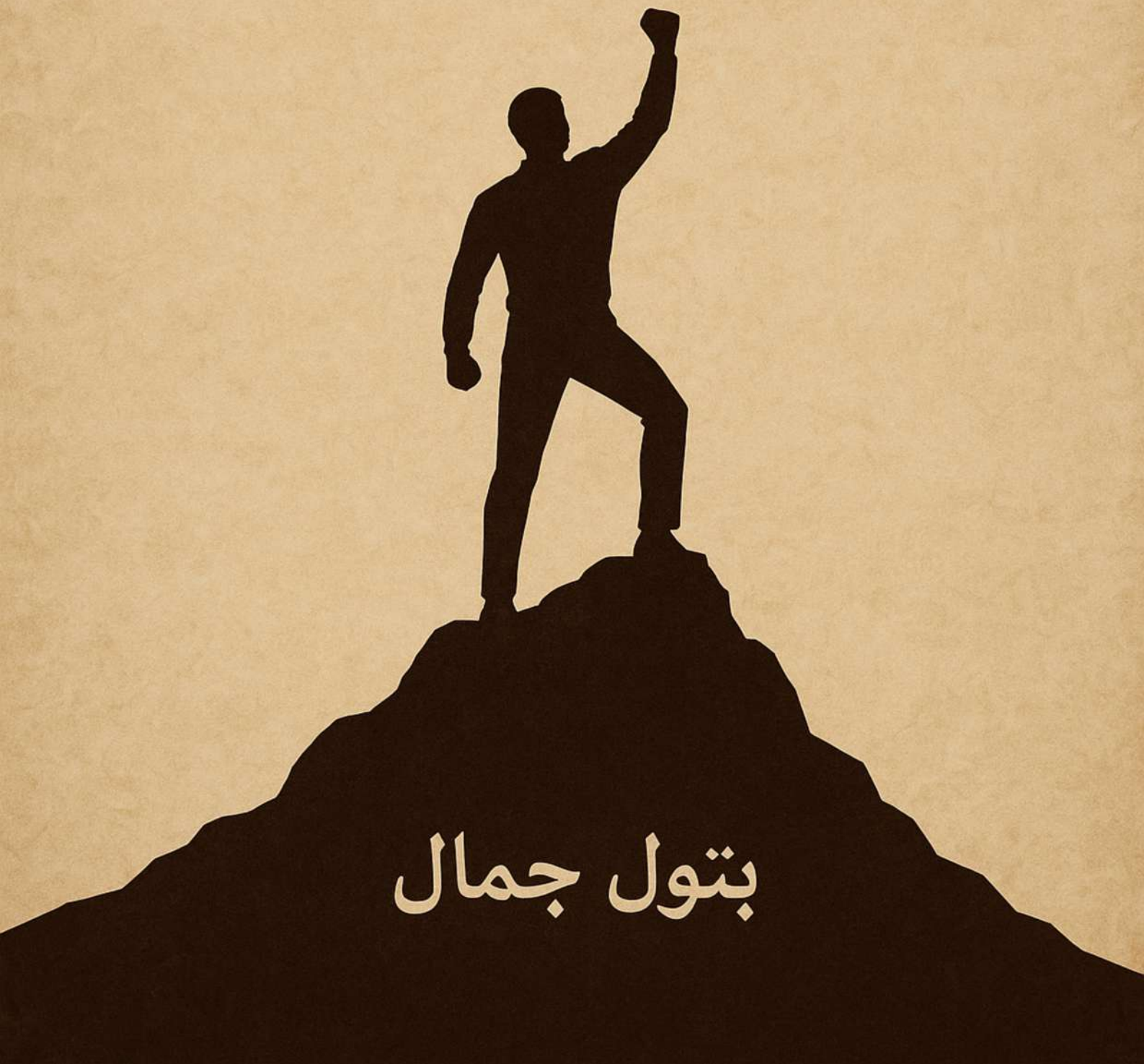
التحفيز الأعظم

أربعون نصيحة للتحفيز



بتول جمال

التَّحفيزُ الأعظمُ

أربعونَ نصيحةً للتَّحفيز

الإهداء

إلى كل المحبطين واليائسين

إلى من يبحثون عن النور في عتمتهم

إلى من اتكؤوا على عكاز الأمل وانكسر

إلى كل من لم يجد نفسه ...

إلى فوضويي اليوم ...عظماء الغد.

المقدمة

إن لم تكن تسعى للتغيير

ارمِ الكتاب .....

تمهيد

هذا الكتاب هو الحلقة الثانية من سلسلة متكونة من ستة كتب، كانت بدايتها كتاب (سر الحياة الكبير) تساعدك هذه السلسلة على الوصول إلى أعلى مستويات السلام النفسي، وأن تحيا براحة وبهجة واسترخاء، وأن تكون قادرا على التحكم

بأفكارك، مشاعرك، قراراتك ... يحدث هذا إذا علمت أنك الوحيد القادر على خلق عالمك وواقعك المُعاش

يحتاج هذا أوَّلا أن تعرف من تكون أنت؟

أنت مصدر الطاقة، وهذه الطاقة جاءت من الله سبحانه وتعالى، مصدر الطاقة الأعظم، خالق الأكوان ومدبر شؤونها.

حيث أودع فيك طاقات وإمكانات كثيرة، عليك فقط أن تكون متصلا دائما بهذه الطاقة لتتفعل عندك المعجزات وتأتي بنتائج إيجابية تصب في صالحك وتوسع من أدراكك للأشياء المحيطة بك

تنطفئ هذه الشعلة التي بداخلك والتي تحيط بك عندما تفقد الاتصال بمصدرها فتنطفئ معها أنت

إن رغبتي القوية هي إيقاظ وتنشيط معالم الحياة بداخلك، ما عليك سوى أن تخطو الخطوة الأولى وهي استنشاق عبير السعادة واستشعار البهجة

قد يبدو لك هذا أمرا غريبًا أو سخرية، لكني أؤكد لك أنك جئت من مصدر قوة وسعادة لا حدود لها، لذا يمكنك استدعاء أو إيقاظ هذه الطاقة حين تكون على نفس ترددها ومسارها لتحيا بحب ورفاهية دائمة

وحين تكون أنت في حالة من الاستقرار والمشاعر الجيدة ستجد المفتاح لتحقيق ما ترغب به وما تريده

المشاعر النقيضة للسعادة كالإحباط، الحزن، الخوف، القلق

توقف سريان الطاقة عندك، ومن هنا تبدأ المعاناة، فتصبح كل أفكارك كتلة هامدة لا حياة فيها.

لأنك أوقفت مصدر الطاقة بداخلك، الطريقة الوحيدة لمدها بالحياة هي إزالة أكداس المشاعر الضعيفة ونسفها وإعادة شحن طاقتك بالمصدر

بما أن من المستحيل الولوج إلى عالم الوعي وجعل تيار الطاقة يتدفق بعروقك إذا كان هناك معوقات ما، والتي يكون لها سيطرة مطلقة على مشاعرك، فتجعلك تشعر بالضعف وعدم القدرة على تنشيط أي فكرة داخلك

فأنت بحاجة هنا إلى تفتيت هذه العراقيل وتهشيمها على صخرة الأمل حتى يتسنى لك الوصول أو الدخول إلى عالم الوعي

في هذا الكتاب أربعون نصيحة ستكون مرشدك أو دليلك لارتقاء سلم الوعي

وأؤكد لك إن لم تكن لك نية للتغيير والاستفادة مما يتوفر لك من إمكانات، فكل ما تقرأ سيزيدك إحباطًا ورجعية، ولن تصل إلى ما تصبو إليه أبدا

النية توّلد لديك طاقة عظيمة للاستقبال والالهام، وستنهل من فيض المعرفة أينما وجدت، فاعقد النية على التغيير وستصل إلى ذروة الإيمان وسيساندك الكون بأسره

هناك مثال رائع ذكر في كتاب (اسأل تعطَ) لـ(إستر وجيري هيكس) يوضح أنه بدون إرادتك للتغيير لا أحد يستطيع مساعدتك حتى إن قرأت ألف كتاب ولو استمعت إلى مائة نصيحة

يقول المثال (أحيانا قد يشجعك أحد أصدقائك الذي هو في حالة شعورية أفضل منك، بالتوقف عن التفكير بسلبية والعمل على اختيار أفكار أكثر إيجابية، لكن وجود صديقك في حالة شعورية جيدة لا يعني أنه يستطيع إيصالك إليها.

لأن قانون الجذب لن يدعك تجد التردد الذبذبي البعيد عن التردد الذي تحمله عادة

وعلى الرغم من أنك تريد الشعور بشكل أفضل، إلا أنك قد لا تستطيع إيجاد الفكرة المبهجة التي يريد صديقك أن تجدها لكننا نريدك أن تعرف أنك تستطيع إيجادها في النهاية، وبمجرد تغيير ترددك بالتدريج وعن عمد فإنك سوف تكون قادرا على المحافظة على الحالة الإيجابية حال الوصول إليها)

النصيحة الأولى

قرِّرْ

قرر أولاً .. خذ قرارًا بالتغيير

لا يحدث التغيير من الفراغ

إن لم تقرر أنت ذلك ..

واعلم أن قوة قرارك على قدر قوة إيمانك بنفسك .

النصيحة الثانية

باغت عقلك ودعهُ يُخرج كل طاقاته المكنونة ...أعطه خياراتٍ للتغيير ..

وستتفاجأ بقراراته التي ستذهلك...

مباغتة عقلك تصرف بسيط، لكنه يمكن أن يأتيك بأعظم التحولات التي تغير مستقبلك وتعيد تشكيله من جديد.

النصيحة الثالثة

حفِّز عقلك بالتفكير الجيد والجديد

روتينك بالتفكير يميت الإبداع فيك

ويبقيك على مسار واحد لا تغيير فيه...

أعظم مغامرة تخوضها في حياتك هو أن تكسر روتين حياتك بالتغيير

وأنا أؤمن أن هذه الخطوة ستأخذك نحو العظمة.

النصيحة الرابعة

اخرج عن المألوف

أن تعتاد القيام بعمل واحد أو شيء واحد وتجعله شيئا روتينيا يجمد طاقاتك.

اكسر حاجز الاعتياد بالخروج عن المألوف

أفضل حل لكسر جمود الطاقة هو أن تجيد عملًا خارج إطارك المعتاد

بهذه الطريقة ستكشف لك حدود التألق والأبداع التي لم تكن تتوقع أن تدركها يوما ما وستفتح أبواب الطموح مصاريعها بوجهك، وما عليك إلا المضي قدما نحو تحقيق حلمك.

النصيحة الخامسة

التجربة خير برهان

جرب أن تقوم بعمل شيءٍ جديد

حتى وإن أخفقت ..إخفاق اليوم قوة الغد

جرب وستجد أمامك خيارات كثيرة...

لا يمكن أن تكون هناك خبرات دون تجارب

التجربة هي محاولة لخلق واقع جديد

النصيحة السادسة

كن قياديًّا...واستلم زمام أمورك

لقِّن نفسك بنفسك، وألهمها

فلا أحد يعرفك أكثر من نفسك

كن القائد لأحلامك... فالجنود يحققون أحلام غيرهم.

وعند النصر لا يذكر الجنود البتَّة

النصيحة السابعة

كن حازماً وتصرف وفكر بجدية ...لا تتصرف بعشوائية فتضِلَّ طريقك

ولا تنخرط في اللامبالاة والتخبط فينال منك برود الهمة وتذهب أحلامك أدراج الرياح..

كل الافكار لا قيمة لها إذا لم تنفذها

الاختراعات العظيمة لم تكن محض صدفة، بل جاءت من الحاجة واستحداث الأفكار والعمل عليها.

النصيحة الثامنة

تعلم واتقن مهارة ترتيب الأولويَّات

ركز على ما هو أهم واعمل عليه

سيتجلى المهم تلقائيًّا

لا إنجاز في تحقيق المهم وترك الأهم...

الأشقياء هم من دفعوا ثمن ضعفهم في ترتيب الأولويات ولامبالاتهم في استخدام وتطبيق قوانين الحياة

النصيحة التاسعة

للنجاح طرق عديدة أهمها كل الطرق ..أن تنظر إلى هدفك من الخارج وتعمل عليه

فالنجاح ليس بابًا تطرقه إنما هو الإلمام بكل شيء

فلا تركز على الهدف وتهمل المحاولة

ولا تعمل على الأهم وتنسى المهم

فلا جدوى من التفكير بدون المحاولة

لا خير في قرارك إن لم تنفذه

النجاح أن تعمل على كل الطرق

حاول مرارا وتكرارا .. حاول في كل مرة تسنح لك الفرصة بالمحاولة

لا مستحيل مع المحاولة والتكرار

فإن لم تصب في المرة الأولى

ستنجح في الثانية بالتأكيد....تكمن لذة النجاح في عدد المحاولات التي شقي فيها الإنسان، فهنا تتأجج سبل العبقرية والمعرفة

لا يلهمني النجاح الذي يأتي بخطوة واحدة.

النصيحة العاشرة

أن تعيد التركيز على النصائح التسع السابقة

لا تكمل إن لم تعِ أهمية ما قرأت

لأن الاعتقاد الجيد يعني أنك قطعت نصف الطريق

والنصف الآخر يتحقق بتكملة الثلاثين الباقية .

النصيحة الحادية عشرة

اعلم أن الفشل بداية نجاح، وأن السقوط يعقبه نهوض

وأن النهوض علامة القوة

فلا فشل بلا محاولة ..والمحاولة إحدى طرق النجاح

والسقوط ما هو إلا دليل على شدة العزيمة والتقدم

فلا سقوط وأنت راكد وجالس في مكانك

واصل طريقك وانهض، فالإخفاق خير من الوقوف بلا حراك.

النصيحة الثانية عشرة

استفزَّ موطن الخوف فيك ..اعبث مع كل ما يقلقك .. جازف بما لا تستطيع فعله .. حرك الركود الذي بداخلك، فكَّ وثاقك، الخوف والقلق وعدم المجازفة تجعلك أسيرًا ومكبل اليدين

زعزع ما يزعزعك واربك ما يربكك... اجعل الخوف يحسب لك ألف حساب، فإنك أساس.. والباقي شعور.

النصيحة الثالثة عشرة

تحرَّرْ وحرِّر نفسك من كل تأنيب وتوبيخ، وتوقف عن جلد ذاتك، الإحساس بالذنب والاستصغار كالأغلال التي تكبلك وتقيدك

حرّر نفسك.. سامحْها وتقبَّلْها

أن تحب نفسك هي أولى خطوات الارتقاء.

النصيحة الرابعة عشرة

للتشافي دور مهم في تحديد ملامح شخصيتك، التشافي يجعلك تنعم بالاستقرار والراحة، الشخص المهزوز، فاقد الثقة بنفسه، هو الشخص ذاته الذي تراكمت في داخله المتاعب والانكسارات وآثار العلاقات العائلية والاجتماعية

التشافي يعني أن تعالج مواضع الانكسار من الداخل... أن ترمم ما عبثت به أحداث السنين، أن تتقبل نفسك، استرخِ وأرح تفكيرك وأعماقك.

النصيحة الخامسة عشرة

تأكد أنك موهوب، لكل شخص موهبة, بعضهم يكتشفونها منذ الصغر وآخرون يساعدون على اكتشافها

وبعضهم تفنى أعمارهم ولا يعلمون عنها شيئًا

أن تجد نفسك، يعني أن تكتشف موهبتك، وتعمل شيئًا تحبه وتسعد به

الموهبة هي بذرة مغروسة بداخلك حقًّا

فقط تحتاج أن تسقيها بماء المحاولة لتنمو وتثمر

أن تتقن شيئًا وتحبه بشدة يعني أنك موهوب

النصيحة السادسة عشرة

أنت تمتلك قوة عظيمة حين تجتاز مشكلة صعبة لوحدك

وأنت قوي حين يلجأ إليك الآخرون لتحل مشاكلهم

أنت قوي حين تضعف خفيةً وتخرج أمام الناس بكل صلابة

أن تسعى وتعمل وتقرأ وتنجز أعمالك وتربي أولادك وتبرَّ والديك وتساعد الآخرين وتصلي لربّك وتصل أرحامك

يعني أنك تحمل طاقة وقوة هائلة لتنجز وتدير كل ذلك

فلا تنسَ للحظة كم أنت قوي ولا تستهِن بنفسك وأكرمها.

النصيحة السابعة عشرة

قارن نفسك اليوم بنفسك بالأمس

واحذر أن تقارن نفسك بالآخرين.. ليس هناك أضعف من أن تقارن نفسك بغيرك

ترويض النفس على السمو والإمضاء في شأنها هو ما يصنع شخصيتك.

النصيحة الثامنة عشرة

لا جدوى ولا فائدة من القفز الذي يسقطك

ولا بأس بالتحرك ببطء على الطريق الذي يوصلك

أي تمهل وتأنَّ.. أن تنجز ببطء وأمان خير من إنجازك السريع الذي يربكك وربما قد يخلُّ بتحقيق أهدافك.

النصيحة التاسعة عشرة

من أجل راحة بالك توقف عن التدقيق في كل موقف وكلمة .. تحليل الأمور ووضع الاحتمالات لتوافه الأشياء أو للأمور البسيطة يستنزف كل طاقتك

فالأكبر من المشكلة هو تحليلها والتفكير بأسبابها

لا تستعن دائما بعقلك في حل مشاكلك، فالعقل قد يعقد الأمور

بعض المشاكل يكمن حلها في تركها

يكمن، أحيانا، جزءٌ من الحل في ترك المشكلة دون التفكير فيها وفي حلها.

النصيحة العشرون

أن تكتب نصيحة لنفسك فيما أثر فيك من النصائح التسع عشرة السابقة

أن تترك نصيحة أو حكمة أثرت في نفسك يعني أنك مستعد للتقبل وتلقي المزيد، وإلا فلا داعي لأن تكمل

فالحكمة من القراءة أن نتعلم وأن نستنير. ولا يمكن أن نتعلم ونستنير إلا بما يلامس عقولنا ويحاكي واقعنا ويؤثر فينا.

النصيحة الحادية والعشرون

يقوى وينضج الإنسان بطريقتين

إما أن يتعلم كثيرًا

أو يتألم ألما كبيرا

فمن هذين الاثنين قد يخرج من الشخص شخصٌ آخرُ يختلف اختلافا جذريًّا عن الشخص نفسه

فتعلَّم.. لتكن مختلفًا

ولا بأس إن تألمت لينبجس من بئرك المعيقة واقع عذب يروي الظمآن

النصيحة الثانية والعشرون

بعض الجروح تتفاقم إن ضمدتها.. وشفاؤها أن تتركها مكشوفة

فلا تكبت جراحك وعواطفك داخلك.. لا تهوِّن عليها وتغطِّها

اسحق على مواضع آلامك بالمواجهة

المواجهة تجعلك تعتاد على الاستشفاء

وإن تعتاد على شيء يعني أنك قد شفيت منه تماما.

النصيحة الثالثة والعشرون

لا تعش بالخيال والأحلام والأمنيات

لا تقل ...أتمنى

لا تقل ...أريد

بل قل سأكون

اعقد النيَّة وأكد على ما تريد أن يكون .. وسيكون

ولا بأس أن تتمنى.. لكن أعمل على تحقيق ما تتمنى

فما نيل المطالب بالتمني كما قال الشاعر

النصيحة الرابعة والعشرون

الإرادة تصنع المعجزات وما يكون أقرب للمستحيل

المعجزات تتحقق متى ما قدمت من جهد وعمل

الأغبياء هم من يقولون إن الثروة مستحيلة، وهم لا يعملون، أو يعملون بتقاعس

واعلم أنك على قدر سعيك ستنال ما تسعى إليه

النصيحة الخامسة والعشرين

قد تبدأ العظمة بفكرة أو عبارة

أو بخطأ غير مقصود أو ربما بعملك المعتاد

قد يفصل بينك وبين أحلامك العظيمة أيام أو إنك تسير إلى ذلك الآن وستلاقيه في يومك هذا أو في أيامك القابلة

أنت فقط اعمل وركز على ما تريد

اعمل بجد واجتهاد واترك الباقي، فإنه سيأتي في الوقت الذي تستحق فيه أن يأتيك.

النصيحة السادسة والعشرين

امضِ في الطريق الذي يعجبك

واترك الشخص الذي يستهلكك

وأغلق الكتاب الذي لا يروق لك

تخلَّ عن أهدافك التي بهتت في عينيك

أنت أساس كل شيء ....وكل شيء تابع لك

لذا لا تجرِ خلف أشياء أو أشخاص يأخذون من سعادتك وراحتك

كن أنت ولا شيء غيرك

النصيحة السابعة والعشرون

ما تعطيه لنفسك يعود إليك

أعطها الأمان ستنعم به

لا ترهقها بالخوف والقلق وتطلب الشعور بالأمان والراحة

أعطها الثقة وامشِ ملكاً

لا تربكها وتوبِّخها وتطلب منها أن تعيش بثقة واعتزاز

احتوِ نفسك سيحتويك كلُّ شيء

النصيحة الثامنة والعشرون

اعمل أي شيء تحبُّه يوميًّا
أنجز أي عمل ولو كان بسيطًا
إنجازك لأعمالك والاستمتاع بها يعطيك طاقة وشعورًا بالسعادة لا يوصف
لا تترك أي شيء معلقًا ولا تؤجِّل
التأجيل يستنزف ويشتت طاقتك

النصيحة التاسعة والعشرون

نم كل ليلة وكأنك حققت ما تريد

وانهض كل صباح لتعمل عليه

اعتقادك أنك حققت شيئا سيخزن في عقلك الباطن

والعمل عليه سيحول الاعتقاد إلى واقع ملموس في حياتك

والتكرار هو أساس كل ذلك

عش شعورك كاملا ثم اعمل عليه جيدا

النصيحة الثلاثون

طبق كل ما قرأت

النصيحة الحادية والثلاثون

كيف تبدأ من الصفر

حاول بقدر المستطاع أن لا تتأثر بحياة أحد، وكيف تقدم، وبأي طريقة، أو أن تكون مثلهم، فلكل إنسان شخصيته وطريقته، عليك أن تبدع فيما أنت ترغب به، لأن التأثر بالآخرين أو تقليدهم يؤثر سلبا عليك

أن يتفوق الإنسان في أمر معين، بعمل أو دراسة أو فن، يعني أنه مبدع ولا يأتي هذا الإبداع إلا من حب الإنسان وشغفه وميوله لعمله أو لما يرغب

فحب العمل يعني إتقانه ..وإتقانه يعني قمة النجاح

قد يدفعك إعجابك بنجاح شخص إلى تقليده والسير على خطاه وتتبعها، وهذا خطأ، أن نتخذ الناجحين والمبدعين قدوة هذا أمرٌ حسن، لكن أن نقلدهم حرفيًّا هذه الفكرة مغلوطة، وإن نجحت في تقليدهم فقد يكون نجاحك مؤقتا أو نجاحًا مزيفًا، لأن

النجاح الحقيقي أنت تصنعه لنفسك وتقدمه لها، أما ما تستمده من الآخرين ليس بنجاح..

خذ فقط من نجاح الآخرين ما يلهمك على تحقيق نقطة بداية لمشروعك أو لحياتك بصورة عامة

قد تكون معجبًا بكاتب أو أي شخصية ما، كأن يكون فنانًا ، صاحب متجر، رسامًا، لكن لا تدع إعجابك هذا يدفعك إلى تقليدهم، لا تكن نسخة من أحد .. كن مختلفًا.. اكتشف نفسك. أنت أيضا لك ميزة حتما، لكنك لم تكتشفها بعد، حاول أن تكتشف نفسك ..كيف تكتشف نفسك؟ من خلال الغوص في أعماقها.. أن تدخل إلى أعماق نفسك يعني أن تتقبلها أوَّلا ..

أسوأ عدو للإنسان هو أن يكون عدوَّ نفسه، أن لا يشعر بقيمته وقدره، أن يكون صورة سيئة عنه ليراها كل يوم ويوبخ نفسه ويحطُّ من قيمتها ويقلل من استحقاقها

أن تبدأ من الصفر يجب أن تشعر بنفسك، بقدراتك، بطاقاتك، بعظمتك، أنت فعلا كذلك، فقط أن تكتشف ذلك وتسلط الضوء على ما يختبئ داخلك من عظمة ومواهب وطاقات ربما تجهلها وربما تعرفها ولا تعرف كيف تنمّيها

الحياة أبسط وأسهل مما تتخيل، أنت من تعقد الأمور وتضخم العقبات البسيطة وتصنع أحداثًا صعبة ومواقف مؤلمة لهدف لم تبدأ به بعد ..أنت تخشى أن تبدأ، أنا لا أنفي أن بداية أي مشروع أو عمل أو أي شيء آخر قد يكون صعبًا، أنا أعلم أن البدايات صعبة أحيانا، لكن التجربة ليست مستحيلة،

التجربة أمر ممتع ..إن نجحت فقد أحرزت شيئا وحققت ما تريد، وإن لم تنجح فقد اكتسبت خبرة وحاولت، والمحاولة من سمات الشجعان، فالجبناء لا يحاولون، واعلم أن الخوف من الإخفاق هو إخفاق بحدِّ ذاته

في كل محاولة كن على استعداد لتقبل كل شيء، اجعل روحك مرنة وتعامل مع الأمور بانسيابية ..لا تجعل الإحباط يتسرب إليك ويثبط من عزيمتك، إن أخبرتك أن الفشل هو (نجاح محقق) قد لا تصدق ذلك، أن تفشل يعني أن تزداد إصرارًا على تحقيق النجاح.. أن تكون خبرتك مضاعفة وعزيمتك أقوى لتكرس كل ذلك وتزداد تركيزًا على هدفك لتحقيق نجاح باهر، هذا لا يعني أن تكون لا مباليًا أو أن لا تضع قياسات وخططًا لأمورك ومشاريعك ..أنت صمم على النجاح، لكن لا بأس إن لم تنجح أو أخفقت لا تستبسط الأمور، ولا تتكاسل أو تتهاون في ما تريد، إن الغاية أن تتجرأ على البداية والتجربة، وأن لا تقف مكتوف اليدين خوفا من عدم النجاح.

أن تبدأ من الصفر، يعني أن تحكِّم عقلك وترشد نفسك بنفسك، أن يكون قرار بدايتك لأي مشروع أو عمل أو دراسة قرارًا نابعًا من قناعتك وعقلك، أرسم طريقك أنت، لا تدع غيرك يرسم لك ويقرر عنك

لا أحد يعرفك ويعرف طموحك ورغبتك أكثر من نفسك، لذا لا تهمّشها .. لا بأس أن تستمع وتناقش وتطَّلع على تجارب الآخرين وتتعرف إلى آرائهم وتستشيرهم لكن، ليكن القرار قرارك أنت، لا تتأثر بأي قول ولا تدع أحدًا يؤثر على أفكارك ويحاول إقناعك على تغيير ما أنت مقتنع به تماما ..لأنك أنت وحدك من سيبدأ ويمشي في الطريق، لا أحد سيكمل معك طريقك، وإن توقفت في المنتصف لا أحد سيعبأ بك، لذا لا تجعل لأحد سلطة على قرارك ورأيك

أن تبدأ من الصفر يعني أن لا يتمحور تفكيرك على نقطة أو فكرة معينة وتستأثر بها، اجعل كل فكرة قابلة للتبديل والتغيير، فكر جيدا قبل الإقدام عليها وتنفيذها، اجعل لكل فكرة أكثر من طريقة لتحقيقها حتى لا يرهقك وَسواس الإخفاق، فإن لم تتحقق بطريقة، تحققت بأخرى حتما..

إن بدأت بشيء ما فأبدا بالقليل؛ حتى تتجنب الخسائر، لا تهدر الكثير، ابدأ بالقليل أولا، قسم مشروعك أو هدفك على أجزاء، ثم ابدأ به جزءًا جزءًا، وتسلسل في تحقيقه شيئا فشيئًا، هذا يجعل الأمور تسير بيسر وسهولة، لأن البدء بمشروع كامل مرة واحدة والإهدار بالأموال والطاقة الفكرية والجسدية قد يربكك، تدرج فيه على مهل حتى تنجزه بإتقان وبروح راضية غير ساخطة

ليس بالضرورة أن تنجز بصورة أسرع، لكن أن تتقن عملك حتى وإن استغرق وقتًا أطول

تأكد من قناعتك في الفكرة، فالبداية تعني أن تفكر جيدا وتبلور أفكارك وتصوغها صياغة تامة وتعمل عليها قبل الشروع، ولا تصر على البدء والمباشرة إن لم تكن مستعدًا وملمًّا بالأمر بكل جوانبه

لا تدخل في طريق لا تستطيع الخروج منه، أي لا تقدم على عمل شيء لا تعرف عنه أو تعرف عنه القليل، لا تندفع لكي تحرز شيئًا ينقلب ضدك لاحقا، بل ادرس الموضوع أو الفكرة جيدا ثم نفذ ما ترنو إليه

كن أنت القائد والمسؤول في العمل أو اختص بشيء تقوم أنت به وحدك بدون أوامر وتوجيهات من أحد ..لأن تنفيذ الأوامر ليس البداية من الصفر بل يعني الرجوع إلى الصفر لأن الهدف من البدء هو أن تمتلك أنت شيئًا لا أن يمتلكك أحد ويوجهك...

الغاية الأخرى في أن تكون أنت المالك أو القائد أو المسؤول لمشروعك وهدفك هو، إن بعض المسؤولين يُشعرون الأجير بالحرج والضعف والإهانة ولا يتركون له مجالًا لتطوير ذاته وتغييرها بل يحجمونه ويقيدونه

لذا إن دخلت شريكًا في مشروع مع أحد، اترك لنفسك مساحة خاصة تتحرك بها بحرية وكن مختصًّا بشيء تنفذه أنت، لتكن لك فرصة للتعبير والإبداع، وفي الوقت نفسه تحفظ ماء وجهك من ذلة التسلط والتحكم..

ابدأ ولا تنتقص من قدرك ولا تجعل أحدًا يحبطك أو ينال من همتك وعزيمتك أو يضع العراقيل في طريقك أو يوهمك أن ما تقوم به فاشل أو غير مربح

توكل على الله وابدأ بنيات طيبة، ليكون ذلك بداية للنجاح والوصول لا لمنافسة أحد أو لمسابقته

اعمل لنفسك لا لتُري الآخرين أنك تعمل، اعمل لتكون أفضل من نفسك في السابق لا أفضل من الآخرين، فالأفضل من يركز على نفسه لا من يركز على غيره

النيات الطيبة والسليمة دائما تعطي نتائج مرضية، بعكس من يعمل لمآرب أخرى، لذا اخلص في نيتك وعملك واعمل بروح صابرة ومثابرة وبعقل واعٍ متزن، وكن واثقا ولا تتكئ على أحد فترتبك

أن تفكر في أن تبدأ يعني أن هناك شيئا ما يترتب لك حقًّا

فإن لم تخطر في بالك نية البداية والتغيير مطلقا، فلا تستهن بأي فكرة تقدح عندك..

عقلك سلاحك ..عقل الانسان سلاحه

لكن لا فائدة من هذا السلاح إن كان فارغًا وغير ممتلئ،

اجعل لك خزينًا كافيًا من الوعي والعلم والمعرفة، املأه بالحكمة والبلاغة والإدراك فمتى ما تعرضت لموقف أو صراع أو قضايا صعبة أو نقاش حاد، أو لاستفزاز بشتى أشكاله وأنواعه من عدو أو صديق فإن لك سلاحًا مخزونه هائل، بمجرد أن تضغط على زناد سلاحك (عقلك) تنطلق منه الأفكار والحلول المحبكة والمنطقية والقرارات الجيدة والكلمات المنمقة والقوة والقدرة والمهارة في التصرف، فكل ما تقوم به يكون مثمرًا، لأنك حكمت عقلك الذي هو سلاحك الذي يجعل خصمك أو عدوك يلتزم السكوت ويحذر منك

فإن قدرة الشخص الواعي أقوى بكثير من الأشخاص الذين يمتاز فكرهم وعقلهم بالجمود والركود، لا تكن خاليَ الفكر، لكي لا تكون فرصة سهلة للظروف وفريسة للأشخاص الانتهازيين

العقل الواعي يجعلك منتصرًا في كل معاركك وناجحًا في كل مشاريعك ومتجاوزًا لكل العقبات والمنغصات التي تعترضك

لا تنسَ أن عقلك سلاح ذو حدين يمكنه أن يتحول إلى عدو لعين ضدك فكن منتبهًا لكل تصرف وفعل تقوم به

استخدم سلاحك بمهارة وتركيز، ووجهه بالاتجاه الصحيح، فإذا ما رميت فإن رميتك تصيب هدفها، فليس كل من رمى الهدف أصابه

وكما ذكرتها سابقا إن العقل البشري معقد، وقد يضخم لك الأحداث والمواقف ويجب أن لا تلجأ له دائما

فالعبث بالسلاح قد يضرك أنت أولا، لذا أكررها، لا تستعِن بعقلك دائما، فقط استشره وحكِّمه فيما يستوجب ويستحق،

فبعض الأمور تحتاج سعة صدر وبعضها تحتاج لمشاعر إيجابية وبعضها تحتاج لهدوء ورويَّة، وأخرى إلى صبر وتأمل، فلا تستخدم سلاحك في مواقف وأمور تافهة فيكون تصويبك خاطئًا وفي غير محله

لا يمكن للإنسان أن يبدأ من الصفر وينتشل نفسه بنفس عقليته المتجمدة، لا بدَّ أن ينصبَّ جل تفكيره على كيفية تعزيز جوهره، وهو العقل، وترقيته ونسف كل ما فيه من خرافات بائسة وأفكار بالية وعادات سيّئة وأساليب منحطة تأخذ الإنسان إلى الهاوية وتتركه يراوح في مكانه أو تجعله مستقرا في القاع، فالذي يحاول البدء والسير في طريق جديد وأفضل، يجب أولا أن يتطلع إلى الحياة بنظرة جديدة ومختلفة، ولا يأتي هذا من فراغ، بل من تغيير عقليتك وتنميتها، فمن يرتقون هم من وصل العلم إلى عقولهم وقلوبهم، هم من يدركون ويفهمون أسباب النجاح وطرقه وأبوابه بإدراكهم وبصيرتهم

فلو نظرنا إلى ما حولنا من مخلوقات وجدنا أن الإنسان كائن ضعيف جسديًّا مقارنة بالمخلوقات الضخمة، وأقل منها قوة بفارق كبير، فمن الممكن أن يودي حيوان صغير بحياة إنسان، ممكن لأفعى صغيرة أن تميته أو حشرة سامة أن تنهي حياته

حيث قال أمير المؤمنين علي عليه السلام (مِسْكِينٌ اِبْنُ آدَمَ مَكْتُومُ اَلْأَجَلِ مَكْنُونُ اَلْعِلَلِ مَحْفُوظُ اَلْعَمَلِ تُؤْلِمُهُ اَلْبَقَّةُ وَتَقْتُلُهُ اَلشَّرْقَةُ وَ تُنْتِنُهُ اَلْعَرْقَةُ)(•)

لكن لو نظرنا ودققنا أكثر لوجدنا هذا الكائن الضعيف أودعه الله العقل الذي من خلاله يستطيع أن يعمل ويفكر ويختار، وميَّزه به عن سائر المخلوقات، فعظمة

•- نهج البلاغة للإمام علي بن أبي طالب / شرح ابن أبي الحديد /ج 20 . ص 427

الانسان وقوته تكمن في عقليته التي من خلالها بنى الحضارات وشيد مجده التليد كما جعل البناء يناطح السحاب واكتشف واخترع ....الخ

لكن ليس كل شخص يستخدم عقله ليرتقي ويعمل ويسمو على ملذات الدنيا ويميز بين الخير والشر والخطأ والصواب

فبعضهم وصفهم الله سبحانه وتعالى(إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلً)(•)

لذا لتصنع نفسك وتفجر طاقاتك يجب التعمق في فهم الأمور والتخطيط لكل شيء قبل البدء به، ولتطوير ذاتك وتحقيق طموحك يجب أن ترتب خطواتك خطوة خطوة لا تمضِ بعشوائية، فالطموح وحده لا يكفي حتى إن امتلكت الخبرة والمعلومات أيضا يلزمك الترتيب (ترتيب الخطوات) وهذا هو سر النجاح.

النصيحة الثانية والثلاثون

الخطوة ما بين الصفر ورقم واحد

تعد هذه الخطوة من أصعب الخطوات، وهي الانتقال من القاع إلى القمة: كيف ذلك؟ سأوضح لك

•- الفرقان / 44

كل أفكارك ومخططاتك المخزونة في مخيلتك تعتبر في القاع، فكل شيء مهمل ومتروك ولا نعمل عليه يكون خاليًا من القيمة والفائدة وليس له وصف ومكان غير القاع .. متى ما نقلت أفكارك إلى الواقع وقمت بتطبيقها .. فقد هيأتها للقمة

إن استطعت إحضار أفكارك من قاع تفكيرك إلى أرض الواقع حتما سوف تعتلي القمم وليس قمة واحدة

لا أوهمك وأخبرك أنه أمرٌ سهل، لأن عند محاولتك تطبيق أول خطوة ستتزاحم العقبات والعراقيل والصعوبات والتحديات حتى إن خططت لها، يكفي رهبة البداية والخوف من الفشل والتلكؤ الناتج من عدم الخبرة، إن كانت تجربة أولى أو أول عمل تقوم به.

كما أنه عند الإقدام على تطبيق أفكارك والعمل عليها، ربما عند وضع أقدامنا على الأرض نحن لا نضمن قوة وصلابة الأرض التي سنقف عليها، ربما تكون صلبة وخصبة فتثمر مخططاتنا أو هشة فننصدم بواقع صعب، في كلتا الحالتين يجب أن تصطحب معك الإرادة والعزيمة والصبر والمثابرة، وأن تكون مرنًا، لكي لا تكسرك المصاعب، ولا تيأس من أول محاولة، بل حاول وحاول أن تثبّت قدم أحلامك على أرض الواقع وتحقق أهدافك

تمثل هذه الخطوة الاستعداد التام أو الانطلاق لتحقيق الهدف ويكون بها الشخص في حالتين

1- إما أن يكون مترددًا وقلقًا غير واثق من نفسه وإمكاناته، فتضطرب أفكاره ويتشوش ذهنه ويبقى في حيرة من أمره فيفكر في الانسحاب أو ترك المشروع أو العمل

2- أو أن يكون مندفعًا ومتسرّعًا ومتحمسًا كثيرا فينجرف إلى العجلة والاندفاع للبدء ومزاولة العمل

والحالتان سيّئتان للغاية، زن نفسك بالاعتدال

فالاعتدال غنيمة وسلامة من كل شيء

فلا عجلة ولا تواني ولا اندفاع ولا تكاسل

خير الأمور أوسطها

النصيحة الثالثة والثلاثون

استبشر بالخير

كيفما كنت وأينما كنت استبشر بالخير وكن متيقنًا بالفرج واليسر حتى تأتيك المعجزات

نبي الله إبراهيم (عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة وأتم التسليم) كان مؤمنًا بعدالة الله ومتأكدًا من نجاته وهو وسط نار متقدة وعظيمة، فنجَّاه الله ، كذلك نبي الله يونس عليه السلام نتعلم من قصته الصبر وعدم اليأس والقنوط مهما تقطعت بنا السبل فسيأتي الفرج يوما ما .. ما عليك سوى التفاؤل والسعي والثقة بالله تعالى وبنفسك

التفاؤل صفة عظيمة تعطيك سعادة وراحة ونشوة تستقر بها روحك ويهدأ روعك من مآسي هذه الحياة

ارجع في ذاكرتك إلى الخلف وتذكر الأمور الطيبة التي حصلت معك، بالأمس وقبل سنوات كان هناك قبل تحقيقها حتما (أمل، تفاؤل، استبشار) والأمور الحسنة والأمنيات التي تحققت اليوم لم تكن تتحقق لو لا حسن ظنك بالله واستبشارك

حتى المصاعب التي تجاوزتها كلها مضت بفضل عطائك لنفسك وسخائك مع ذاتك ودعمك لروحك بالثقة والسكينة والصبر وتجديد الإيمان بداخلك فأتاك اليسر من حيث تحتسب أو لا تحتسب

استبشر إن كنت في مرض فستبرأ منه بإذن الله

(وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ)(•)

استبشر إن كنت غارقا في الهم ...سيزول

• - الشعراء / الآية 90

(وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ)(•)

استبشر وإن كان عليك جبال من الديون ..فستقضى بإذن الله تعالى

(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا)(••)

انتظار الخير يأتي بالخير، حيث أن الذبذبات التي تصدر من الشخص تتصل طاقيًّا بكل حقول السعادة والوفرة والثروة فيجذب المزيد والمزيد من النعم والسعادة والرضا

نقيض المتفائل المتشائم الذي لا تدوم له سعادة ولا راحة لأن الطاقة العامة والغالبة عليه هي التشاؤم، فحتى إن أشرقت الشمس في سمائه حجبتها سحب أفكاره المتشائمة، تجذب له طاقته المنخفضة كل الأحداث المأساوية والأشخاص المشابهين له، يجب أن يبتعد عن الأكار التشاؤمية ويقلع عنها، عندها تنقشع من سمائه الغيوم تلقائيًّا وتتبدل كل الأحداث السيئة إلى أحداث جيدة وسيظهر أشخاص مماثلون لصفاته

فكن مستبشرا وسترى العجائب.

• - آل عمران / 139

••- نوح /10- 12

النصيحة الرابعة والثلاثون

لماذا نتجنب اليأس

هناك حكمة تقول

"لماذا نلقي بأنفسنا في الماء قبل أن تغرق السفينة"

ربما تكون على مقربة من النجاة فيرميك اليأس في منحدر الهلاك أو تكون في عز الهلاك وببصيص أمل تنجو..

ينسج الإنسان حياته تلقائيًّا بخيوط الأمل، كل الناجحين لم يكن لليأس مكان في حياتهم، لأن اليأس حالة من الجمود تكبل أفكار الإنسان وتقيد إبداعه وتشله عن الحركة، فتراه لا يعرف كيف يفكر وأين يذهب، خائر القوى، عاجزًا ولا يملك أي حيلة في الاستمرار والمحاولة، قانطا حتى يهلك

غير أن هذا لا يعني أن كل الناجحين والمتفائلين لم يراودهم هذا الشعور ولم يفسد لهم اليأس حلما، لكنهم علموا أن الأمل واليأس وجهان لعملة واحدة، ففي كل محاولة للنجاح وفي كل خطوة للاستمرار هناك ألف مطب وشدة، وإن ديناميكية الحياة تتطلب أن تعلِّم نفسك كيف تخرج من عنق الزجاجة في كل مرة ترمي بك الحياة في بحر اليأس، كما أن القران الكريم ذم اليأس والقنوط ونهى عنهما حيث قال سبحانه وتعالى

(قَالُواْ بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلاَ تَكُن مِّنَ الْقَانِطِينَ* قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّآلُّونَ)(•)

• - الحجر / 55- 56

كما قال عز من قائل في موضع آخر

(وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)(•)

حذر الله عباده من القنوط وانقطاع الأمل والاحباط، وشدد على الصبر والثبات وحسن الظن عند نزول البلاء وحدوث الأقدار المؤلمة

فقال سبحانه

(وَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ)(••)

في إشارة منه جل وعلا إلى أن كل شيء في هذه الحياة مقدر ولن تأخذ أكثر مما قدر لك سبحانه وتعالى، فلا تيأس ولا تقنط لفوات شيء كنت ترجوه، أو وقوع ما كنت تخافه ولا تود حدوثه ..فالله أعلم بما لا تعلم به أنت.

النصيحة الخامسة والثلاثون

الماضي المعقد عائق

هذه النصائح ليست فلسفة إنما هي وسائل علمية أثبتت صحتها من خلال تجارب آلاف الأشخاص. فقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص غير المتصالحين مع ماضيهم ويقفون عنده دائما ولا يتجاوزون آلامهم وما تعرضوا له من أذى أو استغلال أو ظلم في الماضي فهم في الغالب غير متصالحين مع واقعهم؛ لأن الغضب والاستياء والأحقاد التي تشغل أفكارك بسبب ماضٍ مؤلم تسبب لك واقعًا أكثر ألما

فكل هذه المشاعر المكبوتة المخزونة في اللاوعي تظهر وبشكل مخيف على هيئة حزن، أو كآبة والآم نفسية وجسدية تكون حاجزًا وعائقًا يحول بينك وبين حاضر جميل ومستقبل مشرق..

• - يوسف 87

•• - البقرة / 216

الأشخاص العالقون بالماضي تتكدس في دواخلهم مشاعر الحنق وشعور الضحية بسبب الظلم وسوء المعاملة في الصغر، وهذا شعور طبيعي، ولكن غير الطبيعي هي عدم التحرر من هذه المشاعر والخروج من دائرة اللاوعي

تصدر من الأشخاص المشحونين بمشاعر سلبية بسبب ماضيهم موجات من الغضب، الحزن، الاستياء، التذمر، الانفعال، فقدان السيطرة على المشاعر، أو ربما يصدر منهم حقد شديد تجاه الأشخاص، أو يفرطون أحيانا بالحب لدرجة الذل، فداخلهم يزخر بالانحلال ...تتعامل هذه الفئة مع محيطها والمجتمع بصورة عامة بالطريقة التي تعاملوا بها سابقا وربما أشد فتكاً، يتصرفون لا إراديًّا بتوجيه من داخلهم وما هو مخزون في لاوعيهم، مثلا عندما يصادفهم موقف معين يتعاملون مع هذا الموقف وكأنه متعمد، ويبدو لهم أن أي تصرف من الأشخاص هو مقصود ولو كان سهوا أو عن طريق الصدفة، ويحمِّلون الموضوع أكثر مما يحتمل، فيتصورون الحديث العفوي كأنه تهجم عليهم، هذه وببساطة هي (عقدة الماضي) أو (عقدة الطفولة) هو مبرمج على الإساءة والعدوان والأذى والحقد

كيف تبرمج؟ ولماذا؟

يتردد على مسامعنا، حتى أنه طبع في أذهاننا أن (دماغ الطفل كالورقة البيضاء تنقش عليها ما تريد فيُطبع)

المبالغة في ذم الشخص في صغره تجعل منه شخصًا انتقاديًّا

كما أن المبالغة في مدحه يخرج منه شخصًا نرجسيًّا

....الخ

وأضف إلى ذلك حالات الحرمان والفقدان والتعنيف كلها تنتج شخصيات غير مستقرة نفسيًّا، فتعتبر هذه برمجة لا إرادية من قبل الأهل بالتحديد ..فهم أيضا ضحية ظروف سابقة ..إلا أنه ولحسن الحظ أن هناك فرصًا كثيرة للتحرر من الماضي، ومن هذه الانفعالات والمشاعر المريضة تبدأ أولا

- أن نكون صادقين مع أنفسنا ولا نخفي أننا نعاني من صراع نفسي ونحتاج أن نشد العزم للتغيير، لا الإنكار ورمي العبء على الماضي والناس، بل الكف عن ذلك والبدء بإلقاء الأحمال من على كتفيك ورأسك، فبمجرد التوقف عن الغضب والتذمر سينتابك شعور مؤقت بالرضا، وتجتاحك نوبة سلام عميقة ستشتاق إلى هذه الوخزة الجميلة في داخلك بعدما ينتهي شعورك المؤقت بالرضا وستتحفز لإعادة هذا

الشعور فتعاود الشعور بالسلام والرضا، وهذا يكون بمثابة تمرين لك ..ستتقنه بدون جهد ...

بما أنك اجتزت الخطوة الأقوى، ودائما الخطوة الأولى هي الأصعب، فستنعم بعدها برخاء شعوري يلاحظه الجميع، شعورك بالرضا، بعدها شعورك بالنشوة التي لم

تجربها من قبل. ملاحظة الأشخاص لك كلها حوافز تحثك على الاستمرار في التحرر وإزاحة عقبة الماضي من طريقك

تعلم أن تستخدم خيالك لإنعاش واقعك

فأكداس الماضي الملقاة في طريقك تسد مجرى الطاقة وتمنعها من السير في عروقك، تخيل الطاقة تتكدس!

فتسبب انفجارًا، وهذا ما يحدث فعلا، انفجارك في مواقف حتى إن كانت تافهة وبسيطة، ماذا لو أزحت هذه الكومة من الأفكار والمعتقدات والعادات من طريقك ستبدأ الطاقة بالسريان وتتخلل أوردتك وعروقك ويشع من خلالك نور هادئ تستضيء به دائما أينما كنت

والآن اختر أنت ...ستبقى في الماضي حتى يقتلك أو تتحرر منه لتعيش...

انتبه التحرر يختلف عن النسيان أو التناسي ...

النصيحة السادسة والثلاثون

الصفح الجميل طاقة مباركة

للصفح أثر كبير جدا للتحرر من آلام الماضي والتخلص من المعاناة، وهو جزء أساسي وخطوة مهمة لمسح ملفات الماضي وإلغائها تماما من ذاكرتك

لا يمكنك التحرر وأنت حاقد وتحمل في داخلك مشاعر عدم الرضا والانزعاج، عدم الصفح هو بمثابة شرارة داخلية تتقد وتشتعل كلما استحضرت شيئًا من الماضي وتفاعلت معه كلما شبَّت النار في داخلك

استرجاع أحداث الماضي في ذاكرتنا هو أمر شائع، وهذا الشيء مدمر لحاضرك ولمستقبلك، وبناءً على هذا فإن للصفح طاقةً مباركة تستطيع بها أن تقطع طريقًا طويلًا من التعب والشعور بالذنب والانزعاج والخروج من عقلية الضحية التي تضعف الإنسان

الصفح يوقظ الطاقات الإيجابية بداخلك، وهي بدورها تعمل على محاربة فايروسات الماضي، وتقوم بقمعها قبل أن تنتهك حياتك وتدمر مستقبلك

في الحقيقة أن بعض الأشخاص عاشوا ماضيًا مؤلمًا وقصصًا لربما مرعبة وتعرضوا لاستغلال وظلم كبير، ومن المرجح أنهم لم يستطيعوا نسيان ذلك، وهنا أنا أطرح تساؤلات عدة

من المتضرر في تذكر ذلك ؟ وما هي نتيجة عدم الشفاء من الماضي؟

الإجابة هي أنت المتضرر الوحيد والخاسر الأكبر، وعدم شفائك من الماضي سيكون على شكل سلسلة من الأذى، التعب، الاستياء، كره الذات، وغيرها من المشاعر المنخفضة

بالتأكيد يمكنك تفكيك هذه السلسلة باستخدام طاقة الصفح عن كل من أساء إليك

وبالتالي سيتم تكريمك على صفحك وإحسانك بأن تُغفر لك ذنوب وتزال عن طريقك عقبات، فما جزاء الإحسان إلا الإحسان، وقد قال تعالى

(وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ)(•)

أي إن الله تعالى كافأ الشخص الذي يعفو ويصفح، وفي الآية الكريمة تشجيع وتحفيز على ذلك. وهذا يبين أن للصفح آثارًا جيدة فعلا، فقد ذكر الصفح في آيات قرآنية أخرى، ومن معاجز وبلاغة القرآن أن الصفح أبلغ من العفو، فقد يعفو الإنسان ولكن لا يصفح لذلك قال تعالى

(فَاعْفُواْ وَاصْفَحُواْ حَتَّى يَأْتِيَ اللّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)(••)

لأن الصفح يزيل أي أثر من النفس، وبهذه الطريقة ينعم الشخص بالانشراح والارتياح

أما العفو فقد يتجاوز الإنسان ذنب أخيه ولكن يبقى شيء في نفسه وكأنه يستضعف أو يتمنَّن في عفوه أو ربما يلومه على ذنبه، أما الصفح فهو أرفع وأسمى وأنبل.

• - النور / 22

•• - البقرة /109

النصيحة السابعة والثلاثون

واجه شعورك وتخلص من الانهاك

عندما تكون على علم أنك تعاني من شعور سلبي قوي نوعا ما .. حاول أن تحدد ما هو هذا الشعور بالضبط، فكر بوعي فيما يزعجك حتى تتمكن من تحديد المشاعر التي كنت تشعر بها (إستر وجيري هيكس)

مقاومة المشاعر كالحبل الذي يلتف حول عنقك كلما قاومت اشتد الخناق، تقاوم فيشتد أكثر، تقام يشتد ويشتد حتى تختنق وتزهق روحك وأنت حي

كلما قللت المقاومة ارتخى الحبل شيئا فشيئا حتى ينفتح تماما وتتنفس بهدوء

المشاعر السلبية كالقلق، الغضب، القهر الشديد، شعور الضحية، الانهاك، الحزن، الكآبة، كلها تأتي من كبت المشاعر ومقاومتها وعدم السماح لها بالظهور، بل حبسها في أعماقك فتظهر على السطح على هيئة سلوك سيّئ، مرض، غضب مستمر، والكثير من الأمراض النفسية والجسدية. والتصرفات التي تأخذك إلى الهاوية

المشكلة التي تحدث معك هي غالبا ما تأخذ طريقين؛ إما أن تنتهي المشكلة وينتهي معها الشعور فتتلاشى تماما

أو تنتهي المشكلة ويبقى الشعور مرافقًا لها، وهذه المشكلة أعظم

قلة الوعي هي السبب في استمرار الشعور، إن الوعي قوة خارقة عندما تسلطها على أي مشكلة أو أي شعور صعب ستنتهي المشكلة ويتفتت الشعور، يقول ديفيد هاوكينز

(كل شعور قوي هو عبارة عن مجموعة من المشاعر الجانبية، ويمكن لهذا المركب أن يتفكك) إذا ما سلطنا عليه قوة الوعي.

وتذكر بأن الشعور السيّئ نفسه لا يقتلك مثلما تقتلك المقاومة، لأن شعور المقاومة يعني قمع المشاعر وحبسها وكبتها فيتراكم الشعور بداخلك ثم يكبر ويكبر فيتسبب لك بآلام مستمرة قد تهلكك، فما من طريقة لخروج هذه المشاعر المقموعة إلا الألم

أو المواجهة، وأنت الذي عليه أن يختار ... إن كنت لا تريد الألم لنفسك

فتخلَّ عن شعور المقاومة، تعلَّمْ أن تواجه أي شعور سيّئٍ

مواجهة الشعور لا يعني إشهار سيفك ومحاربة مشاعرك، ولا التظاهر بالتجاهل واللامبالاة، ولا تقمص دور القوي الصامد ..كلا .. بل هذا يتسبب لك بألم ومعاناة أكبر وإجهاد نفسي أعظم، فخلال فترة معينة من التجاهل ستتراكم آلاف المشاعر السلبية والشعور بالإحباط نتيجة عدم التحرر من الشعور باستخدامك طريقة التجاهل الذي يؤدي إلى نتائج لا تحمد عقباه ربما تقودك إلى أن تنفجر وتنخرط في دوامة كبيرة من الأذى النفسي المستمر

إذا ما الحل؟

مواجهة الشعور هي طريقة للتخلص من المعاناة ورواسب المشكلات وإزالة تراكمات المشاعر السيئة باستخدام عواطفك والسماح لها بالظهور وعدم التعامل معها عقليًّا بل عاطفيًّا، فطريقة التعبير عن المشاعر ليس من خلال العقل إنما هي من خلال القلب والإحساس، فالتعامل مع الأزمات العاطفية عاطفيًّا أفضل وأبسط من التعامل معها باستخدام العقل ..ليست القضية تحجيم العقل وحجبه ولكن لا يمكن وليس من الناجح استخدام العقل والمنطق في حل المشاكل العاطفية واستخدام العاطفة في حل الأزمات والمشاكل التي تحتاج إلى تحكيم العقل ....

المرور بأزمة مالية ...صحية ...عاطفية ، أو أي من الأزمات والمشاكل إذا تعاملت معها وكأنها عقوبة ستعاقب

وإذا تعاملت معها على أساس أنها نقمة فستكون كذلك، بحسب ما تنظر لها ستكون كذلك...

اعتبارها مشكلة يولِّد مشاكل أكبر، الألم يولد ألمًا أكبر

الحزن يولد حزنًا، الخلل ليس بالشعور الذي يراودك عند حدوث المشكلة، إنما بالطريقة التي ستوجه بها هذه المشاعر والطريقة التي سوف تتحكم بها.

فلا تتعامل مع كل أزمة على أنها نهايتك، اعلم أن خلف كل معاناة ومشقة وعتمة هناك نور أبدي سيسطع إذا توقفت عن شعور أن كل محنة هي سوء حظ وانتقام دنيوي...

فالأمور التي يغلِّفها الشر، هي بداخلها نعمة مخبأة، وأنت لن تنال هذه النعمة إلا عندما تجتاز الاختبار لتكون جديرًا بها.

لأن الشر الذي بداخلنا والأخطاء التي في سجلات أعمالنا تحجب عنا كل خير ونعمة وهي أيضا تحتاج إلى قوة لتحطيمها وكسرها، وما الأزمات والمشاكل إلا أداة لصقل أرواحنا وتنقية قلوبنا.

كن متأكِّدًا أن الصدمات والمشقة والمحن مؤشر إلى حدوث تغييرات عظيمة، فلا تتذمر عند ارتجاج حياتك، بل ثبِّت قدميك وشدَّ من أزرك وسترى أن الطريق إلى السعادة ينفتح أمامك

وما يجعلني أكتب إليك بثقة هو أن قانون الطبيعة والكون واضح لي ولمن له بعد نظر، أولئك الذين يثقون بالنتيجة النهائية لأي أزمة أو مشكلة إن تعاملوا معها بوعي..

كن انعكاسًا لما تريد أن يحدث، لا تطلب الخير وأنت انعكاس للشر

ولا تطلب الفرج وأنت انعكاس لليأس

لا تطلب الحب وأنت انعكاس للكره، ولا تطلب العفو وأنت انعكاس للقصاص ....

ما تريده دعه ينبع من داخلك أوَّلا ..لتشاهده في واقعك

لذا لو أردت التخلص من شعور يكتم أنفاسك والعيش بحرية ونقاء، اجعل هذا النقاء يبدأ من أعمق نقطة في داخلك

انبثاق الشعور بالأريحية من أعماقك يدمر كتلة المعاناة والبؤس في واقعك

ولتحفيز هذا الشعور بالاطمئنان بداخلك لا تقاوم، بل واجه

لا تقاوم، لأن المقاومة أساس جنون واضطراب المشاعر

حتى عندما تعاني حينما يجتاحك الحزن وتنتابك رغبة البكاء ..ابكِ حتى إن اشتد بكاؤك.. اجهش بالبكاء

انعزل إذا شعرت أنك بحاجة للانعزال

أيًّا كان الشعور الذي يعتمل داخلك، عشْهُ

دعه يخرج من داخلك، أن تعيش الشعور هو طريقة فعالة للقضاء عليه، الصراع مع الشعور وعدم الاعتراف به يجعله يتفاقم أكثر

أسهل طريقة لمواجهة الشعور

-عدم انكاره

- عدم مقاومة الشعور

-لا تطلق الأحكام على الموقف الذي سبب ظهور الشعور ولا تصارعه ذهنيًّا

مثلا لو فاتتك مقابلة عمل مهمة، لا تقل هذا عقاب إلهي أو سوء حظ، لا تصف الموقف على أن كل من في الكون تآمر عليك، فهذا يمنعك من مواجهة الشعور، لا تقم بتبرير الموقف وتحليله والتذمر منه حتى لا تفتقد المواجهة التي أحاول جاهدة إيصالها إليك

النصيحة الثامنة والثلاثون

أنت في كون يسير بقوانين منضبطة

لا يمكن الحصول على السعادة، ولا يمكن تحقيق الأهداف ولا تجاوز العقبات وتخطي الألم والشعور بمشاعر جيدة والتفاؤل، حسن الظن، الارتياح، النشوة، الفخر وغيرها من المشاعر .....

كل هذا ينحسر في نقطة ضيقة ويقلص تفكيرك ويحجّمه إذا ما تمحور تفكيرك على أن هذا الكون غير عادل وقوانينه غير عادلة وغير منصفة..

هذا التفكير كالمرض الخبيث ينهش العقل وبعدها يستحوذ على كل ما في الإنسان من إرادة، مشاعر، عادات ليقتلها أو يدعها تقتله

إن الله هو العدل، فكيف لخالق هذا الكون أن يتصف بالعدل بينما يتصف ما سخره لعباده بغير العدل

الشك في عدالة الكون هو شك في عدالة خالقه، وهذا ذنب، والذنب يحول بين المرء وسعادته كذلك يكون سببًا في شقائه

لذا كن مؤمنًا بعدالة الله وعدالة ما سخَّره لك

بما أن كل ما في الكون يسير بقوانين وبانضباط كامل، ولو كانت غير واضحة لك لكنها الحقيقة فكن مطمئنًّا مرتاحَ البال بأن كل ذي حق يأخذ حقه، كل ظالم سيُظلم، كل مقصر سيُقصر عليه، كل كاذب، منافق، مخادع، سينال بنفس عمق الأذى الذي تسبب به للآخرين وربما أضعافه

في الوقت نفسه، كل محب، صادق، وفيٍّ، معطاء، متسامح، سينال ما أعطى وربما سيحصد عطاياه ونياته الحسنة في وقت يكون فيه الشخص بأمس الحاجة لنسمات السعادة ونفحات الرحمة

قوانين الكون المنضبطة يعني ما تصدر من طاقات وذبذبات من أي شخص سترد إليه عاجلا أو آجلا بنفس القوة وربما أكثر

فاعلم الإنسان إن كان من الظالمين سيرتد إليه ظلمه

واطمئن لأن تلك الطاقة (طاقة الظلم) أيًّا كان نوعه وشدته يمكنك أن تمدها بطاقة الخير.. خففها بالتوبة

طلب العفو من الله وممن ظلمت، فرحمة ربك ورضاه عنك ورضا من ظلمت قد يبدد تلك الطاقة ويشتِّتها أو يصغرها، يهونها عليك

قال تعالى(وَسَارِعُواْ إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ)(•) وسارعوا هنا أي اشتدوا في سرعتكم، والدعوة إلى الإسراع هو إيحاء إلى أن الفرصة قد تنتهي فاغتنموها

إن طلب السماح من الشخص المظلوم ورحابة الصدر والخوف من الله تعالى وتجنب معصيته والامتثال لأوامره والمسارعة إلى المغفرة، ومجاهدة الإنسان إلى التوازن وكسر طاقة الشر وعدم الإصرار عليه، هنا يطمئنُ الله سبحانه عباده في نهاية الآية المباركة حيث قال (أُوْلَئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ)(••)

الإيمان بعدالة الكون ← الاطمئنان ← سكون النفس وسلامة التفكير ← الانجاز.

النصيحة التاسعة والثلاثون

لن يتم أبدا تحقيق شيء عظيم في هذا العالم دون عاطفة

(هيجل، أهم الفلاسفة الألمان)

لتحقيق أشياء عظيمة يجب أن لا نفعل فقط بل أن نحلم كذلك

ولا نخطط فقط بل نؤمن .

(أناتول فرانس، روائي وناقد فرنسي)

• - آل عمران /133

•• - آل عمران / 136

أن تستخدم عقلك لإنجاز أشياء عظيمة هذا رائع، ولكن إذا استخدمت قلبك سيكون تأثير الأشياء أعمق مما تتصور..

أن تؤدي عملك بحب، أن تستخدم عاطفتك لتحقيقها سيعطيك طاقة رهيبة لإتمامها، تطويرها والاستمتاع بما تنجز..

كلما سخرت عاطفتك في الانجاز أصبحت ذبذباتك أعلى،

طاقتك أروع وأقوى في مواجهة الحالات الصعبة والطارئة وستكون لك القدرة الكافية والتلقائية في المثابرة والاستمرار والابداع ... في عز انشغالك وأنت منغمس في عملك، أيًّا كان ما تعمل، لا تجعل التركيز على عقلك بالكامل، لا تستخدم كامل انتباهك وتستنزف كل نشاطك الذهني، بل استعن بقلبك

لا تدعه يطفو بعيدا عن ما تفعل، مرره بحب على كل ما تود إنجازه، فطاقة الحب تحيي الأشياء، تزيدها جمالًا وستشعر أنت بذلك

في ذروة انشغالك استخدم عاطفتك وستشعر بالدهشة، سيتسم كل شيء بالمتعة حتى التعب، ولا يمضي وقتك في العمل ببطء ممل، على العكس تماما ستستجمع قواك وسيكون الوقت حافلًا بالتحديات خاليًا من الإرهاق.

استخدام العاطفة يولد داخلك شعورا حسنا، وكأنك تلج عالمًا آخر غير العالم المعتاد عليه من المعاناة والتسويف واليأس والانزعاج

وستتجاوز الضرورة الملحة في إتمام العمل، بل ستندمج وتنهي ما بيديك دون أن تشعر..

الروتين والرقابة وهواجس الإخفاق تتلاشى إذا ما أفلتَّ تركيزك الذهني قليلا وتدفق فيض عاطفتك على ما تعمل وحتى على ما تفكر ...إذا ما فكرت بأمر وكنت متردِّدًا، العاطفة ستحفِّزك على الانطلاق..

إذا كنت منطلقًا وشعرت بالإخفاق أو البرود، فإن العاطفة هي وقودك

إذا ما ارتخت أو ارتجَّت أرض أحلامك تحت قدميك

العاطفة ستساعدك على الثبات وستكون أرضك خصبة، فقط أروِها من ينبوع العاطفة العذب

ليس عليك أن تكن خارقا لتحقق أشياء عظيمة، بل يكفي أن تستنهض طاقة الحب من أعماقك

واعلم أن من أشد الأخطار على نجاحك هو أن يخلو من طعم الحب وأن يكون شحيحًا باهتًا بلا حياة

أن تعمل بشغف وتفانٍ، فكل ما بين يديك سيصبح مباركًا، فطاقة الحب تبارك الأشياء

ما تعطيه بحب ينمو حولك أضعافه، حتى طعامك الذي تعدُّه بيدي طيبتك هو ما يمدك بالعافية والهناء

الحب هو نقطة التوازن فلا تستهن به، أنا هنا لا أقلل أو أهمش من دور وقوة العقل، ولكني أشدد على أن لا يطغى العقل على العاطفة ولا العاطفة على العقل، بل أحبذ أن يؤازر كل منهما الآخر ويكمله لينتجا من أي شيء بسيط شيئًا عظيمًا

بينت الدراسات بالرجوع إلى القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة أن القلوب تعقل أيضا، حيث أشارت الأبحاث إلى أن القلب ليس مضخة للدم فحسب، بل إن القلب يحتوي على خلايا عصبية هي من تعطي إيعازا للدماغ، والدماغ يبدأ بتنفيذ مهماته

وكذلك بينت أن القلب مركز للتعقل والتفكير والإدراك ومصدر الحكمة والذكاء، وأن التواصل مع القلب يحقق التوازن في حياة الإنسان

كما أن في القرآن الكريم عدداً لا يستهان به من الآيات التي تشير في ظاهرها إلى أن القلب هو مركز العقل والتعقّل؛ من هذه الآيات

(أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ)(•)

هذا يبين أن التدبر والتعقل يبدأ من القلب

قال تعالى (لَهُمْ قُلُوبٌ لا يَفْقَهُونَ)(••)

• - الحج /46

•• - الأعراف / 179

كلمة لا يفقه أي لا يفهم، يعني أن القلب مركز الفهم والإدراك والوعي...

كما أن هناك تعابيرَ مجازيةً تبين أن العواطف والأحاسيس والمشاعر هي كأسناد رمزي للقلب، فكثيرا ما نقول (قلبي يعلم) أو (تمنيت من كل قلبي) ، ومختلف المشاعر كـ(أحببته من قلبي، كرهته، سامحته) وغيرها الكثير من التعابير المجازية التي نسبت إلى القلب ووضحت أهمية هذا العضو الرئيس في جسم الإنسان .

يطول البحث والشرح والتفسير عن أهمية القلب وتأثير العاطفة على قرارات الإنسان وبالتالي على حياته

فجميع الحقائق والأفكار والقرارات تبقى عقيمة حتى يقوم القلب بتخصيبها.

النصيحة الأربعون

بعضنا يخاف أن يفكر لأنه إذا فكر فقد يتبدل كل كيانه الفكري، ويستوحش من تاريخ التخلف الذي عاشه

(محمد حسين فضل الله، مرجع ومفكر ديني)

في أثناء تجوالك بين صفحات هذا الكتاب سواء أقرأته بروية متسلسلا

أو تصفحته متثاقلا ضجرا

إذا ما أثرت فيك عبارة، نص، مقولة، إذا ما حاورت فكرك بصمت حول نصيحة ما، خالفت فيه شيئا بتوتر أو أبديت موافقة على أي موضوع بصدر رحب

إذا ما قررت أن تحتفظ باقتباس داخلك أو اقتنعت بأن لا حرف يستحق..

إذا ما انبثقت لك فكرة مفاجئة أو ارتأيت أن الكتاب يحتاج شروحا أو إضافات

فلعلك هنا أنت بمقام اللبيب الفطن أو الاستاذ الذي يصغي لتلميذه بعجل لاطلاعه وإلمامه بكل ما يقول التلميذ، فلم يطمح أن يستزيد منه ولكنه أصغى لإتقان التلميذ لما يقول..

أو ربما تكون أنت من شملته النصائح الأربعون ويخشى أن يفكر أو يأتي بجديد ويبدل كيانه فيستوحش تاريخ التخلف الذي عاشه ....ففكر

وقد تكون من ضمن الفئات التي تعارض كتب التنمية ودعوتهم إلى التفاؤل والإيجابية، وتعتبر ذلك وهمًا وزيفًا وكذبًا وغيرها من أساليب الهجوم والتهكم

فحاول هنا أن تطبق مقولة (ستيفن كنج، وهو كاتب ومؤلف أمريكي) حيث قال (إن الخيال هو الحقيقة داخل الكذبة)

أي اجعل خيالك هو الفيصل بين الحقيقة والخداع، فستدرك أن ما تصفه بالحجارة هو الألماس بعين ذاته.

الخاتمة

إذا خُيرت بين السعادة وعدمها وبين المعاناة والارتياح

بين الغضب والحلم، بين التعاسة والاستبشار، بين التفاؤل والشؤم

فماذا ستختار؟ بالتأكيد ستختار المشاعر السعيدة، فإن كنت لا تستطيع أن توقظ السعادة داخلك لن تستطيع أن تحظى بأي نوع من ترف المشاعر، وإن حصلت عليها ستكون مؤقتة

شعورك بالرضا والسلام داخليًّا يمكِّنك من إحراز جو من الرفاهية الروحية التي تساعدك في خلق واقع يزخر بالحياة بأبهى أشكالها

الأشخاص الذين وصلوا في الحزن إلى حد التخمة هم الأشخاص المعزولون عن ذبذبات السعادة، لم يعلموا أو يعرفوا كيف يكونون على مسارها، لم يفيقوا بعد إلى شيء اسمه السلام النفسي

داخلهم ملوث بصخب الحياة واضطراب المشاعر واعتلال الذات

حالة الحزن التي تحيط بهم تجذب لهم حزنًا أكثر وتبعد عنهم كل ألوان الخير

لأنه وبصراحة، يحتاج الخير إلى طاقة الشخص من الفرح والرضا والعطاء والتفاؤل حتى يتغذى على هذه الطاقة وينمو في داخله ومن حوله

فإذا كانت الطاقة الغالبة على الشخص هي الغيظ، الحنق، الحزن، والسخط، فعلى أي شيء يتغذى الخير؟

لو تقرب الخير بأي شكل كان من طاقة الشخص التعيس سينفر منه لأنه لا ينسجم معه

وإن كانت الطاقة الغالبة للشخص هي الحزن مع حضور نفحات السعادة داخله لكنه لا ينفك حتى يرجع إلى حالة الإحباط، فإنه هنا إن أتاه الفرح لن يمكث معه طويلا سيرحل ويزول

هذا الضعف الذي بداخل الإنسان طاقة منخفضة خالية من الإيمان، لا تنسجم مع ما يأتيه من خير، فتراه كلما أوشك على الفرح وحاول أن يبشر نفسه بالفرج، عاود إلى حالة الضعف والحزن والهوان

كما قال إيكهارب تول في كتابه " قوة الآن"

(يستطيع الألم التغذية على الألم، لا يمكن للألم أن يتغذى على الفرح، لأنه سيجد عسر هضم)

فطالما أنت غير قادر على دعم نفسك والسيطرة على طاقة الحزن والإحباط

وطالما أنت لم تحاول أن تستشعر السعادة داخلك فلن تكون سعيدا أبدا

في هذا الكتاب أنا لا أضيف لك شيئًا، أنا أحاول أن أجعلك مدركًا لعظمة ما بداخلك

استجابتك شعوريًّا لما بداخلك..

إن هذا الكتاب هو أكبر مؤشر لمستوى وعيك، هذا دليل على أنك تسير في الطريق لمعرفة جوهرك الداخلي

أربعون نصيحة تدرجت بها، منها خلاصة تجارب لي ولغيري

ومنها نتاج بحث ليس بالهين، فقد أخذت مني جهدًا حثيثًا لأوصل لكم فكرة قد تكون بسيطة وربما بالغة

ومنها استنتاجات شخصية جاءت من تمارين روحية وتأمل عميق أوصلني إلى حالة من الامتنان والراحة والسلام النفسي

لقد سعيت جاهدة لسحبك إلى هذه الطاقة التي تجعلك في ذروة السكينة والاطمئنان

ختاما..

عسى أن تكون كلماتي بلغت مبلغا حسنا

وأن غايتي قد نالت مقصدها

وأن يكون لها أثرٌ على نفوسكم الطيبة، وأن تأخذ بكم إلى العلو والارتقاء

وتكن بداية أو نقطة انطلاق نحو حياة رغيدة خالية من المنغصات والسلبية

اسأل الله سبحانه وتعالى أن أكون سببا بانتفاع الناس ولو شخصا واحدا

أكون هنا قد بلغت رسالتي

والحمد لله ربِّ العالمين.