها.. تحرك من الضعف والخوف... وتأخذ بك إلى الهدوء والارتياح وطمأنينة النفس والروح..
  - تقول الحكمة النبوية الشريفة:
- من فتحت له أبواب الدعاء فتحت له أبواب الرحمة“
- لذا ادع وأنت موقن بالإجابة ... هذا اليقين هو المفتاح السحري لطمأنينة الجوارح.
- استجمع طاقاتك في الدعاء

استنهض إرادتك في التعبير عن هذا الدعاء  
كل كلمة تدعو بها تشدق قواك العصبية وكل فكرة إيجابية ترددها في دعوتك  
تحول قدراتك إلى أفعال وجهدك إلى نتائج أكبر مما تتوقعها

• المصاعب من حولنا تتكاثر  
قد تبدو لك الصورة قاتمة وكئيبة ...  
احذر أن يملكك الشك والضعف والاستسلام ... التفت إلى روحك في  
أعماقك ...  
ادع.. توسل إلى الخالق... وأنت تعمل... وتخلص.. وتبذل الجهد والعرق.  
سترى النتيجة تغيرك... إحساس قوى بالسكينة وراحة البال.  
يقول أحد الحكماء « لا يؤتي المنن من لا يأتي السنن »  
لان الشرط الأول لاستجابة الدعاء... استيفاء ما يتطلب هذا الدعاء من حق  
العمل والأداء .

#### دعاؤك

- يصنع... يغذى... ينمي نواياك...
- ونواياك هي التي تشكل ضميرك..
- وضميرك هو طريقك الصحيح إلى معرفة ذاتك ومراجعة أخطائك...

#### اجعل

- دعاءك خيراً... لك... ولمن حولك  
( دعوة المسلم لأخيه بظهر الغيب مستجابة )
- أنت قوى بالدعاء... لست قوياً بعضلاتك... أو بذكائك... أو بعلاقاتك...  
أو بما تملك... القوة الحقيقية... هناك في نفسك... أفكارك... لغتك...

تركيزك... تصورك... شعورك المفعم بالإيمان بأن الله لن يخذلك..

• الدعاء يمدك بالاعتقاد..

والاعتقاد بالشيء يجعله متحققاً

اعتقد بما تدعو به.... مؤكداً ستحصل عليه

الأدوية والعقاقير والجراحات التي نتداوى بها...  
تشفينا... إن أثرها العضوي لا يمكن إنكاره...  
غير أن اليقين بالشفاء... هو الشفاء التام .

.....

احذر

أنانية الدعاء:

- فأن تدعو لنفسك بالخير... مطلب مهم
- وأن تدعو لغيرك... هذا لا يقل أهمية عن دعوتك لنفسك
- إن لك بكل نفس تدعو لها رفعة في منزلتك عند الله وعند الناس.. ونقاء في القلب
- اعلم أن ممارستك الدعاء شاهد لك بالإيمان..



## اجمع

نواياك عند الدعاء... احرص على أن يكون وراء كل دعوة تدعو بها أكثر من نية....

الطمع في الأجر من المولى سبحانه ليس طمعاً...  
طلب المغفرة... الهداية... المحبة... الاستجابة... جلب المنفعة... دفع الضرر..

لك في كل نية أجر... وكلما زادت نواياك استكثرت من الخير... واستحوذت على القرب من أبواب السماء...

• قربك من الله ... بعلمه من أنت

• وقرب الله منك ... بعونه وإجابته

مدد السماء أبداً لا ينقطع.... ولا يمكن تصوره... ولا يمكن لقوة أن تعطله أو تسد طريقة إلى البشر.. الذين يعلو بهم تميزهم الحقيقي درجة أرقى تدينهم من مدد السماء...

## المصائب

- عندما تحل على الإنسان... تجعل الحياة في عينيه ضيقة حرجة...
- عندما تطالع قانون الأسباب والمسببات في مشكلات حياتنا... أحياناً تتأكد أن لا مخرج منها أبداً... هذه المصائب... يمكنها أن تكون فرصة لتهبك الاتزان ومراجعة النفس... لا تخضعها لقوانين المادة...
- هناك مساحة غير معلومة بينك وبين السماء... لكنها تتسع وتضيق... دع هذه المساحة لألطف الله تعالى... فإن القدر والدعاء يتعالجان... ولا يرد القضاء إلا الدعاء... إن هذه المساحة تتجاوز قانون الأسباب... فيأتيك الانفراج... من حيث لا تحتسب...

## الدعاء

- انطقه بلسانك... كلمات تحمل روحك وتوسلاتك
- احمله في قلبك... نية موقنة بأن الله لن يضيعك
- اجعله في جسدك... وجداناً ونوراً يملأ كل جوانحك ويقويك
- اعقده في ضميرك... رجاءً يصور ضيقك وهمك
- ضعه... عند من رفع السموات بلا عمد.. الواحد... الأحد... الصمد..

## تخبرنا الحكمة النبوية الشريفة

”أطب مطعمك تستجب دعوتك“

الطعام في بطوننا قبل أن يتحول إلى ماء ودماء... يختلط ويمتزج بمشاعرك وأحاسيسك... فما يصل إلى قلبك وأنحاء جسمك من الطعام إنما يحمل مع البروتين والأملاح والمعادن والكربوهيدرات وكل العناصر الغذائية... يحمل صدقك وطيب مطعمك... فيغذي ملكات عقلك ونفسك وتستجيب طاقاتك كلها وتتصل بطاقات السماء فيصير الاتصال بين العبد وربّه صافياً نقياً وإن لم ينطق عندها اللسان...

## كما تُخبرنا

”من لا يرحم لا يُرحم“

- الرحمة... أولاً بنفسك... وبالناس... وحتى بالأشياء...
- رحمتك بنفسك أن تقدرها حق قدرها..
- وبعملك أن تتقنه...
- وبعقلك أن تحفظه...
- وبقلبك أن تنقيه...
- وبجوارحك أن تحفظها من المعصبة...

رحمتك بأهلك وجيرانك وكبار السن وأصحاب الحاجات ... مطلب ينجيك ...  
رحمتك بأنعم الله عليك أن تسعى بها فيما يعلو بك إلى الأرقى ... وبمالك أن  
تأخذه نقياً وتنفقه دون إسراف أو تقتير فيما يرضي الله عنك ...

### رحمتك

أن تدرك الفرق بين الجهل والجهالة ... كما قال أحد الدعاة الخيّرين ....  
أن الجهل يوصف به من يقوم بالجريمة وهو لا يعلم حقيقتها ولا عقوبتها ...  
والجهالة من يفعلها وهو يعلم بها وبعقوبتها ... ولذلك فإن العقوبة تختلف بين  
الحالتين ... فإن علمه بما يفعل يرفع الحد الأقصى للعقوبة ويجلب استهجان  
الناس على فعلته .

### الإنسان لكي يتميز

- هو في حاجة دائمة إلى أن يستعيد قوته الروحية وبنعش معتقده الديني  
السليم ... ويضع نفسه كإنسان في موضعها الذي تستحق أمام إله واحد  
قدير عليم متين ... إنك إن فعلت اطمأننت ورضيت وسعدت وسامحت  
وغمرتك راحة البال ورحابة الصدر .

إنك مثلما تكون في حاجة إلى مدد من:  
- الأرض: من الوالدين والأحبة والأوفياء  
- ونفسك: بإعمال العقل وتخليية الذات من الغل والأحقاد  
- وإنسانيتك: لترقى إلى مرتبة الكرامة وعزة النفس.

فإنك بحاجة إلى مدد من:

- السماء: بأن تعطي القدرة على التأمل الصافي والقدرة على الزهد في مغريات الحياة والرضا والقناعة وممارسة مخلصه لحب الله تعالى والموضوعية والحسم في محاسبة النفس...

### الإيمان

هو من أقوى ما نسميه بالفطرة أو الحس الذي ينبع من قلبك ووجدانك ويجعلك تنسجم مع نفسك.... وتطمئن على حياتك.

### هذا الإيمان

- يقول العقاد:  
ان الأسباب المادية .. المال ... الجاه ... السلطة ... المصلحة .. بالغة ما بلغت من العظمة... لا تنشئ ديناً... ولا تقر طمأنينة الإيمان في قلب الإنسان.
- الصدق مع النفس.... وليد الإيمان الحقيقي.... هناك وقائع كثيرة حدثت لأشخاص أقسموا بالله على قول الصدق... فلما كذبوا ماتوا لشدة إحساسهم باللوم والذنب... فالكذب منكر لا يجب أن يكون.. فكيف به إذا كان مع الخالق الأعظم الذي يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور...
- يقول وحيد الدين خان : إن كل الأمور تؤكد وجود الحكمة والروح في هذا الكون... وكل ما لدينا من علم يؤكد أن ما تم اكتشافه أقل بكثير مما لم نكتشفه بعد .
- ويقول أحد الفلكيين البريطانيين «عندما ألقى نظرة على روائع خلق الله يبدأ وجودي يرتعش من الجلال الإلهي...وعندما أركع أمام الله وأقول له (إنك العظيم) أجد أن كل جزء من كياني يؤيدني في هذا الدعاء وأشعر

- بسكون وسعادة عظيمين تفوق ألف مرة ما عند الآخرين..
- بل يقول أحد الملحين : « إنني أدعو كل يوم ، وأقضي اليوم كله داعياً أن تنكشف لي الحقيقة لقد أصبح الدعاء هوأتي ، منذ وجدت الشوك طريقها إلى قلبي ..»
- هكذا يكون الدعاء هو أقوى مدد يربطك بالسماء ويمدك بما لا يستطيع خيالك أن يتصوره من القدرة على التميز...

### عطلة إبليس

- إبليس يعمل... لا يدخر جهداً أو مكرراً أو غواية لكل الناس.... وكلما كنت في طريقك سائراً... تترقي... تجتهد... تعمل... تلتزم... فإن إبليس يعمل ويطبّق بشكل قوى قوانين غواية النفس والعقل والناس... لأنه لا يرضى لك أن تكون ملتزماً.... تمتثل لدينك ومجتمعك وقيمك... فكلما عملت... فإنه يعمل ..
- في اللحظة التي تقرر أن تتوقف عن تقديرك لنفسك ... أو تتحاشى الالتزام... أو تضرر حقداً... أو ترتب لسانك للرد بقوة على من أساء في حقك ... أو تذهب لمعصية... أو تتناول على قيمة أو خلق كريم ....
- فور أن تشرع خطواتك الأولى في الانطلاق.... هنا تبدأ عطلة إبليس.... إنه الآن ليس في حاجة لغوايتك... وليس في حاجة لمهمته التي يقوم بها منذ أن عصى... لقد كفيته مؤونة أداء هذه المهمة.. وقدمت له ما يريد على طبق من ذهب..

## التميز الحقيقي

يكتمل عندما لا تدع له فرصة يلتقط فيها أنفاسه أو يعيد ترتيب أوراقه  
الشيطانية... ليخرب عليك اكتمال منهجك بقوة لسانك وصدقك.... وانسجام  
ذاتك... ورفي إنسانيتك... وقدرتك على الوقوف بموضوعية مع حلقات هذا  
التميز الذي تريد أن تصل إليه ثم تعض عليه بالنواجذ ...

## الفائدة

- كلما تعلقت بالسماء وأخلصت في الاستعانة بمسبب الأسباب دل ذلك على قوتك ...
- اليقين بالله تعالى في استجابة الدعاء... هو المحفز الأول للحصول على الخير الذي تريد...
- الدعاء... نعمة في يدك... استخدمها لنفسك ولمن تحب
- كلما تعددت نواياك في كل دعوة تدعو بها... فضلاً عن الاستجابة والحصول على ما تتمنى... فان لك بكل نية أجراً...
- لا تحاول أن تخضع أطفاف الله تعالى لمحاولات العقل في فهمها... فان لله جنودا لا يعلمها إلا هو...
- من متطلبات الدعاء المخلص... طيب ما يدخل إلى جوفك... ورحمتك بالناس...
- الإيمان... ضرورة نفسية وعقلية وخلقية وطبيعية... ويحقق إنسانيتك... وبه تستحق التميز...
- اشغل إبليس دائماً... بتوجهك في الطاعة... لا تدعه ينعم بعطلته... عندما تتوجه إلى ما يعطل فعل الطاعة في قلبك وعقلك وجوارحك...

# العبء المئمة للئمزم

ئقزماء





## إشارات

- كيف تقيم نفسك بشكل موضوعي ؟
- من خطوات التقييم : التدريب
- أهمية الجرأة في التقييم
- التنفيس الانفعالي
- عظمة التأمل
- شمولية التقييم وجرأته

- كنت أشاهد أحد البرامج التلفزيونية...وفي اتصال هاتفي لأحد المشاهدين لفت انتباه المذيعة والمشاهدين وانتباهي الثقة ونبرة الصوت القوية واعتزاز المتصل بنفسه...يخبرنا أنه اتخذ قرار الاتصال بالبرنامج بعد تردد طويل لأن ما سيقدمه للمشاهدين شيء ثمين وغال... ولتقديره للقائمين على القناة والبرنامج... فإنه سيخصصهم بهذه العطية النفيسة وهي نص غنائي بشرط ألا تؤديه غناءً إلا المطربة(.....) ذائعة الصيت وملء الشاشة والسمع والبصر...
- زاد اهتمامنا وبدأنا نتلهف لسماع هذا النص المفجأة...ثم بدأت كلماته... أقصد نفاياته... عبارات ركيكة تافهة... لا معنى لها...ولا وزن ولا جرس ولا هدف ولا أي شيء آخر له علاقة من قريب أو بعيد بالشعر أو الأدب أو اللغة أو حتى بالميكانيكا أو الكهرباء أو النجارة...لم تمهله المذيعة ليختم الوابل الذي صبه على أذاننا... وكان في ضحكتها الرد البليغ على محاولته تسميم وتعكير صفو مزاجنا ولغتنا وحواسنا المسكينة التي أتعبها كثرة الصداحين والصداحات هذه الأيام ليل نهار... وكان الموسيقى والغناء العربي لم يكن ينقصه إلا موجوع الرأس والقلب هذا.
- مثل هذا الشخص وأمثاله من فئة الناس الذين لم يفهموا...ولا يريدون أن يفهموا صناعة تقييم أنفسهم ولا تقييم الناس والأمور والأشياء...إنهم كثيرون بيننا..
- من يتفنن في تليفق الأكاذيب عن نفسه... لخلل أصابها... ثم يلقيها للآخرين وهو لا يدري أنه الوحيد من بين البشر الذي يصدقها.
- من لديه تورم خبيث يتعاظم يومياً في الأنا.... فلا يسمع مما تلتقط أذناه إلا صدى صوته.

- من يرى ويسمع ويشم مواقف الآخرين في نقده ومحاولة توجيهه وتنويره... لكنه يضرب بها عرض الحائط... وكأنه لم ير أو يسمع أو يشم شيئاً.
- من لا يقرأ أو يطلع ويعرف ويميز ويكون حساً عالياً يصنف به الأمور ويحكم عليها:  
( هذا إبداع... وهذا رائع... وهذا جيد... وهذا معقول... وهذا تافه)...
- من لديه طباع باردة كالحمة... ويبدو وكأنه أجرى مؤخراً عملية جراحية لاستئصال مرارته... فلم يعد هناك شيء يثيره أو يخرج عنه بروده وصلفه وعنجهيته واستعلائه علي كل شيء وربما على نفسه... إنه ماهر وبارع في التنظير وسبك الكلام وإعادته بكل صورة ممكنة... وإعطاء الحروف أكبر من حقها في مخارجها... إنه يحاضر جمهوراً وهمياً... لا يسمع ولا يرى... هذا الجمهور في نفسه...
- من لا يحترم رأى الآخر فيه... ولا يلتفت إليه... ولا يفنده... ولا يقلبه على وجوهه... ولا يستخلص توجيهاته... فيتغير.
- من لا يريد أن يكون أبداً في يوم من الأيام متميزاً... بل قد يصل إلى درجة الاستمتاع بكرهية الآخرين له... إن هذا يمتعه ويزيده شعوراً بالفخر الوهمي...
- مثل هذا الصنف من الناس... يهدم أحد أهم أركان التميز... وهو تقييم الإنسان لنفسه ومواقفه وأفكاره... فلا يمكن أبداً أن يصنع التميز... ولا أن يشارك فيه... ولا أن يكون شاهداً عليه.

- في الواقع... وفي اللغة وفي الاصطلاح... هو فحص الشيء وتمييزه... والحكم عليه... على أن يتم الحكم بناءً على معايير محددة... ويكون الحكم موضوعياً بعيداً من التعصب والذاتية والأهواء والرغبات والمصلحة الشخصية... ويتحلى بأعلى درجات الحيادية...
- التقييم... عملية نقدية... تجسد الفكر الناقد عندما تراجع أفعالك وكلامك ومواقفك وعلاقاتك... الإيجابي... والسلبى... والنافع والضار... المقبول والمرفوض...
  - إنه الفعل المبني على علم وتدريب ومعرفة... وليس على الجهل والعنجهية...
  - تقييم الإنسان لنفسه... يجعله يتوقف لسد النقص وملء الثغرات وتصحيح الأوضاع.. فلا يظل محللاً وهو معصوب العينين... إنه يواجهك بنفسك... وبشكل مستمر... حتى يصير جزءاً من حياتك... إنه الذي يقودك إلى مضاعفة جهدك... واستدراك ما فاتك... وترتيب أولوياتك... وتنظيم أهدافك... وبرمجة تصرفاتك وفق ما تريد...
  - عندما تقييم... كن موضوعياً... سجل لنفسك... مؤشرات لأدائك
    - (ممتاز - جيد - مقبول - ضعيف)...
    - أو (أبدعت - أحسنت - أخفقت)
    - أو (نعم - لا)...
    - أو (مقنع - ليس واضحاً - غير مقنع)
- على كل ما يصدر عنك من كلام أو تصرفات أو علاقات...

## من حكمة الله تعالى

- أن منحك القدرة المناسبة التي تحتاجها لتعلم الفكر والمهارات والفعل على أن تكون رغبتك جادة... نظم وتدبر وقتك بشكل منهجي... امتلك الوعي الذي يمكنك من التدريب والإتقان للمعلومة أو المهارة أو العلاقة... و اصنع في قلبك نية حقيقية لنقل ما تعلمت لغيرك... فإن من يضع الفرص لتعلم المهارات يفقد الكثير...

## التقييم في حاجة إلى

### ملاحظة ومقارنة:

- نقاط الاتفاق ونقاط الاختلاف بينك وبين الآخرين في المواقف المتشابهة ..
- مستوى الأداء في الحدث عند تكراره...

### تصنيف:

- معلوماتك ومعارفك وتدريبك وتعليقاتك وأحكامك... وحفظها في ملفات ورقية أو اليكترونية... فكل ما تحصل عليه وتحفظه.... سيأتي يوم ليخدمك...

### التخطيط:

- لعملك... واتصالاتك... وأولوياتك... وأهدافك... ووقتك...

## التدريب والتطبيق:

- لمعلومات التي تكتسبها... قد تأتي يوم ويصعب علينا أن نتذكرها... لكن المهارة عندما تطبقها وتتقنها... فإنها لا تنمحي أبداً قدرتك على أدائها... في بعض الدول المتقدمة والتي تقدر التدريب... لا يمنح الموظف ترقينه أو درجته الأعلى في الوظيفة إلا إذا كان قد أنهى عدداً محدداً من الساعات التدريبية المعتمدة التي تخدم مهامه الوظيفية....

## التقييم أداء

يقول «دونالد نوون» «أحد خبراء التنمية البشرية بطريقة قفزة الكم... إنها في رأيه أكثر الطرق فعالية في توليد الأفكار والطاقت لأداء المهمة وإنجازها على الوجه الأكمل... فعندما يكون أمامك هدف ما... ولكي تنجزه:

- حدد الهدف بدقة
- اضربه في ( ١٠ ) أو ضعه على مقياس مقارنة بالقفز لعشر مرات
- كون اعتقاداً في نفسك أن عليك تحقيقه
- انظر للهدف بطريقة قفزة الكم
- اقض يوماً في ابتكار قائمة من الوسائل التي تعينك على تحقيقه
- قم بإجراءاتك لتحقيق الهدف

## مثال :

أحد التجار يريد أن يحقق مبيعات خلال السنة بعشرة آلاف دولار عن طريق قفزة الكم... عليه أن يضرب هذا الرقم  $10 \times$ ... أي يصير ما يريد تحقيقه مئة ألف دولار... ويكون اعتقاداً في نفسه بأن ما يسعى إليه فعلاً هو هذا الرقم.... ثم يولد الأفكار والوسائل... ثم يحقق هدفه... في الأغلب لو نقصت أرباحه عن المئة ألف... مؤكداً ستزيد أو تقارب العشرة آلاف دولار التي هي في الأصل هدفه الذي يسعى إليه... بهذه النظرة المؤثرة في النفس والدافعة للجهد والانطلاق والتميز في تحقيق أهدافنا... نستطيع أن نطبقها بيننا وبين أنفسنا ومع غيرنا وفي كافة أعمالنا...

## التقييم جرأة

- فالمواقف في حياتنا وشهادات الناس... تثبت كل يوم أن أغلب ما يخيفنا ويجعلنا نتوتر يتعلق بما سيحدث في المستقبل.... في أن أغلبه لا يقع... هذا الخوف وهذا التوتر إذن ليس له ما يبرره... الإيمان الراسخ بقضاء المولى عز وجل ينجيك من هذا الخوف... فعندما يأتيك وجع في العين أو الرأس أو الجسم... لا يجب أن تركز تفكيرك في الألم... وإلا سيكبر ويسيطر عليك... وإنما ضع جهدك وتركيزك في أداء عملك إنجازه يختلف ويتعد عن هذا الألم... الانهماك في العمل ينسيك الألم... وأقصد هنا الألم الناتج عن الانشغال والتفكير بالآتي والمستقبل... وما يسببه من جهد نفسي يصيبنا...
- تحفيز النفس بالكلمات الإيجابية له مفعول السحر في الأداء.... لو سألتك كم صفحة قرأت طوال سنين دراستك؟؟ ولو حاولت جمعها وتعدادها.... لكانت دهشتك كبيرة بهذه الأعداد الهائلة من الصفحات

ومن الكتب... كان عليك إنجازها واستيعابها ومراجعتها والاختبار فيها لتنال درجتك العلمية... لكن ذلك تم خلال سنوات وسنوات... لا تضع كل الصفحات أمامك وتقول بأن عليك مراجعتها كلها الآن.... خصص لكل يوم صفحاته... ولا تضع صفحات الغد مع صفحات اليوم... ولا تحمل هموم قراءة صفحات الأسبوع القادم أو السنة القادمة.. ركز فيما عليك إنجازه من صفحات اليوم... راجعها.. تثبت منها... هذا ما سيدفعك بقوة لإنجاز ما عليك من مهام.. أهداف.. مشروعات.. وعلاقات..

### التقييم والتنفيس الإنفعالي

- كل منا تحيط به ظروف شتي وأحداث وأفراد... وتتشابك العلاقات وتتعدد... وتنشأ تفاعلات متعددة... منا من يستطيع التكيف بدرجة أو بأخرى... ومنا من تقف المعوقات مانعاً يحول بينه وبين أهدافه وتطلعاته...
- عندما نتعثر تولد المشكلات... البعض يتعدى... والبعض يتفوق... والبعض يتهور... والبعض يجازف... والبعض يحاول.... وينشأ الألم... وربما امتد ليصبح مرضاً...
- وهذا لا يأتي إلا عندما تتعارض رغباتنا مع الإمكانيات القاصرة عن تحقيقها... وربما أبعدنا ذلك عن التقييم الصحيح...
- العصر الذي نعيشه بكل تعقيداته ساعد على وجود هذه الصراعات النفسية... ظهرت أشكال من القلق والاكتئاب والهروب من المشكلات والغياب عن الواقع أو الخروج عنه...
- الفرصة التي تنجي صاحبها هو أن يطلق لنفسه العنان في التنفيس الانفعالي... بالكلام.... بالعمل... بالصدقة... بمراجعة ما فات... بابتكار وسائل لتحقيق الغايات...



- قيل إن أعرابياً في الزمن القديم كان كلما اشتدت به الأزمة... أخذ نفسه واتجه حيث الصحراء الخالية الممتدة... ويظل سائراً يقطع الصحراء إلى أن يصل إلى مكان لا يراه فيه أحد... ثم يحفر حفرة عميقة في الرمال على قدر حجم وجهه... ويدس فيها رأسه... ثم يفرغ فيها ما جثم على صدره... يتكلم بعفوية وانطلاق وكأنه يحادث صديقاً وفاقاً... فإذا ما أحس أنه انتهى من البوح بكل ما في صدره... انتصب واقفاً ليردم حفرة جيداً... ويعود إلى حيث أتى هادئاً مرتاح البال...
- كما قيل إن عمر المرأة يكون عادة أطول من عمر الرجل لأنها تلجأ إلى البكاء كلما واجهتها مشكلة صعبة معقدة أو تعرضت للحرج الشديد أو تأزمت أمام عينها الأمور وخرجت عن سيطرتها... هي بذلك تنفس عن نفسها انفعالياً... فتأخذ فرصة لالتقاط أنفاسها وتجميع عزيمتها مرة ثانية..
- إن هذا العصر يضح بألوان الكذب والنفاق التي سادته.. والماديات التي طغت على أكثر مناحيه.. والمصالح الفردية التي تملكته... وعدم الرضا بالواقع... والتفرغ لها لا ينفع من أخبار الفن والغناء والرياضية والأزياء والسيارات والهواتف المحمولة وألوان الترف التي لا تتوقف كل لحظة في حياتنا... عصر تلاشت فيه القدوة الصحيحة التي تمكن الفرد من السمو والطموح ومن ثم الأداء ثم التقييم الموضوعي لما نقول ولما نفعل...

### ما يستحق التوقف

- ما نشرته إحدى المجلات الطبية المتخصصة من أنه قد أقيم اختبار اجتماعي صحي بالتوقف عن مشاهدة التلفزيون لمدة ثلاثة أسابيع... خاض هذا الاختبار (٢٨) فرداً في عشرة منازل في جزيرة بكوريا الجنوبية... خضعوا لمراقبة عبر كاميرات للتأكد من عدم اختلاس المشاركين النظر إلى برامجهم المفضلة...

- عند انتهاء التجربة.... وجد المشاركون أنهم لم يعودوا إلى عاداتهم القديمة... وأنهم اكتسبوا عادات جديدة كالقراءة والصلاة وقضاء الأمسيات مع عائلاتهم وتبادل الأحاديث والمشاعر والنقاشات المثمرة مع أزواجهم وأفراد أسرهم....
- استعادوا الهدوء الذي اختفي من حياتهم..... خفت انفعالاتهم... انخفض صراخهم... قلت ممارستهم السلوكية غير المفيدة... لم تأت النتائج على المستوى الصحي وحسب... بل ظهرت في النوم المريح والابتعاد عن الأحلام المزعجة... زاد التماسك الأسري... وعادت الألفة والمودة بين الناس... نشط التفكير.... واشتعل الإبداع.... وظهرت ملامح التميز...

هل تستطيع أن تمارس تلك التجربة بنفسك ؟

- مع التلفزيون وبرامجه
- مع النت
- مع الأشخاص سارقي نجاحات الآخرين وأحلامهم
- مع السيارات... وألوان المخترعات الحديثة التي لا تتوقف...

ليست هذه دعوة لنبذ التطور والحداثة والتقنيات العصرية ... لكنها دعوة إلى تقييم سلوكنا وحياتنا نهتدي بها إلى شيء في غاية الأهمية...  
كيف نوازن بين الضروريات والكماليات؟... كيف نعطي الجسم حقه والعقل حقه والروح حقه دون أن يطغي جانب على آخر؟...كيف نمارس إنسانيتنا؟.... كيف نراجع أفاظنا وما نتكلم به ؟ وكيف نتحقق من فعالية ذواتنا ومستوى إنسانيتنا مع الناس ؟

المعنى المطلوب أن لا تقتصر عملية التقييم على زاوية دون أخرى في حياتك... إن:

- لغتك
- وذاتك
- وإنسانيتك

هي ما تتطلب تطبيقاً صحيحاً لتقييم موضوعي... وفق معايير مضبوطة وبتفتح عقلي.... واستواء نفسي... ومنهجية علمية..

• لا يجب أن يكون التقييم وقتياً... ولا يجب أن يكون ذاتياً.. ولا يجب أن يتم بشكل عشوائي حيث يضع الهدف.

- الشخص الذي يقيم تقييماً موضوعياً هو الذي يسعى إلى التوفيق بين:
  - الدوافع والمويل والقدرات التي يستحوذ عليها
  - والمواقف الواقعية التي يعيشها والإمكانات التي يجدها متاحة أمامه

**باختصار هي عملية التوفيق بين الشخصية... والواقع..**

الذي ينجح في ذلك إنما يريد أن يثبت بأنه شخصية ناضجة ومتكاملة... أي متميزة...

**أنت**

**إنسان.... بجسمك وعقلك وروحك معاً :**

وتحدد لياقتك النفسية في أربعة قواعد كما يصرح بذلك علماء النفس..

إنها:

- معرفة دوافعك وقدراتك بأمانه
- اكتشاف بيئتك وواقعك بشجاعة

- استجابة لتطور الظروف وتعلم أساليب مواجهتها
- التمسك بالمبادئ والقيم الأصيلة للتغلب على الصعاب

### عليك

- أن تقبل ذاتك
- وتراجع القيم التي تؤمن بها والواقع الذي عليك أن تفهمه
- وتغامر بحساب لتحقيق أمنياتك..
- وتتعلم من الفشل... بإرادة التعلم الجاد
- وتنظر للمستقبل... لتحول الخبرات المؤلمة إلى مفرحة والسلبيات إلى إيجابيات.
- وتكسب محبة واحترام الآخرين...

### لا يجب

أن تستسلم لانطباعاتك الأولى.... فالذكاء الاجتماعي أن تعرف حقائق الأشياء والأمور والناس... وتبين مقاصدها وغاياتها... واعلم أن من أعداء تقييمك الصحيح لنفسك هو تلك الانطباعات الأولية والأفكار والأحكام المسبقة التي غالباً ما لا تؤسس على معايير علمية مضبوطة... وهذا يأخذك بعيداً عن مضمون التميز...

.....

## الفائدة

- عندما تتمكن من تقييم ما يصدر عن لسانك ... وما يعبر عن ذاتك ... وما يقوي إيمانك ... فأنت متميز
- إن مهارتك في تقييم قدراتك تحتاج إلى جهد وتدريب وإرادة قوية للتطبيق
- مهارة التقييم تعبر عن جرأتك في اقتحام عتبات التميز
- من الأمور التي تعينك على تقييم نفسك هو قدرتك على التنفيس الانفعالي
- التأمل ومراجعة النفس ... مهارة نحتاجها بشدة هذه الأيام التي سيطرت فيها الماديات والمصالح والمنفعة ... وهذه كلها من معوقات التميز
- عملية التقييم شمولية .. ومستمرة .. وجادة.

## السيرة الذاتية للمؤلف

دكتور / حسين صبري

أستاذ مساعد الفكر الفلسفي والحضارة الإسلامية

مركز دراسات العالم الإسلامي

جامعة زايد - أبوظبي

دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: Husein.sabry@yahoo.com

Hussein.sabry@zu.ac.ae

- أستاذ جامعي في مجال تدريس قضايا وموضوعات الفكر الفلسفي الإسلامي والحضارة الإسلامية
  - مدرب في مجال إعداد وتصميم وتنفيذ دورات تدريبية وورش عمل في تنمية مهارات التفكير والإبداع
  - مدرب في مجال تطبيقات وإجراءات البحث العلمي.
  - مدرب لبرامج توسيع الإدراك CORT
  - مدرب في البرمجة اللغوية العصبية NLP
  - مدرب في التنويم الإيحائي HYPNOSIS
  - مدرب في طرائق وأساليب وتقنيات التعلم
  - مدرب في هندسة التفكير وتطوير الذات
- المؤهلات العلمية:
- درجة الدكتوراه في الآداب في الفكر الفلسفي الإسلامي بمرتبة الشرف الأولى ، جامعة بنها ، مصر ، عن موضوع " رؤية الله بين المتكلمين

## والفلاسفة والمتصوفة"

- درجة الماجستير في الآداب في الفكر الإسلامي بامتياز ، جامعة الزقازيق ، مصر عن موضوع «مفهوم الشك وعلاقته باليقين عند المعتزلة»
- درجة تمهيدي الماجستير في الفلسفة ، جامعة الزقازيق ، مصر
- درجة الليسانس في الآداب في الفلسفة ، جامعة الإسكندرية ، مصر
- الخبرات العملية:
- تدريس مساقات الحضارة الإسلامية بجامعة زايد ، أبوظبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة.
- تدريس مساق «المنطق والفكر القانوني» أكاديمية الدراسات القضائية -أبوظبي.
- تدريس الفكر الفلسفي والموضوعات النفسية ، وزارة التربية ، دولة الإمارات.
- تأسيس أول مختبر للإرشاد التربوي والنفسي بدولة الإمارات لتطبيق أفضل طرائق التعلم وتقنياته وممارسة الإرشاد النفسي وتنفيذ دورات تدريبية في تنمية مهارات التفكير والبحث العلمي.
- محاضر في موضوعات الفكر الفلسفي والمنطق لطلاب البكالوريا ، جمهورية الجزائر.
- تدريس الفلسفة والمنطق ، مصر.
- تصميم وتنفيذ دورات تدريبية ومحاضرات وورش عمل لإتقان وتطبيق مهارات منهج البحث العلمي.
- عضوية لجنة تأليف كتابي علم النفس وعلم الاجتماع للصفوف النهائية للتعليم الثانوي بدولة الإمارات للعام الدراسي ( ٢٠٠٨ )
- عضوية لجنة تأليف كتابي دليل المعلم لمادتي علم النفس وعلم

## الاجتماع بدولة الإمارات للعام الدراسي ( ٢٠٠٩ )

تصميم وتنفيذ دورات في مجالات:

١. هندسة التفكير
٢. البحث العلمي
٣. مهارات التفكير العليا
٤. الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي

نشاطات وإنجازات:

مؤلفات فلسفية منشورة :

١. رؤية الله في الإسلام
٢. رواد الشك المنهجي

مؤلفات علمية منشورة :

١. المنهج الميسر في أصول البحث العلمي

مؤلفات أدبية منشورة:

١. مجموعة قصصية «الأفئدة»
٢. مجموعة شعرية «عناقيد السهر»

مؤلفات في هندسة التفكير:

١. فن إدارة الوقت
٢. مهارة البحث العلمي
٣. عتبات التميز
٤. بتفكيرى أنا إنسان



- جائزة «التميز» من السيد/ مدير منطقة أبوظبي التعليمية ٢٠٠٥
- جائزة «الملتقى التربوي الثالث» أبوظبي ، غرفة تجارة وصناعة أبوظبي  
٢٠٠٣
- جائزة « التميز» من السيد/ وزير التربية ، دولة الإمارات ، أبوظبي ،  
١٩٩٩
- جائزة «يوم الوفاء» من السيد/ وزير التربية ، دولة الإمارات ، أبوظبي ،  
١٩٩٤
- جائزة إتحاد كتاب وأدباء الإمارات عن القصة القصيرة في دورة ١٩٩٢
- جائزة القصة القصيرة برعاية مجلة زهرة الخليج عن دورتها لسنة ١٩٨٨
- نشر الإبداعات الأدبية في الشعر والقصة والنقد في عديد من الصحف  
والمجلات المتخصصة في مصر ودول الخليج.

## الفهرس

### الموضوع الصفحة

9	المقدمة .....
15	العتبة الاولى للتميز (لسانك) .....
43	العتبة الثانية للتميز (ذاتك) .....
75	العتبة الثالثة للتميز (عاؤك) .....
87	العتبة المتممة للتميز (تقييمك) .....
101	السيرة الذاتية .....
106	عنوان الناشر: الضياء للنشر والتوزيع .....



الضياء للنشر والتوزيع  
ص ب: ٣٤٢٥٥، أبوظبي - الإمارات العربية المتحدة  
هاتف: ٠٠٩٧١٥٢٦٧٧٥٠٩٠ - فاكس: ٠٠٩٧١٢٦٧٦٥٨٥٧  
[www.aldhiya.com](http://www.aldhiya.com)

# عتبات التميز



دكتوراه الآداب في الفكر الفلسفي الاسلامي، محاضر في موضوعات الفكر والفلسفة، مدرب في تطوير المهارات العقلية وهندسة التفكير والتنمية البشرية، خبرة في التدريب العملي على إجراءات وتطبيقات البحث العلمي، صاحب إبداعات أدبية في الشعر والقصة القصيرة والنقد الأدبي، متخصص تربوي له خبرة متميزة في إعداد وتصميم وتنفيذ دورات وورش عمل لتنمية مهارات التفكير والإدراك والتعلم.

التميز، غاية كل إنسان في الحياة... إنها صناعة مثلما هي فن ومهارة... يجب أن تؤسس على ضوابط منهجية وواقعية... يستطيع كل فرد أن يكتسبه ويمارسه ويقطف ثماره... فاللسان وكل ما يصدر عن الفرد من كلمات... وذات الإنسان وشخصيته وإنسانيته وما تحمله من دوافع ومخزون الذكريات وانفعالات وذكاء، تخضع كلها منذ أن يولد للتشكيل والتهذيب والتعديل والإضافة... كما يجب أن يتقن الشخص مهارة التقييم الموضوعي لفهم قدراته وإمكاناته الفعلية دون أن يفقد قوته الإيمانية أو تضيع صلته بالسماء حيث تكتمل أركان التميز الحقيقي الذي نسعى إلى بلوغه، صحيح إن التميز عملية معقدة التركيب كما يري مؤلف الكتاب... لكنه يؤكد في كل صفحة بالوقائع والبراهين العملية أنها عملية سهلة المنال بقراءة وتفعيل آليات وإجراءات التميز في حياتنا، كما تضمنها وشرحها ووضحها هذا الكتاب.

الناشر

ISBN 978-9948-16-020-5



للنشر والتوزيع  
Publishing & Distribution

إصدار



مركز التميز للإشارات الإدارية والتطوير  
Excellence Management Consultancy  
& Development Centre