

مكتبة فريق إنسان المجانية

هل ستأكل ثمار الليمون؟



تأليف

المدرّب والمحاضر

عبد الفتاح محمود



هل ستأكل ثمار الليمون؟

تأليف

المدرّب والمحاظر

عبدالفتاح محمود



فريق إنسان للتنمية البشرية لأنك مكرم فكن أهلا لذلك



مدربون معتمدون محترفون

www.insanteam.com



تعريف بالمدرّب والمخاضر

عبد الفتاح محمود

Abdelfatah@insanteam.com

- 👍 عضو مؤسس لفريق إنسان للتنمية البشرية ونائب رئيس الفريق.
- 👍 مدرّب محترف معتمد **CCT** من المركز الكندي للتنمية البشرية
- 👍 ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية من البورد الأمريكى

. **ABNLP**

- 👍 ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية من المنظمة العالمية **GTC**
- 👍 حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز سو نايت إنجلترا
- 👍 حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندي

للبرمجة اللغوية العصبية **CTCNLP**.

- 👍 مدرّب معتمد في القراءة السريعة
- 👍 حاصل على دبلومة في المهارات الإدارية من المؤسسة الدولية للإدارة و الإستشارات

👍 حاصل على دورات في الجودة و أنظمتها

👍 ممثل الإتحاد التطويرى لمسارات الطاقة بالقاهرة

👍 قدم العديد من البرامج والأمسيات مثل برنامج إدارة الوقت العمل

داخل فريق ومبادئ الإتصال الفعال

الفهرس

٤	مقدمة
٥	طبق الليمون
٩	ثمار الليمون والصحراء
١٣	شجرة الليمون وشجرة التفاح
١٦	اللافتة والفرص المتاحة
٢٠	ثمار الليمون والمليون دولار
٢٣	الخاتمة

مقدمة

هل ستأكل ثمار الليمون ؟

يبدو سؤالاً غير مألوف ، و لكن هل فعلاً ستأكل ثمار الليمون ذات الطعم الحامض القابض؟ هل ستأكلها بقشرها ام ستقشرها ؟ سيسألنى البعض ما هذا الذى تقوله كيف سنأكل ثمار الليمون التى هى بتلك الصفات ؟ ربما فى بداية الأمر ستجد أنك تقول ما هذا وكيف لى أن أقوم بذلك ولكن فى بعض الأحيان نجد أن هناك ما يدفعنا إلى تغيير الكثير من إدراكنا للحياة وللظروف وربما نختار إختيار أصعب لأنه هو المتاح الان لدينا ربما تجد أن ثمار الليمون هذه هى كل أمنياتك فى الحياة بالرغم تلك الصفات وفى هذا الكتاب سوف نفكر معاً

هل دائماً لا يمكننا أكل ثمار الليمون أم يمكننا أن نأكلها ؟

دعنا نمضى ونفكر فى تلك المواقف التى قد تكون ثمار الليمون هى الملاذ الوحيد وقد تكون لا وستجد إجابة على السؤال الذى سألته فى البداية

هل ستأكل ثمار الليمون ؟

المؤلف

(١)

طبق الليمون



هل ستأكل ثمار الليمون؟

دعنا نفكر معا أنك ذهبت الى أحد أصدقائك و جلست
تتحدث معه حتى جاء ميعاد الغداء فدعاك للغداء و قال
لك اليوم سنتناول الغداء سويا ثم ذهب الى مطبخه .
وأحضر طبق كبير من الليمون و قال لك هيا الان
سنتناول الغداء فلقد أحضرت لك أجود انواع الليمون
لنتناوله على الغداء .
ماذا ستفكر بداخلك؟

دعنا نطرح الاسئلة التي تدور بداخلك.



ماذا سأفعل الآن؟؟؟

هل ستنظر له بدهشة و تسأل نفسك لماذا دعاني إلى
الغداء وهو لا يملك طعاما؟؟

لماذا قدم إلى الليمون على أنه الغداء رغم أن طعمه
لاذع و قابض ؟

هل هو يسخر مني ؟؟

و ماذا سيكون رد فعلك يا ترى ؟؟

هل ستترك المكان ؟؟

هل تأكل الليمون بالرغم من طعمه مجاملة لصديقك ؟؟



أنت صاحب القرار

هل ستجامل صديقك أم ستترك له

المكان وتذهب؟

هنا أنت تملك الإختيار ولديك

البدائل فأنت ستقرر إذا كنت ستأكل الليمون أم لن تأكله

فأنت تملك البديل فيمكنك الذهاب إلى منزلك وتناول

طعام الغذاء اللذيذ وإن قال لك لنأكل ستقول له لا أشكرك على كرمك لأنك ستذهب إلى البديل المتاح لك وهو أى نوع من أنواع الطعام التى يمكنك الحصول عليها و لكن هل فعلا من أجل صديقك ستأكل ثمار الليمون ربما يحدث هذا حتى لا تشعره بالإحراج ولكن ..



هل ستكون مستمتع به ؟

هنا يكمن إداركك للموضوع فأنت معتاد على شرب عصير الليمون المحلى بالسكر سواء كان دافئ أو بارد ولكنك لم تجرب أن تأكله كأي نوع الفاكهة تنتمى إلى عائلة الموالح مثل البرتقال أو اليوسفى هنا إعتدت على شربه وليس أكله ولكن هل يوجد ضرر من أكل الليمون ولو ليمونة واحدة على الأقل هنا يختلف إحتياجك

للليمون هل أنت مريض و تحتاج لليمون وهل ستأكله أم ستتناوله فى صورة شراب أو عصير ..

والآن أنت من يقرر طريقة إستفادتك

من الليمون الغنى بفيتامين سى والذى

يحتاجه الجسم هنا أنت الذى يقرر

كيفية الحصول على الإستفادة منه انت تعلم فائدته و

لكنك ستأخذها بالطريقة التى تناسبك بناءً على افكارك

ومعتقداتك

ربما نجد أشياء كثيرة فى حياتنا إعتدنا أن نفعلها كما

تعودنا ولكن ماذا لو تغير الأسلوب الذى نقوم به بفعلها

فكما تقول الحكمة الصينية " إذا إعتدت أن تفعل شئ

بنفس الطريقة فلا تتوقع غير نفس النتائج " ربما كان

غريبا أن يطلب منك أحد أن تأكل ثمار الليمون كطعام

غداء ولأنك تعودت على أسلوب معين فى الحصول

على ما تبتغيه من الليمون أو من أى شئ بالرغم أن أكل

الليمون سيحقق نفس نتائج شربه أو الإستفادة منه ولكنك

تعودت على شربه بطريقة معينة وهذا ما جعلك تشعر



بالاستغراب والدهشة من تصرف صديقك الذى ربما تعود أن يأكل الليمون بهذه الطريقة وهنا يكمن الاختلاف فى الصفات بين البشر فكل منا له طريقته فى الحصول على النتائج ربما نجد أن النتائج واحدة ولكن الطرق مختلفة وفقاً لأفكار كل منا ومعتقداته الراسخة وقيمه السائدة وهذا كله هو ما يحدد وجهتنا فى الحياة أو إتجاه البوصلة الداخلية لدينا .

(٢)

شجرة الليمون والسكران



ماذا سيحدث إن كنت تسير وفجأة وجدت نفسك أصبحت تائها في الصحراء ولم تجد من تسأله أين الطريق وبدأ الوقت يمر والساعات تمضي .
بدأ العطش والجوع يتسربان اليك وانت تسير وبدأت تشعر بالهزال والدوار يضرب رأسك ولم تكن تستطيع أن تكمل السير وفجأة وجدت أمامك شجرة ممتدة الفروع قصيرة ممتلئة بالثمار.



هل ستذهب إليها مهرولاً؟؟

هل ستبقى في مكانك ويفترسك

الجوع والعطش؟؟



هل ستأكل ثمار الليمون ؟

ماذا تكون إجابتك؟؟

.....

.....

.....

من الممكن أن تذهب الى تلك الشجرة مهرولا مسرعا
لتتناول ثمارها لتسد جوعك بل بالتأكيد ستذهب لسد هذا
الإحتياج الذى تعانيه.

ماذا لو وجدتها شجرة ليمون ماذا ستفعل؟؟



هل ستأكل ثمار الليمون ؟
ام ستظل على جوعك والذى من
الممكن ان يقضى عليك ربما
ستتردد فى البداية ولكن مع مرور

الوقت و زيادة الجوع والعطش ستذهب الى الشجرة
وتتناول ثمار الليمون بنهم شديد كأنك تأكل تفاح
أو كرز أو مانجو .

ولكن ماذا حدث كيف تأكل ثمار الليمون بنهم؟؟

بالرغم ان الليمون لم يتغير لم يتبدل هي نفس الثمار
ولكن الذى اختلف هو إدراكك لتلك الثمار فهى الآن كما
فى هرم ماسلو للإحتياجات الانسانية هي اول
الاحتياجات أو بمعنى آخر أنها تمثل احتياجك للبقاء
والاستمرار فى الحياة لذلك ستجد ان هذا الاحتياج ولد
لديك الدافع الكافى لتتقدم من الشجرة وتأكل ثمارها
بالرغم من إدراك السابق بأن طعم الليمون لاذع وغير
مفضل لديك ولكن اختلف الادراك فتغيرت الافكار لديك
لأن بإدراكك للشئ بالطريقة الجديدة جعلتك تحصل على
نتائج جديدة



هنا تكمن فكرة التغيير فان الادراك هو ٥٠% من التغيير واذا نظرنا الى موضوع ثمار الليمون ستجد ان بتغيير ادراك الليمون بناءً على احتياجك ففي الحالة الاولى كنت تملك الاختيار ولديك البدائل وكنت تقول ابدا لن اتناول تلك الثمار ولكن بتغيير الاحتياج تغيير الادراك فتغيرت الافكار وجعلتك تلتهم الثمار بنهم شديد فأنت استطعت تغيير أفكارك ومعتقداتك فإستطعت أن تنظر لكل شئ بمنظور جديد .

(٣)

شجرة التفاح وشجرة الليمون



وأنت لازلت فى الصحراء ماذا لو وجدت شجرة تفاح
وشجرة ليمون إلى أي من الشجرتين ستذهب يا ترى ؟؟



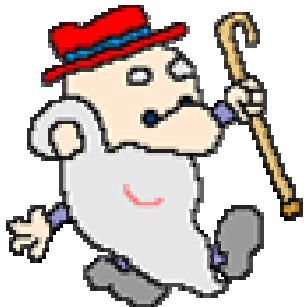
قد يبدو السؤال مضحكاً أليس كذلك ؟

ولكن هل سألت نفسك لماذا اخترت ثمار التفاح لتأكلها
أو لماذا فضلتها على الليمون ؟

هل لأنك تكره الليمون بطعمه القابض اللاذع الحامضى
أم لأنك تحب طعم التفاح الحلو المذاق ؟

ربما ستكون إجابتك الثانية لأن معظم الناس تحب أكل
التفاح لأن له من طعم جميل وفوائد عدة ..

ولكن لماذا عندما رأيت التفاح ذهبت إليه مباشرة ؟



بالطبع لكل تلك الأسباب

وذلك لأن كلمة تفاح هي رابط ذهني بالنسبة لك تعنى الرائحة الذكية وذلك اللون الأحمر أو الأصفر



أو الأخضر النضر وذلك

الطعم الجميل الحلو السكرى

الذى ما إن ذكرت التفاح

حتى وجدتك تتذكره بداخلك

وترى صورة التفاحة وتتخيل

وتشعر وتشم رائحة التفاح هذا لوجود برمجة سابقة أو

خبرة داخلية خاصة بثمرة التفاح وهى ما أعطيتها

أفضليه عن الليمون المرتبط دائماً بالطعم الحامضى

القوى لذلك ما إن وجدت شجرة التفاح ذهبت إليها ولم

تحاول المقارنة بينها وبين الليمون بالرغم ربما تجد

لليمون فوائد عدة ولكنك الآن تريد أن تأكل ما تحب

وخصوصاً أنك وجدته وأتيحيت لك فرصة الاختيار

فبالطبع إخترت التفاح المرتبط لديك بكل ما هو جميل .



هناك من البشر من لا يحب
التفاح كثمار ولكنه سيفضله
بالطبع على الليمون لصفاته
التي ذكرناها وسيأكل منه
بالقدر الذي يشبعه ويجعله
قادر على مواصلة مشواره
وهنا بالفعل إتيح له فرصة

الإختيار بين بديلان الإثنين لا يحبهما ولكنه إختيار
البديل الذي يناسبه الآن ويستطيع أن يعبر به ذلك
التحدى .

(٤)

اللافتة والفرصة المتاحة



فكر معى أنك بالفعل تشعر بالجوع وتشعر بالعطش والإرهاق الشديد ورأيت شجرة ليمون ذات ثمار حامضية ولاذعة الطعم وبالفعل لاتجد أى شئ تأكله سواها فوصلت إليها ووجدت نفسك أمام شجرة الليمون وكدت تشرع فى أكل ثمارها حتى قرأت لافتة مكتوب

عليها هناك شجرة تفاح
ولكنها بعيدة

بمسافة ٥ كم عن هنا .

هل تريد الذهاب إليها؟



ستفكر قليلا هل أكل من ثمار الليمون فأنا أكاد أموت جوعاً ولكن طعمه لاذع لا أتحملة ولكنى أشعر بالتعب الشديد فهل أتحمال على نفسى وأكمل الطريق

ماذا سيحدث إن كانت هذه اللافتة خادعة فيما تقول ؟

ماذا سأفعل سأعود كما كنت
مرة أخرى ولكنى سأشعر
بالتعب أكثر وأكثر..



ماذا أفعل الآن؟؟

هنا تجد أن الحيرة قد فتحت أبوابها لك على مصراعيها
لتدخلك بداخلها وستجلس لتفكر لتأخذ قرار بما ستفعله
هنا يجب أن تفكر من جميع الأوجه لو أكلت من شجرة
الليمون فمن الممكن أن تفوت على نفسك فرصة أن
تأكل التفاح وأيضا لو ذهبت كما تقول تلك اللافتة
وأنت لاتثق فيها وذهبت قد تجد شجرة تفاح تستمتع بها
وقد لاتجد وايضاً ان لم تجد ستعود مرة أخرى فى إتجاه
شجرة الليمون وفى تلك الحالة ستكون مجهد جداً.

والآن ماذا أفعل؟



ما هو الدافع لديك هنا هل دافع البقاء أى أنك إن لم تأكل الآن لن تستطيع إكمال حياتك أم الدافع أن تأكل ثمار التفاح حتى تحصل على الطعم الذى تفضله وإن كنت ستتكلف بعض العناء للسير إلى هناك.

والآن أنظر للدافع لديك ستجد أنك فى حاجة ماسة للأكل لأنك تشعر أنك لن تستطيع تكملة طريقك هذا فماذا سيحدث لوأكلت بعض الليمون حتى يعطيك طاقة لباقي الطريق حتى تصل إلى شجرة التفاح؟؟ وحتى إن لم تكن هناك أى شجرة فأنت لم تقم بإضاعة الفرصة وأخذت معك بعض الثمار تساعدك على باقى الطريق حتى تصل إلى ما تريد.

هذا ولو كانت هناك شجرة تفاح ستنسيك طعم الليمون وستصبح سعيداً جداً أنك وجدتها وأنت أستغللت الفرص المتاحة لديك فكما تقول إحدى فرضيات البرمجة اللغوية

العصبية "يستخدم الناس أحسن إختيار لهم فى حدود
الإمكانيات المتاحة فى وقت بعينه" فإستغلالك الأمثل
للفرص المتاحة هو ما يصنع لك السعادة ويجعلك تسير
نحو أهدافك مهما كانت بعيدة فأنت مستعد لما قد يقابلك
ومرن فى التعامل معه.

وإن لم تجد شجرة تفاح فستكون قد تعاملت بشكل جيد
مع كل الموارد المتاحة لديك بحيث أنك لم تخسر
الفرصة التى أتاحت لك ولكنك تعلمت كيف تستفيد منها
أقصى إستفادة .

(٥)

ثمار الليمون والمليون دولار



والآن وجدت شجرة تفاح وشجرة ليمون ولم تكن تشعر بالجوع بالأساس ..

ولكنك وجدت نفسك داخل مسابقة والفائز هو من يستطيع أكل أكبر قدر من ثمار الليمون دون أن يأكل من ثمار التفاح والجائزة ما هي يا ترى ؟

هي مليون دولار

ماذا ستفعل الآن ؟

.....
.....
الآن لديك الحافز هو المليون دولار وهو حافز قوى بالرغم من عدم حبك لأكل ثمار الليمون ولكنك ستحاول أكل الثمار إذا كنت تريد الحصول على مليون دولار وستقاوم كل المغريات التي حولك وهي ثمار التفاح الجميلة حلوة المذاق .

هنا التفاح أمامك ولكنك تقاومه كيف هذا؟



بالفعل التفاح أمامك تستطيع
أكله ولكنك إن أكلته ستفوت
عليك الفرصة للحصول على
المليون دولار وهى قيمة
الجائزة ربما ستحاول على

نفسك وستقاوم إغراء التفاح وستتحمل طعم الليمون من
أجل هدفك وهو الحصول على مليون دولار وهذا
المبلغ هو ما يساعدك على تحقيق ما تريد من احلام
وطموحات وستستمر فى اكل الليمون وتذكر نفسك دائما
بالجائزة وهى ما يدفع لاكل المزيد والمزيد .

قد يغير الحافز لدينا وجهة نظرنا فى الأشياء فيقاوم ما
لدينا من أفكار ويضع لدينا أفكار جديدة عن الجائزة
التي سأحصل عليها بمجرد أكلى للليمون وهكذا أبحث
عن أكل المزيد ليس حبا فى الليمون ولكن حبا فى

الجائزة وهكذا نرى أن دور
المحفز قوي في تغيير الافكار
والمعتقدات والمحفز يختلف عن
الدافع فالدافع دائما من الداخل



مثلا تحدثنا عنه دافع البقاء الذى جعلك تأكل الليمون
أما الحافز فهو خارجى وجعلك أيضا تأكل الليمون أملا
فى النتائج التى ستحصل عليها والأهداف التى ستحققها
بالمليون دولار.

الخلاصة

فى كثير من الأحيان تبدو أفكارنا ومعتقدانا كثوابت لدينا ولكن فى حالات كثيرة تتغير تلك الافكار وفقا للموقف أو إداركنا للموقف فالإدارك هو بداية التغيير ولكى تتغير يجب أن تدرك أولا والإدارك عملية حيوية تتم بالحواس وهو يعطينا بداية المعلومات الجديدة التى بواسطتها نستطيع تغيير افكارنا القديمة .

هناك بالفعل من يأكل ثمار الليمون كطعام شهى له وهناك من يحبها كعصير ليمون وهناك من لا يحبه تماما ولكن بتغيير الادارك وتبدل المواقف قد تجد من لا يحب الليمون أو أى شئ آخر قد تغير فالليمون مقصود به مثال لشئ تعودنا عليه بطريقة والسؤال ماذا سيحدث إذا غيرنا تلك الطريقة.

فهناك أشياء كثيرة تدفعنا لتغيير الافكار والمعتقدات مثل المليون دولار ووجودك فى الصحراء أو تجعلنا نتعامل معاها بمرونة مثل وجود لافتة تشك فى صحتها أو توفر البدائل

وهى التى جعلتك لا تغضب كثيرا من تصرف صديقك طبق الليمون .

هنا أن تتغير وتتكيف حسب الموقف وتستطيع أن تتعامل مع كل موقف على حدة بالأسلوب الذى يعطيك أفضل النتائج .
فأنت الإنسان الذى بداخله كل شئ وقدراته لامحدودة يستطيع بها أن يحصل على ما يريد ومهما واجهه من تحديات وعوائق فإنه يتغلب عليها ويستطيع أن يستمر فى الحياة ويتمتع بتلك الحياة ويحقق فيها العديد من الإنجازات ليشرع بقوة الإنجاز .

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

عبد الفتاح محمود

فريق إنسان للتنمية البشرية

ABDELFATAH@INSANTEAM.COM