

صيد الودائع

النسخة الإلكترونية خاصة بالموقع

saaaid.net

ما قل ودل



محمد حماد محمد

١١١

فكرة ومعلومة ونقصة ونظرية في بناء الذات

ما قلّ ودلّ

الحكمة عشرة أجزاء تسعة منها الصمت والعاشرة قلة الكلام

١١١

فكرة ومعلومة وقصة وطرفة في بناء الذات

محمد حامد محمد

مقدمة

الحمد لله وحده، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه..
أما بعد:

فهذه خلاصة وعصارة مجموعة من الكتب والمحاضرات ، المختصة في بناء الذات
وتكوين الشخصية ، جمعتها من مشرقها ، ومغربها ، وقد فاضلتُ بينها ، فخرجت
بمذه المجموعة الأولى (١١١) لأقدمها اليوم للقارئ الشغوف ، المتعطش لكل جديد
في هذا المجال .

والله أسأل ان ينفع به ، هو ولي ذلك والقادر عليه .

محمد حامد محمد

Mohamed-hamed-mohamed@hotmail.com

الهدوء

عندما لا تسمع أي صوت يشتك أو يفقدك تركيزك تحاول أن تستمع للهدوء،
تركز حتى تسمع دقات قلبك في أذنيك العقل يصفو من كل شيء، وتبدأ بالتفكير
في كل ما مر بك منذ الصباح.. نعم.. الهدوء سمة من سمات النجاح والهدوء تعبير
عن شخصية قوية و متماسكة... والهدوء عنوان لإنسان واعى !

وبالعكس تماما ذلك الإنسان الذي يفور لأتفه الأسباب، ويهيج لأسخف
الأمور فإنه يعتبر إنسان ضعيف الشخصية، ضعيف العقل، وضعيف الإرادة ..

يقول علماء النفس :-

.. [إن الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنسان ركيك الشخصية] ..

فالإنسان الهادئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب الآخرين الهدوء بكل ما
يعنيه من معنى قادر على صناعة العجائب، والتأثير على النفوس الغليظة.. العنف يولد
العنف، والغضب يولد الغضب أما الهدوء فإنه يطفئ الغضب كما يطفئ الماء
النار كن هادئا في تعاملك مع الآخرين واستخدم لباقتك مع المسيئين إليك
.... وتكلم بعبارات رزينة وودية فهذا هو أقصر الطرق لكسب الآخرين ونيل
إعجابهم !

.. كن هادئا تصنع المعجزات ..

ولا تنسى :

أنت المسؤول عن طريقة معاملة الناس لك ..

.. عبر عن غضبك، ولكن بحكمة .. فإن كان ولا بد من العتب فبالحسنى ..

.. [وجادلهم بالتي هي أحسن] ..

إذا أقول لك :-

اتقن الفن البديل للغضب !

وهو الهدوووووووووووووووووووووو

ثمان أشياء

سأل بعض الناس الأمام الشافعي عن ثمانية أشياء فقالوا له ما رأيك في واجب و
أوجب وعجيب وأعجب وصعب وأصعب وقريب وأقرب فرد عليهم بقوله من
واجب الناس أن يتوبوا ولكن ترك الذنوب أوجب والدهر في صرفه عجيب وغفلة
الناس عنه أعجب والصبر في النائبات صعب ولكن فوات الثواب أصعب وكل
ماترتجي قريب والموت من دون ذلك أقرب.

الغرور ...

الغرور كلمة ينفر الناس ممن يتصف بها .. الغرور نقيض التواضع .. ومرادف للتكبر والتعالي .. الغرور لا يعني الثقة بالنفس .. لكن الغرور غالباً ما يكون الشعور بالنقص بداخل الشخص المغرور يريد أن يخفيه عن الناس في ثوب... التكبر والغرور .. الغرور مرض من أمراض القلب المعنوية التي لا تؤلم المريض ولكن تؤلم من حوله .. قد يغتر الإنسان بكثرة ماله أو جماله أو قوته ولكن مالا يعلمه المغتر أنه ما رفع الله شيئاً إلا وضعه .. وأن دوام الحال من المحال .. فلن يدوم المال مهما طال زمن الغنى ولن يدوم الجمال فكثير من ملكات الجمال ومن النساء كانوا فتايات أحلام لكل رجل و بعد مرور الزمن تصبح هذه المرأة الفاتنة عجوز شمطاء تستحي أن يراها الناس .. وهكذا القوة وغيره مما يغتر به الإنسان .. الغرور من أكثر الصفات التي كان يكرهها الرسول صلى الله عليه وسلم .. قال أنس بن مالك رضي الله عنه .. خدمت الرسول صلى الله عليه وسلم عشر سنين فما سبني ولا ضربني ولا عبس في وجهي ..

فلننظر إلى تواضع الرسول صلى الله عليه وسلم في تعامله مع أنس بن مالك رضي الله عنه .. فالغرور نهايته الندم و الانكسار لكن التواضع ليس له نهاية لكن هو بداية للرفعة في الآخرة وقبلها في الدنيا يوم لا ينفع مال ولا جمال ولا قوة ولا غيره إلا من أتى الله بقلب سليم ...

قصة: قاعة الألف مرآة

منذ زمن طويل في بلده ما كان يوجد قصر يوجد به الف مرآة في قاعة واحدة سمع كلب بهذه القاعة فقرر ان يزورها وعندما وصل اخذ يقفز على السلام فرحا ولما دخل القاعة وجد الف كلب يتسمون في وجهه ويهزون اذياهم فرحين فسر جدا بهذا وقال في نفسه لا بد ان احضر هنا مرات اخرى كثيرة سمع كلب اخر بهذه القصة فقرر ان يزور القصر... مثل صديقه ولكنه لم يكن فرحا بطبيعته... مشى بخطوات متثاقلة حتى وصل الى القاعة ذات الالف مرآة ولكن يا للعجب... وجد الف كلب يعبسون في وجهه فكشروا عن انياهم وذعر اذ وجد الف كلب يكشرون عن انياهم فأدار وجهه وجرى... وهو لا ينوي على شيء.

صديقي:

كل الوجوه في العالم مرايا فأني انعكاس تجده على وجوه الناس؟ فكل ما تريدون ان يفعل الناس بكم افعلوا هكذا انتم ايضا بهم.

كيس الحلوى

يُحكى أنه في إحدى الليالي جلس رجل في ساحة الانتظار بالمطار لعدة ساعات في انتظار رحلته ، وأثناء فترة انتظاره ذهب لشراء كتاب وكيس من الحلوى ليقتني بهما وقته.

ولما ابتاع حاجته عاد إلى الساحة وجلس وبدأ يقرأ الكتاب وبعد أن انهمك في القراءة شعر بحركة بجانبه ، ونظر فإذا بـغلام صغير جالس بجانبه ويده قطعة من كيس الحلوى ... الذي كان موضوعاً بينهما.

فاستاء الرجل لتعدي الغلام على كيس الحلوى الخاص به من دون استئذان وقرر أن يتجاهله في بداية الأمر وأخذ قطعة من كيس الحلوى من دون أن يلتفت للغلام، ولكنه شعر بالإزعاج عندما تبعه الغلام بأخذ قطعة حلوى ، فنظر إليه نظرة جامدة ثم نظر إلى الساعة بنفاذ صبر وأخذ قطعة أخرى ، فما كان من الغلام إلا أن سارع بأخذ قطعة من الكيس في إصرار !!

حينها بدأت ملامح الغضب تملو وجه الرجل وفكر في نفسه قائلاً : " لو لم أكن رجلاً مهذباً لمنحت هذا الغلام ما يستحق في الحال".

وتكرر الحال أكثر من مرة فكلما كان الرجل يأكل قطعة من الحلوى، كان الغلام يأكل واحدة أيضاً، وتستمر الحادثة بين أعينهما (استنكار من الرجل الكبير ولا مبالاة وهدوء من الغلام الصغير) ، والرجل متعجب من جرأة الغلام ونظراته الهادئة

البريئة، ثم إن الغلام وبهدوء وابتسامة خفيفة قام باختطاف آخر قطعة من الحلوى ثم قسمها إلى نصفين وأعطى الرجل نصفاً بينما أكل هو النصف الآخر.

ذُهل الرجل ونظر لثواني إلى الغلام وهو لا يصدق ما يرى ثم أخذ نصف القطعة بتوتر وانفعال شديد وهو يقول في نفسه : "يا لها من جرأة ، إنه يقاسمني في حلواي وكأنه يتعطف عليّ بها .. ثم إنه حتى لم يشكرني بعد أن قاسمني فيها !! " .

وبينما هو يفكر في جرأة هذا الغلام ونظراته الهادئة إذا به يسمع الإعلان عن حلول موعد رحلته ، فطوى كتابه في غضب وحمل حقيبتيه ونهض متجهاً إلى بوابة صعود الطائرة من دون أن يلتفت إلى الغلام، وبعدما صعد إلى الطائرة وتنعم بجلسة جميلة هادئة أراد أن يضع كتابه الذي قارب على إتهائه في الحقيبة.

ولما فتح الحقيبة صُعقَ بالكامل !!!

حيث وجدت كيس الحلوى الذي اشتراه مازال موجوداً في الحقيبة .. كما هو لم يُفتح بعد !!

لم يفهم في بداية الأمر كيف ذاك !!

ثم بدأ يسترجع الدقائق القليلة الماضية ويفهم رويداً رويداً .. فقال مشدوهاً :
"يا إلهي .. لقد كان إذاً كيس الحلوى ذاك لهذا الغلام".

وعاد واسترجع في ذهنه نظرات الغلام الهادئة البريئة ..

وثقته وهو يأخذ قطع الحلوى من الكيس ..

وأنه كان ينتظر في كل مرة حتى يأخذ -الرجل- قطعة فإذا أخذ تبعه وأخذ ورائه ..

وكيف قاسمه آخر قطعة بابتسامة بريئة ..

فحينها أدرك مُتألماً أن كل ما غضب من الغلام بسببه قد فعله هو نفسه !!

وأدرك كم كان سيء الظن بالغلام !!

وكم كان أناني حين غضب من مشاركة الغلام حلواه !!

وكم كان الغلام كريماً حين لم يغضب من مشاركته حلواه بل قاسمه إياها

بطيب نفس !!

فوضع رأسه بين يديه في أسى وهو يقول : " لعلك تعلمت اليوم أيها العجوز

من هذا الفتى الصغير إحسان الظن بالآخر والتماس الأعذار بل البحث والتنقيب عنها

.. كذلك طيب النفس للآخر والكرم وحب المشاركة".

حبة أرز

بينما كان الفلاح يعمل في أرض سيده أخذ يفكر...ربما لو كنت أكثر غنى
لأمكنني شراء أرض أفلحها..أريد أن استمتع بحياتي، أكل طعاماً شهياً و أعيش في
بيت مريح..أفاق من أحلامه على صوت أحدهم يصيح قائلاً:"جلالة الملك سيمر
بالطريق الملاصق لهذه المزرعة الأسبوع المقبل،و على جميع الفلاحين أن يصطفوا
لاستقباله و تحيته".

فكر الفلاح في نفسه... "هذه هي فرصتي..ماذا لو طلبت من الملك بعض
العملات الذهبية فهي كفيلة بتحقيق كل أحلامي...و هو لن يرفض طلبي لأنه كما
سمعت طيب و كريم"...و هكذا ظل الفلاح يحلم طوال الأسبوع...

و أخيراً جاء اليوم الموعود و اصطف الفلاحين على جانبي الطريق لاستقبال
الملك العظيم...و إذ بعربات تجرها الخيول تظهر في الأفق، فجرى الفلاح البسيط نحو
العربة الملكية و أخذ يصرخ:"سيدي الملك..سيدي الملك..لى طلب عندك".

أمر الملك بإيقاف العربة و سأل الفلاح:"ماذا تريد؟"

ارتبك الفلاح جداً و قال:"أريد بعض العملات الذهبية حتى اشترى قطعة
أرض".

ابتسم الملك و قال للفلاح:"إنني أريد أن تعطيني شيئاً من عندك".

ازداد ارتباك الفلاح و قال فى نفسه: "عجيب هذا الملك فى بخله..جئت اطلب منه ليعطينى و إذ به هو يطلب منى" ..

و بعد تفكير اخرج حبة أرز واحدة من صرة مملوءة كانت فى يده و أعطاهها للملك، فشكره الملك و أمر أن ينطلق الموكب مرة أخرى..

عاد الفلاح بخيبة أمل حزينا إلى بيته، وأعطى زوجته صرة الأرز لتطهيه.. و فجأة صرخت زوجته: "لقد وجدت حبة أرز من الذهب الخالص فى وسط الأرز.."

و هنا صرخ الفلاح بألم شديد: "يا ليتنى أعطيت الملك الأرز كله" ..

حوار بين قلم الرصاص وصانعه

فى البدء تكلم الصانع الى قلم الرصاص قائلاً:-

هناك خمسة أمور أريدك أن تعرفها قبل ان ارسلك إلى العالم تذكرها دائما وستكون أفضل قلم

أولا ...

سوف تكون قادرا على عمل الكثير من الأمور العظيمة إن أصبحت فى أيدي من يزرعون الخير

ثانياً ...

سوف تتعرض لبرى مؤلم من فترة لأخرى ..ولكن هذا ضرر...ورى لجعلك
قلما أفضل

ثالثاً...

لديك القدره على تصحيح أى أخطاء ترتكبها

رابعاً...

ودائماً سيكون الجزء الأهم فيك هو ما بداخلك

خامساً...

مهما كانت ظروفك فيجب عليك ان تستمر بالكتابة ..وعليك دائماً أن تترك
وراءك خطأ واضحاً مهما كانت قساوة الموقف

فهم القلم ما طلب منه ودخل إلى علبه الأقلام ، تمهيداً للذهاب إلى العالم بعد
ما أدرك تماماً غرض صانعه عندما صنعه

والآن.....

ضع نفسك محل هذا القلم وتذكر ولا تنسى هذه الأمور الخمسه وستصبح أنت
أفضل إنسان ممكن

(١)

ستكون قادراً على صنع العديد من الأمور العظيمة ، ولكن فقط إذا ما تركت نفسك بين يدي الله .. ودع باقى البشر يقصدونك لكثرة المواهب التي امتلكتها أنت

(٢)

سوف تتعرض لبرى مؤلم بين فترة وأخرى ،بواسطة المشاكل التي ستواجهها ولكنك ستحتاج الى هذا البرى لتصبح إنسانا أقوى

(٣)

ستكون قادرا على تصحيح الأخطاء والنمو عبرها

(٤)

أجزاء الأهم منك سيكون دائما هو داخلك

(٥)

وفي أي طريق قد تمشى فعليك أن تترك أثرك ، وبغض النظر عن الموقف ، فعليك أن تخدم الله في كل شيء

كل منا هو قلم رصاص ، تم صنعه لغرض فريد وخاص ، فعلينا أن نفهم ونتذكر لنواصل مشوار حياتنا في هذه الأرض واضعين في قلوبنا هدفا سامياً وعلاقة يومية مع الله عز وجل.

شموع حياتي

الخسارة لا تعني انك انتهيت واصبحت عديم الفائدة. فالخسارة ما هي الا الوجه الاخر للفوز. لا تركز علي الظل في الوقت الذي يوجد فيه الكثير من ضوء الشمس. ان الاسلوب الذي نري به العالم يخلق العالم الذي نراه. انك لست في حاجه لان تصرخ لتثبت انك علي حق فقط ثق في مشاعرك واتبعها. قد تكون الحياه لا يوجد...لها تحليل غير جديرة بأن تعاش .ولكن الحياه التي لا تعاش لا تستحق التحليل بكل تأكيد.....

سجنت فرنسا قبل ثورتها العارمة شاعرين مجيدين: متفانلاً ومتشائماً ، فأخرجنا رؤوسهما من نافذة السجن. فأما المتفائل فنظر نظرة في النجوم فضحك . وأما المتشائم فنظر إلى الطين في الشارع المجاور فبكى . انظر إلى الوجه الآخر للمأساة؛ لأن الشر المحض ليس موجوداً بل هناك خير ومكسب وفتح وأجر.... .

قصة حصاتين

قديمًا و في أحد قرى الهند الصغيرة، كان هناك مزارع غير محظوظ لاقتراضه مبلغًا كبيرًا من المال من أحد مقرضي المال في القرية. مقرض المال هذا - و هو عجوز و قبيح - أعجب ببنت المزارع الفاتنة، لذا قدم عرضًا بمقايضة .

قال: بأنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوجه ابنته. ارتاع المزارع و ابنته من هذا العرض. عندئذ اقترح مقرض ال...مال الماكر بأن يدع المزارع و ابنته للقدر أن يقرر هذا الأمر.

أخبرهم بأنه سيضع حصاتين واحدة سوداء و الأخرى بيضاء في كيس النقود، و على الفتاة التقاط أحد الحصاتين .

١. إذا التقطت الحصاة السوداء، تصبح زوجته و يتنازل عن قرض أبيها

٢. إذا التقطت الحصاة البيضاء، لا تتزوجه و يتنازل عن قرض أبيها

٣. إذا رفضت التقاط أي حصاة، سيسجن والدها

كان الجميع واقفين على ممر مفروش بالحصى في أرض المزارع، و حينما كان النقاش جاريا، انحنى مقرض المال ليلتقط حصاتين.

انتبهت الفتاة حادة البصر أن الرجل التقط حصاتين سوداوين ووضعهما في الكيس ، ثم طلب من الفتاة التقاط حصاة من الكيس .

الآن تخيل أنك كنت تقف هناك ، بماذا ستنصح الفتاة ؟

إذا حللنا الموقف بعناية سنستنتج الاحتمالات التالية :

١ . سترفض الفتاة التقاط الحصة

٢ . يجب على الفتاة إظهار وجود حصاتين سوداوين في كيس النقود و بيان أن مقرض المال رجل غشاش .

٣ . تلتقط الفتاة الحصة السوداء و تضحى بنفسها لتتقذ أباهما من الدين و السجن .

تأمل لحظة في هذه الحكاية، إنها تسرد حتى نقدر الفرق بين التفكير السطحي و التفكير العميق . إن ورطة هذه الفتاة لا يمكن الإفلات منها إذا استخدمنا التفكير المنطقي الاعتيادي. فكر بالنتائج التي ستحدث إذا اختارت الفتاة إجابة الأسئلة المنطقية في الأعلى .

مرة أخرى، ماذا ستنصح الفتاة ؟

حسنا هذا ما فعلته الفتاة :

أدخلت الفتاة يدها في كيس النقود و سحبت منه حصة و بدون أن تفتح يدها و تنظر إلى لون الحصة تعثرت و أسقطت الحصة من يدها في الممر المملوء بالحصى ، و بذلك لا يمكن الجزم بلون الحصة التي التقطتها الفتاة .

" يا لي من حمقاء، و لكننا نستطيع النظر في الكيس للحصاة الباقية و عندئذ نعرف لون الحصاة التي التقطتها" هكذا قالت الفتاة، و بما أن الحصاة المتبقية سوداء، فإننا سنفترض أنها التقطت الحصاة البيضاء. و بما أن مقرض المال لن يجرؤ على فضح عدم أمانته

فإن الفتاة قد غيرت بما ظهر أنه موقف مستحيل التصرف به إلى موقف نافع لأبعد الحدود .

هناك حل لأعقد المشاكل، و لكننا لا نحاول التفكير. اعمل بذكاء و لا تعمل بشكل مرهق .

خلي بالك

أراد رجل أن يبيع بيته و ينتقل إلى بيت أفضل فذهب إلى أحد أصدقائه وهو رجل أعمال وخبير في أعمال التسويق... و طلب منه أن يساعده في كتابه إعلان لبيع البيت و كان الخبير يعرف البيت جيداً فكتب وصفاً مفصلاً له أشاد فيه بالموقع الجميل والمساحة الكبيرة ووصف التصميم الهندسي الرائع ثم تحدث عن الحديقة و حمام السباحة..... الخ.....

وقرأ كلمات الإعلان علي صاحب المنزل الذي أصغى إليه في اهتمام شديد
وقال... أرجوك أعد قراءه الإعلان!!

و حين أعاد الكاتب القراءة صاح الرجل يا له من بيت رائع ..

لقد ظللت طول عمري أحلم باقتناء مثل هذا البيت ، ولم أكن أعلم إنني أعيش
فيه إلي أن سمعتك تصفه ، ثم أتسم قائلاً من فضلك لا تنشر الإعلان فبيتي غير
معروض للبيع!!!

الحظ السيئ

قصة جميلة عن مزارع هولندي يدعى فان كلويغرت هاجر الى جنوب أفريقيا
للبحث عن حياة أفضل . وكان قد باع كل ما يملك في هولندا على أمل شراء أرض
أفريقية خصبة يحولها الى مزرعة ضخمة وبسبب جهله - وصغر سنه - دفع كل ماله
في أرض جذباء غير صالحة للزراعة .. ليس هذا فحسب بل اكتشف أنها مليئة
بالعقارب والأفاعي والكويرا القاذفة للسم .. وبى...نما هو جالس يندب حظه
خطرت بباله فكرة رائعة وغير متوقعة .. لماذا لا ينسى مسألة الزراعة برمتها ويستفيد
من كثرة الأفاعي حوله لإنتاج مضادات السموم الطبيعية .. ولأن الأفاعي موجودة
في كل مكان - ولأن ما من أحد غيره متخصص بهذا المجال - حقق نجاحا سريعا
وخارقا بحيث تحولت مزرعته (اليوم) الى أكبر منتج للقاحات السموم في العالم !!

... هذه القصة علمتني كيفية قلب الحظ السيئ إلى حظ جيد . بمجرد تغيير
الهدف وتشغيل الدماغ والتصالح مع الواقع .. وهي قصة أهديتها لكل عاطل ومحبط

تواجد في ظروف بائسة ووضع لم (يتخيل يوماً) إمكانية تغييره .. فأحلامنا المحطمة سرعان ما تتحول إلى بدايات مختلفة وفرص غير متوقعة .. وما نكرهه اليوم سرعان ما يتحول لمصلحتنا غداً حسب قاعدة وعسى أن تكررهما شيئاً وهو خير لكم .. ولو تأملت أحوال الناجحين في الحياة لوجدت أن بداياتهم المتعثرة كانت نقطة انطلاقهم الحقيقية نحو الثراء والشهرة (وليس أدل على هذا من أن معظمهم لم يكملوا تعليمهم الجامعي).

زواج سعيد

ظللاً متزوجين ستين سنة ، كانا خلالها يتصارحان حول كل شيء، ويسعدان بقضاء كل الوقت في الكلام أو خدمة أحدهما الآخر، ولم تكن بينهما أسرار ؛ ولكن الزوجة العجوز كانت تحتفظ بصندوق فوق أحد الرفوف ، وحذرت زوجها مراراً من فتحه أو سؤالها عن محتواه .

ولأن الزوج كان يحترم رغبات زوجته فإنه لم يأبه بأمر الصندوق إلى أن...
جاء يومٌ أمهك فيه المرض الزوجة ، وقال الطبيب أن أيامها باتت معدودة .

بدأ الزوج الحزين يتأهب لمرحلة الترمّل، ويضع حاجيات زوجته في حقائب ليحتفظ بها كتذكارات ، ثم وقعت عينه على الصندوق فحمله وتوجه به إلى السرير حيث ترقد زوجته المريضة التي ما إن رأت الصندوق حتى ابتسمت في حنوٍ وقالت له: لا بأس .. بإمكانك فتح الصندوق الآن ..

فتح الرجل الصندوق ووجد بداخله دميّتين من القماش وإبر النّسج المعروفة بـ(الكروشيّه) ، وتحت كلّ ذلك مبلغ ٢٥ ألف دولار ، فسألها عن تلك الأشياء فقالت العجوز هامسة: عندما تزوّجتك أبلغتني جدّي أنّ سرّ الزّواج النّاجح يكمن في تفادي الجدل والشّكوى ، ونصحتني بأنّه كلّما غضبتُ منك أكنم غضبي وأقوم بصنع دمية من القماش مستخدمة الإبر، هنا كاد الرجل أن يشرق بدموعه: دميّتان فقط؟ يعني لم تغضبي منّي طوال ستّين سنة سوى مرّتين!!!

ورغم حزنه على كون زوجته في فراش الموت ؛ فقد أحسّ بالسّعادة لأنّه فهم أنّه لم يغضبها سوى مرّتين ... ثمّ سألها: حسناً ، عرفنا سرّ الدميّتين ولكن ماذا عن الخمسة والعشرين ألف دولار؟ أجابته زوجته: هذا هو المبلغ الذي جمعته من بيع الدّميّ ..!!!

هل يملك أحدنا أن يكون مثل هذه الزّوجة الصّابرة المحسنة فيكظم مشاعره السّلبيّة تجاه الغير ، ويحوّلها إلى طاقة إيجابيّة تعود عليه وعلى من حوله بالخير!!!

لا شكّ أنّ ذلك يحتاج إلى إرادة وعزيمة لا يملكها سوى المؤمنون المحسنون . قال تعالى : ((والكاظمين الغيظ والعافين عن النّاس والله يحبّ المحسنين)) . وقال : ((ولن صبر وغفر ، إنّ ذلك لمن عزم الأمور)).

قد لا تكون المشكلة عند الآخرين بل عندنا نحن !

يحكى أن رجلاً كان خائفاً على زوجته أنها لا تسمع جيداً وقد تفقد سمعها يوماً ما. فقرر أن يعرضها على طبيب أخصائي للأذن..لما يعانیه من صعوبة القدرة على الاتصال معها.

وقبل ذلك فكر بأن يستشير ويأخذ رأي طبيب الأسرة، قبل عرضها على أخصائي.

قابل دكتور الأسرة وشرح له المشكلة، فأخبره الدكتور ب...أن هناك طريقة تقليدية لفحص درجة السمع عند الزوجة وهي بأن يقف الزوج على بعد ٤٠ قدماً من الزوجة ويتحدث معها بنبرة صوت طبيعية..

إذا استجابت لك وإلا أقترب ٣٠ قدماً

إذا استجابت لك وإلا أقترب ٢٠ قدماً

إذا استجابت لك وإلا أقترب ١٠ أقدام

وهكذا حتى تسمعك.

وفي المساء دخل البيت ووجد الزوجة منهمة في إعداد طعام العشاء في المطبخ، فقال الآن فرصة سأعمل على تطبيق وصية الدكتور.

فذهب إلى صالة الطعام وهي تبعد تقريباً ٤٠ قدماً، ثم أخذ يتحدث بنبرة عادية وسألها:

"يا حبيبي..ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه..!!

ثم أقترب ٣٠ قدماً من المطبخ وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبي..ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه..!!

ثم أقترب ٢٠ قدماً من المطبخ وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبي..ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه..!!

ثم أقترب ١٠ أقدام من المطبخ وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبي..ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه..!!

ثم دخل المطبخ ووقف خلفها وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبي..ماذا أعددت لنا من الطعام".

فقال له "يا حبيبي للمرة الخامسة أجيبك..."

دجاج بالفرن".

(إن المشكلة ليست مع الآخرين أحياناً كما نظن.. ولكن قد تكون المشكلة

معنا نحن..!!)

إبراهيم لنكولن

إنها قصة الرئيس الأمريكي الراحل إبراهيم لنكولن .

عندما كان عمره ٣١ عاماً فشل في الأعمال الحرة ثم خسر في الانتخابات عندما كان في الثانية والثلاثين وفشل مرة ثانية في الأعمال الحرة وكان عمره ٣٤ عاماً ،توفيت خطيبته عندما كان في الخامسة والثلاثين وحصل له انهيار عصبي عندما كان في السادسة والثلاثين ،خسر في الانتخاب...ات عندما كان في الثامنة والثلاثين ،ثم خسر في انتخابات الكونغرس عندما كان في الثالثة والأربعين وبعدها خسر مرة ثانية عندما كان في السادسة والأربعين ثم مرة ثالثة عندما كان في الثامنة والأربعين ثم خسر سباقاً للفوز بلقب سناتور عندما كان عمره ٥٥ عاماً وفشل في أن يكون نائباً للرئيس عندما كان عمرة ٥٦ عاماً وخسر سباقاً ثانياً للفوز بلقب سناتور وعندما أصبح عمرة ٦٠ عاماً أصبح الرئيس الثاني عشر للولايات المتحدة الأمريكية .

تري أي نوع من الرجال إبراهيم لنكولن ؟

قصة قصيرة

رأى أرنب صغير نسرا مسترخيا في كسل على غصن شجرة باسقة فسأله: هل أستطيع أن أفعل مثلك وأجلس باسترخاء من دون عمل؟ فأجابه النسر: بالطبع يا عزيزي الأرنب. استلقى الأرنب على الأرض وأغمض عينيه في خمول ناسيا الدنيا وما فيها. مر ثعلب في المكان وما أن شاهد الأرنب متمددا حتى قفز عليه والتهمه.

أنت محبوب

من أمثال الحكمة الصينية قرأت هذه القصة :

كان عند امرأة صينية مسنة إنائين كبيرين تنقل بهما الماء، وتحملهما مربوطين بعمود خشبي على كتفيها، وكان أحد الإنائين به شرخ، والإناء الآخر بحالة تامة ولا ينقص منه شيء من الماء، وفي كل مرة كان الإناء المشروخ يصل إلى نهاية المطاف. من النهر إلى المنزل وبه نصف كمية الماء فقط. ...لمدة سنتين كاملتين كان يحدث ذلك مع السيدة الصينية. حيث كانت تصل منزلها بإناء واحد مملوء ونصف. وبالطبع كان الإناء السليم مزهواً بعمله الكامل. وكان الإناء المشروخ محتقراً لنفسه لعدم قدرته وعجزه عن إتمام ما هو متوقع منه.

وفي يوم من الأيام وبعد سنتين من المرارة والإحساس بالفشل تكلم الإناء المشروخ مع السيدة الصينية.

أنا خجل جداً من نفسي لأني عاجز ولدي شرخ يسرّب الماء على الطريق للمتل.

فابتسمت المرأة وقالت ألم تلاحظ الزهور التي على جانب الطريق من ناحيتك وليست على الجانب الآخر.

أنا أعلم تماماً عن الماء الذي يُفقد منك، ولهذا الغرض غرست البذور على طول الطريق من جهتك حتى ترويهما في طريق عودتك للمتل. ولمدة سنتين متواصلتين قطفت من هذه الزهور الجميلة لأزين بها منزلي.

مالم تكن أنت بما أنت فيه، ما كان لي أن أجد هذا الجمال يُزين منزلي.

كل من لديه نقاط ضعفه

ولكن شروحاتنا ونقاط ضعفنا تصنع حياتنا معاً بطريقة عجيبة ومثيرة.

لقد توفي البارحة الشخص الذي كان يعيق تقدمكم!!

في أحد الأيام وصل الموظفون إلى مكان عملهم... فأرأوا لوحة كبيرة معلقة على الباب الرئيسي لمكان العمل كتب عليها :

" لقد توفي البارحة الشخص الذي كان يعيق تقدمكم ونموكم في هذه الشركة! ونرجو منكم الدخول وحضور العزاء في الصالة المخصصة لذلك! "

في البداية حزن جميع الموظفون لوفاة أحد زملائهم في العمل، لكن بعد لحظات تملك الموظفون الفضول لمعرفة هذا الشخص الذي كان يقف عائقاً أمام تقدمهم ونمو شركتهم!

بدأ الموظفون بالدخول إلى قاعة وضع بها تابوت وتولى رجال أمن الشركة عملية دخولهم ضمن دور فردي لرؤية الشخص داخل التابوت، وكلما نظر شخص لما يوجد بداخل التابوت أصبح وبشكل مفاجئ غير قادر على الكلام، وكأن شيئاً ما قد لامس أعماق روحه. لقد كان هناك في أسفل الكفن مرآة تعكس صورة كل من ينظر إلى داخل الكفن، وبجانبيها لافتة صغيرة تقول :

" هناك شخص واحد في هذا العالم يمكن أن يضع حداً لطموحاتك، ونموك في هذا العالم وهو أنت ."

حياتك لا تتغير عندما يتغير مديرك أو يتغير أصدقاؤك أو زوجتك، أو مكان عملك أو حالتك المادية.

حياتك تتغير عندما تتغير أنت وتقف عند حدود وضعتها أنت لنفسك! راقب شخصيتك وقدراتك ولا تخف من الصعوبات والخسائر والأشياء التي تراها مستحيلة!

كن راجحاً دائماً!

وضع حدودك على هذا الأساس تصنع الفرق في حياتك.. وذلك يكون بحسن التوكل على الله وليس التواكل والأخذ بالأسباب والإخلاص لله ثم الإخلاص في العمل لله والبعد عن اليأس والإحباط والعجز والتكاسل. فلقد توفى

لماذا لا تجري الأفيال

منذ عدة سنوات اتحت لي فرصة متميزة لزيارة نيويورك أثناء عروض السيرك وأقل ما يقال في ذلك انها تجربة ساحرة ، فلقد كنت قادرا على التجول ورؤية الأسود والنمور والزراف والافيال.... وجميع حيوانات السيرك الجميلة!.. وبينما كنت أمر على الأفيال توقفت فجأة وشعرت بالحيرة.....فقد كانت هذه الحيوانات الضخمة يتم الإمساك بها عن طريق حبل صغير مربوط بإحدى ساقها الاماميتين .

فلا سلاسل ولا اقفاص !..

وقد كان من الواضح أن الافيال يمكنها في أي وقت الفكك مما يربطها ولكن لسبب ما فانها لا تفعل .

ولقد رأيت مدربا يقف هناك فسألته :

لماذا تقف هذه الحيوانات الجميلة الساحرة ولا تحاول الهرب..؟

فقال لي :

"حسنا.. عندما كانت هذه الأفيال صغيرة كنا نستخدم نفس المقاس من الأحبال لربطها، فهو كاف في هذه السن للامساك بها، وعندما تكبر فإنها تظل

معتقدة أنها غير قادرة على الهرب ، فهذه الأفيال تعتقد أن الحبل مازال بإمكانه الامساك بها " لذلك فإنها لا تحاول التحرر أبدا "

ومثل الأفيال ..كم منا يعيش حياته وهو متعلق بإعتقاد خاطيء بأنه لا يستطيع تحقيق شيء ..

لأنه ببساطة فشل من قبل في القيام به..؟

وكم منا ..

تجنب محاولة عمل شيء جديد ..

بسبب معتقد ما ..

يحدده أو يعوقه..؟

والأسوأ ..كم منا تمت إعاقته بسبب معتقدات شخص آخر ألهمه إياه ..؟

.... لا تفعل مثل الأفيال ؟.....؟

لقد قيل دائما : إن ماتعتقده بيقين .. يمكنك تحقيقه.

لا تكن مثل الفيل التعيس ..وتعيش حياتك مقيدا بسبب المعتقدات المثبته التي نمت عليها عبر السنين الماضية..تحمل مسؤوليه حياتك..واحذر محطمو الأحلام ..وعشها لأقصى درجة تستطيعها ،فإنك بلا شك تستحق الأفضل.

احرق همومك قبل ان تحرق

كم مرة أحسست بالألم يعتصر جوانبك ..؟
 كم مرة أحسست أنك لا تقوى على البكاء، وأن دموعك جفت .؟
 تعجز عن البكاء...
 ولكن الألم ما زال يسكن قلبك... والحرقه تعصرك ...
 خوف + هم + حزن + تردد + قهر ..
 هذه بعضاً من الأحاسيس التي ربما قد أحسست بها يوماً ما ...
 ولكن لا أحد يدري بمشاعرنا الدفينة التي لا ترقى للسطح ...
 هل تريد بالفعل التخلص من همومك ..؟
 إذا أحضر ورقة وقلم وعود ثقاب أعمل الآتي .. وبدون تردد ..
 أكتب كل ما يحزنك... كل همومك... كل مشاكلك...
 أكتبها كلها على هذه الورقة وبصدق وكأنك تتحدث لشخص عزيز عليك

أكتب وبدون خجل أو استحياء فلا أحد سوف يطلع على ما كتبت !!..
سوى الله عز وجل.

أكتب و أكتب وحتى لو استمرت تلك العملية أيام....

فقط أكتب ولا تقرأ ما كتبت !!..

بعد ذلك قم وبدون تردد ..وأحرق تلك الورقة ..

أحرق تلك الأوراق وأستشعر بذلك أنك تحرق همومك معها ..

سوف تتحول تلك الأوراق إلى رماد !!!...!!!

ومعها همومك...

وتذكر أنك لن تستطيع بعدها رؤية ما كتبت لأنه أصبح رماداً ...

ومعها أيضاً همومك ..

لا تحاول أن تتذكر تلك الهموم لأنها أصبحت رماداً ..

هذه التجربة نجحت مع الكثيرين بشهادة خبراء !!

و مهم جداً أن تقتنع بأن همومك احترقت وتحولت إلى رماد فعلاً، وإذا حدثك

فلان عن الموضوع الفلاني قل له انك احرقته !

صحيح العمليه يوجد بها خيال وصعب التخلص من هذه الهموم بسهوله لكن

العملية نفسيا وحاول أن تتحكم بنفسيتك قليلا وأقنع نفسك بأن العملية سوف تنجح، ولا تستعجل النتائج لأن النتيجة تأتي مع مرور الوقت .

وأولا وأخيرا اجعل إيمانك بالقادر على كل شيء أكبر واستعن به على كل شيء وبكل شيء.

وأخيرا

إذا أصابك هم فلا تقل

يا رب ... إن همي كبير

ولكن ..

قل يا هم ... إن ربي كبير

الطلاق النفسى بين الزوجين

الزوجة توجه إصبع الاتهام إلى الزوج والزوج يوجه إصبع الاتهام إلى الزوجة. عشرون سبباً للمل والفراغ في العلاقة الزوجية:

— التوقعات الكبرى وغير المنطقية من الشريك قبل الزواج.

- _ النظرة السلبية إلى النفس والشعور بالإحباط.
- _ ضعف وانتقادات ألا سره أو المحيط الاجتماعي.
- _ كثرة السهر خارج المنزل من قبل أحد الطرفين.
- _ طول الاقامه في البيت من قبل الطرفين أو أحدهما.
- _ الانهماك في القنوات التلفزيونية أو الإنترنت.
- _ الفارق التعليمي أو الاجتماعي الكبير.
- _ انعدام المصارحة.
- _ الرتابة في الحياة اليومية.
- _ الخلافات التي لا يتم علاجها سريعاً.
- _ برود المشاعر والعيش بطريقه آلية ومبرمج.
- _ التعب والإرهاق الدائم.
- _ العمل الزائد خارج المنزل.
- _ الخيانة وتأنيب الضمير.
- _ عدم القدرة على إشباع كل منهما غرائز الآخر.
- _ عدم الاقتناع بالآخر.

__ انعدام الغيرة والاهتمام بالآخر.

__ اختلاف الميول والعادات والتقاليد.

__ ميل أحد الطرفين إلى إشباع رغباته وإهمال الآخر.

__ الفرق الكبير بالعمر.

سبع طرق خاطئة للهروب من الملل والخلل:

__ الخيانة وإقامة علاقات متعددة.

__ الاهتمام بالعمل بالشكل المبالغ فيه.

__ الصبر والتحمل.

__ الإفراط في التسوق.

__ الإفراط في الاهتمام بالأطفال.

__ الحلول المنفردة مثل اكتشاف هوايات ومواهب جديدة.

__ اختلاق المشاكل داخل البيت.

ثلاثة عشر اقتراح لمعالجة الفراغ والملل:

__ الحديث عن أسباب الملل ومحاولة حل المشكلة.

__ التعرف إلى الطريقة التي لجأ إليها الطرف الآخر للتخلص من الملل.

- _ اكتشاف إيجابيات الطرف الآخر والتذكر بان الآخر ليس سيئاً كلياً.
- _ استعداد كلا الطرفين للتغيير أو التنازل أو الالتقاء منتصف الطريق.
- _ السفر سوياً أو الابتعاد عن المنزل والقيام بنشاطات جديده.
- _ الاتفاق على اخذ فرصه منفصلة ليومين أو ثلاثة لتجديد الشوق.
- _ خروج الطرفين كلاً على حده مع أهله وأصدقائه.
- _ السعي إلى التجديد حتى ببسط الأمور كالشكل أو الثياب.
- _ ملئ الفراغ بنشاطات مشتركة مفيدة .
- _ تجديد ديكور المنزل .
- _ الملاحظة والمزاح مع الطرف الآخر .
- _ تبادل الهدايا حتى البسيطة منها .
- _ استخدام الكلمات الحلوة والذكريات المشتركة الجميله .
- _ القيام بنشاطات مشتركة في المنزل كالطبخ أو تغيير الديكور.
- (خاص بالزوج) فاجيء زوجتك بإفطار في الفراش.
- _ (خاص بالزوج أيضاً) اتصال مباشر بها اكثر من مره وقل لها بما تشعر.

هذه المشاكل والحلول مجرد قطرة في بحر ولكن كلما عرف الإنسان خطئه بالتأكيد فقد قطع نصف الطريق وتذكر أخي الزوج وأنتي أختي الزوجة بأنه لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس ..

اطرد همومك فى دقائق

تمر أوقات علينا نشعر فيها بتراكم الضغوط وزيادة الهموم!..إليك يا عزيزى — عزيزتى فى السطور القادمة خطوات بسيطة؛ لكنها فعالة جداً... تساعدك على إيقاف وطرد الأفكار السلبية الكثيرة والتصورات المخيفة المقلقة التى تسبب هذه الضغوط والهموم:

- ١ — اجلس منتصب الظهر على مقعد مريح، فى مكان هادئ.. مريح للنفس.. حال من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.
- ٢ — اجعل الضوء خافتاً نوعاً.. وجو الحجرة معتدل الحرارة.
- ٣ — قم بارتداء ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنك من الاسترخاء.
- ٤ — ضع أمامك ساعة أو منبه.
- ٥ — تنفس بانتظام وعمق وببطء.. ولاحظ تنفسك الهادئ العميق.

٦ — امنع عقلك من الشرود والتفكير فى أى مشكلة أو صدمة أو موقف مؤلم تعرضت له.. وذلك بأن تأمر عقلك حتى يتوقف تماماً عن التفكير فى هذه البؤر الملتهبة المؤلمة التى عانيت ولا زلت تعاني منها.

٧ — فى البداية.. ركز على ملاحظة جسدك المسترخى وأنفاسك المنتظمة.. والهواء وهو يدخل ويخرج من أنفك ورئتيك ببطء وعمق.

٨ — بعد ذلك.. أبدأ فى ترديد وتكرار كلمات "ذكر الله" أو تكرار آيات قصيرة أو "آية الكرسي" .. بعمق.. بحيث يتردد صداها فى أركان نفسك وكيانك ويتشبع عقلك بها، اطرده من ذهنك أى فكرة أخرى تظهر فى حيز الوعي.. ولا تعطى ذهنك أو تفكيرك أى فرصة للشرود بعيداً، وأن تكون على يقين بأنك تقوم بطرد الأفكار السلبية السيئة وشطبها من ذهنك وحذفها من ذاكرتك مستعيناً بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة.

٩ — أن تستمر فى ذلك التدريب ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة.. ويفضل أن تواظب عليه أكثر من ٣ شهور.

إن جميع الأفكار الانهزامية والسلبية... المفاهيم والتصورات المحيطة والمتشائمة... الأفكار المخيفة والانهمامية.. قد تعصف بعقل ونفس الإنسان، فتدمره بالهموم والاضطرابات النفسية!.

استخدام التدريب الذى تحدثنا عنه فى السطور السابقة بخطواته التى قدمناها لكم.. يساهم بصورة فعالة فى إيقاف وطرده تلك الأفكار والتصورات المدمرة .

طفله بائعة مناديل

تقول إحدى الكاتبات: رأيت اليوم فيديو قصير ولكنه ترك في نفسي أثراً كبيراً" كانت هذه الفتاة الصغيرة التي لا يتجاوز عمرها الست سنوات بائعة المناديل الورقية، تسير حاملة بضاعتها على ذراعها الصغير.

فمرت على سيدة تبكي، توقفت أمامها لحظة تتأملها، فرفعت السيدة بصرها للفتاة والدموع تغرق وجهها، فما كان من هذه الطفلة، إلا أن أعطت للسيدة مناديل من بضاعتها، ومعها ابتسامة من أعماق قلبها المفعم بالبراءة، وانصرفت عنها، حتى قبل أن تتمكن السيدة من إعطائها ثمن علبة المناديل، وبعد خطوات استدارت الصغيرة ملوحة للسيدة بيدها الصغيرة ومازالت ابتسامتها الرائعة تتجلى على محياها .

عادت السيدة الباكية إلى إطراقها ثم أخرجت هاتفها الجوال وأرسلت رسالة

((أسفة ... حقدك علي !!!))

وصلت هذه الرسالة إلى زوجها، الجالس في المطعم مهموم حزين !!!

فلما قرأها ابتسم، وما كان منه إلا أنه أعطى (الجرسون) ٥٠ جنيهاً، مع أن

حساب فاتورته ٥ جنيهاً فقط !!!

عندها فرح هذا العامل البسيط بهذا الرزق الذي لم يكن ينتظره، فخرج من المطعم، وذهب إلى سيدة فقيرة تفتersh ناصية الشارع تباع حلوى فاشترى منها بجنيه، وترك لها ٢٠ جنيه صدقة وانصرف عنها سعيداً مبتسماً!!!

تجمدت نظرات العجوز على الجنيهات، فقامت بوجه مشرق وقلب يرقص فرحاً، ولملمت فرشتها وبضاعتها المتواضعة، وذهبت للجزار تشتري منه قطعاً من اللحم، ورجعت إلى بيتها لكي تطبخ طعاماً شهياً وتنتظر عودة حفيدتها وكل ما لها من الدنيا... جهزت الطعام و على وجهها نفس الابتسامة التي كانت السبب في أنها ستتناول (لحم) .

لحظات وانفتح الباب ودخل البيت الصغيرة بائعة المناديل، متهللة الوجهه وابتسامة رائعة... تنير وجهها الجميل الطفولي البريء!!! "

يقول رسولنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه: " تبسمك في وجه أخيك صدقة!! "

ما رأيكم لو أن كل منا حاول أن يفعل كما فعلت هذه الطفلة الرائعة؟

ماذا لو حاولنا رسم ابتسامة من القلب على وجه مهموم؟

لو حاولنا رسم بسمة بكلمة طيبة؟

بلمسة حانية على كتف أم مجهددة.... أب مستهلك!

بمحاولة مسح دموعه انحدرت من قلب مثقل بالحزن!

بصدقة قليلة محتاج لا يجد ثمن رغيف الخبز!

بهدية بسيطة لمريض حبسه المرض!

برفع سماعة الهاتف للسؤال عن رحمك!

بالمسح على رأس يتيم وجد نفسه كفرخ طير في مهب الريح!

هناك طرق كثيرة لا تعد ولا تحصى لرسم البسمة على وجوه الآخرين... فقط

لو خرجنا من أحزاننا ورسمنا البسمة على شغاف قلوبنا!

لو تذكرنا نعم الله تعالى التي أنعم بها علينا ..

لو لم نسخط على ما فاتنا من حظوظ...

لو رسمت بسمة على وجهك فسترى الدنيا مشرقة!!

كل هذا حدث في عشر ثواني فقط

ستين..كنت أدير مخزن بقالة في العاصمة..

حدث كل شيء بسرعة..

لم أخسر جميع مدخراتي فقط بل غرقت في ديون تتطلب
مني سبع سنوات للتخلص منها..

ولقد أفقر مخزني وذهبت الى بنك التجار والصناعيين
لاستدانة المال الكافي لانتقالي الى مدينة أخرى هي كنساس سيتي
للبحث عن عمل

كنت أسير كالرجل المهزوم..

ولقد فقدت ثقتي وشجاعتي

وفجأة!!

رأيت رجلاً وقد بُترت قدماه..

كن يجلس على مقعد يرتكز على عجالات ويزحف في
الشارع بمساعدة قطع من الخشب يثبتها في كل يد!!

التقيت به بعد أن عبر الشارع وبدأ يرفع نفسه ليصل الى
الرصيف..

وبينما هو يفعل ذلك التقت عيناه بعيني..

فابتسم لي ابتسامة عريضة قائلاً

صباح الخير ياسيد.. صباح جميل.. أليس كذلك؟

وفي ما أنا واقف أنظر اليه..

عرفت كم أنا غني.. فأنا أملك ساقين ، وأستطيع
السير .

شعرت بالخجل من نفسي..

وقلت في نفسي :

إذا كان هو سعيداً ومرحاً وواثقاً من نفسه برغم أنه
فقد ساقيه فكيف يجب أن أكون أنا بوجود ساقين؟

شعرت بالارتياح..

وكنت قد قررت أن استلف مبلغ الف دولار فقط من
البنك..

فأصبحت لديّ الشجاعة الكافية لطلب ألفين..

وكنت أنوي أن أقول أنني ذاهب إلى كنساس سيتي
لأحاول العثور على عمل..

لكني الآن أعلن بثقة أنني أريد الذهاب إلى كنساس
للحصول على عمل .

وفي النهاية حصلت على القرض وحصلت أيضاً على
العمل .

حدث ذلك في عشر ثوان فقط..

لكنني في خلالها تعلمت كيف أعيش أكثر مما تعلمته في
العشر سنوات السابقة .

من يومها ألصقت هذه الكلمات على المرأة حيث
يمكنني قرائتها كل صباح:

أصابني اليأس وأنا أمشي حافي القدمين..

حتى التقيت في الشارع برجلٍ .. لا قدمين له !!

عليك بهذا تكن أفضل الناس!

هناك عشر خطوات إذا اتبعتها سوف تصبح أفضل الناس :

- ١- حاول تحطيم معنوياتك يوماً بعد يوم حتى ولو حفرك أحد الموجودين فقم بتحويل ذلك التحفيز نقداً في ذاتك فإن من حولك لا يجب الخير لك .
- ٢- قم بتمزيق جدولك اليومي (إن وجد) و حاول أن تسير بلا أهداف و لا حتى على المدى البعيد ، اجعل الفوضى في إدارة الوقت شعارك في الحياة واهتم كثيراً بعدم تقويم أعمالك و إنجازاتك يوماً بعد يوم.
- ٣- عامل الناس بما تكره أن يعاملوك به ، ناد هذا بأسوأ الأسماء . قابل هذا بعبوس الوجه ، وذلك بتقطيب الجبين ؛ بل أعمل جهدك على إدخال الحزن قدر الإمكان على من يجلس معك ، و حاول قدر المستطاع ألا تتيح لأحد المشاركة معك في الحوار ، فإنك قد ترتقي نوعاً ما في نفسه.
- ٤- عند قربك من إنجاز عمل مهم لديك قم وفوضه مباشرة ، وإذا استطعت أن توكله لمن لا يستطيع إنجازه فأفعل ، ولا تنس أن تفويض كل الأعمال و خاصة المهمة عندك يجعلك في راحة دائماً.

٥- ردد دائماً (الفشل - التخطيط - الفوضوية - اليأس - النمطية) لكي تتطبع عليها .

٦- أنظر للأشياء من حولك نظرة سلبية دائماً و حتى لو خيل إليك أنها رائعة عليك بطمس ذلك.

٧- لا تحاول أن تجعل لك خطة مالية أبداً . ما عندك من مال أنفقه مباشرة دون السؤال لماذا دفعته؟ ولمن دفعته؟ وكم سيبقى؟

٨- قم بمصاحبة أي شخص يريد صحبتك ، بل وتعرف عليه بقرب وعن كتب (دون السؤال عنن هو؟ ولم صحبتته؟) ، ولا تتردد في قبول أي دعوة أو وليمة أو رحلة . ولو حتى مشوار بسيط .

٩- إياك و النظرة المستقبلية (الصقرية) ، وعليك بالنظرة الحالية (الدودية)

١٠- حاول أن تأكل كثيراً و أن تشرب كثيراً و تنام كثيراً ، (فالعقل الكبير في الجسم الكبير) .

بعد هذا عاهد الله ألا تفعل شيئاً من ذلك لكي تصبح أنجح الناس و بضدها تتميز الأشياء.

خذوا الموعظه من الفأر

أحببت أن أسوق اليكم هذه القصة لنعلم سوياً أن لو كانت المشكلة التي تحدث قريباً منك لاتعنيك فلا تستخف بها لأن من الممكن أن تؤثر عليك نتائجها لاحقاً ومن الأولى أن تقف مع صديقك عند الحاجة وكأنها مشاكلك .

قال الكاتب :

كان اللعاب يسيل من فم الفأر، وهو يتجسس على صاحب المزرعة وزوجته وهما يفتحان صندوقاً أنيقاً، ويمني نفسه بأكلة شهية لأنه حسب أن الصندوق يحوي طعاماً ولكن فكه سقط حتى لامس بطنه بعد أن رآهما يخرجان مصيدة للفئران من الصندوق واندفع الفأر كالجنون في أرجاء المزرعة وهو يصيح: لقد جاؤوا بمصيدة الفئران يا ويلنا!! هنا صاحت الدجاجة محتجة: اسمع يا فرفور المصيدة هذه مشكلتك أنت فلا تزعجنا بصياحك وعويلك..

فتوجه الفأر إلى الخروف الحذر، الحذر ففي البيت مصيدة فابتسم الخروف وقال: يا جبان يا رعديد، لماذا تمارس السرقة والتخريب طالما أنك تخشى العواقب، ثم إنك المقصود بالمصيدة فلا توجع رؤوسنا بصراخك، وأنصحك بالكف عن سرقة الطعام، وقرض الحبال والأخشاب. هنا لم يجد الفأر مناصاً من الاستجداد بالبقرة التي قالت له باستخفاف: يا خرابي !!

في بيتنا مصيدة ، يبدو أنهم يريدون اصطياد الأبقار بما هل أطلب اللجوء السياسي في حديقة الحيوان؟

عندئذ أدرك الفأر أن سعد زغلول كان على حق عندما قال مقولته الشهيرة: "مفيش فايده!"

وقرر أن يتدبر أمر نفسه وواصل التجسس على المزارع حتى عرف موضع المصيدة، ونام بعدها قرير العين بعد أن قرر الابتعاد من مكنم الخطر وفجأة شق سكون الليل صوت المصيدة وهي تنطبق على فريسة وهرع الفأر إلى حيث المصيدة ليرى ثعبانا يتلوى بعد أن أمسكت المصيدة بذيله ثم جاءت زوجة المزارع وبسبب الظلام حسبت أن الفأر "راح فيها" وأمسكت بالمصيدة فعضها الثعبان، فذهب بها زوجها على الفور إلى المستشفى حيث تلقت إسعافات أولية، وعادت إلى البيت، وهي تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة. وبالطبع فإن الشخص المسموم بحاجة إلى سوائل، ويستحسن أن يتناول الشوربة وهكذا قام المزارع بذبح الدجاجة و صنع منها حساء لزوجته المحمومة وتدفق الأهل والجيران لتفقد أحوالها، فكان لا بد من ذبح الخروف لإطعامهم ولكن الزوجة المسكينة توفيت بعد صراع مع السموم دام عدة أيام وجاء المعزون بالمئات واضطر المزارع إلى ذبح بقرة لتوفير الطعام لهم .

و أذكرك بأن الحيوان الوحيد الذي بقي على قيد الحياة هو الفأر الذي كان مستهدفا بالمصيدة وكان الوحيد الذي استشعر الخطر، ثم فكر في أمر من يحسبون أنهم بعيدون عن المصيدة وأن "الشر بره وبعيد" فلا يستشعرون الخطر بل يستخفون بمخاوف الفأر الذي يعرف بالغريزة والتجربة :

أن ضحايا المصيدة قد يكونون أكثر مما تتصورون !!

تعلم أن تبقى فمك مقفلاً أحياناً

تعلم أن تبقى فمك مقفلاً أحياناً! سأحكي لكم حكاية حدثت فيما مضى من الزمان :

يحكى أن ثلاثة أشخاص حكم عليهم بالإعدام بالمقصلة ، وهم (عالم دين - محامي - فيزيائي) .

وعند لحظة الإعدام تقدّم (عالم الدين) ووضعوا رأسه تحت المقصلة ، وسألوه :

هل هناك كلمة أخيرة تودّ قولها ؟ فقال (عالم الدين) :

الله...الله... الله.... هو من سينقذني وعند ذلك أنزلوا المقصلة ، فتزلت المقصلة وعندما وصلت لرأس عالم الدين توقفت . فتعجّب الناس ، وقالوا :

أطلقوا سراح عالم الدين فقد قال الله كلمته . ونجا عالم الدين

وجاء دور المحامي إلى المقصلة ..فسألوه :

هل هناك كلمة أخيرة تودّ قولها؟ فقال :

أنا لا أعرف الله كعالم الدين ، ولكن أعرف أكثر عن العدالة ، العدالة ..العدالة ..العدالة هي من سينقذني .

ونزلت المقصلة على رأس المحامي ، وعندما وصلت لرأسه توقفت ..فتعجب
الناس ، وقالوا :

أطلقوا سراح المحامي ، فقد قالت العدالة كلمتها ، ونجا المحامي .

وأخيرا جاء دور الفيزيائي ..فسأله :

هل هناك كلمة أخيرة تودّ قولها ؟ فقال :

أنا لا أعرف الله كعالم الدين ، ولا أعرف العدالة كالمحامي ، ولكنني أعرف أنّ
هناك عقدة في حبل المقصلة تمنع المقصلة من النزول، فنظروا للمقصلة ووجدوا فعلا
عقدة تمنع المقصلة من النزول ، فأصلحوا العقدة وانزلوا المقصلة على رأس الفيزيائي
وقطع رأسه .

الأفضل أن تبقي فمك مقفلا أحيانا ، حتى وإن كنت تعرف الحقيقة .

و من الذكاء أن تكون غيباً في بعض المواقف .

فن الحديث الراقى

إن طريقة كلامك وحديثك مع الآخرين هي التي تحدد نظرة الناس إليك، وهي الوسيلة الأكثر أهمية بين العوامل العديدة التي يتم تقييمك على أساسها سواء في مجال العمل أو غيره، حيث

تعد طريقتك في الكلام هي أساس التواصل الإنساني بينك وبين الآخرين وليس كما يقال: إنه "بمجرد كلام".

فمن خلال حديثك تستطيع أن تجني العديد من الثمار فقد تكون طريقة تحدثك مع الآخرين هي التي تفتح عليك باب الرزق وتكون هي الأداة الأساسية للجاذبية والإقناع. الحديث بلباقة فن وهذه هي قواعده:

- عليك أن تنظر إلى وجه محدثك جيدا ولا يشغلك انتباهك شيء آخر، كما يجب عليك التحدث بصوت معتدل كي لا تزعج محدثك وتجنبه أيضا فك طلاس الكلام الخافت، وتكمن أهمية نظرة عينيك إلى محدثك أن هناك قاعدة تقول أنه كلما نظرت إلى الأسفل فأنت تكذب وتتجنب النظر في وجه محدثك، كما أن النظر لأعلى أنك لا تعرف ماذا تقول وأنت تفكر في أي شيء كي تزيل الحرج عنك، وهو بالطبع ما ستواجهه في حياتك العملية كثيرا سواء في التعامل مع المديرين أو العملاء أو حتى في المقابلة الشخصية.

- عليك أن تتمكن من التحكم في سرعة كلامك حتى لا تكون سريعة بحيث ترزعج المستمع، ولا بطيئة مما يجعل المتلقي يشعر بالملل ويرغب في إنهاء الحديث.
- تذكر أنه إذا أردت أن تكون متحدثا لبقا، عليك أن تكون في نفس الوقت مستمعا جيدا، فالاستماع جزء من الحديث، وعليك ألا تقاطع أحدا في حديثه وهو ما يزيد احترام الناس لك.
- إذا أصابك ألم معين أثناء حديثك، يفضل ألا تشعر الشخص الآخر به وتشرح له ما حدث، بل عليك تدارك آلامك في خاصة نفسك.
- سواء كان حديثك مع فرد واحد أو عدة أفراد فعليك عدم احتكار الحديث، وضرورة ترك الفرصة في أن يبدي الآخرون آراءهم تجاه موضوع الحديث.
- قد يظهر الشخص الذي تتحدث إليه جهله في شيء ما، وهنا يفضل تجاهله وكأنك لم تسمع شيئا كي لا تسبب إحراجا له، إلا إذا كان جهله هذا سيؤدى إلى غلطة كبيرة فعليك تنبيهه بشيء من اللباقة.
- إذا كنت في مقابلة عمل أو توجد وسط فريق العمل فعليك ألا تقوم باستعراض معلوماتك ولا تكثر في الاستشهاد بالمؤلفين والشعراء، بل اجعل الآخرين يستنتجون ذلك بمفردهم عن طريق إضافاتك لمجرى الحديث من معلومات.
- تأكد أن السخرية والازدراء في الحديث من الأمور التي لا يفضلها الكثيرون وخاصة أصحاب العمل الجادون.

- حاول ألا يقتصر أسلوبك على إبداء الموافقة لكل ما يقوله الآخرون بل قدم رأيك دون خجل حتى ولو كان يتفق مع آراء الغير.

- تجنب استخدام المصطلحات اللغوية الصعبة أو الكلمات الأجنبية دون داع كي تستعرض مهاراتك في الكلام، لأن ذلك يكشف بسرعة ولا يضيف إليك شيء كلمات عجيبة ولكنها حكيمة .

"الإنسان الناجح هو الذى يغلق فمه قبل أن يغلق الناس آذانهم ويفتح أذنيه قبل أن يفتح الناس أفواههم".

"لا تدع لسانك يشارك عينيك عند انتقاد عيوب الآخرين فلا تنس أنهم مثلك لهم عيون والسن".

"تستغرق مناقشة المسائل النافهة وقتاً طويلاً لأن بعضنا يعرف عنها أكثر مما يعرف عن المسائل الهامة".

"إذا كان لديك رغيفان فكل أحدهما وتصدق بالآخر".

"عندما يمدح الناس شخصاً ، قليلون يصدقون ذلك وعندما يذمونه فالجميع يصدقون".

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

"اختر كلامك قبل أن تتحدث وأعط للاختيار وقتاً كافياً لنضج الكلام
فالكلمات كالثمار تحتاج لوقت كاف حتى تنضج".

"كن على حذر من الكريم إذا أهنته ومن اللئيم إذا أكرمته ومن العاقل إذا
أحرجته ومن الأحمق إذا رحمته".

"إذا بلغت القمة فوجه نظرك إلى السفح لترى من عاونك في الصعود إليها
وانظر إلى السماء ليثبت الله أقدامك عليها".

"من عاش بوجهين مات لا وجه له".

"إذا استشارك عدوك فقدم له النصيحة ، لأنه بالاستشارة قد خرج من
معاداتك إلى موالاتك".

"تكلم وأنت غاضب .. فستقول اعظم حديث تندم عليه طوال حياتك".

"لا تجادل بليغاً ولا سفيهاً .. فالبليغ يغلبك والسفيه يؤذيك".

"حسن الخلق يستر كثيراً من السيئات كما أن سوء الخلق يغطي كثيراً من
الحسنات".

"من وثق بالله أغناه ومن توكل عليه كفاه ومن خافه قلت مخافته ومن عرفه
تمت معرفته"

تعريفات أساسية لحياتك

الحـب

قالت الزوجة : بعد مضي ١٨ عاما من الزواج وطهي الطعام ، أعددت أخيرا أسوأ عشاء في حياتي !

كانت الخضار قد نضجت اكثر مما يجب ، واللحم قد احترق ، والسلطة كثيرة الملح، وظل زوجي صامتا طوال تناول الطعام..ولكني ما كدت أبدأ في غسل الأطباق حتى وجدته يحتضني بين ذراعيه ويطبع قبلة على جبيني ،فسألته : لماذا هذه القبلة ؟

فقال : لقد كان طهيك الليلة أشبه بطهي العروس الجديدة ،ومن ثم رأيت أن أعاملك معاملة العروس الجديدة!

أليست الزوجة بحاجة إلى مثل هذه اللمسة الرومانسية لتصحيح أخطائها أكثر من السب أو السخرية؟!

هذا هو الحب ..

الثقة

في يومٍ من الأيام قرر جميع أهل القرية أن يصلوا صلاة الاستسقاء تجمعوا جميعهم للصلاة لكن أحدهم كان يحمل معه مظلة!

تلك هي الثقة..

التصديق

يجب أن تكون كالإحساس الذي يوجد عند الطفلالذي عمره سنة عندما تقذفه في السماء يضحك ؛ لأنه يعرف أنك ستلتقطه ولن تدعه يقع.....

هذا هو التصديق..

الأمل

في كل ليلة نستعد للخلود إلى النوم ولسنا متأكدين منأننا سننهض من الفراش في الصباح.. لكننا مازلنا نخطط للأيام القادمة....

هذا هو الأمل..

لماذا لا تعشق أحزانك؟

الشجرة .. عندما نُسقيها ونهتُمُ بِها .. نُعطينا الثمار اليانعة .. وئُمدنا بظلالها
الدايفة .

كذلك هي .. الحياة .. !!

عندما نُعطيها " الأمل " تشع .. وتشرق شمس أحلامنا الوردية .. و نُعطينا
السعادة الباذخه كما أعطيناها ..

لماذا نحن نستسلم للحزن .. !!

لماذا نبكي ونتألم .. !!

نشتم .. و نلعن القدر ..

إذا فآرقنا من نُحب

لماذا " لا " نكون أقوياء .. !!

ونرضى بما كتبه الله عز وجل ..

أصبحت قلوبنا كالكره تتدحرج يمينا ويسارا ..

في شارع الزمن .. المليئ بالعقبات ..

لا تجعلوا عواطفكم تقودكم ..
فهى حتماً تقود إلى الهاوية ..
العقل نعمه من الله ..
فاستغلوه في التغلب على الحزن ..
وتخطي عقبات الزمن ..
إجعلوا البسمة والضحكات تملأ الأمكنه ..
مها كان عمق الحزن في قلوبكم ..
اعشقوا الحزن أكثر وأكثر ..
فأنني أعشق الحزن حتى الثمالة .. !!
أتعلمون لماذا .. ؟!
لأن الحزن علمني معنى الحياة الحقيقية ..
أعشق الحزن ..
لأنه علمني طعم " الفرح "
فلو كانت الحياة كلها " هناء " لمللنا ..
و لم يكن بإستطاعتنا الإحساس بروعة السعادة ..

" اعشق حزنك كي تشعر بروعة فرحك "

كافح وتحدى " المصاعب " من أجل أحلامك ..

صل القمة بمجهودك أنت ..

لا تصعد على أكتاف الغير ..

وإذا كانت الحياة بعينك لا تستحق ..

فأهدافك لا تستحق ..

أن تبقى مُكبته في ظلام اليأس ..

عليك أن تريها نور " النجاح " بالإصرار والعزيمة ..

وأخيرا وليس آخراً ..

إذا ضامك الزمن ..

لا تشكي همومك لناس غير طبيه ..

فلربما تلوي ذراعك يوماً ..

بل .. " صلي لربك " واشكي همك له ..

فحتما سترتاح ..

اجعل ملجأك الوحيد هو الله ..

لأن الشكوى لغيره مذلّه ..

عش حياتك " عزيز النفس " مبتسماً ..

عفا الصورة مقلوبة

نعم للأسف هي كذلك !

عندما يدق جرس بابك ذات مساء رجل متسائلاً عن اسم حارك الملاصق لك؟
وتجيبه بلا أعرف!

أغلق بابك وأعلم أن الصورة التي بين يديك مقلوبة !

عندما تذهب لأخذ ابنك من مدرسته أثناء وقت الدراسة الرسمي له، وتفاجئ
الجميع بأنك لا تعلم في أي صف هو..!

فاعلم أن الصورة ما زالت مقلوبة معك !

و عندما تمر بأحدهم كل يوم وتراه كل يوم وتألفه ويألفك، ويكاد كتفك
يضر بكتفه وخطاك تعثر خطاه، ولا تنبت شفاك أو شفاه بالسلام عليكم .

عندئذ اعلم يقيناً أن الصورة باتت مقلوبة !

عندما تفتش وسط جهازك (الموبايل) ، وتكتشف أن آخر مكالمة أجريتها لأقرب صديق أو قريب هي منذ أسبوع وأكثر .

فاعلم أن الصورة ما زالت مقلوبة !

و عندما تتحول علاقاتنا المتزلية إلى مجرد مسجات نرسلها لبعضنا من خلف أبواب غرفنا الموصدة .

فاعلموا ان الصورة مقلوبة !

و عندما تفتقدنا موائدنا التي كان يجدر بها أن تجمعنا ثلاث مرات في اليوم ليتناقص العدد الى مرة واحدة .

فاعلموا ان الصورة مقلوبة !

عندما يكتظ المتزل بأكثر من ثمانية أفراد ، ولا يرى كل منهما الآخر إلا في نهاية الأسبوع أو في آخر اليوم لتتحول منازلنا الى فنادق ألف نجمة .

فاعلموا أن الصورة ما زالت تصر على أن تبقى مقلوبة!

عندما يسيطر الانتقام على علاقاتنا الاجتماعية، فنجاهل بحضورنا للمناسبات من يجاملنا بالحضور، ونتجاهل من تجاهلنا لا لشي إلا (لئلا نرد لهم الصاع صاعين) .

فاعلموا أن الصورة لم تعد معتدلة !

و عندما تكتب مندداً بمن انعزلوا عن التواصل الاجتماعي، وتكون انت أول المقصرين اجتماعياً وانك بذلك لا تنقد إلا نفسك .

فاعلم أن الصورة مقلوبة وانك من يجب أن يبدأ بتعديلها !

و عندما تتعنت الآراء ويظن كلاً الطرفين بأنه الصح، ولا صحيح بعده ويفرد كل ذي عضلة عضلته على الآخر، ويستعرض كل منهما هيمنته ويفسد الاختلاف للحب وللود آلاف القضايا .

فاعلم بأن كلاهما يمسك بصورة مقلوبة !

و عندما يسيطر عليك وهم العظمة، وتأخذك الظنون الى حيث تشاء أنت وليس حيث تشاء هي، وتخيم عليك نرجسية ضاق بها خيال العالم، وتستخف بأفكار غيرك وتحسب انك أنت ولا أحد سواك هو الأفضل، وتجد ان الجميع قد انفض من حولك، وانك مازلت وحيداً في سماء وهمك وتصر على البقاء هكذا .

فاعلم ان مرآتك خدعتك وان صورتك مقلوبة !

و عندما تشغل منصباً تربوياً يحتم عليك ان تنادي بضرورة تربية الأبناء التربية الدينية الحسنة وتعويدهم على العادات والأخلاق السليمة، وأبنائك في البيت يعاونون من عقداً نفسية بسبب سوء تربيتك لهم .

فاعلم تماماً أنك لا تملك إلا صورة مقلوبة !

و عندما تكتب وتكتب لا لشي إلا لغاية ونية سيئة تخفيها متناسياً أنك
ستحاسب عليها يوماً وستسائل عليها يوماً .

فكن على يقين بأنك تمسك بصورة مقلوبة !

وعندما .. وعندما .. وعندما

وعندما تمر بأذهانكم الآن صور أخرى مقلوبة

فاعلموا أن اليوم الصور كله مازال مقلوبا !

ألم يجن الوقت .. لنعدل الصورة ؟

عاب صديقك ولا تفقده

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً

راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

معاينة الصديق أهون من فقدانه

مهما صفت النفوس تجاه بعضها

ومهما تواردت الأفكار والخواطر

فلا بد أن يتخلل ذلك الصفاء تشويش يعكسه حتى لو

قل وندر

قد نخطئ في حق صديق .. حبيب .. قريب

وقد يخطئ علينا الغير

ولكن أين السماح من هذا الخلاف؟

لماذا نسامح؟

نسامح لأننا نحب بصدق

فمن نحبه نتمنى أن تستمر علاقتنا معه

نسامح لأن قلوبنا بيضاء ولا تلبث بعد فترة قصيرة من الخلاف

أن تنفث غبار غضبها مع هبات النسيان

متى نسامح؟

نسامح إذا استحق مغضبنا السماح
واثبت لنا باعتذاره ندمه وتأسفه
وليس عيبا أن نتعذر بل الاعتذار من أجل الأمور التي ترفع مقامات
البشر
والشاعر يقول :

يستوجب العفو الفتي إذا اعترف وتاب عما قد جناه واقترف
أما إذا تعالت نفسه عن الاعتذار

فسماحك هنا فضيلة تتميز بها وتترفع عن تفاهات الأمور
وقدرتنا على السماح تختلف باختلاف الجرح الذي تعرضنا له

فجرح الخيانة مثلا قد يجعلنا نتحامل في قلوبنا

ونرفض السماح لفترة طويلة

ولكن في الأخير

نحس بطعم التسامح وجمال معناه

عندما يآلف بين قلوبنا ويمحي من ذاكرتنا مواقف كنا نتمنى نسيانها فما
أجمل السماح حتى لو سبقه العتب .

قال أبو الدرداء : معاتبه الصديق أهون من فقدته !

لا تملؤا الكوب بالماء

يحكى أنه حدثت مجاعة بقرية... فطلب الوالي من أهل القرية طلبًا غريبًا في محاولة منه لمواجهة خطر القحط والجوع...

وأخبرهم بأنه سيضع قدرًا كبيرًا في وسط القرية. وأن على كل رجل وامرأة أن يضع في القدر كوبًا من اللبن بشرط أن يضع كل واحد الكوب لوحده من غير أن يشاهده أحد. هرع الناس لتلبية طلب الوالي..

كل منهم تخفى بالليل وسكب ما في الكوب الذي يخصه.

وفي الصباح فتح الوالي القدر

.... وماذا شاهد؟

القدر و قد امتلأ بالماء !!!

أين اللبن؟!

ولماذا وضع كل واحد من الرعية الماء بدلًا من اللبن؟

كل واحد من الرعية.. قال في نفسه:

"إن وضعي لكوب واحد من الماء لن يؤثر على كمية اللبن الكبيرة التي سيضعها أهل القرية".

وكل منهم اعتمد على غيره ... وكل منهم فكر بالطريقة نفسها التي فكر بها غيره، و ظن أنه هو الوحيد الذي سكب ماءً بدلاً من اللبن، والنتيجة التي حدثت.. أن الجوع عم هذه القرية ومات الكثيرون منهم، ولم يجدوا ما يعينهم وقت الأزمات.

هل تصدق أنك تملأ الأكواب بالماء في أشد الأوقات التي نحتاج منك أن تملأها باللبن؟

عندما تترك نصرة إخوانك الحفاة العراة الجوعى وتتلذذ بكيس من البطاطس أو زجاجة من الكوكاكولا بحجة أن مقاطعتك لن تؤثر أو انك الوحيد الذي تقاطع فأنت تملأ الأكواب بالماء.

عندما لا تتقن عملك بحجة أنه لن يظهر وسط الأعمال الكثيرة التي سيقوم بها غيرك من الناس فأنت تملأ الأكواب بالماء...

عندما لا تخلص نيتك في عمل تعمله ظناً منك أن كل الآخرين قد أخلصوا نيتهم و أن ذلك لن يؤثر، فأنت تملأ الأكواب بالماء عندما تحرم فقراء المسلمين من مالك ظناً منك أنه لا يكفي لإعطائهم فأنت تملأ الأكواب بالماء... عندما تتعاس عن الدعاء للمسلمين بالنصرة والرحمة والمغفرة فأنت تملأ الأكواب بالماء... عندما تترك ذكر الله و الاستغفار و قيام الليل... فأنت تملأ الأكواب بالماء... عندما تضيع وقتك ولا تستفيد منه بالدراسة والتعلم والدعوة إلى الله تعالى فأنت تملأ الأكواب ماءً!!!

أرجوكم املئوا الأكواب لبناً !!

فلسفة أذهلتني في حياتي

لو كان هناك مجموعتان من الاطفال يلعبون بالقرب من مسارين منفصلين لسكة الحديد: أحدهما معطل والآخر لازال يعمل ، وكان هناك طفل واحد يلعب على المسار المعطل ، ومجموعة اخرى من الاطفال يلعبون على المسار غير المعطل... وأنت تقف بجوار محول اتجاه القطار ورأيت الاطفال ورأيت القطار قادم وليس امامك الا ثواني لتقرر: في اي مسار يمكنك ان توجه القطار، فإما تترك القطار يسير كما هو مقرر له ويقتل مجموعة الاطفال .. ؟ أو تغير إتجاهه الي المسار الآخر ويقتل طفل واحد .. ؟

فأيهما تختار؟؟؟

ماهي النتائج التي سوف تنعكس على هذا القرار؟؟؟

دعنا نحلل هذا القرار .

معظمنا يرى انه الافضل التضحية بطفل واحد خير من مجموعة اطفال.

وهذا على اقل تقدير من الناحية العاطفية، فهل ياترى هذا القرار صحيح؟

هل فكرنا ان الطفل الذي كان يلعب على المسار المعطل، قد تعمد اللعب هنا

حتى يتجنب مخاطر القطار؟

ومع ذلك يجب عليه ان يكون الضحية.

في مقابل ان الاطفال الآخرون الذين في سنه، وهم مستهترون وغير مبالين و
أصروا على اللعب في المسار العامل؟

هذه الفكرة مسيطرة علينا في كل يوم في مجتمعتنا في العمل، حتى في القرارات
السياسة الديمقراطية ايضاً يضحى بمصالح الأقلية مقابل الاكثريه بغض النظر عن قرار
الاغلبية حتى ولو كانت هذه الأغلبية غيبية وغير صالحة والاقلية هي الصحيحة
وهنا نقول ان القرار الصحيح ليس من العدل تغيير مسار القطار.

وذلك للأسباب التالية:

- ١- الأطفال الذين كان يلعبون في مسار القطار العام يعرفون ذلك، وسوف
يهربون بمجرد سماعهم صوت القطار؟!
- ٢- لو انه تم تغيير مسار القطار فان الطفل الذي كان يعمل في المسار المعطل
سوف يموت بالتأكيد؛ لأنه لن يتحرك من مكانه عندما يسمع صوت
القطار؛ لانه يعتقد ان القطار لن يمر بهذا المسار كالعادة.
- ٣- بالاضافة انه من المحتمل ان المسار الأخير لم يترك هكذا الا لأنه غير آمن
وتغيير مسار القطار الى هذا الاتجاه لن يقتل الطفل فقط، بل سوف يؤدي
بحياة الركاب الى مخاطر، فبدلاً من انقاذ حياة مجموعة من الاطفال فقد
يتحول الأمر قتل مئات من الركاب بالاضافة الي موت الطفل المحقق!!!!

مع علمنا ان حياتنا مليئة بالقرارات الصعبة التي يجب ان نتخذها، لكننا قد لاندرک ان القرار المتسرع عادة مايكون غير صائب .

تذكر

ان الصحيح ليس دائماً شائع

وان الشائع ليس دائماً صحيح

قال تعالى (وَإِنْ تَتَّبِعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ)

صدق الله العظيم

تقييم ذاتي

دخل فتى صغير إلى محل تسوق و جذب صندوقاً إلى أسفل كابينه الهاتف .وقف الفتى فوق الصندوق ليصل إلى أزرار الهاتف و بدأ باتصال هاتفى...انتبه صاحب المحل للموقف و بدأ بالاستماع إلى المحادثة التي يجريها الفتى.

قال الفتى: "سيدتي : أيمكنني العمل لديك في تهذيب عشب حديقتك " ؟

أجابت السيدة: " لدي من يقوم بهذا العمل "

قال الفتى : " سأقوم بالعمل بنصف الأجرة التي يأخذها هذا الشخص " .

أجابت السيدة بأنها راضية بعمل ذلك الشخص و لا تريد استبداله.

أصبح الفتى أكثر إلحاحًا و قال: "سأنظف أيضا ممر المشاة و الرصيف أمام

متزلك، و ستكون حديقتك أجمل حديقة في مدينة بالم بيتش فلوريدا"

و مرة أخرى أجابته السيدة بالنفي...

تبسم الفتى و أقفل الهاتف.

تقدم صاحب المحل - الذي كان يستمع إلى المحادثة - إلى الفتى و قال له: لقد

أعجبتني همتك العالية، وأحترم هذه المعنويات الإيجابية فيك و أعرض عليك فرصة

للعمل لدي في المحل.

أجاب الفتى الصغير : " لا ، وشكرا لعرضك، غير أنني فقط كنت أتأكد من أدائي

للعمل الذي أقوم به حاليا. إنني أعمل لهذه السيدة التي كنت أتحدث إليها."

ما أحوجنا لمثل هذا التقويم الذاتي وبشكل دائم .. قيم ذاتك بعد ان تاكدت من

انك فعلت كل شئ باتقان يرضى عنه ضميرك.

ابدأ بالأسهل ... ثم الأصعب

كان احد سجناء لويس الرابع عشر محكوم عليه بالاعدام ومسجون في جناح قلعه مظلة على جبل هذا السجين لم يبق على موعد اعدامه سوى ليله واحده.. ويروى عن لويس الرابع عشر ابتكاره لحيل وتصرفات غريبه..

وفي تلك الليله فوجيء السجين وهو في اشد حالات اليأس بباب الزنزانه يفتح ولويس يدخل عليه مع حرسه ليقول له: اعرف ان موعد اعدامك غدا، لكنى ساعطيك فرصه ان نجحت في استغلالها فبامكانك ان تنجوا.... هناك مخرج موجود في جناحك بدون حراسه ان تمكنت من العثور عليه، يمكنك عن طريقه الخروج وان لم تتمكن فان الحراس سيأتون غدا مع شروق الشمس لاختك لحكم الاعدام..... ارجو ان تكون محظوظا بما فيه الكفايه لتعرف هذا المخرج.. وبعد اخذ ورد وتأكد السجين من جديه الامبراطور وانه لايقول ذلك للسخرية منه .

غادر الحراس الزانزانه مع الامبراطور بعد ان فكوا سلسله وتركوا السجين لكى لا يضيع عليه الوقت .جلس السجين مدهولا فهو يعرف ان الامبراطور صادق ويعرف عن لجوءه لمثل هذه الابتكارات في قضايا وحالات مماثله، ولما لما يكن لديه خيار قرر انه لن يخسر من المحاولة، وبدأت المحاولات وبدا يفتش في الجناح الذى سجن فيه والذى يحتوى على عده غرف وزوايا، ولاح له الامل عندما اكتشف غطاء فتحه مغطاه بسجاده باليه على الارض وما ان فتحها حتى وجدها تؤدى الى سلم

يتزل الى سرداب سفلي ويليه درج اخر يصعد مره اخرى وبعده درج اخر يؤدي الى درج اخر وظل يصعد ثم يصعد الى ان بدأ يحس بتسلل نسيم الهواء الخارجى مما بث في نفسه الامل ولكن الدرج لم ينتهى..

واستمر يصعد.. ويصعد ويصعد.. الى ان وجد نفسه في النهايه وصل الى برج القلعه الشاهق والارض لايكاد يراها وبقي حائرا لفته طويله فلم يجد ان هناك اى فرصه ليستفيد منها للهرب وعاد ادراجه حزينا منهكا والقى نفسه في اول بقعه يصل اليها في جناحه حائرا لكنه واثق ان الامبراطور لايجدعه، وبينما هو ملقى على الارض مهموم ومنهك ويضرب بقدمه الحائط غاضبا واذا به يحس بالحجرالذى يضع عليه قدمه يتزحزح، فقفز وبدأ يختبر الحجر فوجد بالامكان تحريكه، وما ان ازاحه واذا به يجد سردابا ضيقا لايكاد يتسع للزحف فبدأ يزحف وكلما زحف كلما استمر يزحف بدأ يسمع صوت خرير مياه، واحس بالامل لعلمه ان القلعه تطل على نهر بل ووجد نافذه مغلقة بالحديد امكنه ان يرى النهر منخلالها....

استمرت محاولاته بالزحف الى ان وجد في النهايه هذا السرداب ينتهى بنهايه ميته مغلقة وعاد يختبر كل حجر وبقعه فيه ربما كان فيه مفتاح حجراخر لكن كل محاولاته ضاعت سدى والليل يمضى ..

واستمر يحاول..... ويفتش..... وفي كل مره يكتشف املا جديدا... فمره ينتهى الى نافذه حديديه وممرها الى سرداب طويل ذو تعرجات لانهايه لها ليجد السرداب اعاده لنفس الزانرانه..

وهكذا ظل طوال الليل يلهث في محاولات وبوادر امل تلوح له مره من هنا ومره من هناك وكلها توحى له بالامل في اول الامر لكنها في النهايه تبوء بالفشل وتزيد من تحطمه ..

واخيرا انقضت ليله السجين كلها ولاح له من خلال النافذه الشمس تطلع وهو ملقى على ارضيه السجن في غايه الانهاك محطم الامل من محاولاته اليائسه وايقن ان مهلته انتهت وانه فشل في استغلال الفرصه ، ووجد وجه الامبرطور يطل عليه من الباب ويقول له..... اراك لا زلت هنا....

قال السجين كنت اتوقع انك صادق معى ايها الامبراطور..... قال له الامبراطور ... لقد كنت صادقا... سأله السجين.... لم اترك بقعه في الجناح لم احاول فيها فاين المخرج الذى قلت لي؟؟

قال له الامبراطور : لقد كان باب الزنانه مفتوحا وغير مغلق !!!

لماذا دائما نفكر بالطرق الصعبه قبل أن نبدأ بالطرق السهله .. فلعلنا ننجح من أسهل طريقه .

لماذا نحصل على عكس ما نرغبه؟؟

في كتاب الدكتور جوزيف ميرفي " قوة العقل الباطن " وجدت هذا القانون وهو قانون " الجهد المعكوس " : " عندما تكون رغباتك وخيالك متعارضين فإن خيالك يكسب اليوم دون خلاف " .

ما معنى هذا الكلام؟؟؟

نضرب مثلاً بسيطاً : إذا طلب منك أن تمشى على لوح خشب طوله وليكن ١٠ امتار وعرضه ٥ امتار موضوع على الارض على الارض ، بلا شك فأنت ستمر عليه دون أدنى مشاكل أن رغبتك في المرور لا تتعارض مع خيالك، فخيالك ما دام اللوح على الارض فإنه لا يمثل اى احتمال للسقوط وأن حدث فهو على الارض.

الان افترض أن هذا اللوح موضوع على ارتفاع ٢٠ قدما في الهواء بين عمارتين عاليتين هل تستطيع أن تمشى عليه؟

لا أعتقد !

لماذا ؟ مع أنه نفس اللوح بنفس الطول والعرض .

التفسير : إن رغبتك في المشى عليه ستواجه من جانب خيالك أو الخوف من السقوط ، و مع أنك تملك الرغبة في المشى لكن صورة الوقوع في خيالك ستتغلب

على رغبتك وأرادتك أو جهدك للمشى على اللوح. والعجيب أنك لو حاولت المشى عليه قد يحقق خيالك السقوط بنفس الشكل الذى تخيلته، لأنه تدرب عليه مسبقاً فى اللاواعى الذى يدير ٩٠ فى المئة من سلوكياتك.

ماذا نستفيد من تلك القاعده ؟

أظن ان الصورة بدأت تضح ،كلنا يملك الرغبة للنجاح ، ولكن لا ننجح !!
لماذا؟

لأن صورة الفشل مسيطرة على خيالنا

قاعدة تقول :

" لا تحاول أن تجبر العقل الباطن على قبول فكرة بممارسة قوة الإرادة ، فسوف تحصل على عكس ما كنت تريد" .

مثال :

إذا قلت أنا أريد الشفاء " رغبة " ولكن لا أستطيع الوصول إليه " خيال " فسوف تكره نفسك على الدعاء والعقل لا يعمل تحت إكراه .

وهذه معلومه خطيرة : "أن العقل لا يعمل تحت ضغط " .

فمن يتخيل أنه سينسى فى الإمتحان، ويرتبك وتهرب منه المعلومات، ومع أن رغبته فى الاستذكار والنجاح إلا أن الخيال أقوى من يخاف من لقاء الناس.

فهو يرسم صورة عقلية متخيله لسلوكياته وتصرفه عند لقاء الناس لا تتفق مع رغبته في الثقة بالنفس، وبالتالي فان الصورة التي تخيلها ورسمها في عقله هي التي ستسيطر عليه عند تعرضه لمثل هذا الموقف.

إن الكثير مما يعانون من القلق أو الرهاب الاجتماعي أو الوسواس القهري، فإنما يعانون من التخيل السلبي لكل ما يقلقهم أو يؤثر على اعصابهم، وبأدراكك لتلك القاعده المهمة .

فإذا استطعت ان تحقق الانسجام بين ما ترغبه حقيقه، وما تتخيله وتضعه في عقلك فستعمل في انسجام.

لكي تحقق نجاح في مجال لا بد ان تتوافق رغباتك مع احلامك.

لكي يعمل عقلك بكفاءة استرخى وابتعد عن العصبية والضغط على العقل.

تخيل ما تريده لا ما لا تريده .

درب عقلك اللاواعي دوماً على النجاح . وأن يعمل معك لا ضدك .

كيف يكون لديك شخصية قوية

إن شخصيتك تحقق لك الكثير فالجاذبية والدينامكية بوسعهما أن يجعللا الآخرين يحبونك، فالناس لا تحب المترددين والفاشلين، ولكن ينجذبون نحو الذين يعرفون عنهم ماذا يريدون ويتوقعون الفوز ويمكنك مبدئياً أن تجعل شخصيتك جذابة من خلال ستة خطوات :

١- عند المصافحة..

صافح الآخرين بثبات وحزم غير مبالغ فيه وابتعد عن المصافحة بأيدي رخوة فهي سمة من سمات غير الواثقين وكذلك ابتعد عن المصافحة بأيدي قوية جدا فقد تشعر الآخرين بأنك إما أن تكون شخصاً متغطرساً متسلطاً أو أنك تخدعهم بقوة شخصيتك وتنقصك الثقة.

٢- الثقة..

اجعل نبرة صوتك تعبر عن الثقة حتى يصل إلى الناس قبل أفكارك فنبرة صوتك لها اثر كبير على مشاعر الآخرين وعليه يحدد من يسمعك هل أنت تتحدث بصوت ينم عن الشجاعة أو اليأس والشجن ولا بد أن يكون كلامك واضحاً بعيداً عن التردد.

٣- كن ذا لباقة...

فإذا أردت حب الناس كن شغوفاً بهم ولا تجعل لسانك يخونك قط فان القدرة على الكلام مع اللباقة تزيد من قوة تأثيرك على الناس.

٤- التحلي بالصبر...

اصبر على الآراء والأفكار التي تراها في قرارة نفسك غير متفهمة معك فان من أسرار الشخصية الجذابة الإصغاء الواعي المشوب بالتقدير والعطف على آراء الآخرين حاول أن تحاور وتناقش بعقلانية وهدوء عندما يخالف رأيك احد ولكن احترم رأيه ولا تحاول قدر الإمكان أن تجرح شعوره.

٥- كن مرحاً متفائلاً...

أكثر الناس يحب المرح المنضبط والتفاؤل المشرق خاصة وقت الأزمات حيث أن الآخرين يشعرون بأنك الشخص المناسب وقت الشدائد فيعمدون إليك لتصبرهم وتوجههم.

٦- اهتم بمظهرك...

المظهر اللائق يكسبك احترام النفس واحترام الآخرين لك ويجعلك تشعر بالثقة والاطمئنان فالشخص الذي تشيع الفوضى في هندامه يشعر الآخرين بان الفوضى تشيع في تفكيره.

كن مختلفاً

عنوان غريب ..؟

ربما لأنه "مختلف" !

أجل

مختلف جداً ...

وهنا الفكرة

هل جربت أن تكون مختلفاً؟!!

هل جربت ان يكون يومك هو يومك أنت فقط

و هو ليس أمسك و بالتاكيد لن يشبه غدك كثيراً؟!!

إليكم الخطة إذاً :

لم لا تفكر ان تقوم بعمل الأشياء التي تحبها ؟ و لكن بطريقة مختلفه.

جرب ذلك الإحساس و قل لي.

مثلاً: أنت دائماً تقشر البرتقالة بالسكين!

لم لا تفكر أن تقشرها بالمعلقة؟؟؟

امممممم غريب؟؟؟

مختلف؟؟؟

نعم صحيح هذا ما تريد.. كل الناس لهم طريقه، و أنت لك طريقتك المختلفة
وحدك الخاصة بك استمتع بها .

هل تعرف عن فكرة تخيل الزمن؟؟؟

هل جربت يوماً ان تخرج من بيتك بلا ساعتك، وأن تتخيل الوقت كلما أردت
أن تعرف كم الساعه ؟

صدقني ستكون دقيقا .

و إن تأخرت عن الوقت بدقيقة او قدمته بدقيقة، ثم أنت كل يوم تنظر إلى
الساعة صدقني ستجد نفسك، و قد حفظت الوقت في نفسك، و ستجد نفسك قادراً
جداً على تخيل الساعة الآن، جرب و استمتع بإحساسك في كل مسجد صلاة ..

هل فكرت يوماً أخي ان تصلي الخمس فرائض في خمس مساجد مختلفة ؟ و لو
ليوم واحد فقط؟؟

سيكون ذلك جميلاً و مختلفاً جداً.

فقط جرب!

هل جربت أن تبتسم و لكن بطريقة مختلفة؟!!

لا لا تخاف... هذه المرة لن اطلب منك ان تكون مهرجاً!

تمهل...قصدي: جرب هذه الطريقة : ابتسم الآن ، و في نفس اللحظة التي تبتسم فيها شفاهك الجميلة فكر بشئ حزين...!!!

لا...حاول اكثر...فشلت؟؟؟

إن الابتسامة قبل أن تكون هدية لغيرك هي هدية لقلبك أولاً.

أنت جربت الآن؟

إنها تمنعك من التفكير بالأشياء الحزنة أصلا بالمنطق لا تجتمع الأضداد السالب سالب و الموجب دائما موجب.

فكن موجب!

وتعود ان من يراك يراك دائما مبتسما، بل تعود كلما نظرت في المرآة رأيت فلانا الذي لا يعرف غير أن يبتسم .

أنت رائع بابتسامتك فأرجوك لاتفقدوها..

و جرب أن تعيش و لو يوم واحد و الابتسامة لا تفارق شفاهك.

وانت على مكتبك في عملك.
و أنت بين أهلك.
مع صديقك.
و حتى لوحدك.
و انتبه أنا لم أقل اضحك، بل قلت ابتسامة لطيفة خفيفة تجعلك الأجمل.
الأفكار كثيرة و مختلفة جداً.
و القضية هي:
لا تبقى محبوساً في ملل الروتين.
و اخلق لنفسك عالماً جميلاً طبيعياً.
و لكن فريداً و ممتعاً.

من فضلك اقلب الصفحه

ننظر إليهم ونتعجب من حالهم، دائماً نجدهم على فرح وسرور، وأوضاعهم مستقرة، وجوه كثيرة نلمح تقاسيم وجهها فنحكم عليها منذ الوهلة الأولى... ابتسامات ساحرة.... وضحكات عالية... تراهم دائماً بهذه الحالة، ترثي لحالك وتقول:

لما لا يحملون همّاً مثلي؟

ولما لم تعطيهم الحياة ألوان الحزن كما أعطتني؟

اقلب الصفحه!

تراهم بالداخل يتفون .

ومن الألم يشكون .

ومن كأس المرارة يشربون .

ولكن لا يعلم بذلك عنهم إثنان:

رب ينادونه وقلب يحمل الأثقال بسعة بالغة .

اقلب الصفحة !

طفل تغمره السعادة.

دائماً تراه محفوفاً بالالعاب.

وتمسك بيده تلك المرأة العطوف.

فتتحسر أعين المحرومين من أمهاتهم.

ويقولون ليت لنا أم مثل أمه تحفنا بحنائها.

اقلب الصفحة !

تجد ذلك الطفل ليس أوفر حظاً منهم .

فلا أب له ولا أم..

بل لا نسب له .

خلق ليرتمي على تلك الطرق .

التي اعتادت أن تضم من أمثاله الكثير.

اقـلـب الـصـفـحـة !

عروس تتألق بجمالها وكامل زينتها .

ينظر الكل إليها بذهول .

ويتعجبون من جمالها الفتان .

والمصحوب بتلك الأبتسامه البسيطة.

فتهمس الكلمات في وسط الضجيج .

يا لسعادتها وفرحتها الواضحه على وجهها .

اقـلـب الـصـفـحـة !

تجد قلباً يعتصره الحزن .

وعينان لم تفارقهما الدموع .

منذ وداع من أحبت وحتى ، زفت لغيره طماعا أو غدرا من حبيبها الذي تركها

أو إختلاف الطريق بنظر أهلها.

اقـلـب الـصـفـحـة !

أم صبور تسكن لشهور زوايا.

تلك الدار البيضاء والتي تنطلق منها روائح الأدوية والمطهرات .

تسهر على طفلها المريض .

يتوافد عليها الجميع.

لينظروا لطفلها المريض.

بدافع الدعاء له ودعمها بكلمات الصبر.

اقلب الصفحة !

تجد قلوبهم وأعينهم تحكي ما أبت أن تلفظه أفواههم، يقولون بعد خروجهم
الممات افضل له .

لماذا تفني عمرها هنا على أمل مقطوع ، والبعض يقول الحمد لله حالنا أفضل
من غيرنا .

أي يأتون ليجدوا أن مصابهم أرحم من مصابها، فتتجدد الحياه امامهم .

اقلب الصفحة !

شاعر متميز بروعة ذائقته

وجمال أسلوبه

يحسده البعض ويغبطه الآخرون

تصلك أحاسيسه بمجرد القراءة للأبياته

يقول كل من حوله: ليتني اجد طريقته في الكلام

النهاية!!

لا تنظر لأي شخص من قلبه الخارجى دون أن تندمج مع داخله .ولا تحكم
فتخطئ فتندم ،فما ينفع الندم حين تفترق الأرواح..
إذا من فضلك اقلب الصفحة أولاً .

هل أنت عصبى وتريد علاجاً بسيطاً وفعالاً؟

قاعدة الـ ٩٠/١٠

هذه القاعدة لو اتبعتها ستغير لك حياتك أو على الأقل ردود أفعالك تجاه
المواقف المثيرة للأعصاب.

ما هي هذه القاعدة؟

تعتمد هذه القاعدة على أن: ١٠% من الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا ،
و الـ ٩٠% الباقية يتم تحديدها من خلال ردود أفعالنا ...

ماذا يعني هذا؟

معنى هذا الكلام أننا في الواقع ليس لدينا القدرة على السيطرة على الـ ١٠% مما يحدث لنا ، فنحن لا نستطيع منع السيارة من أن تتعطل أو الطائرة من الوصول متأخرة عن موعدها (مما قد يؤدي إلى إفساد برنامجنا بالكامل) أو سائق ما قطع علينا حركة المرور أو السير .

فنحن في الواقع ليس لدينا القدرة على التحكم بـ ١٠% و لكن الوضع مختلف مع الـ ٩٠% ، فنحن من يقرر كيف يمكن أن تكون الـ ٩٠%

سوف تسألون : كيف يكون ذلك؟؟

أجيب: عن طريق ردود أفعالنا ...

فنحن لا نستطيع التحكم في إشارة المرور الحمراء ، و لكن نستطيع السيطرة على ردة فعلنا ، لا تدع الآخرون يجعلونك تتصرف بحماقة، أنت تستطيع أن تقرر ماهي ردة فعلك المناسبة

دعونا نتعرف على ذلك بإستخدام هذا المثال الذى طرحه صاحب النظرية: كنتَ تتناول طعام الإفطار مع عائلتك و فجأة أسقطت ابنتك الصغيرة فنجان القهوة على قميص عمك. لم يكن لك دور فيما حدث هنا.ولكن ما سوف يحدث لاحقاً سيتقرر حسب ردة فعلك ...

بدأت بالصراخ و الشتم و قمت بتوبيخ ابنتك.. فأخذت الطفلة في البكاء ، ثم استدرت إلى زوجتك موجهاً إياها لوضعها الفنجان على حافة الطاولة ، و بعد مشادة

لفظيه قصيرة بينكما، اندفعت إلى حجرتك و قمت بتغيير قميصك ، ثم عدت إلى حيث كنت ، فوجد أن ابنتك قد انشغلت بالبكاء عن إنهاء فطورها و الاستعداد للمدرسة ، و نتيجة لذلك فاتها باص المدرسة، و زوجتك كان لابد أن تغادر لعملها اضطررت إلى إيصال ابنتك بسيارتك الخاصة إلى المدرسة ، و بما أنك متأخر قدت سيارتك بسرعة أكبر من السرعة المحظور تجاوزها .. و بعد ١٥ دقيقة تأخير و دفع قيمة المخالفة المرورية ، وصلت إلى المدرسة .. ركضت ابنتك إلى مبنى المدرسة دون أن تقول لك مع السلامة ..

و بعد و صولك إلى المكتب متأخراً ٢٠ دقيقة ، وجدت أنك قد نسيت حقيبتك ...فها هو يومك بدأ بصورة سيئة و استمر من سيء إلى أسوء .. بعد عودتك إلى المنزل تجد توترا في العلاقة بينك وبين زوجتك و ابنتك .

لماذا؟؟

بسبب ردود أفعالك منذ الصباح ...

لماذا كان يومك سيئا؟؟

أ)هل هو بسبب القهوة؟؟

ب)هل هو بسبب ابنتك؟؟

ج)هل هو رجل الشرطة؟

د)هل أنت سببت لنفسك ذلك؟

الإجابة هي أنك المتسبب في ذلك.

لم يكن لك دخل أو سيطرة على حادثة الفنجان ولكن ردة فعلك في الخمس
ثواني التالية هي من تسببت في إفساد يومك

هيا بنا نتخيل سيناريو آخر للحدث وهو ما كان ممكن وينبغي أن يحدث.

فنجان القهوة وقع عليك ، و بدأت ابنتك بالبكاء .. و قلت لها بكل لطف :
لا بأس يا عزيزتي .. و لكن كوني في المرة القادمة أكثر حذراً و انتباه .

ثم تتناول المنشفة وتسرع إلى حجرة ملابسك .. تستبدل قميصك وتتناول
حقيبة أوراقك و تعود إلى حيث كنت في الوقت المحدد لترى ابنتك من النافذة و هي
تصعد إلى حافلة المدرسة ملوحة بيدها لوداعك.

تصل إلى عملك مبكراً بـ ٥ دقائق و تحيي زملائك بكل مرح و ابتهاج ..
وييدي رئيسك تعليقا حول يومك الرائع.

لاحظت الفرق؟

كما رأيت يوجد سيناريوهان مختلفان :

لهما نفس البداية ،ولكن نهاية مختلفة

لماذا؟؟ بسبب ردة فعلك ..

و في الحقيقة لم يكن لديك أي سيطرة على الـ ١٠% التي حدثت. أما الـ ٩٠% الأخرى فتم تحديدها عن طريق ردة فعلك.

هنا بعض الطرق لتطبيق قاعدة الـ ٩٠/١٠...

إذا قال أحد الأشخاص : بعض الأشياء السيئة عنك ، فلا تكن مثل الأسفنج .. بل دع الهجوم يسيل عليك مثل الماء على الزجاج ... و لا تسمح للتعليقات السلبية أن تؤثر عليك !

فردة الفعل الإيجابية لن تفسد يومك ، بينما ردة الفعل السلبية قد تؤدي إلى فقدانك للأصدقاء أو فصلك من العمل و تكون في حالة من العصبية و الإرهاق .. إلخ ..

كيف تكون ردة فعلك إذا قطع عليك أحد الأشخاص حركة السير؟؟ هل تفقد أعصابك؟؟ هل تضرب مقود السيارة بقوة حانقا. هل تشتتم؟؟ هل يرتفع ضغط دمك عاليا؟؟ ... من سيهتم إذا وصلت إلى العمل متأخراً بعشر ثواني؟؟

لماذا تسمح للسيارات بإفساد قيادتك؟

تذكر قاعدة الـ ٩٠/١٠ و لا تقلق لما سيحدث لك بعد ذلك .

قيل لك بأنك فقدت وظيفتك ... لماذا الغضب و الانزعاج و الأرق؟؟ استغل طاقة القلق و وقتك في إيجاد وظيفة أخرى.

تأخر إقلاع الطائرة ، وأفسد ذلك برنامجك اليومي .. لماذا تصب جام غضبك
و إحباطك على مضيعة الطائرة؟؟

هي ليس لديها القدرة على التحكم في موعد وصول الطائرة

استغل وقتك في القراءة أو التعرف على مسافر آخر ... التوتر لن ينتج عنه إلا
تعقيد أوضاعك وجعلها إلى الأسوء.

طبق قاعدة ٩٠/١٠ وستدهشك النتائج ، لن تخسر شيئاً إن حاولت ٩٠/١٠
قاعدة مذهلة والقليل من الناس من يعرفها ويطبقها في حياته.

والنتيجة ؟

الملايين من الناس تعاني من إرهاق وإجهاد لا مبرر له ومحاكم ومشاكل في
القلب

إذن علينا جميعاً أن نفهم ونطبق هذه القاعدة ...

حياتك عندها ستتغير!!

إلى الأفضل بإذن الله

آداب مهمة في الحياة

من آداب الكفاح في الحياة:

عندما تخسر جولة في رحلة الحياة .. لا تخسر التجربة !
وانهض فوراً مستبشراً ... فتلك هي أولى درجات النجاح !

من آداب الحديث في الهاتف

عندما يرن الهاتف ابتسم و أنت تتلقى السماعه .. فإن محدثك على الطرف
الأخر سيرى ابتسامتك من خلال نبرات صوتك !

من آداب الزواج

تزوج من تجيد المحادثة .. فعندما يتقدم بك العمر ستعرف أهمية ذلك .. عندما
يصبح الحديث مع من تحب قمة أولوياتك واهتماماتك !

من آداب الحب

إذا أحببت شخصاً فإذهب إليه وقل إنك تحبه . إلا إذا كنت لا تعنى ما تقول
فعلاً ! لأنه سيعرف الحقيقة بمجرد النظر في عينيك !!

من آداب الصداقة

لا تدع الأشياء الصغيرة تدمر صداقتك الغالية مع الآخرين... فالصداقة الحقيقية تاج على رؤوس البشر.. لا يدركه إلا سكان الجدران الخالية والقلوب!

من آداب الحياة

لا تسخر من الآخرين وأحلامهم الوردية الجميلة.. خاصة من تعتقد أنهم أقل منك من البسطاء الطيبين.. فلربما تكون منزلة خادمتك عند الله أسمی وأرفع منك ومن كثير من علياء القوم.. وقد تحظى بشفاعتهم يوم القيامة.. ولا تقلل من شأن الأحلام.. فالدنيا بدونها رحلة جافة ومملة مهما يكن الواقع جميلا!

من آداب الحوار

فكر كثيراً.. واستنتج طويلاً.. وتحدث قليلاً.. ولا تهمل كل ما تسمعه!! فمن المؤكد أنك ستحتاجه في المستقبل..!

من آداب الاعتذار

لا تتردد في أن تتأسف لمن أخطأت في حقه.. وانظر لعينيه وأنت تنطق بكلمات الاعتذار.. ليقرأها في عينيك وهو يسمعها بأذنيه!

من آداب المعاملة

لا تحكم على شخص من أقربائه فقط.. فالإنسان لم يختر والديه... فما بالك بأقربائه؟!!

من آداب الحديث

عندما لا تريد الإجابة على سؤال فابتسم للسائل قائلاً: هل تعتقد أنه فعلاً من المهم أن تعرف ذلك؟

وأمران يا أخي الحبيب لا بد أن نعيهما، أمران لا يدومان في إنسان: شبابه، وقوته، وأمران يتغيران في كل إنسان: طبعه، وشكله.

وأمران ينفعان كل إنسان: حسن الخلق، وسماحة النفس.

وأمران يضران كل إنسان: حسد ذوي النعم، والحقد على أهل المواهب.

وأمران تضر الزيادة منهما والنقصان: الطعام، والشراب

وأمران تحسن الزيادة منهما ويضر النقصان: العبادة، والإحسان

وأمران يكرههما كل إنسان: الظلم، والفساد

وأمران يولع بهما كل إنسان: النفس، والولد

وأمران يجزع منهما كل إنسان: المرض، والجوع

وأمران يجب أن يسمعهما من الناس: الصوت الحسن، والبشارة الحسنة

علامات تكشف من يكذب عليك

١- زيغ البصر :

- يتعمد الكاذب دائماً إزاحة بصره أثناء الحديث.

٢- استخدام كلمات قليلة:

- يستخدم الكاذب أقل عدد ممكن من الكلمات وهو في الحقيقة يفكر فيما يقول من أكاذيب وهناك أيضاً كاذبون ينهجون العكس ليربكوا المستمع ويثبتوا أنهم صادقين .

٣- التكلف العصبي

- يميل الكذاب الى تكلف منظر الجاد لاسيما في وجهه، الا انه يكشف نفسه ببعض الحركات اللاارادية كمسح النظارة ولمس الوجه..... وغيرها.

٤- التكرار:

- الكذاب يميل عادةً الى استخدام نفس الكلمات مرات متتالية وكذلك نفس المبررات.

٥- التعميم:

- يحاول الكاذب تجنب مسؤولية افعاله ، باستخدام اسلوب التعميم كأن يسأل المدير الموظف عن سبب التأخر فيرد الموظف (كل الموظفين يتأخرون.....حركة المرور سيئة).

٦- تجنب الاشارة الى الذات

- يتجنب الكذاب عادةً استخدام كلمة (انا) ويقول بدلاً منها (نحن، الناس، معظم)

٧- اطلاق كلمات الاستخفاف بالآخرين:

- يميل الكذاب الى ان ينسب للآخرين تصرفات واقوال رديئة خصوصاً رذيلة الكذب التي هو مصاب بها، كما انه سريع النسيان وقد يفضح نفسه بنفسه من كثرة مواقف الكذب التي عاشها وتناقضها احياناً..

المعلم و التلميذ

سأل المعلم تلميذه: ماذا يعمل والدك؟

صمت التلميذ ولم يُجب .

فسأله المعلم مرةً أخرى: ماذا يعمل والدك يا فلان؟

فاكتفى التلميذ بالصمت ولم يجب !

صرخ المعلم في وجهه أمام التلاميذ وقال : ياغي ألا تعرف ماذا يعمل والدك؟!

رفع التلميذ رأسه وقال: بلسى ! إنه نائم في قبره .

أحياناً نتسرع في كلماتنا ونجرح من امامنا فلا تتسرع بالكلام هناك دائماً ٤ أشياء لا يمكن إصلاحها :

١- لا يمكنك استرجاع الحجر بعد إلقائه

٢- لا يمكنك استرجاع الكلمات بعد نطقها

٣- لا يمكن استرجاع الفرصة بعد ضياعها

٤- لا يمكن استرجاع الشباب أو الوقت بعد أن يمضى

لذلك اعرف كيف تتصرف ، ولا تُضع الفرص من يديك، ولا تتسرع بإصدار القرارات والأحكام على الآخرين .

نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح!!!!

عندما تضع اجتهادك ودراستك في مواد انت لست متقبلها، فقطاخترتها
لحب الناس لها ولتفضيل اهلك لها ،، ثم تكتشف بعد الجهدانك قد رسبت
فيها ولم تنجح !

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما تختار لحياتك طريقاً قد اختاره أصحابك "الفاشلون" ثم تفشل أنت
ولكن يغمرك شعور السعادة لأنك الآن مثل اصدقائك ..

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما تضع ثقتك و عواطفك واحاسيسك في شخصقد احببته من اعماق
قلبك ،، ثم اكتشفت أنه قد باع كلتلك المشاعر وغدر بك في لحظات.

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما تؤجل صلاتك لأجل الخروج مع الأصحاب ،، أو لأجل مشاهدة فلم او حلقة ، فتؤخر الصلاة إلى حين انتهائك مما اخرتها له.

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما تطلب من والديك السكوت والأختفاء امام اصحابك،، وتتجنب ان يرى اصحابك والداك .. تخشى أن يسببوا لك الأحراج فتبعدهم لأجل اصدقائك.

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما يقول لك والداك مارأيك بالخروج معنا، ثم تلقي عليهم بأعداء الرفض و تكسر قلوبهم ... وخلال لحظات يطلب منك احد الأصدقاء الخروج معه فتهم على الخروج معهم تحمساً.

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما تجري خلف مصالحك ... مع علمك بأن لها مضره للناس.

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

عندما تنصح بما لا تفعله انت ، كعندما تأمر احدا بالصلاة و التخلق بالأحترام والأدب وانت لاتطبق ماقلته في الحقيقة ..

هنا نقول لك : نأسف الرقم الذي ادخلته غير صحيح.

الرجاء التأكد من الأرقام التي تدخلها في هاتف حياتك قبل أن تنتهي بطاريتة وتصبح الأمور خارج نطاق قدرتك وخارج التغطية !!

النجاح بالحكمة

لاحظ (هنري فورد) صاحب وكالات سيارات الفورد المعروفه بتدني انتاجيته لقطع الغيار فحاول بطريقه و بأخرى ان يحسن الانتاجيه فلم يستطيع ،وبعد عدد محاولات و(بحكمته) قرر ان يحضر مجموعة ملونة من الطباشير ويكتب على الارض عددا قريب من العدد الذي يريد ان ينتجه (على سبيل المثال: اذا كان يريد انتاجيه ٧٥٠ قطعه في اليوم فإنه رسم على الارض ٧٣٠).

المهم بعد ان اتى عمال الفترة الصباحية ورأوا مانقش على الارض، استغرب كل منهم ذلك الامر، فقال احدهم: انا اعرف من فعل ذلك!

فقالوا من فعل ذلك؟؟؟

فقال: انهم عمال الفترة المسائية ارادوا ان يخبرونا انهم استطاعوا ان ينجزوا ٧٣٠ قطعة، يجب ان نعمل اليوم بجد و نزيد عليهم.

اشتغل العاملون الى ان حطموا الرقم القياسي، ونقشوا على الارض الرقم الذي وصلوا إليه، وحين بدأ عمال الفترة المسائية يتوافدون بالحضور لاحظوا ما لاحظته عمال الفترة الصباحية، وقالوا مثلما قال عمال الصباح فقررروا ان يغيروا ذلك الرقم ويزيدوا عليه.

وهكذا حتى وصل(هنري فورد) لما يريد وحقق نجاح وانجاز مهمته بدون اي
تكلفة.

فقط بالحكمة!!

اجمع الكثير من الناجحين على ان الجهد العقلى الذي يبذلونه في التفكير يحقق
لهم من النتائج والفوائد ما لا يحققه الجهد العضلى!

نظرتك للعالم

* في ليلة رأس السنة، جلس المؤلف الكبير أمام مكتبه وأمسك بقلمه، وكتب:

- في السنة الماضية، أجريت عملية إزالة المرارة، ولازمت الفراش عدة شهور..

- وبلغت الستين من العمر فتركت وظيفتي المهمة في دار النشر الكبرى التي

ظللت أعمل بها ثلاثين عاماً..

وتوفي والدي..

- ورسب ابني في بكالوريوس كلية الطب لتعطله عن الدراسة عدة شهور

بسبب إصابته في حادث سيارة..

وفي نهاية الصفحة كتب: يا لها من سنة سيئة..!!

* ودخلت زوجته غرفة مكتبه، ولاحظت شروده.. فاقتربت منه، ومن فوق كتفه قرأت ما كتب..

فتركت الغرفة بهدوء، وبعد دقائق عادت وقد أمسكت بيدها ورقة أخرى، وضعتها بهدوء بجوار الورقة التي سبق أن كتبها زوجها..

- وتناول الزوج ورقة زوجته وقرأ منها:

- في السنة الماضية.. شفيت من الآم المرارة التي عذبتك سنوات طويلة..

- وبلغت الستين وأنت في تمام الصحة..

- وستفرغ للكتابة والتأليف بعد أن تم التعاقد معك على نشر أكثر من كتاب مهم..

- وعاش والدك حتى بلغ الخامسة والثمانين بغير أن يسبب لأحد أي متاعب، وتوفي في هدوء بغير أن يتألم..

- ونجا ابنك من الموت في حادث السيارة وشفى بغير أية عاهات أو مضاعفات..

وختمت الزوجة عبارتها قائلة: يا لها من سنة تغلب فيها حظنا الحسن على حظنا السيء..

فلنغير نظرة التشاؤم في أعيننا لما حل بنا من محن..

إلى نظرة حب وتفاؤل لما عاد علينا من فائدة وخير بعد مرورنا بهذه المحن.

نصيحة حكيم لإنسان مهموم

يحكى أن رجلاً تكالبت عليه المشاكل، وأصبح مهموماً مغموماً، ولم يجد حلاً لما هو فيه... فقرر أن يذهب إلى أحد (الحكماء) لعله يدلّه على سبيلٍ للخروج من الهم الذي هو فيه، وعندما ذهب إلى الحكيم .. سأله قائلاً:

أيها الحكيم لقد أتيتك وما لي حيلة مما أنا فيه من الهم؟

فقال الحكيم: سأسألك سؤالين وأريد إجابتهما...

فقال الرجل: اسأل.

فقال الحكيم: أجمت إلى هذه الدنيا ومعك تلك المشاكل؟

قال: لا.

فقال الحكيم: هل ستترك الدنيا وتأخذ معك المشاكل؟

قال: لا.

فقال الحكيم: أمر لم تأت به، ولن يذهب معك الأجدر ألا يأخذ منك كل هذا
الهم فكن صبوراً على أمر الدنيا وليكن نظرك إلى السماء أطول من نظرك إلى الأرض
يكن لك ما أردت.

فخرج الرجل منشرح الصدر مسرور الخاطر مردداً:

(أمر لم تأت به ولن يذهب معك حقيق ألا يأخذ منك كل هذا المهم)!!

من ركل القطه؟

كان هناك موظفا يعمل سكرتيراً لمدير سيء الأخلاق .. لا يطبق مهارة واحدة
من مهارات التعامل مع الناس .. كان هذا المدير يراكم الأعمال على نفسه وعلى
موظفيه .. ويحملهم ما لا يطيقون .. صاح بسكرتيره يوماً ... فدخل ووقف بين يديه
صرخ فيه : اتصلت بهاتف مكتبك ولم ترد .

قال : كنت في المكتب المجاور ... آسف.

قال بضجر : كل مرة آسف ... آسف.

خذ هذه الأوراق ... وناولها لرئيس قسم الصيانة ... وعد بسرعة.

مضى السكرتير متضجراً ... وألقاها على مكتب قسم الصيانة، وقال : لا تؤخرها علينا ... تضايق الرجل من أسلوب السكرتير.

وقال : طيب ضعها بأسلوب مناسب .

قال : مناسب ... غير مناسب .. المهم خلصها بسرعة ... تشاتما حتى ارتفعت أصواتهما ، ومضى السكرتير إلى مكتبه.

وبعد ساعتين أقبل احد الموظفين الصغار في الصيانة إلى رئيسه وقال : سأذهب لأخذ أولادي من المدرسة وأعود، صرخ الرئيس : وأنت كل يوم تخرج؟

قال هذا حالي من عشر سنوات ... أول مرة تعترض عليّ.

قال : ارجع لمكتبك.

مضى المسكين لمكتبه متحيراً من هذا الأسلوب!!

وصار يجري اتصالات يبحث عن يوصل أولاده من المدرسة للبيت .. حتى طال وقوفهم في الشمس وتولى احد المدرسين إيصالهم .

عاد هذا الموظف إلى بيته غاضباً ، فأقبل إليه ولده الصغير معه لعبة ...

وقال : أبي !

المدرس أعطاني هذه لأنني ...

صاح به الأب : اذهب لامك .. ودفعه بيده

مضى الطفل باكياً إلى أمه، فأقبلت إليه قطته الجميلة تتمسح به كالعادة ،فركلها
الطفل بقدمه فضربت بالجدار.

السؤال الآن هو: من ركل القطه؟؟

أظنك تتبسم ... وتقول المدير

صحيح المدير ...

لأنه ضغط نفسه حتى انفجر...

فانفجر من حوله!!

لماذا لا نتعلم فن توزيع الأدوار والأشياء التي لا نقدر عليها نقول بكل شجاعة:
لا نقدر خاصة أنك إذا ضغطت نفسك فإن تصرفاتك قد تتعدى ضررها إلى ناس
أبرياء لم يكونوا طرفاً في المشكلة أصلاً ولا ذنب لهم كن صريحاً مع نفسك ...حريئاً
مع الناس ...واعرف قدراتك والتزم بحدودها ...ولا تحمل نفسك أكثر من طاقتها .

قهوه بالملح

كانت ملفته للانتباه.. كثير من الشبان كانوا يلاحقونها !

كان شابا عاديا ولم يكن ملفتا للانتباه... في نهاية الحفلة تقدم اليها وعزمها على فنجان قهوة.. تفاجأت هي بالطلب.. ولكن أدها فرض عليها قبول الدعوة جلسوا في مقهى للقهوة... كان مضطربا جدا ولم يستطع الحديث... هي بدورها شعرت بعدم الارتياح.. وكانت على وشك الاستئذان... وفجأة أشار للجرسون قائلاً: رجاء.. اريد بعض الملح لقهوتي!!

الكل نظر اليه باستغراب... واحمر وجهه خجلاً ومع هذا وضع الملح في قهوته وشربها .

سألته بفضول: لماذا هذه العادة؟؟ تقصد الملح على القهوة .

رد عليها قائلاً: عندما كنت فتى صغيراً، كنت اعيش بالقرب من البحر، كنت احب البحر واشعر بملوحتة، تماما مثل القهوة المالحة.. الآن كل مرة اشرب القهوة المالحة اتذكر طفولتي، بلدي، واشتاق لأبوي اللذين يعيشان هناك الآن .

حينما قال ذلك ملأت عيناه الدموع.. تأثر كثيراً.. كان ذلك شعوره الحقيقي من صميم قلبه .

الرجل الذي يستطيع البوح بشوقه لوطنه لا بد ان يكون رجلا محبا له مهتم به، يشعر بالمسؤولية تجاهه وتجاه أسرته.. ثم بدأت هي بالحديث عن طفولتها واهلها وكان حديثا ممتعا.. استمروا في مقابلة بعضهم بعضا.

واكتشفت انه الرجل الذي تنطبق عليه المواصفات التي تريدها .. كان ذكيا، طيب القلب، حنوناً، حريصاً، كان رجلا نادراً.. وكانت تشتاق الى رؤيته والشكر طبعاً لقهوته المالحة .

القصة كأى قصة حب اخرى.. الأمير يتزوج الاميرة... وعاشا حياة رائعة، وكانت كلما صنعت له قهوة وضعت فيها ملحاً لانهما كانت تدرك انه يجبها هكذا.. مالحة .

بعد أربعين عاماً توفاه الله وترك لها رساله هذا نصها:

عزيزتي، ارجوك سامحيني، سامحيني على كذبة حياتي، كانت الكذبة الوحيدة التي كذبتها عليك، القهوة المالحة !

أتذكرين أول لقاء بيننا؟ كنت مضطرباً وقتها و اردت طلب سكر لقهوتي ولكن نتيجة لاضطرابي طلبت ملحاً.. وخجلت من العدول عن كلامي فاستمررت، لم اكن اتوقع ان هذا سيكون بدايه ارتباطنا سوياً.. أردت اخبارك بالحقيقة بعد هذه الحادثة.. ولكنني خفت أن اطلعك عليها!! فقررت الا اكذب عليك ابدا مرة اخرى الآن انا اموت... لذلك لست خائفاً من اطلعك على الحقيقة.. انا لا احب القهوة المالحة !! ياله من طعم غريب!!

لكني شربت القهوة المالحه طوال حياتي معك ولم اشعر بالاسف على شربي لها لان وجودي معك يطغى على اي شيء لو ان لي حياة اخرى اعيشها لعشتها معك حتى لو اضطررت لشرب القهوة المالحه مراراً وتكراراً .

دموعها اغرقت الرسالة .

يوما ما سألتها احدهم: ما طعم القهوة المالحه؟

فاجابت: انها حلوة !!

كلمات تحتاج الى وقوف

- الرياء تكريم تقدمه الحقيقة للباطل .
- الزوبعة قادرة على محو مدينة كاملة ولكنها عاجزة عن فض رسالة أو فك خيط .
- المتفائل يرى ضوءاً لا وجود له والمتشائم يرى الضوء ولا يصدقه .
- اكبر خطأ ان ترى نفسك مترها" عن الخطأ لان التتره لله وحده .
- أفضل خطوة الى المعرفة أن تدرك أنك جاهل وتعزم على التعلم .

- التكبر صفة من صفات الله من قاسمه بما قسم ظهره .
- الصديق من صدقك واللئيم من كاذبك .
- فكر بعقلك ولا تنجرف خلف عواطفك .
- زاحم العلماء بركبتك ولا تتجمل .
- لاتكن ضعيف النفس فتهزم .
- ولاتكن قاسيا "صلبا" فتكسر ولا لنا فتعصر .

حياة القنافذ ... أشواك ودفء !

هل تعلم:

بأن لا يمكن للقنافذ ان تقترب من بعضها البعض فالاشواك التي تحيط بها تكون حصنا منيعا لها ليس عن اعدائها فقط بل وحتى عن ابناء جلدتها.. فاذا ما أطل الشتاء برياحه المتواصلة وبرودته القارسة اضطرت القنافذ الى الاقتراب والالتصاق ببعضها طلبا للدفء متحملة الم الوخزات وحدة الاشواك فإذا شعرت بالدفء ابتعدت حتى تشعر بالبرد فتقترب مرة اخرى وهكذا تقضي ليلتها بين اقتراب وابتعاد.

فالاقتراب الدائم قد يكلفها الكثير من الجروح والابتعاد الدائم قد يكلفها
حياتها!

وكذلك هي حالتنا في علاقاتنا البشرية، فلا يخلو الواحد منا من أشواك تحيط به
وبغيره يتألم منها تارة ويؤلم بها غيره تارة أخرى.

فمن ابتغى صديقا بلا عيب عاش وحيدا!

ومن ابتغى زوجا بلا نقص عاش اعزبا!

أتطلب صاحباً لا عيب فيه.. وأي الناس ليس به عيوب؟!!

فإن كنت :

حساسا لا تقبل الزلة!

ولواما لا تقبل العثرة!

وصائدا للأخطاء لا تغفل!

فكن على يقين بأنك :

ستصبح وحيدا في مجتمعك!

وغريبا بين اهلك!

ولن تصحب إلا نفسك فقط .

لتحصل على الدفء لا بد ان تتحمل وخزات الشوك ولن تحصل على الدفء
ما لم تصير على الألم لتتخذ من حياة القنافذ درس لنا !

هل تحتاج إلى حجر؟

بينما كان أحد رجال الأعمال، سائرا بسيارته الجاكوار الجديدة، في إحدى الشوارع، ضُربت سيارته بحجر كبير من على الجانب الأيمن.... نزل ذلك الرجل من السيارة بسرعة، ليرى الضرر الذي لحق بسيارته، ومن هو الذي فعل ذلك.... وإذ به يرى ولدا يقف في زاوية الشارع، وتبدو عليه علامات الخوف والقلق... اقترب الرجل من ذلك الولد، وهو يشتعل غضبا لإصابة سيارته بالحجر الكبير... فقبض عليه دافعا إياه الى الحائط وهو يقول له:

يا لك من ولد جاهل، لماذا ضربت هذه السيارة الجديدة بالحجر؟ إن عمك هذا سيكلفك أنت وأبوك مبلغا كبيرا من المال....

ابتدأت الدموع تنهمر من عيني ذلك الولد وهو يقول:

"أنا متأسف جدا يا سيد لكنني لم أدر ما العمل، لقد أصبح لي فترة طويلة من الزمن، وأنا أحاول لفت إنتباه أي شخص كان، لكن لم يقف أحد لمساعدتي...."

ثم أشار بيده إلى الناحية الأخرى من الطريق، وإذ بولد مرمى على الأرض... ثم تابع كلامه قائلاً....

إن الولد الذي تراه على الأرض هو أخي، فهو لا يستطيع المشي بتاتا، إذ هو مشلول بكامله، وبينما كنت أسير معه، وهو جالس في كرسي المقعدين، اختل توازن الكرسي، وإذ به يهوي في هذه الحفرة.... وأنا صغير، ليس بمقدوري أن أرفعه، مع أنني حاولت كثيرا... أتوسل لديك يا سيد، هل لك أن تساعدني على رفعه، لقد أصبح له فترة من الزمن هكذا، وهو خائف جدا... ثم بعد ذلك تفعل ما تراه مناسباً، بسبب ضربي سيارتك الجديدة بالحجر....

لم يستطع ذلك الرجل أن يمتلك عواطفه، وغص حلقه. فرفع ذلك الولد المشلول من الحفرة وأجلسه في تلك الكرسي، ثم أخذ محرمة من جيبه، وابتدأ يضمدها بالجروح، التي أصيب بها الولد المشلول، من جراء سقطته في الحفرة...

بعد انتهاءه...

سأله الولد، والآن، ماذا ستفعل بي من أجل السيارة...؟

أجابه الرجل...

لا شيء يا بني... لا تأسف على السيارة...

لم يشأ ذلك الرجل أن يصلح سيارته الجديدة، مبقياً تلك الضربة تذكيراً عسى أن لا يضطر شخص آخر أن يرميه بحجر لكي يلفت انتباهه!!

إننا نعيش في أيام، كثرت فيها الإنشغالات والهموم، فالجميع يسعى لجمع المقتنيات، ظنا منهم بأنه كلما ازدادت مقتنياتهم، ازدادت سعادتهم أيضا.. بينما هم ينسون الله كلياً.. إن الله يمهلنا بالرغم من غفلتنا لعلنا ننتبه.. فينعم علينا بالمال والصحة والعلم و.....

ولا نلتفت لنشكره.. يكلمنا ... لكن ليس من محبب..

فينبهنا الله بالمرض أحيانا، وبالأمر القاسية لعلنا ننتبه ونعود لجادة الصواب.

ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر علاقته مع الله؟

إن الإنسان يتحسب لإمور كثيرة!

فسياراتنا مؤمن عليها... وبيوتنا مؤمنة... وممتلكاتنا الثمينة نشترى لها تأمين..

لكن هل حياتك الأبدية مؤمنة؟

فهل أنت متبته؟

أم تحتاج إلى حجر؟؟؟

الأرواح جنود مجندة

هناك كثير من الأشخاص الغرباء تنجذب اليهم، و ينجذبون اليك دون معرفة سابقة و انك تحب مجالستهم، و صحبتهم عن غيرهم .

يفسر علماء الطاقة هذه الحالة بالكيميائية المتبادلة، و ان هذا الشعور سببه وجود توافق بين مجالك المغناطيسي، و المجال المغناطيسي الآخر و هذا الانجذاب للآخر يحدث عندما يكون هناك:

- تشابه في الصفات

- تشابه في نمط و اسلوب التفكير

- تشابه في الميول و الاهتمامات و الرغبات.

الم تسمع بهذا القول(القلب يعشق قبل العين)

و احيانا تفكر في شئ ما ثم تجده عند شخص آخر تفصلك عنه الأميال ومشرقه غير مشرقك ومغربه غير مغربك، وساعته غير ساعتك ويقول لك نفس الفكر .

و أحيانا اخرى انت تقابل انسان لا تعرفه و لم يسبق لك ان رأيته، وتشعر ان قلبك قد انفتح له وتشعر انك تعرفه منذ زمن طويل.....

وعلى النقيض ترى شخصا لا تعرفه ولم يسبق لك ان رأيت، فتنكره ولا ترتاح اليه .

ولا يعني ان من لا ترتاح اليه انه شخص سيء، ولا يعني ان من ترتاح اليه انه شخص جيد.

انما هي توافق بين الروحين في امور مشتركة قد تكون حسنة، او تكون سيئة وصدق الرسول صلى الله عليه و سلم الذي قال:

(الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف).

ومن جميل ما قرأته في سنته صلى الله عليه وسلم: أنه حين ابغاه أحدهم أنه يجب هذا الرجل، قال له رسول الله صلى الله عليه وسلم هل أعلمته؟ قال لا. قال له فاذهب اليه فأعلمه بأنك تحبه، فذهب الرجل وعاد، فقال أعلمته، فقال لي أحبك الله الذي أحببتنا فيه..

انظر الى تأليف الأرواح وكيف كان يحرص عليه سيدنا وحبينا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

المتأخر لا قيمة له

الأشياء التي تأتي متأخرة لا قيمة لها، في حياتنا الكثير من الأشياء تأتينا وتُتاح لنا. لكن برغم هذا تكون لا قيمة لها. فقط لأنها جاءت متأخرة ...

(اعتذار)

فقط عشرة من مئة مسيء ، يعترفون بأخطائهم، واثنان من العشرة يعتذرون لمن أخطأوا في حقه. واحد منهم فقط يأتي في الوقت المناسب، والآخر في الوقت بدل الضائع ..!

ولا يقبل اعتذاره ، فقط لأن : (الاعتذار عندما يأتي متأخراً .. ليس له قيمة)

(الالتزام)

لا تحاول أبداً أن تستجدي الدكتور أن يُدخلك المحاضرة قبل انتهائها بربع ساعة، ولا تأمل أن يقدم لك مُضيفك مائدة طعام لو تأخرت عن موعد العشاء ، وأيضاً لا تأمل النجاح لو بدأت المذاكرة بجدّ بعد موعد الامتحان !....!

فقط لأن: (القيام بالشيء متأخراً ،،، ليس له قيمة)

(زهرة المحبة)

لا تحاول إسقاء زهرة ميتة ... فالماء لا يُحييها .. كذلك لا تحاول أن تُحب قلباً
تركته ليموت .. فالحب لن يُحييه !! ..

فقط لأن: (الحب عندما يأتي متأخراً ... ليس لها قيمة).

(التوبة)

تُب إلى الله تعالى في أي وقت وفي أي زمان وفي أي مكان .. لكن إن غرغرت
روحك، أو طلعت الشمس من مغربها .. فليس لك توبة ... !!

فقط لأن: (التوبة عندما تأتي متأخرة ليس لها قيمة).

اللَّهُمَّ اجْعَلْ عَمَلَنَا كُلَّهُ خَالِصاً لِرُؤُوسِكَ الْكَرِيمِ.

ليتنا ن فكر مثله

ليتنا ن فكر مثله

و لكن من هو !!؟؟

انه سقراط الفيلسوف الحكيم .

قرأت عن احدى مواقفه فازدت اعجابا بحكمته، فتمنيت ان ن فكر و نتصرف كما تصرف حين يعترضنا نفس الموقف . لعل بعضنا يفعل كما فعل في بعض الاحيان و لكن لسنا دائما كذلك، فتعالوا معي لنقرأ موقفه لتتعلم منه .

الموقف :

" في أحد الأيام صادف الفيلسوف أحد معارفه الذي جرى له وقال له بتلهف "سقراط ، أتعلم ما سمعت عن أحد طلابك؟"

رد عليه سقراط : " انتظر لحظة قبل أن تخبرني أود منك أن تجتاز امتحان صغير يدعى امتحان الفلتر الثلاثي " .

"الفلتر الثلاثي؟"

تابع سقراط : " هذا صحيح قبل أن تخبرني عن طالبي لتأخذ لحظة لفلتر ما كنت ستقوله .

الفلتر الأول هو الصدق ، هل أنت متأكد أن ما ستخبرني به صحيح؟"

رد الرجل : "لا، في الواقع لقد سمعت الخير".

قال سقراط : " حسنا ، إذا أنت لست متأكدا أن ما ستخبرني به صحيح أو خطأ .

الثاني، فلتر الطيبة ، هل ما ستخبرني به عن طالبي شيء طيب؟"

"لا،على العكس".

تابع سقراط : "حسنا إذا ستخبرني شيء سيء عن طالبي على الرغم من أنك غير متأكد من أنه صحيح؟"

بدأ الرجل بالشعور بالإحراج .

تابع سقراط : "ما زال بإمكانك أن تنجح بالامتحان ، فهناك فلتر ثالث ، فلتر الفائدة، هل ما ستخبرني به عن طالبي سيفيدني؟"

"في الواقع لا".

تابع سقراط : " إذا ، إذا كنت ستخبرني بشيء ليس بصحيح ولا بطيب ولا ذي فائدة أو قيمة، لماذا تخبرني به من الأصل؟".

فسكت الرجل وشعر بالهزيمة والإهانة ."

ما اروع ذلك الموقف فكم يسبب نقل الاخبار دون تأكد لمجرد سماع الخبر من مشاكل !!

لذا كان الفيلسوف سقراط ذي مكانة عالية بين قومه و كانوا يحبونه، و حتى و ان اصغينا لتلك الانباء و الاخبار يجب علينا التأكد و الاستعلام اولا بطريقة لطيفة و مهذبة .

قال الله تعالى : ((ياايها اللذين امنوا إن جئكم فاسق نبأ فتبينوا ان تصيبوا قوما بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين)) .

لذا تذكروا هذه الحكمة وقولوها لكل من ينقل لكم خبرا .

زوج عبقرى

استيقظ الزوج صباحاً تناول فطوره مع زوجته وارتدى ملابسه واستعد للذهاب الى العمل و...عندما دخل مكتبه يأخذ مفاتيحه وجد اترية كثيرة على المكتب وعلى شاشة التلفزيون فخرج فى هدوء وقال لها زوجتى حببتي احضرى لى مفاتيحي من على المكتب.

دخلت الزوجة تأتى بالمفاتيح وجدت زوجها قد نقش وسط الاترية بأصبعه على مكتبه الذى يحمل الكثير من الاترية:

"أحبك زوجتى"

والتفت لتخرج من الغرفة شاهدت شاشة التلفاز مكتوب باصبعه وسط الاترية

"بجبك يا رفيقة عمرى".

فخرجت الزوجة من الغرفة واعطت زوجها المفاتيح وتبسمت فى وجهه كأنها تخبره ان رسالته قد وصلت وانها ستهتم اكثر بنظافة بيتها.

هذا هو الزوج العاقل الذى اذا اخطأت زوجته لم يسيء معاملتها بل يقابل خطأها بالمعاملة الحسنه ويغير الموقف من حزن الى فرح،لما لا تصبح مثل هذا الزوج ايها الرجل؟

هل نستطيع أن نحب بعضنا على علاتنا؟

إبان الحرب الأمريكية في فيتنام، رن جرس الهاتف في منزل من منازل أحياء كاليفورنيا الهادئة، كان المنزل لزوجين عجوزين لهما ابن واحد مجند في الجيش الأمريكي، كان القلق يغمرها على ابنتهما الوحيد، يصليان لأجله باستمرار، وما إن رن جرس الهاتف حتى تسابق الزوجان لتلقى المكالمة في شوق وقلق.

الأب: هالو... من المتحدث؟

الطرف الثاني: أبي، إنه أنا كلارك، كيف حالك يا والدي العزيز؟

الأب: كيف حالك يا بني، متى ستعود؟

الأم: هل أنت بخير؟

كلارك: نعم أنا بخير، وقد عدت منذ يومين فقط.

الأب: حقا، ومتى ستعود للبيت؟ أنا وأمك اشتقنا إليك كثيرا.

كلارك: لا أستطيع الآن يا أبي، فإن معي صديق فقد ذراعيه وقدمه اليمنى في

الحرب وبالكاد يتحرك ويتكلم، هل أستطيع أن أحضره معي يا أبي؟

الأب: تحضره معك!؟

كلارك: نعم، أنا لا أستطيع أن أتركه، وهو يخشى أن يرجع لأهله بهذه الصورة، ولا يقدر على مواجهتهم، إنه يتساءل: هل يا ترى سيقبلونه على هذا الحال أم سيكون عبثا وعالة عليهم؟

الأب: يا بني، مالك وماله اتركه لحاله، دع الأمر للمستشفى ليتولاه، ولكن أن تخضره معك، فهذا مستحيل، من سيخدمه؟ أنت تقول إنه فقد ذراعيه وقدمه اليميني، سيكون عاله علينا، من سيستطيع أن يعيش معه؟ كلارك... هل ما زلت تسمعي يا بني؟ لماذا لا ترد؟

كلارك: أنا أسمعك يا أبي هل هذا هو قرارك الأخير؟

الأب: نعم يا بني، اتصل بأحد من عائلته ليأتي ويتسلمه ودع الأمر لهم.

كلارك: ولكن هل تظن يا أبي أن أحداً من عائلته سيقبله عنده هكذا؟

الأب: لا أظن يا ولدي، لا أحد يقدر أن يتحمل مثل هذا العبء!

كلارك: لا بد أن أذهب الآن وداعاً.

وبعد يومين من المحادثة، انتشلت القوات البحرية جثة المجدد كلارك من مياه خليج كاليفورنيا بعد أن استطاع الهرب من مستشفى القوات الأمريكية وانتحر من فوق إحدى الجسور!.

دعي الأب لاستلام جثة ولده... وكم كانت دهشته عندما وجد جثة الابن بلا ذراعين ولا قدم يميني، فأخبره الطبيب أنه فقد ذراعيه وقدمه في الحرب! عندها فقط فهم! لم يكن صديق ابنه هذا سوى الابن ذاته (كلارك) الذي أراد أن يعرف موقف الأبوين من إعاقته قبل أن يسافر إليهم ويريهم نفسه.

إن الأب في هذه القصة يشبه الكثيرين منا، ربما من السهل علينا أن نحب مجموعة من حولنا دون غيرهم لأنهم ظرفاء أو لأن شكلهم جميل، ولكننا لا نستطيع أن نحب أبدا "غير الكاملين" سواء أكان عدم الكمال في الشكل أو في الطبع أو في التصرفات.

لينا نقبل كل واحد على نقصه متذكرين دائما إننا نحن، أيضا، لنا نقصنا، وإنه لا أحد كامل مهما بدا عكس ذلك!

رش السكر على الكلام

ربما باهت شاحب لاطعم له ولا لون.. يخرج من أفواهنا بكسل وأحيانا بضجر، وهناك كلام يقطع أوصال المحبة.. إما أن يسم البدن، أو يكون فقاعة في السماء حالما تنتهي مذاقه المر، أما أغلب الكلام سادة بلا حياة، لا يترك صدى...صوته مكتوم، سرعان ما يتلاشى..سرعان ما يذبل ويموت.. بلا طعم او لون.

أفلا نحتاج لرش السكر على الكلام؟؟

ألسنا بحاجة لأن يصبح لكلماتنا طعم ونكهة؟

تريك الأذان بجمال.

فلنذيب الأحرف بقطع من السكر.

لتلج قلب الأم... ليتهاج الأب... ليسعد الزوج... ليضحك الطفل... لبيتسم
الصديق... ليرتفع الفقير... ليتواضع الغني... ليبرأ الكسير... ليأمن عابر سبيل...
ليشعر الإنسان بنوبة فرح، تكن أنت صانعها لبضع دقائق... فقط رش السكر على
الكلام.. ودع غيرك يستمتع بارتشافه، وحلاوته تداعب قلبك.

علم شفتيك أن تتمدد باشراقة ابتسامة!

علم عينيك أن تعشق الأشياء من حولها!

واجعل في قلبك فسحة كبيرة لجميع الأرواح من حوله ..

علمه فنون الأحتضان والحنان، وأن يجعل مرسوم الحب بداخله أكبر.. فقط كن
صانعاً لسعادة.. ورش السكر على الكلام.. لتجعل عمر الحرف أطول، وأنفاسه أعطر،
لتكن أنت الأفضل، وترى من حولك هم الأقرب.

فقط رش السكر على الكلام!!

مشاكل ليس لها حل

كم ترى من الناس غاضباً وهو يقود سيارته .. وربما ضرب بيديه على مقودها وردد .. أو ووه دائماً زحمة .. زحمة .. أو قد تراه يمشي في الطريق .. ولا يحتمل أن يكلمه أحد .. بل متضايق أشد الضيق .. ويردد : أوووف حررر شدييد !! .. وربما كنت زميلاً له في مكتب واحد .. تبلى برؤيته كل يوم .. ويشغلك كلما جلس .. " يا أخي العمل كثيير .. أوووه إلى متى ما يزيدون رواتبنا " .. ويدخل عابساً .. ويخرج ساخطاً .. وربما أكثر التشكي من آلام بدنه .. أو إعاقه ولده ..

لا بد أن نقتنع جميعاً أننا تواجهنا في حياتنا مشاكل ليس لها حل .. فلا بد أن نتعامل معها بأريحية ..

قال الشاعر ايليا أبو ماضي:

قال : السماء كثيبة وتجهما قلت : ابتسم ، يكفي التجهم في السما!

قال : الصبا ولى ! فقلت له : ابتسم لن يرجع الأسف الصبا المتصرماً

قال : التي كانت سمائي في الهوى صارت لنفسي في الغرام جهنماً

خانت عهودي بعدما ملكتها قلبي فكيف أطيق أن أتبسما

قلت : ابتسم واطرب فلو قارنتها قضيت عمرك كله متألماً

قال : العدى حولي علت صيحاتهم
 أأسرُّ والأعداء حولي في الحمى
 قلت : ابتسم ، لم يطلبوك بدمهم
 لو لم تكن منهم أجلّ وأعظما!
 قال : الليالي جرعتني علقماً قلت
 : ابتسم ولئن جرعت العلقما
 فلعل غيرك إن رآك مُرَّناً
 طرح الكآبة خلفه وترنما
 أتراك تغنم بالترنم درهماً أم
 أنت تخسر بالبشاشة مغنماً
 فاضحك فإن الشهب تضحك
 والدجى متلاطم ولذا نجب الأنجما
 نعم استمتع بحياتك ..

انتبه أن تكون ظروفك مؤثرة على سلوكك ..

في

.. عملك

.. أولادك

.. زملائك

فما ذنبهم أن يتعذبوا بأمور ليس هم طرفاً فيها ..

ولا يملكون حلها ؟

لا تجعلهم إذا رأوك .. أو ذكروك .. ذكروا معك المهم والحزن ..

لذا نُهي عن النياحة على الميت .. والصراخ .. وشق الجيب .. وحلق الشعر ..

و .. و ..

لماذا ؟

لأن التعامل مع الموت يكون بتغسيل الميت وتكفينه والصلاة عليه ودفنه والدعاء

له ..

أما الصراخ والعويل فلا ينفع شيئاً .. سوى أنه يقلب متعة الحياة إلى أحزان ..

مشى المعافى بن سليمان مع صاحب له .. فالتفت إليه صاحبه عابساً وقال : ما

أشد البرد اليوم ؟

فقال المعافى : أستدفأت الآن ؟

قال : لا ..

قال : فماذا استفدت من الدم ؟

لو سبّحت لكان خيراً لك .

نصائح لتطوير الذات

النصيحة الاولى:

جدد حياتك.. ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه..

النصيحة الثانية:

إذا اردت العسل.. فلا تحطم خلية النحل..

النصيحة الثالثة:

كرر (لا حول ولا قوة الا بالله) فانها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها
الاتقال، وترضي ذا الجلال..

النصيحة الرابعة:

اكثر من الاستغفار.. فمعه الرزق والفرج، والعلم النافع، والتيسير، وحط
الخطايا..

النصيحة الخامسة:

ابسط وجهك للناس تكسب ودهم.. وألن لهم الكلام يجوك.. وتواضع لهم
يجلوك..

النصيحة السادسة:

عليك بالمشي والرياضة.. واجتنب الكسل والخمول.. واهجر الفراغ والبطالة..

النصيحة السابعة:

لا تضيع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن.. فإن معنى هذا انك لم تنجح في شي..

النصيحة الثامنة:

ابتعد عن مصاحبة المحطين..

النصيحة التاسعة:

كن واسع الأفق.. والتمس الأعذار لمن أساء اليك لتعيش في سكينة وهدوء.. وإياك ومحاولة الانتقام..

النصيحة العاشرة والاحيرة:

لا تكس تفكيرك.. (ما يزال الرجل عالماً.. مادام حريصاً على العلم والتعلم.. فإن ظن انه قد علم فقد بدأ جهله).

قاعدة الخمس دقائق

تأملتُ في الكثير من أعمالنا ... في عبادتنا ... في واجباتنا ... في أذكارنا ...
في قراءتنا ... في مواعيدنا ...

في زيارتنا ... في تأخيرنا لبعض الأعمال الهامة ... ونحو ذلك ... فوجدت أن
أكثرها ... لا يتجاوز تنفيذه ... أكثر من خمس دقائق ...

فاستفدت من قاعدة لطيفة مناسبة ... سماها منطلقها :

قاعدة : الـ (٥) دقائق .

تقول هذه القاعدة :

" إن بإمكانك أن تقوم بالكثير من الأعمال الهامة ، والمهمة ، والأقل أهمية ...
في وقت لا يزيد عن (٥) دقائق " .

هذه القاعدة لاتعني الاقتصار على أداء العمل في هذا الوقت فقط ... ولكنها
حركة ذكية لترويض النفس ، والمبادرة إلى الطاعات ، وإنجاز الأعمال والمتأخرات .

مثال : - عند توقيت الساعة على أمر معين " للصلاة أو غيرها " فوقت المنبه
على أن يكون قبل الوقت، وقل : (فقط خمس دقائق) ، وهذه الخمس لن تفيد في
النوم أو التأجيل .

- إن عَجَلتَ في الخروج من المسجد ... فقل : (فقط خمس دقائق) ثم اجلس للتلاوة أو الذكر .
- إن كسلت عن قراءة كتاب الله ... فبادر للقراءة الآن ، وقل : (فقط خمس دقائق) .
- إن أعجزك الشيطان عن ذكر الأذكار الشرعية ، فقل : (فقط خمس دقائق) ثم بادر لقولها .
- إن مللت من قراءة كتب أهل العلم ... فقل لنفسك : (فقط خمس دقائق) .
- إن أكثرت من تأجيل عمل معين ... فبادر له الآن ، وقل : (فقط خمس دقائق) وأنتهي منه .
- إن احتاج بيتك أو مكتبتك أو سيارتك للترتيب والتنظيم ... فبادر الآن ، وقل : (فقط خمس دقائق) ثم ابدأ بالعمل .
- إن التزمت بموعد معين ، فاحرص على أن تبكر إليه ، وقل : (فقط خمس دقائق) .
- إن لاحظت أنك تسرع في قيادة السيارة ، فقل : (فقط خمس دقائق) ، وهو الوقت بين القيادة بسرعة أو القيادة الهادئة - غالبا - .
- عند تأجيلك لزيارة من تحب عليك زيارته ، ثم أتاك ما يشغلك مما هو أقل أهمية ، ونفسك ترغبه ، فقل لها : (فقط خمس دقائق) ، ثم بادر للزيارة .

- وعند إحساسك بالتقصير في حق أقاربك ، فأمسك الهاتف الآن ، واتصل عليهم ، وقل : (فقط خمس دقائق) ... - وقت الاتصالات غالباً - .
- عند شعورك بالسمنة ، وأنه يجب عليك التحكم في الأكل ، فقل : (فقط خمس دقائق) ثم تقوم من المائدة .
- إن لم تعجبك قاعدة : الـ (خمس دقائق)... فقل : لا يضر ... قضيتُ (فقط خمس دقائق) فقط لقراءتها .

سارقو الأحلام و محطمو الطموح

طلب المعلم من تلاميذه كتابة ما يتمنونه في المستقبل، كموضوع لاختبار مادة التعبير، فشرع الطلاب يكتبون وكانت الأمنيات صغيرة في الجملة ماعدا طالباً واحداً فقد طرز الورقة بأمنيات عظيمة، فقد تمنى أن يمتلك أكبر قصر، وأجمل مزرعة، وأفخم سيارة، وأجمل زوجة !

وعند تصحيح الأوراق أعطى المعلم هذا الطالب درجة متدنية، مبرراً هذا بعدم واقعية الأمنيات واستحالتها فكيف بكل هذه الأماني لصغير لا يكاد يجد قوت يومه، ثم قرر رافة بالصغير أن يعيد له الورقة شرط أن يكتب أمنيات تناسبه حتى يعطيه درجة أكبر، فرد الصغير وبكل ثقة وقوة على عرض المعلم قائلاً :

احتفظ بالدرجة، و سأحتفظ بأحلامي !!!

و لم يمض وقت طويل حتى امتلك الصغير ما تمناه وأكثر !

سارقو الأحلام ومخطمو الطموح موجودون في حياتنا قد يسخرون منا وقد يبذل أحدهم الجهد العظيم لبناء الحواجز أمامنا وتراهم يتربصون بنا الدوائر وينصبون لنا الحبائل فهم أعداء في أثواب أصدقاء فيجب الحذر منهم والتنبه لهم.

الخلاصة:

احذر من هؤلاء الذين يحاولون اقناعك بالتخلي عن رؤيتك سيخبرونك بأنك مجنون وبأنه من غير الممكن تحقيق تلك الرؤية وسيكون هناك آخرون يضحكون عليك ويسخرون منك ويحاولون التزول بك الى مستواهم ،يسمى هؤلاء الناس ((سارقو الأحلام)).

فلا تنصت اليهم..

قصة تافول

جيرى مدير مطعم، و هو دائماً في مزاج جيد، و عندما يسأله شخص ما كيف الحال؟

فإنه يجيبه على الفور :

”If I were any better I would be twins“

العديد من موظفي مطعمه تركوا وظائفهم وانتقلوا معه عندما انتقل إلى مطعم آخر، و ذلك لكي يظلوا معه لماذا؟؟؟

لأن جيرى كان يغمر كل من حوله بجو من التشجيع و الحماسة، فإذا مر أي موظف بي...وم سيء فإن جيرى سوف يكون هناك لمساعدته و ليعلمه ،كيف ينظر إلى الموضوع بشكل إيجابي .

وبعد رؤية هذه التصرفات منه جعلني افكر.. ثم أسأله :أنا لا أفهم، كيف يكون بإمكانك أن تكون إيجابياً كل الوقت؟؟

فرد عليه جيرى : كل صباح عندما استيقظ يكون عندي خيارين أستطيع أن أكون في مزاج جيد أو أن أكون في مزاج سيء، و أنا أختار دوماً أن أكون في مزاج جيد، وفي كل مرة يحصل شيء سيء يكون عندي أيضاً خيارين، إما أن أكون

الضحية و إما أن اتعلم من الأمر، و أنا دائماً أختار أن اتعلم من الأمر في كل مرة يتقدم أحدهم بشكوى يكون عندي خيارين إما أن أقبل هذه الشكوى وحسب، وإما أن أوضح للشخص الجانب الإيجابي من الأمر.

فقلت له : لكن ذلك ليس بالأمر السهل .

فرد جيرى : كلاً.. إنه أمر سهل، إن الحياة بشكل عام تتعلق بالخيارات، و إذا اختصرت المواقف التي تمر معك فإنك سوف تجد أهما في النهاية تكون عبارة عن خيارات. فأنت تختار كيف تكون ردة فعلك في موقف معين وكذلك تختار كيف سوف يكون تأثيرك على الآخرين و تختار أيضاً أن تكون بمزاج سيء أو جيد و بالنهاية فإنه خيارك كيف تحيا حياتك .

و بعد عدة سنوات.....

سمعت بأن جيرى قد قام عن غير قصد بترك الباب الخلفي للمطعم مفتوحاً و بعد ذلك في الصباح ..تعرض للسطو من قبل ثلاثة لصوص، و بينما كان جيرى يحاول أن يفتح لهم خزانة المطعم ارتجفت يديه من الخوف و قام بإدخال الرقم السري بشكل خاطئ مما تسبب بإطلاق الإنذار فارتعد اللصوص و اطلقوا النار على جيرى و لحسن الحظ فقد تم اسعاف جيرى إلى المستشفى و بعد جراحة استمرت ١٨ ساعة وأسابيع من العناية المشددة خرج جيرى ومازالت في جسده بعض الطلقات و بعد ٦ أشهر التقيت جيرى مصادفة و عندما سألته عن حاله أجاب:

”If I were any better I would be twins

ثم أضاف هل تود رؤية ندبات الطلقات التي خلفها الحادث وطبعاً رفضت رؤية الندبات، ولكنني سألته: ماذا كان يجول في عقلك عندما تعرضت للسقوط؟

فأجاب : أول شيء فكرت فيه أنه كان عليّ اقفال الباب الخلفي وبعد أن اطلقوا عليّ النار ووقعت على الأرض تذكرت أن عندي خيارين: إما أن أموت و إما أن أعيش. وقد اخترت أن أعيش .

سألته : ألم تشعر بالخوف ؟

فتابع جيري : لقد كانوا رائعين -يقصد الأطباء- لقد ظلوا يطمئنوني بأني سوف أكون على ما يرام لكنهم عندما أخذوني إلى غرفة العمليات ورأيت النظرات على وجوههم بدأت أشعر بالخوف لأنني قرأت في عيونهم بأن هذا الرجل لن يعيش وهنا...

عرفت بأنه يجب أن أفعل شيء قلت له : ماذا فعلت؟؟

أجاب : لقد كان هنالك ممرضة ضخمة تصرخ علي بالأسئلة...هل هنالك شيء تتحسس منه هل تتحسس من شيء معين؟؟؟

فأجبت : نعم

في أثناء ذلك توقف الأطباء و الممرضات عن العمل بينما انتظرو إجابتي .

أخذت نفساً عميقاً و صرخت : الطلقات .

ثم قلت لهم : لقد اخترت أن أعيش أرجو أن تجرو لي العملية الجراحية قبل أن أفارق الحياة .

لقد نجى حيري و الفضل لله ثم ليس فقط للأطباء الذين أجروا له العملية الجراحية.

و لكن الفضل أيضاً لنظرته للحياة .

و قد تعلمت منه ذلك.

ففي كل يوم عندك الخيار إما أن تستمتع بحياتك وإما أن تكرهها.

و الشيء الوحيد الذي تملكه حقاً و الذي لا يستطيع أي شخص أن يأخذه أو يتحكم به هو....

نظرتك للحياة !

فإذا تمكنت من الاهتمام بذلك .. كل شيء في الحياة سوف يصبح أكثر سهولة

هل تثق حقاً !!

يحكى ان حطابا كان يسكن في كوخ صغير وكان يعيش معه طفله وكلبه.

وكان كل يوم ومع شروق الشمس يذهب لجمع الحطب ولا يعود الا قبل غروب الشمس تاركا الطفل في رعاية الله مع الكلب .. ولقد كان يثق في ذلك الكلب ثقة كبيرة ولقد كان الكلب وفيما لصاحبه ويحبه وفي يوم من الايام وبينما كان الحطاب عائدا من عمل يوم شاق سمع نباح الكلب من بعيد على غير عادته،

فاسرع في المشي الى ان اقترب من الكلب الذي كان ينبح بغرابة قرب الكوخ وكان فمه ووجهه ملطخا بالدماء فصعق الحطاب وعلم ان الكلب قد خاناه واكل طفله فانتزع فأسه من ظهره وضرب الكلب ضربة بين عينيه خر بعدها صريعا، وبسرعة دخل الحطاب إلى الكوخ ليرى بقايا طفله المأكول ومجرد دخوله للكوخ تسمر في مكانه وجثى على ركبتيه وامتألت عيناه بالدموع عندما رأى طفله يلعب على السرير وبالقرب منه حية هائلة الحجم مخضبة بالدماء وقد لقت حتفها بعدمركة مهولة، حزن الحطاب أشد الحزن على كلبه الذي افتداه وطفله بحياته وكان ينبح فرحا بأنه انقذ طفله من الحية لينتظر شكرا من صاحبه وما كان من الحطاب الا ان قتله بلا تفكير.....

عندما نحب اناس ونثق بهم فاننا يجب ألا نفسر تصرفاتهم واقوالهم كما يجلو لنا في لحظة غضب وتهور وفي لحظة يغيب فيها التفكير السليم، فلنتريث ولا نستعجل الحكم ولنتذكر ماقد رأينا من خير منهم ولحظات سعيدة معهم قبل الحكم، فقد نفقد اناس ندرك فيما بعد انهم أحبونا بصدق ولكن في وقت لا ينفع فيه الندم.

كيس البطاطا !!!!

قررت مدرسة روضة أطفال أن تجعل الأطفال يلعبون لعبة لمدة أسبوع واحد!!!
 فطلبت من كل طفل أن يحضر كيس به عدد من ثمار البطاطا...وعليه إن يطلق
 على كل ثمرة بطاطا اسم شخص يكرهه !!
 وفي اليوم الموعد أحضر كل طفل كيس وبطاطا مرسومة بأسماء الأشخاص
 الذين يكرهونهم ...
 العجيب أن بعضهم حصل على بطاطا واحدة وآخر بطاطتين وآخر ٣ بطاطات
 وآخر على ٥ بطاطات وهكذا
 عندئذ أخبرتهم المدرسة بشروط اللعبة وهي :
 أن يحمل كل طفل كيس البطاطا معه أينما يذهب لمدة أسبوع واحد فقط ...
 بمرور الأيام أحس الأطفال برائحة كريهة تخرج من كيس البطاطا ،وبذلك
 عليهم تحمل الرائحة و ثقل الكيس أيضا ...وطبعا كلما كان عدد البطاطا أكثر
 فالرائحة تكون أكثر والكيس يكون أثقل !!!
 بعد مرور أسبوع ...

فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت !!

سألتهم المدرسة عن شعورهم وإحساسهم أثناء حمل كيس البطاطا لمدة أسبوع،
فبدأ الأطفال يشكون الإحباط والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ذو
الرائحة النتنة أينما يذهبون !!!

بعد ذلك بدأت المدرسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة ..

قالت المدرسة :

هذا الوضع هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما في قلبك !!! فالكراهية
ستلوث قلبك وتجعلك تحمل الكراهية معك أينما ذهبت .. فإذا لم تستطيعوا تحمل
رائحة البطاطا لمدة أسبوع !!!

فهل تتخيلون ما تحملونه في قلوبكم من كراهية طول عمركم ... ما أجمل أن
نعيش هذه الحياة القصيرة بالحب والمسامحة للآخرين وقبولهم كما هم .

الإنقاذ

ليس بإمكانك أن تنقذ العالم .

لا يمكنك أن تنقذ نفسك بأن تنقذ شخصاً آخر .

إن إنقاذك للآخرين يؤجل تعلمهم للدرس الذي يحتاجونه كي ينضجوا .

عندما تنقذ الناس ، فإنك أيضاً تقلل من شأنهم .

إنهم يدينون لك بالامتنان في البداية ، ولكنهم بعد ذلك يستاءون منك لجعلهم يعترفون بأنهم كانوا غير قادرين على إنقاذ أنفسهم . فكلما زاد إنقاذك لهم ، زاد عمق إحساسهم بالاستياء .

لم يكن ذلك ما كنت تفكر فيه عندما فكرت في تقديم العون لهم .

لو أن الهبة التي تمنحها للآخرين شيئاً من نفسك مثل تفهمك وحنانك ، فتلك هبة لها جانب واحد، لأن مثل تلك الهبات بمثابة تشجيع للآخرين كي يخاطروا من أجل أنفسهم .

غير أن هبة المال هبة ذات حدين . فدائماً ما يوجد احيوط مشتركة .

إن المال يجس المتلقي في سجن الالتزام عدم الثقة بالنفس .

إن المال يعطى المانح شعوراً بالرفعة والقوة والترقب .

إن إنقاذك الآخرين لا يكون بدافع من الشفقة ، ولكن بدافع من الضعف .
إنك تحاول أن تشتري الحب .

إن ذلك دائماً ما يتضح أنه غاية في السوء .

أنقذ صديقك وسوف تفقده .

أنقذ شريك حياتك ودمر حبك .

أنقذ أطفالك وسوف تعجزهم .

عندما تنقذ الآخرين ، يلقي عليك باللوم عندما يحدث خطأ ما وتفقد العاطفة التي منحوها لك ذات مرة .

الأسئلة التي تساوي ٦٤ ألف دولار

إن توجيه الأسئلة مرتبط بوجود الثقة الحقيقية ، كما أن الاستماع الجيد والإيجاز هو دائما البديل الأفضل لأسلوب الأثير الفعال ، أو الذي تعوزه الدقة عند تقديم النصيحة ، إن هناك أسئلة مؤكدة قيمتها ٦٤ ألف دولار (!!) ، وهي - بكل أو بآخر - تضمن أن تجعل الآخرين يتحدثون ، بل ويتحدثون بطريقة تجعلهم قادرين على الإجابة على هذه الأسئلة بطريقة النصح لأنفسهم . هل يبدو ذلك غير واقعي وغير محتمل الحديث ..؟ حاول تجربة ذلك بنفسك . فكر في مشكلة تكون متسببة في حيرتك ، وامض في قراءة الأسئلة التالية وقرأها بصوت مرتفع ، وقرأ إجابتك عليها بصوت كذلك وليس فقط التفكير فيها ، أي ليس مجرد التفكير ، وهي :

١ . ما القضية هنا وراء إحضار المشكلة وعرضها ؟

٢ . من وراء المشكلة ، وماذا تتضمنه ؟

٣. على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠ ، قدر مدى أهمية هذه المشكلة (إذا جاء تقديرك لها على أنها لا تساوي أكثر من درجتين أو ثلاث ، فإنه يمكنك إهمالها وعدم التفكير بها) .

٤. كم من الجهد ، أو الطاقة تجتهد نفسك مستعداً لبذله في محاولة حل المشكلة ؟

٥. ما الذي حاولته بالفعل على طريق حل هذه المشكلة ؟

٦. وفي عالم المثاليات ، ماذا سوف يكون الحل ..؟ ما الذي تتوقع حدوثه ..؟ وكيف ستعرف أن هذه المشكلة قد حلت بالفعل ..؟

٧. ما الذي يقف عقبة في طريق حل هذه المشكلة الآن ..؟

٨. ماذا أضفت أنت من عندك للمشكلة ..؟

٩. حينما كان لديك مشكلة مثل هذه – من قبل – وقد تمكنت من حلها ، ماذا فعلت ؟

١٠. من ساعد على إيجاد الحل المثالي ، أو الحلول المثالية لهذه المشكلة ؟

١١. إذا تخيلت أنك ذكي واسع الحيلة ، أو أعظم من يوصفون هكذا ، فماذا سوف تقول حول إعادة حل هذه القضية ؟

١٢. ما الذي تريد حدوثه لتحويل نصيحتك إلى حقيقة واقعة ؟

١٣. من الذي يمكنه مساعدتك لتحويل نصيحتك إلى واقع ملموس ؟

حينما تكون قد أصبحت مسلحاً بمهارة القوة المتضمنة في هذه الأسئلة ، حاول أن تجربها مع أناس آخرين ، إنها (الأسئلة) مفيدة خاصة في المواقف التي يلجأ الآخرون فيها طلباً للنصيحة . إن الاستماع المصحوب بالعواطف لا يقدم رأياً صائباً ولا يكفي .

إن إنجاز الأمور بعناية ، وتوجيه الأسئلة السابقة يعد من أحسن الطرق المؤكدة وأفضلها من حيث المقدرة على مساعدة الآخرين ، كي يتمكنوا أو كي يصبحوا قادرين على مساعدة أنفسهم .

إن هذا يعتبر من أكثر الأمور الفعالة بالنسبة للشخص الذي يمارس تأثيره بل هو من أكثر مهارات التأثير تقدماً ، وهو كذلك على وجه اليقين من أوجب واجبات المدير فيما يتعلق بالعمل التي تعمل به .

تفهم قلقك

إن القلق يتحدث بلسان الخطر ويحذر من اقتراب ألم وشيك الألم . إن معظم القلق ينبع من خداعك لنفسك فأكثر ما تخافه هو ما لن يجتبره . اجتبي من الحقيقة وسوف تصبح حياتك مليئة بالقلق . عندما تعيش في الظلام ، يسهل عليك أن تتخيل الأسوأ لأن الظلام ليس به إلا المجهول .

إنك لا تستطيع التخلص من قلقك الذي تنتقص من قدره . فعما قريب يستخوذ عليك لأن الخوف ينتشر عندما تخفيه .

وعندما لا تواجه مخاوفك ، ينبغي عليك أن تعطي كل شيء كي تكون في مأمن .

إن العقل القلق يعجز عن حل المشاكل ولكنه يخلق المزيد منها ، لأن القلق له طريقة في ملء الفراغات حيث تكمن أحلامك وأفكارك . وعندما تكون قلقاً تتخلف دائماً عن الآخرين .

إنك تستطيع دائماً أن تستدعي مخاوفك . إن الشخص القلق دائماً ما يجد شيئاً كي يقلق بشأنه .

اعترف بالحقيقة وسوف يبدأ قلقك في الانقشاع .

إذا كنت تعرف من أين يبدأ قلقك ، فإنك تعرف كيف تنهيه . يمكنك أن تضع خطة كي تحمي وتنقذ نفسك .

لا بد أن تتذكر قوتك كي تجدها .

أجعل احتياجاتك أعظم من مخاوفك .

إنك تمنح مخاوفك قوة وسلطة بشكوكك في ذاتك .

حدد الخوف ، ثم أقهره .

استشعر خوفك وافعل ما يجب عليك فعله .

وراء كل نجاح قوة مرنة

جلس رجل أعمى على إحدى عتبات عمارة ووضع قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها: "أنا أعمى أرجوكم ساعدوني".

فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة فوضع المزيد فيها، ومن دون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب إعلاناً آخر.

عندما انتهى أعاد وضع اللوحة عند قدم الأعمى وذهب بطريقه.

وفي نفس ذلك اليوم مر رجل الإعلانات بالأعمى ولاحظ أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية. فعرف الأعمى الرجل من وقع خطواته، فسأله إن كان هو من أعاد كتابة اللوحة وماذا كتب عليها؟؟

فأجاب الرجل: "لا شيء غير الصدق، فقط أعدت صياغتها".

وابتسم وذهب. لم يعرف الأعمى ماذا كتب عليها لكن اللوحة الجديدة كتب عليها: "نحن في فصل الربيع، لكنني لا أستطيع رؤية جماله".

هناك حفرة فى طريقى

قصة قصيرة من خمسة فصول اقرأوا كل فصل ولاحظوا الفرق بين كل فصل و ما يليه.

الفصل الأول :

كنت أسير فى الشارع، واجهتني حفرة عميقة سقطت فيها.ضعتولا حيلة لي، وليس هذا خطي . يتطلب الأمر دهرًا للخروج .

الفصل الثاني :

كنت أسير فى نفس الشارع، وهناك حفرة عميقة فى الطريق، وسقطت ثانية. لست أصدق أنني فى المكان نفسه مرة أخرى .ولكن، ليس هذا خطي.مازال الأمر يتطلب وقتاً طويلاً للخروج.

الفصل الثالث:

كنت أسير فى نفس الشارع ، وهناك حفرة عميقة فى الطريق ،إنني أرى أنها هناك حفرة.ولكنني سقطت أيضاً.إنها العادة..عيناي الآن مفتوحتان.. و أعرف أين أنا.

إنه خطي وخرجت على الفور.

الفصل الرابع :

كنت أسير في نفس الشارع، وهناك حفرة عميقة في الطريق.. لم أسقط . التفتت حولها.

الفصل الخامس:

سرت في شارع آخر ..!

هذه القصة توضح لنا ما يلي:

- ١- بعض الناس الضعفاء هم اسرى لعاداتهم، دائما يلقون بالمسؤولية على الظروف المحيطة و لا يقرون بأخطائهم و لا يتحملون مسؤولية أخطاءهم.
- ٢- في المقابل توضح لنا صفات المنتصرين على عاداتهم السلبية، فهم يعرفون أخطاءهم و يتألمون بسببها و يعزمون على عدم تكرارها.

و اخيرا

لك ان تختار إما ان تكون منتصرا و إما ان تكون منهزما.

تذكر

ليس الأمر ما يحدث لك في الحياة .. و لكنه ما تفعله حيال ما يحدث.

الصمت لغة

الصمت هو العلم الأصعب من علم الكلام.

الصمت هو شئ يصعب على الجميع تفسيره والصمت هو أفضل جواب لبعض الأسئلة.

فما أجملك عندما تلزم الصمت في امور تستوجب الصمت.

فما أجمل ان تضحك في وجه من ينتظر منك البكاء.

وما أجمل أن تصمت في وجه من ينتظر منك الكلام.

وفعلا غالبا ماتكون أعمار الذين يصمتون أطول من أعمار الذين يتكلمون.

وطبعا الصمت هي لغة العرب المشهورة.

فليصمت الجميع.

ندمنا على السكوت مرة .. وندمنا على الكلام مرارا

وقال البعض بما معناه:

متى تصمت!!!!

عندما ترغب نفسك في الكلام، متى تتكلم؟

عندما ترغب نفسك في السكوت.

الصمت :

يمنحك طاقة قوية للتفكير بعمق في كل ما يحصل حولك، والتركيز بعقلانية على أجاتك.

الصمت :

يجعلك تسيطر على من أمامك من خلال نظرات محملة بمعان غير منطوقة تجعلهم حائرين في تفسيرها.

الصمت :

المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم من أمامك على البوح بما داخله فيقول أكثر مما يريد فعلا.

الصمت :

يولد لدى الآخرين شعورا بالغیظ الشديد لأنهم يعتبرونه هجوما مستترا، فتكون الأقوى من دون كلام ولا تعب.

الصمت :

هو الحل الأفضل أمام المشاكل الزوجية التافهة.

الصمت :

في المواقف الصعبة يولد الاحترام، بعكس الصراع و الجدل الذي يولد التنافر والحقْد.

الصمت :

يدمر أسلحة من تتشاجر معهم ويجردهم من القدرة على مواصلة الكلام

الصمت :

عندما يصمت شريكك اصمت فيتساءل عن سبب صمتك ويبدأ هو بالكلام

الصمت :

يعلمك حسن الاستماع الذي يفتقده الكثيرون.

الصمت فن :

حاول إتقانه ولن تفشل أبدا في تحقيق ما تريد في أي وقت وفي أي موقف.

اصمت فالصمت كلام!!

انتبه جيد ٬ الخيالك

حقيقة علمية عن الخيال :

قام الدكتور " بورهيف " بتوظيف بعض المجرمين في تجاربه و أبحاثه العلمية المثيرة مقابل تعويضات مالية لأهلهم ، و أن تُكْتَب أسماؤهم في تاريخ البحث العلمي ، و مجموعة من المغريات الأخرى ، و بالتنسيق مع المحكمة العليا و في حضور مجموعة من العلماء المهتمين بتجاربه أجلس (بورهيف) أحد المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام ، و اتفق معه على أن يتمَّ إعدامه بتصفية دمه بحجة دراسة التغيرات التي يمر بها الجسم أثناء تلك الحال عصَّب (بورهيف) عيني الرجل ، ثم ركَّب خرطومين رفيعين على جسده بدأ من قلبه انتهاء عند مرفقيه ، و ضَخَّ فيهما ماءً دافئاً بدرجة حرارة الجسم يقطر عند مرفقيه ، و وضع دلوين أسفل يديه و على بُعد مناسب ، حتى تسقط فيهما قطرات الماء من الخرطومين و تُصدر صوتاً يُشبه سقوط الدم المسال ، و كأنّه خرج من قلبه ماراً بشرايينه في يديه ساقطاً منهما في الدلوين و بدأ تجربته متظاهراً بقطع شرايين يد المجرم ليصفّي دمه و ينفذ حكم الإعدام كما هو الاتفاق .

بعد عدة دقائق لاحظ الباحثون شحوباً و اصفراراً يعتري كلّ جسم المحكوم بالإعدام ، فقاموا ليتفحصوه عن قرب ، و عندما كشفوا وجهه فوجؤوا جميعاً بأنّه قد مات !!!

مات بسبب خياله المتقن صوتًا و صورة دون أن يفقد قطرة دم واحدة !!!
 و الأدهى أنه مات في الوقت نفسه الذي يستغرقه الدم ليتساقط من الجسم و
 يسبب الموت ، مما يعني أن العقل يعطي أوامر لكل أعضاء الجسم بالتوقف عن العمل
 استجابةً للخيال المتقن كما يستجيب للحقيقة تمامًا !!!

انتبه جيدًا لخيالك

فأعضاؤك و ملكاتك كلها ستستجيب للصورة التي ترسمها باتقان.. مصداقاً
 لـ(لاتمارضوا فتمرضوا فتموتوا)

الرسائل الدماغية سواء الإيجابية أو السلبية تحدد نهج حياتنا التي نعيشها.

فن الاعتذار

ما هو الاعتذار:

الاعتذار هو إبداء التأثير لحصول تقصير أو خطأ أو تأخر أو سوء فهم مقصود
 أو غير مقصود.

و الاعتذار هو إلتزام ... لأنه يحننا على العمل على تحسين العلاقة وعلى تطوير
 ذاتنا .

و هو أيضا فن له قواعده، نستطيع أن نتعلمها، وهو ليس مجرد لطافة، بل هو أسلوب تصرف.

باختصار إنه مهارة من مهارات الاتصال الاجتماعية مكون من ثلاث نقاط أساسية هي:

أولاً: أن تشعر بالندم عما صدر منك.

ثانياً: أن تتحمل المسؤولية.

ثالثاً: أن تكون لديك الرغبة في إصلاح الوضع.

حول اسباب عدم الاعتذار:

١- التنشئة الاجتماعية ورفض فكرة الاعتذار عموماً، فالطفل ينشأ ولم يتعود على الاعتذار كفضيلة فهو لا يرى تطبيق عملي لهذه الفضيلة في من حوله.

٢- النظر إلى الاعتذار على أنه ضعف، أو أنه سلوك لا ينتج عنه سوى إهدار الكرامة والتقليل منها.

٣- الجهل بفضيلة الاعتذار، و أنها من مكارم الأخلاق.

٤- وجود صفة اللامبالاة لدى الشخص المخطئ.

٥- الظن بأن الاعتذار أمر غير ضروري.

٦- التأثر بعادات الآخرين و البيئة المحيطة، في إهمال الاعتذار.

٧- خوف الشخص المخطئ من الحرج، أو التأييب والسخرية أو ربما معاقبة الآخرين.

٨- كثرة الأخطاء وتكرارها تولد التعود عليها، وعدم الاعتذار منها.

٩- عدم إحساسه بحال الطرف الآخر الذي أخطأ في حقه، ولم يعتذر له.

الاعتذار فن له أصول وقواعد أهمها:

عنصر التوقيت وحسن اختياره هو أول خطوة في فكر الاعتذار. فمن الضروري اختيار الوقت المناسب للاعتذار لمن أخطأنا في حقه، والتفكير في الطريقة التي تناسب الاعتذار بما يتماشى مع شخصية الطرف الذي وقع الخطأ في حقه.

فكر ملياً في أمر الاعتذار، حاول أن تحدد أسلوبه قبل عرضه. فالتفكير العميق يفسح المجال لتقديم عرض عقلائي ومقبول.

حدد موضوع الخلاف بعناية لا سيما وإن جاء الاعتذار بعد مدة من الزمن، حاول أن لا تتهرب منه بالتناسي.

اعتمد التعابير اللطيفة والإشارات العفوية التي تنم جميعها عن مشاعرك الصادقة في اعتذارك: كأن تنظر إليه/ لا تكرر لازمة من حديثك...

يجب عدم الاعتذار للشخص الذي أخطأنا في حقه أمام الغير حتى لا نجرح مشاعره.

تفضيل عدم الاستعانة بشخص ثالث لتسوية الخلاف. ينصح بأن يظل قاصراً على الطرفين المتخاصمين.

أخيراً ، فعدم الاعتذار ممكن أن يكون مردودة عكسي على المخطئ بأن تكثر أخطاؤه بسبب عدم المبالاة .

فوائد الاعتذار:

أنه يساعدنا في التغلب على احتقارنا لذاتنا وتأييب ضميرنا.

يعيد الاحترام للذين أسأنا إليهم و يجردهم من الشعور بالغضب.

يفتح باب التواصل الذي أوصدناه.

هو شفاء الجراح والقلوب المخطمة.

الأعتراف بالخطأ و الاعتذار قد يكون سبباً في نجاحك بأن تكبر في أعين الناس و يزيد حبهم لك بصدقك.

و أذكرك:

بأن الاعتذار يرفع من قدر المعتذر ويعلي مكانته لاهتمامه بمشاعر الآخرين، وخير الخطأين التوابون.

لمن يبحث عن راحة البال

لاشك ان الكل يبحث عن راحة البال والتمتع بما بل هي غاية الكل ينشدها
ويريد ان يتمتع بما فماذا تفعل كي تحققها؟؟

اكثر من ذكر الله تعالى والاستغفار.

قال عليه السلام من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا و من كل
ضيق مخرجا رزقه من حيث لا يحتسب)

ارضى بما قدر الله لك

ولا تتحسر على ماض فائت فإن الرضى بما حملته الأقدار ومحاولة عبور المؤلم
منها الى ما هو أرحب يساعدك للوصول لحالة طيبة وصحة نفسية سليمة.

انظر للماضي نظرة واثقة

بلا ضعف وتقبله كما هو ولا تحاول إعادة التفكير في الأحداث بصورة مختلفة
او إعادة تصويرها وتخيّلها بشكل مختلف عما حدثت به.

تذكر دائما الأوقات السعيدة

اذ ليس من المعقول انك لم تمر بأوقات سعيدة طويلة حياتك فتذكرها ودع
وميضها يطغى على الأوقات المؤلمة.

حلل مشاعرك

ماذا تحب كي تكون مختلفاً ما لذي تريده الآن من علاقتك بالآخرين؟؟ لا تلم
نفسك على كل غلطة...وكن عادلا مع نفسك كما أنت مع الآخرين.

كن قنوعاً

ولانتظر لمن هم اعلى منك في امور الدنيا وانظر لمن هم اسفل منك في شتى
الامور والنواحي المختلفه.

استفد من ماضيك

ما قد تتعرض له وتعاني منه سواء في الطفولة أو الصبا، انظر للجانب المظلم من
ماضيك.. من زاوية مضيئة واستخدم خبرتك هذه في ان تكون شخصية مفيدة
لمجتمعك.

الاستفادة من خبرة من لهم تجربة مشابهة

وذلك بمحاولة الاقتراب منهم والتماس ظروفهم المشابهة لك ومحاولة الإحساس
بإنك افضل حالا من كثيرين حولك فهذا يساعدك على تقبل الأمر.

تذكر ان السعادة وراحة البال تأتي من الداخل وليست من الخارج.تتبع من
الذات وليس مصدرها خارجي كالمال والشهرة ونحوها.

تذكر أن الحياة دار ابتلاء

ولاتدوم على حال وانها دار عبور لا دار اقامة وسرور وأنتك لالمحالة قد تصادف اشخاص او مصائب تسبب لك الضيق والأزعاج فتسلح بالصبر ولا تياس وادعو الله ان يكفيك شر المخلوقين .

تعلم كيف تواجه المشكلة ولا تهرب منها

لأن هروبك سيعقدها واطرح الحلول المناسبة لها وشارك المقربين منك او من تثق بهم في حلها .

تذكر ان رضا الناس غاية لاتدرك

وليس باستطاعتك ان ترضي الجميع !!!! ليس من الضروري ان يجبك الجميع..واهم من يجب ان تحرص على محبته ربك ثم والديك واخوتك ثم الأقرب فالأقرب .

حاول ان تروض نفسك على مكارم الاخلاق

فالانصاف بحسن الخلق ومعاملة الناس بالحسنى تشعرك براحة عظمى وبسعادة بالغة.

افعل ماعليك من واجبات ومسؤوليات

دون تأجيل وفي حدود طاقاتك وقدراتك ففي ذلك راحة لك وتدعيماً لمعنوياتك.

كلمات تبقى فى القلب

لا تحزن إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك ..
فسوف تجد من يترع السهم ويعيد لك الحياة و الابتسامه ..
لا تنتظر حبیباً باعك وانتظر ضوءاً جديداً يمكن أن يتسلل إلى قلبك الحزين ..
فيعيد لأيامك البهجة ويعيد لقلبك نبضه الجميل ..
لا تقف كثيراً على الأطلال خاصة اذا كانت الخفافيش قد سكنتها والأشباح
عرفت طريقها وابحث عن صوت عصفور يتسلل وراء الأفق
مع ضوء صباح جديد ..
إدفع عمرك كاملاً لإحساس صادق وقلب يحتويك ..
ولا تدفع منه لحظة في سبيل حبيب هارب أو قلب تخلى عنك بلا سبب ..
لا تحاول أن تعيد حساب الأمس وما خسرت فيه ..
فالعمر حين تسقط أوراقه لن تعود مرة أخرى ولكن مع كل ربيع جديد سوف
تنبت أوراق أخرى فانظر الى تلك الأوراق التي تغطي وجه السماء ودعك مما سقط
على الأرض فقد صارت جزءاً منها ..

أحياناً يغرقنا الحزن حتى نعتاد عليه.. وننسى أن في الحياة أشياء كثيرة يمكن أن تسعدنا، وأن حولنا وجوهاً كثيرة يمكن أن تضيء في ظلام أيامنا شمعة .. فابحث عن قلب يمنحك الضوء ولا تترك نفسك رهينة لأحزان الليالي المظلمة .

عشر نصائح لتفادي المشاحنات مع من تحب

يمكن للمرء أن يتجنب الدخول في مشادات مع من يجبههم، وأن يعزز علاقاته بهم من خلال اتباع النصائح التالية:

١. إعطاء وقت كاف للعلاقات مع الآخرين حتى تنمو وتزدهر، حيث أن الألفة الحقيقية تنمو ببطء.
٢. ينبغي على المرء أن يتسم بالأمانة والصراحة مع من يجب، حيث أن اللجوء إلى الكذب والخداع والاحتفاظ بالأسرار يمكن أن يدمر علاقة الشخص مع الآخرين.
٣. يجب على المرء أن يتوقع اتسام من يجبههم ببعض جوانب القصور، حيث لا يوجد هناك شخص كامل، كما أن بعض جوانب القصور البسيطة يمكن أن تكون محبة في بعض الأحيان.

٤. ينبغي على المرء أن يعامل الآخرين دوماً كما يجب أن يعاملوه به.
٥. على المرء أن يفتخر بالنجاحات التي يحققها المقربون إلى قلبه، مع تفادي الدخول معهم في منافسة أو مقارنة إنجازاتهم الشخصية مع تلك التي يحققها بذاته.
٦. يجب على المرء أن لا يتوقع أن تسير الأمور دوماً على ما يرام؛ نظراً لأن أكثر العلاقات رسوخاً تتعرض لخلافات ونزاعات من وقت إلى آخر.
٧. التواصل مع الآخرين على نحو مستمر، نظراً لأن دفاء اللبسة الإنسانية يساعد في التخلص من آثار العزلة واليأس.
٨. ينبغي أن يكون المرء مستمعاً جيداً لما يعبر عنه الآخرون؛ لأن ذلك يعكس اهتمامه بهم ويشعرهم بأهميتهم.
٩. يجب على المرء أن يتسم في وجه من يجب، حيث إن الابتسامة الصادقة تعكس شخصيته الحميمة.
١٠. يجب على المرء أن لا يحطم الثقة القائمة بينه وبين المقربين إلى قلبه، أو يتحدث من خلف ظهورهم حتى لا يساهم في إفساد علاقاته بهم على نحو سريع.

الطلاق النفسى بين الزوجين

الزوجة توجه إصبع الاتهام إلى الزوج والزوج يوجه إصبع الاتهام إلى الزوجة.

عشرون سبباً للملل والفراغ في العلاقة الزوجية:

__ التوقعات الكبرى وغير المنطقية من الشريك قبل الزواج.

__ النظرة السلبية إلى النفس والشعور بالإحباط.

__ ضعف وانتقادات ألا سره أو المحيط الاجتماعي.

__ كثرة السهر خارج المنزل من قبل أحد الطرفين.

__ طول الاقامه في البيت من قبل الطرفين أو أحدهما.

__ الاهتمام في القنوات التلفزيونية أو الإنترنت.

__ الفارق التعليمي أو الاجتماعي الكبير.

__ انعدام المصارحة.

__ الرتابة في الحياة اليومية.

__ الخلافات التي لا يتم علاجها سريعاً.

- برود المشاعر والعيش بطريقه آليه ومبرمجه.
- التعب والإرهاق الدائم.
- العمل الزائد خارج المنزل.
- الخيانة وتأنيب الضمير.
- عدم القدرة على إشباع كل منهما غرائز الآخر.
- عدم الاقتناع بالآخر.
- انعدام الغيرة والاهتمام بالآخر.
- اختلاف الميول والعادات والتقاليد.
- ميل أحد الطرفين إلى إشباع رغباته وإهمال الآخر.
- الفرق الكبير بالعمر.
- سبع طرق خاطئة للهروب من الملل والخلل:
- الخيانة واقامة علاقات متعددة.
- الاهتمام بالعمل بالشكل المبالغ فيه.
- الصبر والتحمل.
- الإفراط في التسوق.

__ الإفراط في الاهتمام بالأطفال.

__ الحلول المفردة مثل اكتشاف هوايات ومواهب جديدة.

__ اختلاق المشاكل داخل البيت.

ثلاثة عشر اقتراح لمعالجة الفراغ والملل:

__ الحديث عن أسباب الملل ومحاولة حل المشكلة.

__ التعرف إلى الطريقة التي لجأ إليها الطرف الآخر للتخلص من الملل.

__ اكتشاف إيجابيات الطرف الآخر والتذكر بان الآخر ليس سيئاً كلياً.

__ استعداد كلا الطرفين للتغيير أو التنازل أو الالتقاء منتصف الطريق.

__ السفر سوياً أو الابتعاد عن المنزل والقيام بنشاطات جديدة.

__ الاتفاق على اخذ فرصه منفصلة ليومين أو ثلاثة لتجديد الشوق.

__ خروج الطرفين كلاً على حده مع أهله وأصدقائه.

__ السعي إلى التجديد حتى ببسط الأمور كالشكل أو الثياب.

__ ملئ الفراغ بنشاطات مشتركة مفيدة .

__ تجديد ديكور المنزل .

__ الملاحظة والمزاح مع الطرف الآخر .

- __ تبادل الهدايا حتى البسيطة منها .
- __ استخدام الكلمات الحلوة والذكريات المشتركة الجميله .
- __ القيام بنشاطات مشتركة في المنزل كالطبخ أو تغيير الديكور.
- (خاص بالزوج) فاجيء زوجتك بإفطار في الفراش.
- __ (خاص بالزوج أيضاً) اتصال مباشر بها اكثر من مره وقل لها بما تشعر.
- هذه المشاكل والحلول مجرد قطره في بحر ولكن كلما عرف الإنسان خطئه بالتأكد فقد قطع نصف الطريق وتذكر أخي الزوج وأنتي أختي الزوجة بأنه لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس ..

السحفاة

يُحكى أن أحد الأطفال كان لديه سلحفاة يطعمها ويلعب معها.. وفي إحدى ليالي الشتاء الباردة جاء الطفل لسلحفاة العزيزة فوجدها قد دخلت في غلافها الصلب طلباً للدفء .

فحاول أن يخرجها فأبّت.. ضربها بالعصا فلم تأبه به .. صرخ فيها فزادت تمنعاً. فدخل عليه أبوه وهو غاضب حانق وقال له: ماذا بك يا بني ؟

فحكى له مشكلته مع السلحفاة، فابتسم الأب وقال له دعها وتعال معي. ثم أشعل الأب المدفأة وجلس بجوارها هو والابن يتحدثان .. ورويدا رويدا وإذ بالسلحفاة تقترب منهم طالبة الدفء .

فابتسم الأب لطفله وقال: يا بني الناس كالسلحفاة إن أردتهم أن يتزلوا عند رأيك فأدفتهم بعطفك، ولا تكرههم على فعل ما تريد بعصاك .

وهذه إحدى أسرار الشخصيات الساحرة المؤثرة في الحياة ، فهم يدفعون الناس إلى حبهم وتقديرهم ومن ثم طاعتهم.. عبر إعطائهم من دفء قلوبهم ومشاعرهم الكثير والكثير.

المثل الانجليزي يقول (قد تستطيع أن تجبر الحصان أن يذهب للنهر ، لكنك أبداً لن تستطيع أن تجبره أن يشرب منه).

كذلك البشر يا صديقي .. يمكنك إرهابهم وإخافتهم بسطوة أو مُلك .. لكنك أبداً لن

تستطيع أن تسكن في قلوبهم إلا بدفء مشاعرك .. وصفاء قلبك .. ونقاء روحك.

رسولنا - صلى الله عليه وسلم - يخبر الطامح لكسب قلوب الناس بأهمية المشاعر والأحاسيس ، فيقول: (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم ولكن يسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق)

قلبك هو المغناطيس الذي يجذب الناس .. فلا تدع بينه وبين قلب من تحب
حائلاً .

وتذكر أن الناس كالسلاحفة .. تبحث عن الدفء.

فن . الكلام ..

يستطيع الإنسان أن يطور طريقة كلامه بمراقبته لحديثه وحديث الآخرين .. ولو
طبقنا بعض الأمور المهمة اللازمة حتى نمتلك هذه الموهبة لاستطعنا أن نشعر بالسعادة
والرضا وأهم من ذلك أن نكسب حب وتقدير الآخرين ومن هذه الأمور:

١- اجعل ذكر الله على لسانك ، وليكن استعمالك عبارات الدعاء للآخرين
بدلاً عن عبارات الشكر.. مثلاً عفا الله عنك، جزيت خيراً.

٢- تذكر أن تنادي الناس بأحب أسماءهم أو ألقابهم إليهم، وابتعد عن التنايز
بالالقباب

٣- لكل مقام مقال، وهو اختيار الموضوع والعبارات التي تتحدث فيها.. فلا
تحدث الناس بحزن في أفراحهم.

٤- محادثتك للآخرين بما يدخل السرور لأنفسهم، والطريق إلى ذلك تجنبك
تذكير الناس بأحزانهم وهمومهم، كأن تتحدث مثلاً عن روعة علاقتك بوالديك مثلاً
وما يقدمانه في سبيل اسعادك أمام شخص يفتقد لهذا الشيء لاي ظرف كان.

٥- لا تكثر الكلام وأجعل الاتزان والاعتدال هو نمجك وطريقتك.

٦- لا تكثر الحلف.

حياتنا من صنع مفرداتنا ..

ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة في فرنسا واقترب من أحد العمال وسأله : "ماذا تفعل ؟؟" ..

فرد عليه العامل بطريقة عصبية وقال : "أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية ، وأقوم بترتيبها كما قال لي رئيس العمال ، وأتصعب عرقاً في هذا الحر الشديد وهذا عمل متعب للغاية ، ويسبب لي الضيق من الحياة بأكملها" ، وتركه مدير الإنشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال ، وكان الرد من العامل الثاني : "أنا أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها ، وبعد ذلك تجمع الأحجار حسب تخطيطات المهندس المعماري ، وهو عمل متعب ، وأحياناً يصيبني الملل منه ، ولكني أكسب منه قوت عيشي أنا وزوجتي وأولادي ، وهذا عندي أفضل من أن أظل بدون عمل" .

وذهب مدير الإنشاءات إلى عامل ثالث وسأله أيضاً عما يعمل فردّ عليه قائلاً - وهو يشير إلى الأعلى - : "ألا ترى بنفسك ، إني أقوم ببناء ناطحة سحاب"

التفكير المنفتح معادلة أيقظها الموج ...

كان سائح يتمشّي على شاطئ البحر خلال زيارة للمكسيك وقت الغروب ، فلاحظ من بعيد رجلاً من سكان البلد ينحني ليلتقط أشياء من الشاطئ ، ثم يرميها إلى المحيط .. وعندما صار السائح قريباً من الرجل ، اكتشف أن ما كان يلتقطه المكسيكي هو نوع من حيوانات نجم البحر كانت مبعثرةً على الساحل الرملي بأعداد كبيرة وتملّك السائح الفضول فسأل الرجل بعد أن ألقى التحية : "هل لي أن أسألك عما تفعل؟؟" .

أجاب الرجل : "إني أعيد نجوم البحر إلى مأواها في المحيط !!.. فكما ترى ، لقد تسبب انحسار الماء بفعل المد والجزر في ترامي هذه الحيوانات المسكينة على الشاطئ ، وستموت حتماً من نقص الأوكسجين ما لم تعد إلى بيئتها الطبيعية!" .

وتملّكت السائح الدهشة وهو يسأل : "ولكن ... هناك آلاف من نجوم البحر مترامية على هذا الشاطئ ، وقد يكون هناك الملايين منها على طول سواحل أميركا... ألا ترى أن عملك هذا لن يغير من مصيرها شيئاً؟!".

ابتسم المكسيكي وانحنى ليلتقط نجم بحر آخر ، ثم يرميه في البحر قائلاً : "لقد تغير مصير نجم البحر هذا ، أليس كذلك؟! ".

الأكواب والقهوه

من التقاليد الجميلة في الجامعات والمدارس الثانوية الأمريكية أن خريجها يعودون اليها بين الحين والآخر في لقاءات لم تشمل ويتعرفون على أحوال بعضهم البعض من نجاح وظيفيا ومن تزوج ومن أنجب الخ

وفي إحدى تلك الجامعات التقى بعض خريجها في منزل أستاذهم العجوز بعد سنوات طويلة من مغادرة مقاعد الدراس وبعد أن حققوا نجاحات كبيرة في حياتهم العملية ونالوا أرفع المناصب وحققوا الاستقرار المادي والاجتماعي..وبعد عبارات التحية والمجاملة، طفق كل منهم يتأفف من ضغوط العمل والحياة التي تسبب لهم الكثير من التوتر.

وغاب الأستاذ عنهم قليلاً...ثم عاد يحمل أبريقا كبيرا من القهوة، ومعه أكواب من كل شكل ولون أكواب صينية فاخرة..أكواب ميلامين...أكواب زجاج عادي..أكواب بلاستيك...وأكواب كريستال

فبعض الأكواب كانت في منتهى الجمال تصميمياً ولوناً وبالتالى كانت باهظة الثمن بينما كانت هناك أكواب من النوع الذي تجده في أفقر البيوت.

قال الأستاذ لطلابه:

تفضلوا ، و ليصب كل واحد منكم لنفسه القهوة...وعندما بات كل واحد من الخريجين ممسكا بكوب تكلم الأستاذ مجددا:

هل لاحظتم ان الأكواب الجميلة فقط هي التي وقع عليها اختياركم وأنكم تجنّبتم الأكواب العادية؟؟؟

ومن الطبيعي ان يتطلع الواحد منكم الى ما هو أفضل وهذا بالضبط ما يسبب لكم القلق والتوتر.

ما كنتم بحاجة اليه فعلا هو القهوة وليس الكوب ولكنكم تهافتتم على الأكواب الجميلة الثمينة و بعد ذلك لاحظت أن كل واحد منكم كان مراقباً للأكواب التي في أيدي الآخرين.

فلو كانت الحياة هي القهوة فإن الوظيفة والمال والمكانة الاجتماعية هي الأكواب وهي بالتالي مجرد أدوات ومواعين تحوي الحياة..ونوعية الحياة (القهوة) تبقى نفسها لا تتغير و عندما نركز فقط على الكوب فإننا نضيع فرصة الاستمتاع بالقهوة.

وبالتالى أنصحكم بعدم الاهتمام بالأكواب والفناجين..وبدل ذلك أنصحكم بالاستمتاع بالقهوة!

في الحقيقة هذه آفة يعاني منها الكثيرون.

فهناك نوع من الناس لا يحمد الله على ما هو فيه مهما بلغ من نجاح؛ لأنه يراقب دائماً ما عند الآخرين يجلس مع مجموعة في المطعم ويطلب لنفسه نوعاً معيناً من الطعام، وبدلاً من الاستمتاع بما طلبه فإنه يظل مراقباً لأطباق الآخرين ويقول: ليتني طلبت ما طلبوه ...

احسن الظن !!

إن رجلاً عجوزاً كان جالسا مع ابن له يبلغ من العمر ٢٥ سنة في القطار، وبدا الكثير من البهجة والفضول على وجه الشاب الذي كان يجلس بجانب النافذة.

اخرج يديه من النافذة وشعر بمرور الهواء وصرخ "أبي انظر جميع الأشجار تسير ورائنا!!" فتبسم الرجل العجوز متماشياً مع فرحة ابنه.

وكان يجلس بجانبهم زوجان ويستمعون إلى ما يدور من حديث بين الأب وابنه، وشعروا بقليل من الإحراج فكيف يتصرف شاب في عمر ٢٥ سنة كالطفل!!

فجأة صرخ الشاب مرة أخرى: "أبي، انظر إلى البركة وما فيها من حيوانات، أنظر.. الغيوم تسير مع القطار." واستمر تعجب الزوجين من حديث الشاب مرة أخرى.

ثم بدأ هطول الامطار، وقطرات الماء تنساقط على يد الشاب، الذي إمتلأ وجهه بالسعادة وصرخ مرة أخرى: "أبي انها تمطر، والماء لمس يدي، أنظر يا أبي."

وفي هذه اللحظة لم يستطع الزوجان السكوت وسألوا الرجل العجوز "لماذا لا تقوم بزيارة الطبيب والحصول على علاج لإبنك؟"

هنا قال الرجل العجوز: "إننا قادمون من المستشفى حيث أن ابني قد أصبح بصيراً لأول مرة في حياته".

تذكر دائماً: "لا تستخلص النتائج حتى تعرف كل الحقائق"

صح أكاذيبك ..

إن معظم الصعاب التي تواجهك يمكنك أن تتجنبها ببساطة بأن تقول الحقيقة .

من الصعب أن تصحح كذبة تفوهتها ، خاصة إذا كنت قد أنكرتها .

وكلما استمررت في إنكار كذبه ما ، كلما زاد تصديق لها .

وعندما تكون مجبراً على تصديق كذبه ، فإنك لم تعد حراً .

وعندما تكذب ، فإن أفضل نواياك تفتقر إلى كل أدوات الإقناع .

إن الكذبة تستهلك طاقة كي تدوم ، وتولد قلقاً من اكتشافها ، وقدر وقتاً في إخفاء نفسها .

أما الحقيقة ، فتصنع طريقها .

قد تكون الحقيقة صعبة في البداية ، ولكنها تصحب أسهل الطرق على المدى الطويل .

إنك في حاجة لأن تقبل حقيقة أنك مثلك مثل أي شخص آخر تنتهك الحقيقة في بعض الأحيان .

إنك تشوه الحقائق كي تبدو على حق ، خاصة عندما تكون معتقداً أنك مخطئ إنك تخفي أخطاءك لتجنب نقائصك عن أعين الآخرين .

إنك تبالغ في الأرقام كي تؤثر في الآخرين ، وتحرف الأحداث كي تحفظ ماء وجهك ، وتقلل من حجم الآلام إلى أدنى حد كي تحمي نفسك .

عندما تسمع نفسك تتفوه بكذبة ، حاول تصحيحها على الفور بان تقول ببساطة " لقد أسأت التعبير " ثم أضف " إن ما أقصد هو حقيقة هو..... " وأكمل فكرتك وأنت تقول الحقيقة . إذا ما أسرعت في عملك ذلك على نحو عملي ، فلن يلحظ آخر شيئاً .

وإذا أردت ، يمكن أن تشرح غموض جملتك غير المقصودة حيث أن كل التحريف قد ينطوي على غموض يؤدي إلى خيبة الأمل . بل ربما تستطيع حتى أن تشرکہم معك في الحلم الذي لا يزال يراودك

والذي كانت كذبتك تنطوي عليه .

إن صراحتك في تصحيح أخطائك تجرد الآخرين من أسلحة الهجوم ، وتعلن أمانتك وتكسبك أصدقاءً.

اتجاهك في الحياة ...

إن اتجاهك في الحياة يحدد شكل عالمك .

عندما تخيف الآخرين ، فإنك بذلك تعيش في عالم مخيف .

عندما تكون حزيناً ، فإنك تجلب للآخرين إحساس باليأس .

عندما تعبر عن دعمك للآخرين ، فإنك تعيش في وجدانهم .

عندما تتصرف كطفل ، فإنك تستدعي اتجاهاً أوبياً لدى الآخرين تجاهك .

وعندما تتصرف كأب ، فإنك تثير مشاعر التمرد والعجز لديهم .

عندما تتصرف بطريقة تدل على الاعتماد على الآخرين ، فإنك تدعوهم كي

يسيئوا إليك ، سوف يستاءون منك لأنك تجعلهم يشعرون بالاختناق.

عندما يكون سلوكك دائماً لا على السيطرة ، فإنك تقود الآخرين لاستغلالك .
فقد يعتقدون أنك تنصرف هكذا كي تعاملهم على نحو جائر .

عندما يكون سلوكك تنافسياً ، يرغب الآخرون في هزيمتك جزاءً لتقليلك من شأنهم .

إن اتجاهك يخلق عواقب ينبغي عليك أن تتغلب عليها . لا أحد يريد أن يساعد شخصاً متبجحاً ، وكل إنسان يريد أن يفني بدينه للشخص الذي يجعله يشعر بأنه شخص صالح .

إن الشخص الذي يجعلك تشعر بأنك إنسان صالح هو شخص حر ، لا حاجة لديه لأن يتحكم فيك أو يملكك .

شخص يمكنه أن يعجب بإنجازاته دون أن يملكه الحسد . شخص معطاء يعطي دون انتظار المقابل .

إن نمط اختيارك يصبح اتجاهك في الحياة . فعندها تختار أن تكبح مشاعرك ، فإنك تصبح قاسياً .

وعندما تجيد التعبير فإنك تصبح حراً .

إن كونك حراً هو أن تدع للآخرين الفرصة لكي يكونوا أحراراً .

إنك تأخذ في هذا العامل بقدر ما تعطي .

أوجد طريقك في الحياة ..

إنك الفنان الذي يستطيع بريشته أن يرسم حياتك .

إنك عمل يتقدم باستمرار .

إن البحث هو هدفك أيضًا . وإن هويتك سوف تتضح من خلال بحثك عن ذلك الهدف .

إن عملك أن تجد عملك دائمًا .

إن إيمانك بذاتك يصبح حياتك .

تصرف وفقًا لما تراه صوابًا ، أما باقي الأشياء فسوف تتولى أمر العناية بنفسها .

أوجد شيئًا تمنحه للعالم ولا تستقر سوى على الأشياء التي تحمل بين طيا معنى ذلك .

لا تحاول أن تجعل من كل شيء أمرًا ممكنًا . ليكون لك هدف واحد وسوف تتعلم منه كل شيء .

إنك دائمًا تحيا الحياة التي تبتكرها .

وإن لم تكن حياتك تبدو في مسار صحيح ، ابتكر شيئًا أفضل .

ثق في خبرتك ..

لا أحد يعرف الطريق الذي قطعته سواك . أن المكان الذي تقف فيه لم يقف فيه أحد غيرك من قبل .

وإن أي مكان سوف تخطو نحوه هو مكان جديد دائماً ، حتى إذا كنت تقتفي آثار أقدام الآخرين .

إنك تجعل كل لحظة ملكاً لك لأنك تضمن فيها تاريخك مضمناً عليها معنى ومنظوراً جديدين.

إن ما يقوله الآخرون دائماً ما يكون من وجهة نظرهم .

إن حقيقتك تكمن بين خبرتك وذكرياتك . إنك دائماً من يحدد طريقك .

إن خبرتك هي معلمك الوحيد واتجاهك الصحي بشرط أن تقبل كل الأشياء الجيد منها والسيئ .

إذا عرفت البحر ، فإنك تعرف العواصف .

إذا أدركت تجربتك ، فإن المستقبل لن يفاجئك .

تول أمورك ..

- تول شعورك واكتسب القوة التي كنت تتوق إليها . كن الحكم على ما هو صحيحًا بالنسبة لك .
- اثبت وجودك .
- لا تنتظر المديح .
- تقبل حقيقة أن المشاكل التي تخلقها هي الأكثر صعوبة في حلها .
- فلتحلها على أيه حال .
- اعترف بأخطائك و صوبها .
- اعترف بأفكارك المشوهة وعش حياتك بصدق .
- حينما تعترض العوائق سبيلك ، عبر عن نفسك .
- صدق بما تستحق وتصرف بناء على هذا الاعتقاد .
- تحمل مسؤولية الانتصارات والكوارث .
- الحب الذي تفقده ، والحب الذي تفوز به .

تحمل مسئولية كل شيء في حياتك .
فهذا هو ثمن الحرية .

نشاطات مضادة للاكتئاب

فيما يلي ذكر بعض الأنشطة البسيطة التي سوف تغير مزاجك إذا التزمت ببعضها وأعطيتها الأهمية المناسبة .. وهذه الأنشطة يعرفها الجميع ولكن هناك سر كبير سافشيه لك وهو أن المشكلة لدى أغلب الناس ليس في معرفة هذه الأنشطة ولكن في عدم تركيزهم على أهميتها لبساطتها .. لأن أغلب الناس يعتقدون أن الأشياء البسيطة لا تجلب أشياء كبيرة فيهملوها ولا يضعوها في برنامجهم وينساقون في تيار روتين حياتهم اليومي القاتل والممل .. ولهذا إليك عزيزي القارئ بعض الأنشطة البسيطة التي ستعدل من حالتك الوجدانية وتنقل إليك بعض السعادة ولكي تستفيد منها عليك أن تفعل ما يلي :

- ١- أن تعطيتها الأهمية المناسبة وتأخذها مأخذ الجد .
- ٢- أن تختار مجموعة منها تتناسب معك ومع ظروفك .

٣- أن تضعها في برنامجك اليومي أو الأسبوعي. بمرونة دون تشدد مع بعض الالتزام .

نشاطات معارضة للاكتئاب

اجتمع مع أشخاص سعداء ، إضحك بعمق ، شاهد منظرًا جميلاً وركز عليه ، قل شيئاً جميلاً أو ساراً للمقربين منك ، ارتد غياراً أو ملابس نظيفة ، استمع للقرآن ، تحدث عن شيء سار أو مرح ، شاهد شيئاً تحبه خارج المنزل ، قم بإعداد شيء تحبه ، تناول طعاماً أو شراباً بالخارج ، اجتمع مع أشخاص متحمسين ، اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة ، تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك ، اشعر بوجود الله ورعايته في حياتك ، تناول طعاماً أو شراباً تحبه ، ابتسم للآخرين ، اشتر شيئاً تحبه ، اقتطع وقتاً للفراغ ، شاهد الشمس أو اجلس في مكان مشمس ، نم بعمق ، كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل أعجبك ، قل شيئاً مسلياً أو استمع إليه ، ارو أطروفة أو نكتة ، استرخ بعض الوقت ، استحم أو اسبح ، تنفس هواء طبيعياً ونقياً ، استمع لأغنية تحبها ، اشتر شيئاً لشخص تحبه ، تخيل موقفاً مع شخص تحبه ، تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المستقبل ، اشعر بأهمية وجودك للآخرين ، مارس الاسترخاء، كافئ نفسك على إنجاز بعض النشاطات السابقة يومياً .

إنجازات ونشاطات شخصية :

اقرأ شيئاً جديداً ، خطط لرحلة أو إجازة ، تعلم شيئاً جديداً ، إبحث عن كتاب جديد ، أكتب خطابات مؤجلة ، عبر عن فكرة أو رأي بوضوح ، أكتب رأيك في مقال قرأته في الجريدة ، أكتب عن شيء يعجبك في شخصية تقدرها ، أكتب أو اتصل لتسأل عن شيء تريد اقتنائه ، قم بتنظيم شيء مؤجل في مكان عملك ، تعلم بعض الخطوات لاكتساب مهارة معينة ، تعرف على مصادر الإعجاب فيك وسجلها ، اقرأ سورة في القرآن ، إقض وقتاً في عمل شيء بكفاءة ، إبعث برأيك إلى صحيفة أو مجلة ، قم بتنظيم شيء مؤجل في منزلك ، أنجز ولو شيء من واجباتك .

تفاعلات اجتماعية :

إبحث عن أو إتصل بصديق قديم ، اجتمع مع مجموعة من الأصدقاء ، عبر عن شيء إيجابي فيك ، اجتمع مع من تحب ، عبر عن تأييدك العلني لرأي جيد ، قلل من الحاحك على شخص آخر ، أطلب من صديق أو زميل أن يساعدك في معالجة أمر يهملك ، قم بمداعبة طفل أو حيوان ، تعرف على طريقة صناعة أو عمل شيء تؤديه الزوجة أو الزوج ، قم بتنظيم لقاء (أو حفل) مع أصدقاء ، لاحظ الآخرين ، أدخل في مناقشة صريحة ، عبر عن حبك أو إعجابك بشخص آخر ، اجتمع مع أشخاص متحمسين ، قم بزيارة سريعة لأحد الوالدين أو المقربين ، قم بعمل تطوعي للخدمة الآخرين ، سجل أشياء إيجابية فعلتها اليوم (أو الأسبوع الماضي أو الشهر أو العام الماضي) ، أصغ بانتباه وتفهم لشخص لم تكن تحبه ، سجل أشياء إيجابية تود عملها اليوم (أو هذا الأسبوع أو الشهر أو العام) ، تعرف على ما حصله أبنائك في المدرسة اليوم ، امتدح شيئاً إيجابياً في شخص آخر ، أنصت للقرآن الكريم بتركيز ،

عبر عن عرفانك بالجميل ، أخلق مناقشة حية ، تعرف على شخصية جديدة ، إمنح بعض الوقت لمساعدة محتاج ، ادع صديقاً إلى كوب من الشاي أو القهوة ، تعرف على ما سيفعله أبنائك اليوم ، تطوع لمساعدة شخص يحتاج إلى المساعدة أو النصح ، إفعل شيئاً يثير الحب .

البذور.... والمدير الجديد

في صباح يوم ربيعي، والشمس الدافئة تنساب إلى مكتب رجل الأعمال العجوز، والرئيس التنفيذي للشركة التي يملكها، اتخذ قرارا بالتنحي عن منصبه وإعطاء الفرصة للدماغ الشاب الجديدة بإدارة شركته، لم يرد أن يوكل بهذه المهمة لأحد أبنائه أو أحفاده وقرر اتخاذ قرارا مختلفا.

استدعى كل المسؤولين التنفيذيين الشباب إلى غرفة الاجتماع والقى بالتصريح القبلية، لقد حان الوقت بالنسبة لي للتنحي واختيار الرئيس التنفيذي القادم من بينكم، تسمم الجميع في ذهول، واستمر قائلاً:

ستخضعون لاختبار عملي وتعودون بنتيجتها في نفس هذا اليوم من العام القادم وفي نفس هذه القاعة، والاختبار سيكون التالي:

سيتم توزيع البذور النباتية التالية التي أتيت بها خصيصا من حديقتي الخاصة، وسيستلم كل واحد منكم بذرة واحدة فقط.

يجب عليكم أن تزرعوها وتعتنوا بها عناية كاملة طوال العام، ومن يأتيني بنبتة صحية تفوق ما لدى الآخرين سيكون هو الشخص المستحق لهذا المنصب الهام.

كان بين الحضور شاب يدعي جيم وشأنه شأن الآخرين استلم بذرتة وعاد إلى منزله وأخبر زوجته بالقصة، وأسرعت الزوجة بتحضير الوعاء والتربة الملائمة والسماذ وتم زرع البذرة، وكان كل يوم لا ينفكان عن متابعة البذرة والاعتناء بها جيدا، بعد مرور ثلاثة أسابيع بدأ الجميع في الحديث عن بذرتة التي نمت وترعرعت ما عدا جيم الذي لم تنمو بذرتة رغم كل الجهود التي بذلها.

مرت أربعة أسابيع ، ومرت خمسة أسابيع ولا شيء بالنسبة لجيم، مرت ستة أشهر – والجميع يتحدث عن المدى التي وصلت إليه بذرتة من النمو وجيم صامت لا يتحدث، وأخيرا أذف الموعد قال جيم لزوجته بأنه لن يذهب الاجتماع بوعاء فارغ، ولكنها قالت علينا أن نكون صادقين بشأن ما حدث، وكان يعلم في قراره نفسه بأنها على حق، ولكنه كان يخشى من أكثر اللحظات الحرجة التي سيواجهها في حياته.

وأخيرا اتخذ قراره بالذهاب بوعائه الفارغ رغم كل شيء، وعند وصوله انبهير من أشكال وأحجام النباتات التي كانت على طاولة الاجتماع في القاعة، كانت في غاية الجمال والروعة، تسلل في هدوء ووضع وعائه الفارغ على الأرض وبقي واقفا منتظرا مجيء الرئيس مع جميع الحاضرين.

كتم زملائه ضحكاتهم والبعض أبدى أسفه من الموقف المخرج لزميلهم، وأخيرا اطلّ الرئيس ودخل الغرفة مبتسما، عاين الزهور التي نمت وترعرعت وأخذت أشكال

رائعة ولم تفارق البسمة شفثيه، وفي الوقت الذي بدأ الرئيس في الكلام مشيدا بما رآه مهنتا الجميع على هذا النجاح الباهر الذي حققوه، تواري جيم في آخر القاعة وراء زملائه المبتهجين الفرحين.

قال الرئيس يا لها من زهور ونباتات جميلة ورائعة.. اليوم سيتم تكريم أحدكم وسيصبح الرئيس التنفيذي القادم، وفي هذه اللحظة لاحظ الرئيس جيم ووعائه الفارع، فأمر المدير المالي أن يستدعي جيم إلى المقدمة.

هنا شعر جيم بالرعب وقال في نفسه بالتأكيد سيتم طردي اليوم لاني الفاشل الوحيد في القاعة عند وصول جيم سأله الرئيس ماذا حدث للبذرة التي أعطيتك إياها، قص له ما حدث له بكل صراحة وكيف فشل رغم كل المحاولات الحثيثة، كان الجميع في هذه اللحظة قائما ينظر ما الذي سيحصل فطلب منهم الرئيس الجلوس ما عدا جيم ووجه حديثه إليهم قائلا:

رحبوا بالرئيس التنفيذي المقبل جيم... جرت همسات وهمهمات واحتجاجات في القاعة كيف يمكن أن يكون هذا، وتابع الرئيس قائلا:

في العام الماضي كنا هنا معا وأعطيتكم بذورا لزراعتها وإعادةها إلى هنا اليوم، ولكن ما كنتم تجهلون هو أن البذور التي أعطيتكم إياها كانت بذورا فاسدة ولم تكن بالإمكان لها أن تنمو إطلاقا، جميعكم أتيتم بنباتات رائعة وجميلة جميعكم استبدل البذرة التي أعطيتها له اليس كذلك؟

جيم كان الوحيد الصادق والأمين والذي أعاد نفس البذرة التي أعطيته إياها قبل عام مضى، وبناء عليه تم اختياره كرئيس تنفيذي لشركتي .

كن ضفدعا ولا تكن ضفدعا

مجموعة من الضفادع الصغيرة... كانوا يشاركون في منافسة الوصول إلى قمة برج عال. فتجمع الكثير في مكان السباق. وانطلقت الضفادع... ولم يكن أحد من الجمهور يعتقد أن الضفادع الصغيرة تستطيع أن تحقق إنجازا وتصل إلى قمة البرج. وكانت تنطلق من الجماهير عبارات مثل:

(مستحيل... لن يستطيعوا أبداً.. ليس لديهم فرصة... البرج عال جداً). بدأ الواحد منهم يسقط تلو الآخر، بعض الضفادع الصغيرة بدأت بالسقوط ما عدا هؤلاء الذين كانوا يتسلقون بسرعة إلى أعلى فأعلى ولكن الجماهير زاد صراخ الجمهور (صعبة جداً!!!... لا أحد سيفعلها ويصل إلى أعلى البرج) عدد أكبر من الضفادع الصغيرة بدأت تتعب وتستسلم ثم تسقط... ولكن أحدهم استمر في الصعود أعلى فأعلى... لم يكن الاستسلام واردا في قاموسه، في النهاية جميع الضفادع استسلمت ماعدا ضفدع واحد هو الذي وصل إلى القمة بطبيعة الحال جميع المشاركين أرادوا أن يعرفوا كيف استطاع أن يحقق ما عجز عنه الآخرون!!! أحد المتسابقين سأل الفائز: ما السر الذي جعله يفوز؟

الحقيقة هي: الفائز كان أصم لا يسمع.

كان هناك نجار تقدم به العمر وطلب من رئيسه في العمل وصاحب المؤسسة ان يحيله علي التقاعد ليعيش بقية عمره مع زوجته واولاده .

رفض صاحب العمل طلب النجار ورغبه في زيادة مرتبه إلا ان النجار أصر علي طلبه ،فقال صاحب العمل ان لي عندك رجاء أخير وهو ان يبني منزلا أخيرا واخبره ان لم يكلفه بعمل اخر ثم يحال للتقاعد .

فوافق النجار علي مضمض وبدا النجار العمل ولعلمه ان هذا البيت الاخير فلم يحسن الصنعة وأستخدم موارد رديئة الصنع واسرع في الانجاز دون الجودة المطلوبة وكانت الطريقة التي ادي بها العمل غير سليمة لعمر طويل من الانجاز والتميز والابداع وعندما انتهى النجار العجوز من البناء سلم صاحب العمل مفاتيح المنزل الجديد وطلب السماح له بالرحيل ،إلا ان صاحب العمل استوقفه وقال له :

ان هذا المنزل هو هديتي لك نظير سنين عملك مع المؤسسة فأمل ان تقبله مني فصعق النجار من المفاجأة لأنه لو علم انه يبني منزل العمر لما تواني في الاخلاص في الاداء والالتقان في العمل .

نظرية المسامير

كان هناك طفل يصعب ارضاءه ، أعطاه والده كيس مليء بالمسامير وقال له :
قم بطرق مسمارا واحدا في سور الحديقة في كل مرة تفقد فيها أعصابك أو تختلف
مع أي شخص .

في اليوم الأول قام الولد بطرق ٣٧ مسمارا في سور الحديقة ، وفي الأسبوع
التالي تعلم الولد كيف يتحكم في نفسه وكان عدد المسامير التي توضع يوميا
ينخفض، الولد أكتشف أنه تعلم بسهولة كيف يتحكم في نفسه، أسهل من الطرق
على سور الحديقة .

في النهاية أتى اليوم الذي لم يطرق فيه الولد أي مسمار في سور الحديقة، عندها
ذهب ليخبر والده أنه لم يعد بحاجة الى أن يطرق أي مسمار .

قال له والده: الآن قم بخلع مسمارا واحدا عن كل يوم يمر بك دون أن تفقد
أعصابك ...مرت عدة أيام وأخيرا تمكن الولد من إبلاغ والده أنه قد قام بخلع كل
المسامير من السور ، قام الوالد بأخذ ابنه الى السور وقال له :

((بني قد أحسنت التصرف، ولكن انظر الى هذه الثقوب التي تركتها في السور
لن تعود أبدا كما كانت)) .

عندما تحدث بينك وبين الآخرين مشادة أو اختلاف وتخرج منك بعض الكلمات السيئة، فأنت تتركهم بجرح في أعماقهم كتلك الثقوب التي تراها أنت تستطيع أن تطعن الشخص ثم تخرج السكين من جوفه ، ولكن تكون قد تركت أثرا لجرحا غائرا، لهذا لا يهم كم من المرات قد تأسفت له لأن الجرح لا زال موجودا .

فلسفة نملة

سأل سليمان الحكيم نملة : كم تأكلين في السنة؟

فأجابت النملة : ثلاث حبات .

فأخذها ووضعها في علبه .. ووضع معها ثلاث حبات .

ومرت السنة .. ونظر سيدنا سليمان فوجدها قد أكلت حبة ونصف .

فقال لها : كيف ذلك ؟

قالت : عندما كنت حرّة طليقة كنت أعلم أن الله تعالى لن ينساني يوماً ..

لكن بعد أن وضعتني في العلبه خشيت أن تنساني .

فوفرت من أكلي للعام القادم !!

ما أجمل القناعة

في حجرة صغيرة فوق سطح أحد المنازل ، عاشت الأرملة الفقيرة مع طفلها الصغير حياة متواضعة في ظروف صعبة

إلا أن هذه الأسرة الصغيرة كانت تتميز بنعمة الرضا و تملك القناعة التي هي كتر لا يفنى .

ولكن أكثر ما كان يزعج الأم هو سقوط الأمطار في فصل الشتاء ، فالغرفة عبارة عن أربعة جدران ، و بها باب خشبي ، غير أنه ليس لها سقف ، و كان قد مر على الطفل أربعة سنوات منذ ولادته لم تتعرض المدينة خلالها إلا لزخات قليلة و ضعيفة ، إلا أنه ذات يوم تجمعت الغيوم وامتألت سماء المدينة بالسحب الداكنة . . . و مع ساعات الليل الأولى هطل المطر بغزارة على المدينة كلها ، فاحتمى الجميع في منازلهم ، أما الأرملة و الطفل فكان عليهم مواجهة موقف عصيب .

نظر الطفل إلى أمه نظرة حائرة و اندسّ في أحضانها ، لكن جسد الأم مع ثيابها كان غارقاً في البلل أسرعَت الأم إلى باب الغرفة فخلعته و وضعت مائلاً على أحد الجدران ، و خبأت طفلها خلف الباب لتحجب عنه سيل المطر المنهمر ، فنظر الطفل إلى أمه في سعادة بريئة و قد علت على وجهه ابتسامة الرضا ، و قال لأمه : ماذا يا ترى يفعل الناس الفقراء الذين ليس عندهم باب حين يسقط عليهم المطر ؟

لقد أحس الصغير في هذه اللحظة أنه ينتمي إلى طبقة الأثرياء ، ففي بيتهم باب !! ما أجمل الرضا . . . إنه مصدر السعادة و هدوء البال ، و وقاية من المرارة و التمرد و الحق .

كيف تنجو من أعرق آبار المشاكل

قررت مدرسة روضة أطفال أن تجعل الأطفال يلعبون لعبة لمدة أسبوع واحد. فطلبت من كل طفل أن يجلب كيساً فيه عدد من البطاطا. وعليه إن يطلق على كل قطعة بطاطا اسماً للشخص الذي يكرهه. إذن كل طفل سيحمل معه كيس به بطاطا بعدد الأشخاص الذين يكرههم.

في اليوم الموعود أحضر كل طفل كيس و بطاطا مع اسم الشخص الذي يكرهه ، فبعضهم حصل على ٢ بطاطا و ٣ بطاطا و آخر على ٥ بطاطا وهكذا.....

عندئذ أخبرتهم المدرسة بشروط اللعبة وهي أن يحمل كل طفل كيس البطاطا معه أينما يذهب لمدة أسبوع واحد فقط. مرور الأيام أحس الأطفال برائحة كريهة تنته تخرج من كيس البطاطا ، وبذلك عليهم تحمل الرائحة و ثقل الكيس أيضا. وطبعاً كلما كان عدد البطاطا أكثر فالرائحة تكون أكثر والكيس يكون أثقل.

بعد مرور أسبوع فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت.

سألتهم المدرسة عن شعورهم وإحساسهم أثناء حمل كيس البطاطا لمدة أسبوع ، فبدأ الأطفال يشكون الإحباط والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ، ذو الرائحة النتنة أينما يذهبون.

بعد ذلك بدأت المدرسة بدأت المدرسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة.

قالت المدرسة: هذا الوضع هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما في قلبك. فالكراهية ستلوث قلبك وتجعلك تحمل الكراهية معك أينما ذهبت. فإذا لم تستطيعوا تحمل رائحة البطاطا لمدة أسبوع فهل تتخيلون ما تحملونه في قلوبكم من كراهية طول عمركم.

وقع حصان أحد المزارعين في بئر مياه عميقة ولكنها جافة، وأجهش الحيوان بالبكاء الشديد من الألم من أثر السقوط واستمر هكذا لعدة ساعات كان المزارع خلالها يبحث الموقف ويفكر كيف سيستعيد الحصان؟ ولم يستغرق الأمر طويلاً كي يُقنع نفسه بأن الحصان قد أصبح عجوزاً وأن تكلفة استخراجة تقترب من تكلفة شراء حصان آخر، هذا إلى جانب أن البئر جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأي شكل. وهكذا، نادى المزارع جيرانه وطلب منهم مساعدته في ردم البئر كي يحل مشكلتين في آن واحد؛ التخلص من البئر الجاف ودفن الحصان. وبدأ الجميع بالمعاول والجواريف في جمع الأتربة والنفايات وإلقائها في البئر.

في بادئ الأمر، أدرك الحصان حقيقة ما يجري حيث أخذ في الصهيل بصوت عال يملؤه الألم وطلب النجدة. وبعد قليل من الوقت اندهش الجميع لانقطاع صوت الحصان فجأة، وبعد عدد قليل من الجواريف، نظر المزارع إلى داخل البئر وقد صعق لما رآه، فقد وجد الحصان مشغولاً بهز ظهره كلما سقطت عليه الأتربة فيرميها بدوره على الأرض ويرتفع هو بمقدار خطوة واحدة لأعلى!

وهكذا استمر الحال، الكل يلقي الأوساخ إلى داخل البئر فتقع على ظهر الحصان فيهب ظهره فتسقط على الأرض حيث يرتفع خطوة بخطوة إلى أعلى. وبعد الفترة اللازمة لملء البئر، اقترب الحصان من سطح الأرض حيث قفز قفزة بسيطة وصل بها إلى سطح الأرض بسلام.

وبالمثل، تلقي الحياة بأوجاعها وأثقالها عليك، فلكي تكون حصيفاً، عليك بمثل ما فعل الحصان حتى تتغلب عليها، فكل مشكلة تقابلنا هي بمثابة عقبة وحجر عثرة في طريق حياتنا، فلا تقلق، لقد تعلمت تَوّاً كيف تنجو من أعمق آبار المشاكل بأن تنفض هذه المشاكل عن ظهرك وترتفع بذلك خطوة واحدة لأعلى.

رجل على القمر

قد تكون سمعت يوماً بالرئيس الأمريكي الأسبق/ جون إف كينيدي ، وإذا كنت كذلك فأنت حتماً بالتأكيد سمعت عبارته المشهورة التي قالها في بداية ستينيات القرن الماضي : “لدي حلماً بأن أضع رجلاً على القمر مع نهاية هذا العقد ” ، وبسرعة بدأت الوكالة الأمريكية للفضاء (ناسا) في العمل على قدم وساق من أجل تنفيذ حلم الرئيس ، كيف لا وهو زعيم أقوى دولة على وجه الأرض.

و ذات يوم خطرت لرئيس الوكالة أن يتخفى ويتجول بين الموظفين ليرى كيفية استعدادهم لتحقيق حلم الرئيس ، فوجد الجميع متفائلين نشطين يعملون بروح الفريق الواحد لإتمام المهمة ، وانتهى به المطاف ليرى عاملة نظافة كانت وحدها تغني وهي تكنس الأرض جيئة وذهاباً ، فتعجب من أمرها وسألها :أريد أن أعرف بالتحديد ما هي وظيفتك؟ فأجابت بحماسة: أنا أساهم بوضع رجل على القمر!!!

لكل منا حلم يراوده بين الفينة والأخرى ،يداعب خياله أحياناً فجراً، أو يوقظه ليلاً ليصرخ فيه مذكراً إياه بالمجد!!! فمننا من يحلم بامتلاك بيت في أرض الوطن وأخر يطمح بامتلاك سيارة حديثة ، وثالث يشتهي شهادة علمية ، وأخير يتمنى أن يصبح مدير الشركة .

والأحلام ما هي إلا أهداف إن صح التعبير ، نرسمها في عقولنا الباطنة ونحاول تحقيقها على أرض الواقع . فان تحلم فهذه ظاهرة صحية، والمهم أن يكون حلمك واضحاً وضوح الشمس ، فالرؤية الواضحة هي سر النجاح حتماً وبالتأكيد.

كل العظماء والناجحين كانت لديهم رؤية واضحة عما يريدون ، كانت لديهم أهداف واضحة ومحددة ومدعمة بخطط عما سيصبحون عليه بعد خمس سنوات أو عشرة أو حتى عشرين سنة . وإليكم هذه القصة الجميلة :

في أحد الأيام كان هناك عامل شاب لا يتجاوز الخامسة عشر من عمره ، يعمل في شركة نفط في أحد المشاريع في الصحراء ، وفي ذلك اليوم اشتدت شمس الظهيرة على وجه العامل علي ابراهيم ، فلفحته لفحة قوية ومن شدة الظمأ بعد التعب اتجه علي إلى براميل ماء وضعت للمهندسين فقط ليشرب منها ، وما كاد يضع يدع ليشرب الماء حتى فاجأه صوت أجني من خلفه : ” هذه الماء للمهندسين فقط ” . نظر إليه المهندس الأمريكي وجحره بعينه ، فارتد الشاب للخلف وانسحب و لسان حاله يقول (سوف ترى).

عاد علي إلى مقاعد الدراسة و إستغل الفرصة لينال الشهادة الثانوية العامة، ثم تمر الأيام ويتعث علي حساب الشركة إلى الخارج ليحصل على شهادة الهندسة الجيولوجية. ويعود علي إلى أرض الوطن ليتدرج في مناصب الشركة حتى أصبح رئيساً للمهندسين ويوماً ما جاءه ذلك المهندس الأمريكي ليستأذنه في إجازة وفي نفس الوقت يريد أن يعتذر منه ، فقال له المهندس علي : لا تعتذر فلولا موقفك ذلك ما وصلت أنا إلى ما وصلت إليه الآن. وشكراً لك.

علي إبراهيم لم يتوقف طموحه أبداً وتدرج في الشركة حتى أصبح رئيسها ، أنه المهندس/ علي إبراهيم النعيمي الذي أصبح رئيساً لشركة الزيت والنفط العربية (أرامكو السعودية) ثم لاحقاً وزيراً للنفط للمملكة العربية السعودية .

الخبير العالمي/ جاك كانفيلد لديه طريقة رائعة لتحقيق الاحلام ،يسمىها لوحة الاحلام **Dream Board** وهي تتلخص ببساطة بإحضار لوحة كرتونية وتعليقها في غرفتك، أكتب حلمك أو احلامك على ورقة ٥ × ٧ ثم ضعها على اللوحة ، كل يوم طالع اللوحة وإحلم أنك حققت هذا الحلم و فكر بخطوات عملية لتحقيق حلمك، كل يوم سجل شيئاً وتقدم بإتجاه حلمك ١٠ سنتيمترا حتى تحققه بإذن الله.

عزيزي القارئ أرسم حلمك من الآن ، ضعه أمامك على المرآة أو على الكمبيوتر أو في السيارة، ولا تتركه حتى تحققه فكل العظماء من قبلك كانوا حاملين ، فقد رأى توماس أديسون المصباح في خياله قبل أن يخترعه، ورأى والت ديزني مدينته في أحلامه رغم أنه لم يعيش ليراهها على أرض الواقع ، وحلم بيل جيتس بأن يدخل الكمبيوتر في كل بيت وحقق حلمه واصبح مليارديراً.

صديقي العزيز ...أرجوك إحلم كل يوم ولا تتوقف عن الأحلام
أبداً... فأحلام اليوم أمل المستقبل

حوار بين قلم و ممحاة

الممحاة : كيف حالك يا صديقي ؟

القلم : لستُ صديقك !

الممحاة : لماذا ؟!

القلم : لأنني أكرهك

الممحاة : ولم تكرهني ؟!

قال القلم : لأنك تمحين ما أكتب

الممحاة : أنا لا أمحو إلا الأخطاء

القلم : وما شأنك أنت ؟!

الممحاة : أنا ممحاة .. وهذا عملي

القلم : هذا ليس عملاً !

الممحاة : عملي نافع مث...ل عمك تماماً

القلم : أنت مخطئة ومغرورة

المحاة : لماذا؟!!

القلم : لأن من يكتب أفضل ممن يمحو

قالت المحاة : إزالة الخطأ تُعادل كتابة الصواب يا صديقي

أطرق القلم لحظة .. ثم رفع رأسه ..

وقال : صدقت يا عزيزتي!

المحاة : أما زلت تكرهني؟!!

القلم : لن أكره من يمحو أخطائي

المحاة : وأنا لن أمحو ما كان صواباً

قال القلم : ولكنني أراك تصغرين يوماً بعد يوم!

المحاة : لأنني أضحي بشيء من جسمي كلما محوت خطأ

قال القلم محزوناً : وأنا أشعر أنني أقصر مما كنت سابقاً!

قالت المحاة تواسيه : لا نستطيع إفادة الآخرين .. إلا إذا قدمنا

تضحية من أجلهم.

قال القلم مسروراً : ما أعظمك يا صديقتي .. وما أجمل كلامك!

فرحت المحاة .. وفرح القلم .. وعاشا صديقين حميمين لا يفترقان

ولا يختلفان.

لماذا لا أصبح أنا من يصل لهذه المكانة؟

فكرة مهمة: ايامك هي نسخة من حياتك . فبينما تعيش ساعاتك تخلق سنينك وبينما تعيش ايامك ، تصيغ حياتك.

وما تفعله اليوم هو ما يخلق مستقبلك . الكلمات التي تقولها والافكار التي ترد في ذهنك والطعام الذي تاكله والافعال التي تصدر عنك ، كل هذه الاشياء هي التي تقرر مصيرك وتشكل الانسان الذي ستصبح ع...ليه والحياة التي تعيشها .

إن القرارات الصغيرة تؤدي بمرور الوقت إلى نتائج ضخمة .

كل الايام مهمة ولا يوجد يوم واحد غير مهم .

كل منا مؤهل للوصول إلى العظمة والرفعة. بداخل كل منا قوة هائلة وطاقه جبارة كل منا يمكن ان يؤثر في العالم من حوله بشكل مذهل ،لو اختار ذلك ،ولكن لكي تنمو هذه القوه بداخلنا نحتاج إلى استخدامها وكلماتنا في استخدام هذه القوه زادت حده وفاعليه وازددت انت ثقه بنفسك

إن افضل الناس ليسوا اكثر موهبه من بقيتهم . كل ما هنالك انهم في كل يوم قد اتخذوا خطوات صغيرة تقربهم من الحياة التي يريدونها لانفسهم .

وتوالي هذه الايام حتى يصلون إلى المكانه التي نطلق عليها مكانه "فذه وممتازة".

نهر الجنون

يحكي ان طاعون الجنون نزل في نهر يسري في مدينة... فصار الناس كلما شرب منهم احد من النهر يصاب بالجنون... وكان المجانين يجتمعون ويتحدثون بلغة لا يفهمها العقلاء... واجه الملك الطاعون وحارب الجنون...

حتى اذا ما اتى صباح يوم استيقظ الملك واذا الملكة قد جنت... وصارت الملكة تجتمع مع ثلة من المجانين تشتكي من جنون الملك!...

نادى الملك بالوزير: يا وزير الملكة جنت أين كان الحرس.

الوزير: قد جن الحرس يا مولاي

الملك: اذن اطلب الطبيب فورا

الوزير: قد جن الطبيب يا مولاي

الملك: ما هذا المصاب، من بقي في هذه المدينة لم يجن؟

رد الوزير: للأسف يا مولاي لم يبقى في هذه المدينة لم يجن سوى أنت وأنا.

الملك: يا الله أحكم مدينة من المجانين!

الوزير: عذرا يا مولاي، فإن المجانين يدعون أنهم هم العقلاء ولا يوجد في هذه المدينة مجنون سوى أنت وأنا!

الملك: ما هذا الهراء! هم من شرب من النهر وبالتالي هم من أصابهم الجنون!

الوزير: الحقيقة يا مولاي أنهم يقولون إنهم شربوا من النهر لكي يتجنبوا الجنون، لذا فإننا مجنونان لأننا لم نشرب. ما نحن يا مولاي إلا حبتا رمل الآن... هم الأغلبية... هم من يملكون الحق والعدل والفضيلة... هم الآن من يضعون الحد الفاصل بين العقل والجنون...

هنا قال الملك: يا وزير أغدق علي بكأس من نهر الجنون... إن الجنون أن تظلم عاقلا في دنيا المجانين.

بالتأكيد الخيار صعب... عندما تنفرد بقناعة تختلف عن كل قناعات الآخرين... عندما يكون سقف طموحك مرتفع جدا عن الواقع المحيط... هل ستسلم للآخرين... وتخضع للواقع... وتشرب من الكأس؟

هل قال لك احدهم: معقولة فلان وفلان وفلان كلهم على خطأ وأنت وحدك الصبح! اذا وجه إليك هذا الكلام فاعلم انه عرض عليك لتشرب من الكأس.

عندما تدخل مجال العمل بكل طموح وطاقة وانجاز وتجد زميلك الذي يأتي متأخرا وانجازته متواضع يتقدم ويرقى وانت في محلك... هل يتوقف طموحك... وتقلل انجازك... وتشرب من الكأس؟

أحيانا يجري الله الحق على لسان شخص غير متوقع...

حكاية النسر

يُحكى أن نسرًا كان يعيش في إحدى الجبال ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار، وكان عش النسر يحتوي على ٤ بيضات، ثم حدث أن هز زلزال عنيف الأرض فسقطت بيضة من عش النسر وتدرجت إلى أن استقرت في قن للدجاج، وظنت الدجاجات بأن عليها أن تحمي وتعتني ببيضة النسر هذه، وتطوعت دجاجة كبيرة في السن للعناية بالبيضة إلى أن تفقس . وفي ...أحد الأيام فقس البيضة وخرج منها نسر صغير جميل، ولكن هذا النسر بدأ يتربى على أنه دجاجة، وأصبح يعرف أنه ليس إلا دجاجة، وفي أحد الأيام وفيما كان يلعب في ساحة قن الدجاج شاهد مجموعة من النسور تحلق عاليًا في السماء، تمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عاليًا مثل هؤلاء النسور لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج قائلين له: ما أنت سوى دجاجة ولن تستطيع التحليق عاليًا مثل النسور، وبعدها توقف النسر عن حلم التحليق في الأعالي ، وآلمه اليأس ولم يلبث أن مات بعد أن عاش حياة طويلة مثل الدجاج.

من يستطيع أن يخرج الدجاجة من الزجاجة؟

يحكي انه في إحدى السنوات كان معلم يلقي الدرس على الطلاب وكان هذا
الدرس قبيل الاختبارات النهائية بأسابيع قليلة !!

وأثناء إلقاء الدرس قاطعه أحد الطلاب قائلاً :

يا أستاذ.....اللغة الانجليزية صعبة جداً؟؟!

وماكاد هذا الطالب أن يتم حديثه حتى تكلم كل الطلاب بنفس الكلام
وأصبحوا كأن...هم حزب معارضة !!

فهذا يتكلم هناك وهذا يصرخ وهذا يحاول اضاءة الوقت وهكذا !!

سكت المعلم قليلاً ثم قال :

حسناً لا درس اليوم ،، وسأستبدل الدرس بلعبة !!

فرح الطلبة .

رسم هذا المعلم على السبورة- زجاجة ذات عنق ضيق ،، ورسم بداخلها
دجاجة .. ثم قال :

من يستطيع أن يخرج هذه الدجاجة من الزجاجة؟؟!!

بشرط أن لا يكسر الزجاجة ولا يقتل الدجاجة!!!!!!

فبدأت محاولات الطلبة التي بائت بالفشل جميعها، فصرخ أحد الطلبة من آخر الفصل يائساً :

يا أستاذ لا تخرج هذه الدجاجة الا بكسر الزجاجة او قتل الدجاجة، فقال المعلم: لا تستطيع خرق الشروط.

فقال الطالب متهكماً :

إذا يا أستاذ قل لمن وضعها بداخل تلك الزجاجة أن يخرجها كما أدخلها.

ضحك الطلبة ... ولكن لم تدم ضحككتهم طويلاً !!

فقد قطعها صوت المعلم وهو يقول: صحيح،، صحيح،، هذه هي الإجابة !!

من وضع الدجاجة في الزجاجة هو وحده من يستطيع إخراجها.

كذلك انتم !!

وضعتم مفهوماً في عقولكم أن اللغة الانجليزية صعبة ..

فمهما شرحت لكم وحاولت تبسيطها فلن أفجح إلا إذا أخرجتم هذا المفهوم بأنفسكم دون مساعدة .

كما وضعتموه بأنفسكم دون مساعدة.

اجمع ريش الطيور أو امسك لسانك

ثار فلاح على صديقه وقذفه بكلمة جارحة، وما إن عاد إلى منزله، وهدأت أعصابه، بدأ يفكر باتزان: كيف خرجت هذه الكلمة من فمي؟! سأقوم وأعتذر لصديقي.. بالفعل عاد الفلاح إلى صديقه، وفي حجل شديد قال له: أنا آسف فقد خرجت هذه الكلمة عفوا مني، اغفر لي.. وتقبل الصديق اعتذاره، لكن عاد الفلاح ونفسه مُرّة، كيف تخرج مثل هذه الكلمة من فمه؟

لم يسترح قلبه لما فعله.. فالتقى بشيخ القرية واعترف بما ارتكب، قائلاً له: أريد يا شيخني أن تستريح نفسي، فإني غير مصدق أن هذه الكلمة خرجت من فمي. قال له الشيخ: إن أردت أن تستريح املاً جعبتك بريش الطيور، واعبر على كل بيوت القرية، وضع ريشة أمام كل منزل... في طاعة كاملة نفذ الفلاح ما قيل له، ثم عاد إلى شيخه متهللاً، فقد أطاع.

قال له الشيخ: الآن اذهب اجمع الريش من أمام الأبواب، عاد الفلاح ليجمع الريش فوجد الرياح قد حملت الريش، ولم يجد إلا القليل جدا أمام الأبواب، فعاد حزينا عندئذ قال له الشيخ: كل كلمة تنطق بها أشبه بريشه تضعها أمام بيت أخيك، ما أسهل أن تفعل هذا؟! لكن ما أصعب أن ترد الكلمات إلى فمك إذن عليك ان تجمع ريش الطيور.. او تمسك لسانك.

حكاية كل عصفور

كان هناك عصفور صغير سقط في حفرة عميقة ضيقة في الأرض..

و حاول كثيرون إنقاذ هذا العصفور...

بعضهم قال نمد له خيطاً..

و نلف الخيط حول عنقه و نسجبه...

و لكن لو فعلوا لأختنق العصفور و مات...

و بعضهم قال نلقي للعصفور بشريط من الورق الطويل و نضع على الورق

صمغاً...

يلتصق بالعصفور و نجذبه إلى أعلى... و.....

بعض الناس أخذ يدعو الله أن يحقق المعجزة و يُنقذ العصفور....

و بعض الناس أدرك أن العصفور ميت لا محالة...

فأخذ ييكي عليه ثم انصرف إلى عمله...

و جاء طفل صغير... و لابد أنه فكر في كل هذه الاحتمالات.... و إن لم

يظهر عليه ذلك... و فكر... و اهتدى إلى حل... هذا الحل هو نوع من المعجزة...

حيث جاء الطفل بزحاجة من الرمل الناعم... وظل يلقي الرمل بحخفة و قليلاً... قليلاً... و على مهل.. و بصبر.. فكان الرمل يهبط إلى قاع الحفرة الضيقة... فيتحرك فوقه العصفور... و بعد ساعات.. ارتفع الرمل تحت قدمي العصفور... فارتفع العصفور نفسه... و امتدت يد الطفل و أنقذت العصفور....

فالطفل بصبر و رفق.... رفع الأرض من تحت قدمي العصفور... فارتفع العصفور...

كما تدين تدان

سافر الفلاح من قريته إلى المركز لبيع الزبد التي تصنعه زوجته وكانت كل قطعة على شكل كرة كبيرة تزن كل منها كيلو جراما. باع الفلاح الزبد للبقال واشترى منه ما يحتاجه من سكر وزيت وشاي ثم عاد إلى قريته.

أما البقال.. فبدأ يرص الزبد في الثلاجة.. فخطر بباله أن يزن قطعة.. وإذ به يكتشف أنها تزن ٩٠٠ جراما فقط.. ووزن الثانية فوجدتها مثلها.. وكذلك كل الزبد الذي أحضره الفلاح!

في الأسبوع التالي..

حضر الفلاح كالمعتاد لبيع الزبد .. فاستقبله البقال بصوت عالٍ : "أنا لن أتعامل معك مرة أخرى .. فأنت رجل غشاش .. فكل قطع الزبد التي بعته لي تزن ٩٠٠ جراما فقط .. وأنت حاسبتني على كيلو جراما كاملا!".

هز الفلاح رأسه بأسى وقال: "لا تسيء الظن بي .. فنحن أناس فقراء .. ولا نمتلك وزن الكيلو جراما .. فأنا عندما أخذ منك كيلو السكر أضعه على كفة .. وأزن الزبد في الكفة الأخرى..!".

لا تجادل

فلا جدوى من الجدل .

فما هدفك من الصراخ للتعبير عن آرائك ؟

هل لتغير نظرة الناس لك ؟

إنك لا تستطيع إقناع الآخرين بأنك شخص رائع . بالطبع بإمكانك أن تحاول ، ولكنك لن تجني من ذلك سوى إثارة أسئلة من شأنها أن تؤدي بك إلى إثارة شكوكك في ذاتك .

إذا كنت تعتقد أنك قد غيرت آراء الآخرين بصياحك في وجوههم ، فإنك تخدع نفسك . إنك لم تفعل شيئاً سوى أنك استأسدت عليهم .

إن الترهيب يولد الاستياء .

علاوة على ذلك ، فإنك لا تستطيع أن تجعل الجميع يحبونك .

إن محاولة كسب حب شخص ما من خلال الجدل شيء يدعو للسخرية إن لم يكن ضاراً بك .

فعادة ما تصبح مجادلاتك لكسب حب الآخرين ضرراً يحيط بك . إنك عندما تحاول إقناع شخص ما بأن يمنحك حبه ، إنما تدعوه إلى استغلالك بل وتحدد له الثمن الذي ستدفعه مقابل استغلالك .

إنك عندما تجادل شخصاً تحبه . ينتهي بك الجدل بالشعور بالذنب والاحتياج في نفس الوقت ، ومحاولة إقناع نفسك بأنك الشخص الذي جرحته يستحق منك ذلك والأسوأ من ذلك ، أن كلاً لا منكما - أنت ومن تحب - تكونان في حاجة للعاطفة المتبادلة ، لكنكما غير قادرين على الاعتراف بذلك أو قبوله . إن ذلك الإحساس بالذنب قد يجعلك تشعر بأنك غير محبوب على الإطلاق .

إنك لا تحسم أي شيء على الإطلاق عندما تجادل شخصاً آخر . بأنك فقط تدفع نفسك ومنتحب لأقصى حدود الإحباط ، وتحولكما اللحظة إلى إبداء أسوأ ما لديكما .

إن كان لا بد أن تصرخ ، فأطلق صرخاتك في الهواء . فعلى الأقل لن يجعلك ذلك محبطاً حينما تذهب جهودك هباءً .

لن تشعر بالذنب لخروجك عن نطاق السيطرة على ذاتك .

كن مخلص ١

إن عدم الإخلاص هو محاولة للهروب بكل ما تستطيع الحصول عليه .

إن معظم أشكال النفاق تنتج عن محاولة إسعاد الآخرين ، خصوصاً عندما يساورك الخوف من ألا تكون مقبولاً لا من الآخرين إذا ما قلت الحقيقة ، أو عبرت عن مشاعرك الحقيقة .

لا تتظاهر بأنك تهتم بشيء ما لست مهتماً به على الإطلاق فعلاً . فذلك من شأنه أن يهيب الآخرون لتوقع أشياء لا تنوي تنفيذها لهم . لا يعني هذا أن تتخلى عن طباعك ولكنه يعني تحري الصدق وعدم التحايل .

إن الآخرين يكرهون الشخص الذي يخدعهم ويضلّهم أكثر من الشخص الذي يجرح مشاعرهم علانية .

عندما يدرك الناس أنك تضرهم، فإنهم يستطيعون حينئذ حماية أنفسهم وتقليل وطأة الضرر الذي توقعه بهم .

عندما تخدعهم ، فإنك تسرب إليهم شعوراً خادعاً بالأمان ، ولذلك يقللون من دفاعاتهم . إن الضرر الذي يوقعه بهم يتعاضد تأثيره لأنه حينئذ يكون ملوثاً بخيانتك .

فل ما تعنيه فعلاً لا . ربما تخاطر بأن تصبح منبوذاً من قبل الآخرين لو فعلت ذلك ، لكن ذلك أفضل من أن تكره نفسك لاستغلالك الآخرين .

عندما تكون غير مخلص ، فإنك تفقد حساسيتك تجاه الآخرين ولا تعي متى ترحمهم أو تستغلهم .

والأسوأ هو أنك تحاول تبرير أفعالك بادعائك أنك فقط تفعل ما كان سيفعله الآخرون لو كانوا في مكانك.

عندما تحاول أن تقنع نفسك بأن جميع الناس سطحيون مثلك ، فإن جمال العالم يذبل ولا يبدو إي شيء بعد ذلك ذا قيمة أو معنى .

عندما يعتمد الآخرون على قوتك ، فإنهم بذلك يعتمدون على إخلاصك.

لا تدع الكمال

إن أي شخص يعرفك يعرف أنك غير كامل .

في الحقيقة ، لا يوجد شخص مثالي .

إن الأطفال فقط هم من يرون الناس كاملين . ربما كنت تعتقد أن أبويك كاملين حتى تقنع نفسك أن باستطاعتهم إنقاذك من أي خطر.

إنه اكتشاف مؤلم أن تعرف أن أبويك ما هما إلا مجرد بشر .

ربما راودتك رغبة في أن تكون كاملاً لا حتى تحظى بحب أبويك . إن من المعروف -على الرغم من أنه قد يكون من الصعب التسليم به - أن حب أبويك لم يكن كافياً ليجعلك تشعر أنك محبوب لذاتك كما هي الآن . ربما ساورك شعور بأنك ما لم تكن كاملاً لا سينصرف البعض عن حبك تاركينك وحيداً .

إن الخوف الكامن داخل كل فرد يحاول أن يكون كاملاً لا ، وهو خوفه ألا يكون محبوباً .

ما أنت فعال حيال ذلك ؟

إنك لن تصل إلى حد الكمال أبداً ، لا أحد ممن كنت تعتقد أنهم كاملون كان كذلك ابداً. تخل عن فكرة أن تكون كاملاً .

ربما يكون من الأفضل لك أن تحب نفسك جملة وتفصيلاً .

إن اعترافك بصورك يجعلك محبوباً .

طالب بحريتك .

إن الحرية ليست غاية ، إنها رحلة .

إنك في حاجة لأن تكون حراً كي تختار الطريق الصحيح لنفسك ، وذلك الطريق هو الطريق الذي يقودك لأفضل شيء لديك .

إن كل ما يهم هو أن تصبح شخصاً حرّاً في تقرير الوجهة التي تريد الذهاب إليها ، والطريقة بسيطة : تصرف بحرية وسوف تجد الحرية بين يديك .

إن كونك حرّاً يعني كونك واقعياً ، فإذا أردت أن تكون حرّاً ، فأنت في حاجة لأن تعقد صداقات مع الحقيقة .

ومهما كان مدى الوضوح الذي تستطيع به أن تكشف عن القوى التي تقف في سبيلك ، فإن أهم العوائق التي تقف في طريق حريتك توجد بداخلك .

إنك من يسمح للعقبات أن تسد عليك طريقك ، فبينما يقودك بقاءك مقيداً إلى الإحباط ، فإنه أيضاً يجعلك في منأى عن المغامرة . وفي مأمن من الفشل ومن اكتشاف نواحي ضعفك وقصورك .

ولكي تتحرر ، لا بد لك أن تتخلى عن أي أمان يقدمه لك أي قيد تتقيد به .

لا بد أن يكون لديك القدرة على مواجهة الحاضر متحرراً من مشاعر الماضي المتطفلة ، وفي النهاية إن ما يحدد مدى الحرية التي تتمتع بها هو الحرية التي يتمتع بها قلبك .

إن حريتك تكمن مباشرة وراء غفرانك .

إنك عندما تحرر نفسك ، تحرر العالم أيضاً .

انضج ..

قد تبدو هذه الكلمات قاسية .

قد تكون سمعتها من قبل تقال لك في ساعات الغضب ، عندما تكون قد ارتكبت خطأ أو فعلت شيئاً لم يعجب الآخرين مثل :

" انضج وتحمل المسؤولية "

" انضج وتحمل مسؤولية اختياراتك "

" انضج واتخذ قراراتك الخاصة "

" انضج وتوقف عن إزعاجي "

لا أحد منا يريد أن يدفع الضرائب ، أو يذهب للعمل ، أو يواجه ما لا بد من مواجهته ، أو يحزن على ما لا يمكن تحقيقه ، أو يتوأم مع أحلام غير واقعية ، أو يتقبل الحدود المقررة له ، ولكن لتلك هي سنة الحياة .

إن أسعد الناس يحتفظون بروح المرح والبهجة في عملهم ، لأن عملهم هو امتداد لأفضل ما يتميزون به .

إنك تستطيع أن تفعل ذلك أيضًا . أما إذا لم تجد متعة في عملك ، فقد تبدو أمام الآخرين ناضجًا وجادًا ، ولكنك أمام نفسك تكون قد وصلت للشيوخوخة . لكي تجد المتعة في عملك ، لا بد أن تجد ذاتك أولاً .

لا بد أن تنضح كي يتكون قادرًا على تحمل مسؤولية الإيمان بذاتك ، وبأن لديك شيئًا متميزًا لتمنحه، وبمجرد أن يتولد لديك ذلك الإيمان ، سوف تبدأ في أخذ مسألة تميزك مأخذ الجد ، إن ذلك هو النضح ، خاصة إذا كان مجال عملك يبدو مرحًا طوال الوقت .

فلا شيء أكثر جدية أو نضح من هؤلاء الذين وجدوا أنفسهم لقد حان الوقت كي تنضح وتبدأ لعبتك الخاصة .

كن فاصلة ولا تكن نقطة

كل ما يحوم حولك من اشياء ايجابية او سلبية، أنت تجتذبها بأفكارك!

انتبه !

كُن فاصله، (ولا تُكُن نقطة.)

كُنْ فاصلة ولا تُكُنْ نقطة .

الفاصلة (،)

النقطة (.)

كن فاصلة ولا تكن نقطة لأسباب عدة :

كن فاصلة اذا تعرضت لعائق من عوائق الحياة لتستمر الحياة ، ولا تكن نقطة تتوقف عند أي مشكلة تصادفك .

كن فاصلة تبتسم عندما تكون دموعك على وشك السقوط، ولا تكن نقطة تتوقف وتنهار دموعك معلنا استسلامك .

كن فاصلة اذا تعرضت لخيانة صديق، ولا تكن نقطة تتوقف عن تكوين الصداقات لأن الحياة مستمرة .

كن فاصلة اذا رأيت موقف يجمد قلبك من الحزن، ولا تكن نقطة تتوقف عند هذا المشهد لأنه بإمكانك تغييره .

كن فاصلة اذا تعثرت في بداية الدرب، ولا تكن نقطة تتوقف ويدب اليأس في نفسك عند اول وقعة .

كن فاصلة تعيش متفائلا في حياتك لا تضعف أمام الاحزان، ولا تكن نقطة تتوقف الحياة عندك عند أول أحزانك.

كن فاصلة تمضي في حياتك وتتعلم من أخطائك، ولا تكن نقطة تتوقف عند أول خطأ لك لأن من أخطائك تتعلم .

كن فاصلة في هذه الدنيا الفانية وأثر حياتك بأعمالك الطيبة، ولا تكن نقطة تتوقف في هذه الدنيا امام مغريات الشيطان .

كن فاصلة بإتسامتك !

ولا تكن نقطة بعبوسك!

ماذا أوصى الإسكندر المقدوني وهو على فراش الموت ؟

في أثناء عودته من إحدى المعارك التي حقق فيها أنتصارا كبيرا ، وحين وصوله إلى مملكته ، اعتلت صحة الإسكندر المقدوني ولزم الفراش شهورا عديدة ، وحين حضرت المنية الملك — الذي ملك مشارق الأرض ومغاربها — وأنشبت أظفارها، أدرك حينها الإسكندر أن انتصاراته وجيشه الجرار وسيفه البتار وجميع ما ملك سوف تذهب أدراج الرياح ولن تبقى معه أكثر مما بقت ، حينها جمع حاشيته وأقرب المقربين إليه ، ودعا قائد جيشه المحبب إلى قلبه ، وقال له :

إني سوف أعادر هذه الدنيا قريباً ولي ثلاث أمنيات أرجو أن تحققها لي من دون أي تقصير. فاقترب منه القائد وعيناه مغرورقتان بالدموع وانحنى ليسمع وصية سيده الأخيرة . قال الملك :

وصيتي الأولى ... أن لا يحمل نعشي عند الدفن إلا أطبائي ولا أحد غير أطبائي .

والوصية الثانية... أن ينثر على طريقي من مكان موتي حتى المقبرة قطع الذهب والفضة وأحجارى الكريمة التي جمعتها طيلة حياتي .

والوصية الأخيرة: حين ترفعوني على النعش أخرجوا يداي من الكفن وأبقوها معلقتان للخارج وهما مفتوحتان .

حين فرغ الملك من وصيته قام القائد بتقبيل يديه وضمهما إلى صدره ، ثم قال: ستكون وصاياك قيد التنفيذ وبدون أي إخلال ، إنما هلا أخبرني سيدي في المغزى من وراء هذه الأمنيات الثلاث ؟

أخذ الملك نفساً عميقاً وأجاب: أريد أن أعطي العالم درساً لم أفقعه إلا الآن . أما بخصوص الوصية الأولى ، فأردت أن يعرف الناس أن الموت إذا حضر لم ينفع في رده حتى الأطباء الذين نهرع إليهم إذا أصابنا أي مكروه ، وأن الصحة والعمر ثروة لا يمنحهما أحد من البشر .

وأما الوصية الثانية ، حتى يعلم الناس أن كل وقت قضيناه في جمع المال ليس إلا هباء منثوراً ، وأنا لن نأخذ معنا حتى فتات الذهب .

وأما الوصية الثالثة ، ليعلم الناس أننا قدمنا إلى هذه الدنيا فارغي الأيدي وسنخرج منها فارغي الأيدي كذلك.

كان من آخر كلمات الملك قبل موته:

أمر بأن لا يبنى أي نصب تذكاري على قبره بل طلب أن يكون قبره عادياً، فقط أن تظهر يده للخارج حتى إذا مر بقبره أحد يرى كيف أن الذي ملك المشرق والمغرب، خرج من الدنيا خالي اليدين.

هل أنت سعيد؟

سؤال ينبغي أن تطرحه على نفسك.

• قد تكون ذا ثروة كبيرة ولا تكون سعيداً ..

إذن السعادة ليست في المال.

- وقد تكون ذا شهرة كبيرة ولا تكون سعيداً ..
إذن السعادة ليست في الشهرة.
- وقد تكون ذا أسرة تحبهم ويحبونك ولا تكون سعيداً ..
إذن السعادة ليست في الأسرة.
- وقد تكون ذا أسفار وتحوال بين البلدان ولا تكون سعيداً ..
إذن السعادة ليست في الاسفار.
- وقد تكون ذا منصب مرموق ومكانة إجتماعية رفيعة ولا تكون سعيداً ..
إذن السعادة ليست في المنصب والمكانة.
- وقد تكون كثير الضحك والمزاح ولا تكون سعيداً ..
إذن السعادة ليست في ذلك ..
ما هي السعادة؟؟
- السعادة شئ نفسي عندما نقوم بعمل نبيل ..
- السعادة قوة داخلية تشيع في النفس سكينه وطمأنينه.
- السعادة مدد إلهي يضي على النفس بهجة واريحية .

- السعادة شعور عميق بالرضا والقناعة.
 - السعادة راحة نفسية.
 - السعادة في أن تدخل السرور على قلوب الآخرين، وترسم البسمة على وجوههم، وتشعر بالارتياح عند تقديم العون لهم وتستمتع باللذة عند الإحسان إليهم.
 - السعادة في تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي مثمر .
 - السعادة في الواقعية في التعامل وعدم المثالية في النظر إلى الأشياء.
 - السعادة القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم بالانفعالات والأعصاب والمشاعر.
 - السعادة في العلم النافع والعمل الصالح.
 - السعادة في ترك الغل والحسد والنظر إلى ما في أيدي الآخرين .
 - السعادة في ذكر الله وشكره وحسن عبادته.
 - السعادة في الفوز بالجنة والنجاة من النار والتمتع بالنظر إلى وجه الله الكريم ،
- قال تعالى :
- (وأما الذين سعدوا ففي الجنة خالدين فيها ما دامت السموات والأرض إلا ما شاء ربك عطاء غير مجذوذ) .

