



حسن الحلبي



هذاالكناب

لا تقل لي إنك لا تملك وقتاً للقراءة

أرجوك ألا تقول لي إنك لا تملك وقتاً للقراءة

هل ستقول لي إنك لا نملك وقتاً للقراءة ، بينما أنت تقضي ثلاثة أرباع يومك تقرأ وتشاهد ما يكتبه ويضعه الناس في فيسبوك وواتساب وإنستجرام وتويتر وسنابشات ؟ ل

لا تضحك

ع كالك!



حاول ألا تستغرب من التنقل غير المنطقى أحياناً بين الفصول، والأسماء، والفقرات، والعبارات ، والمصطلحات ... جوهر الأموركله يكمن بالرحلة السريعة التي أنوى أن آخذك معى فيها ، محاولاً بها أن أفتح نافذة جديدة في رأسك ، كي ترى وتسمع وتكتشف فيها أشياء؛ لم تكن تعرفها من قبل لا

حاول

فالفشل هو النوقف عن المحاولة!

نعم

ما الحياة إلا بحر كبير ، وأنت سمكة ، شئت أم أبيت، وافقت أم لم يعجبك الأمر ..

بخیاشیم أو من غیر خیاشیم ، أنت سمكة (

هل سترفض واقعك حقاً ؟ ﴿

هل ستكره الماء ؟ إ

هل ستمقت نفسك، وتصرّ أنك جئت إلى هذا الكوكب في الوقت الخطأ ، كما يقول البعض ؟ (

أم أنك ستعترف بالحقيقة التي لا بدّ منها:

أنت سمكة ، وعليك أن تجيد السباحة

كي تعيش !

سمكة لا تجيد السباحة ؛ هذه سمكة محكوم عليها بالموت

بلا تردد!

قبل أي شيء ؛ ابدأ فوراً بتعلم اللغة اللغة اللغة الانجليزية (

مهما كان تخصصك أو اهتمامك أو مجال عملك أو دراستك، الانجليزية لم تعد من الكماليات بعد الآن؛ ها هي حولنا ومعنا رغم أنوفنا وعلينا أن نوليها اهتماماً أكبر ل

لاذا تعتقد أن تعلم الانجليزية صعب حتى هذه الدرجة ؟ (

قم فقط بتحميل تطبيق Memrise أو Doulingo على هاتفك المحمول ، واستمتع بتعلم الانجليزية بكل سهولة . .

قم بزيارة موقع <u>www.Voscreen.com</u> وتعلم نطق الكلمات الانجليزية بأفضل شكل ممكن (

هذه قائمة مواقع وخدمات مجانية منوعة ، تساعدك في تعلم الانجليزية

١ - شبكة اجتماعية لتعلم اللغة الانجليزية

www.italki.com

۲- المساعدة المتبادلة لتعلم اللغة www.livemocha.com

٣- تعلم اللغة الانجليزية من الجلس الثقافي
 البريطاني

http://learnenglish.britishcoun/cil.org/ar

الانجليزية للأطفال الانجليزية للأطفال * - أساسيات الانجليزية للأطفال * - \$

٥- تعلم الانجليزية للأطفال، أيضاً www.englishbaby.com

٦- استمع وتكلم الانجليزية

englishspeakingonline.com

٧-عرض معلومات شاملة عن مفردات اللغة
 الانجليزية

www.wordnik.com

٨- المساعدة في بناء الجملة

www.phraseup.com

٩- قاموس انجليزي انجليزي

dictionary.reference.com

١٠ - تعلم الانجليزية من المنزل

www.english-at-home.com

۱۱ - موقع To Learn English - ۱۱

www.tolearnenglish.com

١٢ - نادى اللغة الانجليزية

www.englishclub.com

۱۳ - دروس صوتیة من موقع Elllo

www.elllo.org

14 - تعرف على تصريفات الافعال

painintheenglish.com

Using English - 10

www.usingenglish.com

١٦ - كورسات مفيدة منوعة

www.busuu.com

N - تعلم الانجليزية من BBC

http://www.bbc.co.uk/worlds /ervice/learningenglish

١٨ - موقع يفيدك في تطوير حفظ وفهم
 مفردات اللغة الانجليزية

www.vocabulary.com

 ۱۹ - كلمات موضحة بالصورة والصوت ويمكن اتخاذه كمرجع ومصدر مهم

http://www.languageguide.or g/english/

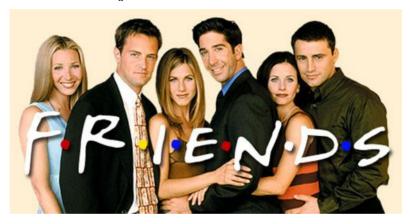
۲۰ اختبارات في اللغة الانجليزية مع إمكانية اختيار المستوى المناسب للمتدرب

www.nonstopenglish.com



نصيحة مجربة

شاهد مسلسل Friends كاملاً . . احضره كله لا المرة الأولى شاهده بالترجمة العربية ، والمرة الثانية بدون أي ترجمة . . .



بالمناسبة

درست الأدب الانجليزي لل سنوات في الجامعة؛ لم أشعر بتحسن في لغتي الانجليزية وفي استيعابي ، إلا بعد ما شاهدت هذا المسلسل، عدة مرات (

النجاح بحققه فقط النبن بواصلون المحاولة بنظرة إبجابية للأشياء



هل أنت أخطبوط؟



حاول أن تحدد جيداً ما المجالات التي تريد أن تتخصص فيها ، وأن تكون محترفاً بها ..

مجال واحد ؟ ثلاثة ؟

خوسة ؟ سبعة ؟

تأتيني رسائل كل فترة ، آخرها كانت من شاب عمره ٢١ سنة ، مهتم بالتصوير الفوتوغرافي ، والرسم ، ويقضي ساعة من يومه في الركض ، كما أنه مهتم بالعمل الحر عبر الإنترنت ، ويريد أن يأخذ عدة كورسات في مجال صناعة تطبيقات الأندرويد ، ويريد أن ينشر مقطع فيديو جديد كل يومين في يوتيوب . . وأشياء أخرى لا

رتب أولوباتك وافهم مهاراتك جيداً



هل أنت محترف بكل هذه الأشياء؟ أم أن بعضها (احتراف) وبعضها (شغف) وبعضها (إعجاب) وبعضها (هواية) وبعضها (أحب عمله أحياناً) وبعضها (أشعر أنني سأنميز فيه يوماً ما)؟

رتب أولوياتك وافهم مهاراتك جيداً، وحاول أن تتخصص . التخصص ثم التخصص ثم التخصص، لا تقتل نفسك بهذا الضياع لجرد أنك تحب كل هذه الأمور . .

لن يمكنك التميز في كل شيء ، إلا إن كان معك فريق عمل ، كامل ، متكامل ، يساعدك على إنجاز المهام ، وعلى فعل ما يجب أن يتم فعله (

قم بتقسيم عملك أو فكرتك إلى مهام صغيرة ، ثم قم بعملها . .

لا تتركها مقسمة فقط وتنساها لا

قم بعملها

عندما تنهض من نومك كي تجلس أمام اللابتوب ؛ كن مدركاً لما ستجلس من أجله ، هل تعلم ما الذي تريد أن تفعله ؟ يجب أن تعرفه ، يجب . .

قل لنفسك

سأكتب مقالاً ، أو : سأبحث عن موضوع كذا وكذا ، أو : سأشاهد الكورس الفلاني . . قم بعملية (التحديد) لما تريد فعله ، من باب التنظيم وإدارة الأولويات ، وأنصحك أيضاً بأن تضع وقتاً تقريبياً للمهام التي تريد القيام بها ، من أجل ألا تلهيك السوشال ميديا عن أهدافك ومهامك لا

نصيحة أخرى ؛ حاول في بداية الأسبوع أن تقوم بعمل قائمة أهداف للأسبوع كله ، ومن ضمن هذه الأهداف ضع بعض الأهداف الصغيرة المكررة ، التي تريد عملها بشكل مستمر ، كي تصير عادة عندك إ



إذا كنت قُوبًا بمجال ما ؛

ما الذي پونعك أن تصبح خبيراً بهذا المجال ؟!

هل تعلم أنك تستطيع أن تتحول إلى خبير في مجالك، دون أن يأخذ منك الأمر كثيراً من الوقت والتعب والجهد كما تتخيل ؟ لو قضيت ساعة واحدة فقط من يومك

الثمين جداً ، ساعة فقط ..

ساعة واحدة ..

نعم ، ٦٠ دقيقة (

تقرأ وتشاهد وتتعلم فيها أشياء جديدة عن محالك ..

كل يوم ، ساعة واحدة فقط (ما الذي سيحدث بعد سنة لو فعلت هذا؟ سنكون قد أضفت إلى قاعدة بيانات مخك أكثر من ساعة ساء المعرفة والخبرات والمعلومات!

انظر إلى نفسك في آخر يوم بالسنة ، مثلاً في نهاية ٢٠١٩ أو نهاية ٢٠٢٠ . . ربما ستفعل كما يفعل الكثيرون وتضع ذلك البوست المشهور المل المكرر الغبي في فيسبوك : "انتهى هذا العام ولم أقم بعمل الكثير ، ولكن في العام الجديد سأتعلم وأبني نفسي وأهتم بشخصيتي أكثر ، وسأسعى نحو حلمي . . " إلخ إلخ إلخ إلخ إلخ عن الكلمات الحماسية التي يقولها من إلخ من الكلمات الحماسية التي يقولها من غير اقتناع داخلى ل

المشكلة أنه بعدها سيتحمس لمدة أسبوعين أو شهر ، وبعدها سينشغل بأمور أخرى ، وسينتهي العام وقد أضاع الأيام والشهور بدون تفكير . . اختفت كل تلك الساعات الكثيرة من غير أي فائدة حقيقية ، حتى بعض الذين كان سعيداً جداً معهم ، وبأنه

يقضي وقته برفقتهم ، اما سافروا ، أو ابتعدوا عنه بعد الزواج ، أو انشغلوا بالحياة والظروف المعيشية ، أو -وهذه التي تحدث كثيراً للأسف - : ثمة سوء فهم أو مشكلة حصلت بينه وبينهم ، وحالياً ما بزال الخلاف قائماً ، وكل واحد ذهب في طريقه . . حتى هؤلاء ، كل واحد سار منهم وحيداً لا يريد حتى أن يتكلم مع الآخر لا حاول دوماً أن تتعلم أشياء جديدة، الجميل أنك هكذا ستكون السمكة التي تجيد السباحة والغوص وكل شيء . . الأجمل من ذلك : لن تحتاج لشيء كي تتعلم إلا لدفتر ، وقلم ،

واتصال بالانترنت فقط لا غير لا

هل سمعت عن الـ MOOC قبل اليوم؟

كلمة MOOC اختصار لعبارة : massive open online courses

أي ؛ الكورسات الجماعية مفتوحة المصدر (

هذه كورسات يتم تقديمها من أكبر الجامعات في العالم مجاناً للمتعلمين عن بعد عبر الإنترنت ، وبعض مواقع الكورسات الأونلاين تتيح لك أخذ شهادة بعد الانتهاء من الكورس ...

بدلاً من تضييع وقتك على الإنترنت ، سواء ي فضائح وصور ليس لها أي داع ية إنستجرام ، أو ية مقاطع فيديو سخيفة لأناس يغنون داخل سياراتهم في سنابشات ، أو تحديثات الحالة الملة المكررة والحروب العنصرية الدينية والسياسية في فيسبوك ، أو مجموعات الطبخ والعائلة وصور صباح الخير وجمعة مباركة في واتساب ؛ يمكنك أن تدرس أونلاين ، مجاناً ، في أي مجال تحبه ، کی تتطور فیه ، وتزید علمك ومعلوماتك وخبراتك به ، وأنت في منزلك ...

ومن موبايلك أيضاً لو أردت لا

جرب هذه المواقع

https://www.edraak.org https://www.coursera.org https://www.udemy.com https://www.aldarayn.com https://www.alison.com https://www.edx.org https://www.maharah.net https://www.codeacademy.com https://www.Lynda.com https://www.rwaq.org https://www.life-global.org /http://www.waqfonline.com

/http://menlbayt.com

ولو أردت أن تبحث عن أي كورس مباشرة ، فهذا محرك بحث شامل ومتخصص عن الكورسات التي باللغة الإنجليزية :

/https://redhoop.com

وهذا محرك بحث للكورسات العربية:

/http://coursaty.me

بعني س الآخر: لا بنقصك إلا بعض الوقت، وبعض

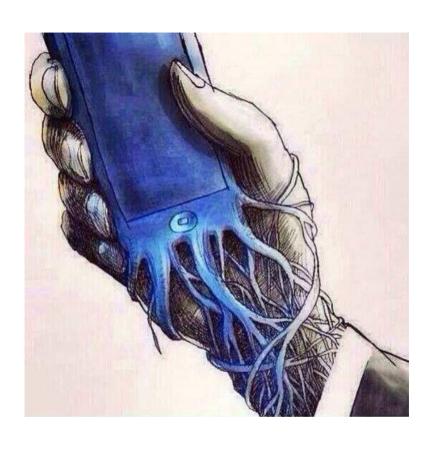
الإرادة ، وبعض الإدراك لما بجب أن تفعله من أكلك Lisa .. elmai سننعلم کا، ما تربد، وسنكون الشخص الذي بجب أن تكونه!

لماذا نحنرف

تضييع

الوقت؟

تصحو صباحاً ، وقبل أن تدخل إلى الحمام أو أي شيء آخر ، تسارع للإمساك بهاتفك المحمول لترى إن أرسل لك أحدهم شيئاً ، أو إن أتاك نوتفكيشن حول أحد حساباتك في مواقع السوشال ميديا لا



حتى قبل النوم ، ربما لا يوجد أحد مستيقظ غيرك ، لكن هاتفك في يدك ، وأنت تركض يميناً ويساراً ، من حساب، إلى صفحة ، إلى مجموعة ، ملاحقاً شيئاً

أو شخصاً أو هدفاً ، لا تدري ولا تعرف عنه شيئاً (

ساعات، وأبام، وأسايع، وأشهر، تهرب من بين أصابعنا ونحن هناك، نقر أ ونشاهد ما بكنبه الجميع بلا كلل أو ملل ، دون أي اسنفادة حقيقية، نسنطيع أن نشكر أنفسنا عليها لاحقا!

بالمناسبة ، هذه 7 فيديوهات من Tedx الغني عن التعريف، ستساعدك كي تعرف شغفك ومجالك . .

وبالطبع ؛ كلهم مترجمين للغة العربية :

* Pursue Your Passion

* How to find and do work you love

* Three Questions to unlock your authentic career

* Why you will fail to have a great career

* Say Goodbye to Career Planning

* Quit Your Job and Find Your Work

*The career advice you probably didn't get

www.Ted.com

بشكل عام من المواقع المذهلة والمميزة جداً ، وفيه آلاف الفيدپوهات الني تكفي لنحوہلك إلى شخص خرافي ..

بمعنى الكلمة !

"كرهت كل دقيقة من التدريبات، و لكن قلت؛ لا تتوقف، عاني الأن و عش بقية حياتك كبطل" جملة صادقة جداً، حقيقية جداً، واقعية ورهيبة وعظيمة جداً، قالها اللاكم محمد على كلاي، رحمه الله ..



نفس هذا الكلام ينطبق على كل شيء ، وبالذات على العمل الحر عبر الإنترنت بما أن هذا هو شغفى الأول ..

صدّقني ؛ لن تربح آلاف الدولارات من عدة ضغطات على الكيبورد (

أتمنى لو كان الأمر بهنه السهولة ..

أتمنى والله ، لو كان الأمر بهذه البساطة!

الأمر ليس له علاقة باليانصيب ، أو بالهدايا ، أو الجوائز، وطبعاً مصباح علاء الدين السحري مجرد خيال ، ولم يكن حقيقياً أبداً . . اسمه (عمل عبر الإنترنت) وليس (ربح من الإنترنت) . . .

أنا ضد هذا المصطلح الشهير ، والمريض نفسياً {

اقرأ كثيراً جداً في مجالك ، وطوّر نفسك ، وضع خططاً ، وميزانية ، واعصف ذهنياً ، واستشر أصدقائك ، وفكر ، وتعلم من المحاضرات والفيديوهات والكورسات . .

جرّب ، ونفذ ، وطبق

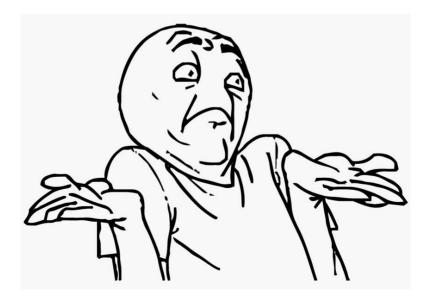
مهما شعر ت بالسأم ، والنعب ، والملل .. لن تصل لأي نثيجة إن له بحصل هذا معك !

لاذا يجب عليك أن تسأل نفسك قبل القيام بأي شيء :

لهاذا أرپد أن أقوم به ؟!

سؤالك هذا سيساعدك أن تكتشف الهدف الذي من أجله ستحافظ على الاستمرارية في فعل الشيء الذي تريد القيام به . . بالإضافة إلى أن هناك هرمون يتم إفرازه في المخ ، اسمه (دوبامين) ، يحفز خلايا دماغك ، ويجعلك مستعداً للقراءة أو الدراسة أو التركيز أو العمل . .

لا تبدأ بالقيام بأي شيء، دون أن تعرف لماذا تربد أن تقوم به إ



سواءً في المحاضرات التي أقوم بإعطائها كل فترة ، أو بفيديوهاتي التي أنشرها في فيسبوك وسنابشات أو يوتيوب ، أو في الدورات الخاصة التي أقوم بعملها ؛ أركز دائماً على أهمية أن بدرك المرء دوره الخاص في التعليم . . أهمية أن يعرف أنه بعد الدورة التي سيأخذها تبدأ مهمته يزيادة أفقه أكثر وأكثر وأكثر إ لا يكفى أن تأخذ دورة عندي ، أو من أحد مواقع التعلم المجاني عبر الإنترنت ، و .. "خلص بيكفي" (لا طبعاً ، لا يكفى .. هذا الأمركان مريجاً جداً بأيام المدرسة والجامعة، لكن الآن، أنت تريد أن تدخل سوق العمل ، وتريد أن تنمى مهاراتك بحيث تكون شخصاً يستحق الاحترام،

ويعينه الأخرون بأقصى سرعة فور رؤيتهم

لكمية ما يمكن له عمله بناء على المكتوب في السيرة الذاتية .. لا تكتفى بالمعلومات التي تأخذها مني أو من غيري أبدأ ، ابحث في جوجل ، الحث في يوتيوب ، حاول أن تتابع الأشخاص الميزين والمؤثرين في هذا المجال، اصنع مزيداً من العلاقات مع أشخاص من نفس الجال ، لا تضيع حدثاً أو مناسبة عليك من نفس الجال ... كل يوم ، تعلم أكثر ، اقرأ أكثر ، شاهد فيديوهات أكثر ... هذا عالم سريع للغاية، وكمية المعلومات التي فيه هائلة، أكبر من أن تتسع له كل عقول البشر (لن تتعلم كل شيء ، ولن تشاهد كل ما

س تنعلم عن سيء ، وبن تساهد عن ما يضعه ويكتبه ويصوره الناس ؛ <mark>لكن</mark> هناك آلاف القطع من المحتوى بالخارج ، هناك بانتظار أن يتصفحها أحد ، أن يزيد ثقافته وعلمه ومعلوماته وخبراته .. هناك الكثير من الكنوز التي تنتظر أن يكتشفها ناقصو الثقافة والعلم ..

ما الذي تننظر ه كي تصبح را ئعًا ؟

IF YOU'RE WAITING FOR A SIGN THIS IS

أمر غربب آخر

يَّ بعض الدورات المدفوعة التي أقدمها يَّ التسويق الإلكتروني والسوشال ميديا والسيو ؛ يفاجئني البعض بسؤال بعيد عن الدورة ومحتواها بالكامل : "كيف أزيد ثقتى بنفسى" ؟ نفس هذا السؤال يأتيني أيضاً على سنابشات ، يتكرر بطريقة غريبة وفي الرسائل بفيسيوك (برأيي ، أعتقد أن حل أي مشكلة يبدأ بالتفكير بها جيداً ... لاذا لا يوجد عندك ثقة بنفسك ؟ هل بسبب شخص ما ؟ موقف معين ؟ حدث معين ؟ خلل في الطفولة مثلاً ؟

أم أنك تقارن نفسك بالأخرين ، وتنظر إلى ذاتك نظرة دونية ؟ ثمة عبارة شهيرة جداً تقول ؛ " لا يستطيع أحد أن يُشعرك بالنقص دون موافقتك " لا يسليا الآول أللميليا الآول

ابت السبب الأول

شعورك بالنقص ، وقلة ثقتك بنفسك ، هذا شيء له أساس في أعماقك ، بداخلك ، يجبرك باستمرار أن تخفض من صورتك أمامك أنت ، بل يقنعك أنّ من حولك يستخفون بك ، ويؤكد عليك أن الآخرين أفضل وأذكى وأحسن منك ، بكل شيء . . .

عليك أن تعرف جيداً كل ما لديك من قدرات ومميزات ومهارات ، أن تعرف نفسك، أن تحدد ما تعتبره سلبيات أو نقائص في شخصيتك ، أن تحدد ما الذي قد يجلب إليك المشاكل . . وقتها ومع تحديدك وتمييزك لكل شيء ، سواء كان أبيض أو أسود : أنت تملك المفاتيح اللازمة لتظهر أفضل ما لديك ، وتعالج أسوأ ما فيك ... لديك الدافع اللازم لتوضيح ما تراه جيداً وجميلاً ومميزاً ، ولديك ذات الدافع لعالجة وتطوير وتحسين نقاط ضعفك، وجعلها نقاط قوتك ...

مبدئياً ؛ تقبل ذاتك . . تقبل نقاط ضعفك كما تتقبل نقاط قوتك . . أنت تعرف أنك جيد في (أ) ولكنك غير جيد في (ب) . . عظيم (الأن عليك أن تهتم أكثر بكل ما

يتعلق بـ (أ) ، وعليك أن ترى (ب) من منظور آخر ، منظور الخطأ وتصحيحه ، ومعالجته ، وتحسينه . . لا شيء يحدث بكبسة زر إلا على الإنترنت لا شيء يحدث بكبسة زر إلا على الإنترنت لكن فيما يتعلق بشخصيتك ، لن يحدث التغيير المرجو بين يوم وليلة . . بهدوء ، وبثقة ، تغلب على الأمور التي تسبب الإحراج ، والتي تجعلك غير واثق بنفسك ، وبدلا من تلعن الظلام يجب أن تشعل وبدلا من تلعن الظلام يجب أن تشعل



شمعة، كما يقولون ..

واجه خوف !

املأ وقتك بالتركيز على ما يشغلك عن الخوف والقلق والتردد وقلة الثقة بالنفس، تحرك، زد من مهاراتك وخبراتك، تعرف على المزيد من الأشخاص، انضم لبعض المجتمعات الإلكترونية والجروبات الفيسبوكية التي فيها الكثيرين ممن يشاطرونك اهتماماتك ..

ابدأ بالتغلب على الأمور التي تراها سيئة ، حولها إلى أشياء جميلة (من المهم أيضاً أن تشاهد النماذج الواقعية من أولئك الواثقين من أنفسهم . . شاهد حلقات الـ Stand Up Comedy في يوتيوب ونتفليكس وانظر إليهم كيف يتحدثون ويضحكون بكل ثقة أمام عشرات الآلاف من المتفرجين . .

الالاف من المفرجين ..

للذا لا يشعرون بالإحراج ؟

للذا أنت تقلق حتى هذا الحد بينما
هم لا مشكلة لديهم إطلاقاً ؟
لأنهم لا يهتمون لأي شيء ، ولا لأي نظرات
من أي أحد ، ولأنّ هذه هي شخصياتهم ..
ما الذي يمنعك أن تكون منهم، أو مثلهم ؟

أذكر وأنا في المدرسة ، وفي بداية مشواري الكتابي ، جاءني الأستاذ (محمد سليمان) رحمه الله وأخبرني إن هناك مهرجانأ للقصة القصيرة ، وإنه يريد مني أن أشارك فيه . . وقتها كنت خجولاً جداً ، لا تنسى أنني في الصف السابع الابتدائي لا لكنني لم أهتم ، وتشجعت ، رغم أنني أعلم كم أشعر بالخجل من الوقوف أمام الناس والحديث دون قلق . .

شاركت ، وتلعثمت ، وارتبكت ، وأنا أصغر المتحدثين على المنصة ، وأكثر من ١٠٠ شخص أمامي الأول مرة في حياتي ٠٠ لم أنظر في عين أي منهم ، وبقيت واقفاً مثل اللوح ، والورقة في يدي ترتجف ، وجسدي

کله یرتجف د

لكن ...

ما الذي حصل بعدها ؟ لا شيء

عادي ، مرت الحياة بسلام والله العظيم واستمرت الأرض تدور ، وبقيتُ حياً لا شاركت بعدها بعدة لقاءات ، وكل مرة كنت أتحسن ، وكان إلقائي يتطور ، وبالذات أننى كنت أتمرن في البيت وحدى أمام المرآة، وأحياناً مع بعض الأصدقاء ... من المهم أيضاً أن تجلس مع أشخاص بشجعونك على التخلص من هذه الأمور السلبية ، مع أشخاص إيجابيين وواثقين من أنفسهم ، دع أولئك المرتبكين والتعساء والضعفاء للزمن ، أنت لست وليّ أمورهم كي تتحمل أحوالهم وأوضاعهم ، امنحهم بعض وقتك ولكن لا تمنحهم الفرصة لقتل

الأشياء الجميلة التي فيك ..

"المرء على دين خليله" ، و "الصاحب ساحب"، لا شكّ أن تدرك أن هاتين الكلمتين تشملان كلّ شيء . . كل شيء لا البعض يشعر أن ثقة ثقته ينفسه يسبب الأوضاع السيئة التي مر فيها ، أو التي يمر فيها ، من حالة معيشية متردية ، أو وفاة أحد الوالدين ، أو أوضاع دراسية مثيرة لليأس ، أو حروب متعبة ومرهقة نفسياً وجسدياً ، هؤلاء على حق وعلى باطل بنفس الوقت . . على حق لأننى أدرك جيداً أن المصائب تقتل جزءاً من الروح ، تتعبك ، تثير غثيانك وتزعجك جدأ ، وعلى باطل لأنه من الطبيعي ألا تستسلم لهذه المشاعر طوال الوقت 1

تأتيني رسائل كل فترة : "لماذا أنت دائماً متفائل ؟ من أين لك كل هذا الفرح ؟ ألا

تشعر بالغضب من الحياة مثلنا ؟ ألا تمرّ بلحظات تكون فيها بحاجة لأن تكتئب وتحزن وتبتعد وتهرب عن كل شيء؟"

سؤالك غربب با عزبزي

طبعاً ، كأي أحد في هذا الكوكب ؛ أشعر باليأس أحياناً من عدة أمور ، وبالتعب ، وبالإحباط ، وبالقلق والخوف والتوتر . . ولكن ما أفعله أنني لا أسمح لهذه المشاعر بالسيطرة علي لا لأ أسمح لهذه السلبيات أن تستهلك وقتي وتفكيري وأعصابي الأذا أتيح لها بكامل قواي العقلية والنفسية أن تتنعنى من الاستمرار ؟

الطبيعي

أن تحدث معك هذه الأمور السلبية والسيئة، وأن تمر بظروف مزعجة ، وأن

تقابل أشخاصاً مملين وحمقى ومثيرين للغثيان . . اسمها حياة ، هذا ما تفعله بك لإ

غير الطبيعى

أن تستسلم لهذه الأشياء ، أن تغرق دون مقاومة ، أن ترضى بالواقع الذي أنت فيه دون أي محاولة للتغيير والرفض ، أن تعيش دور الضحية حتى الرمق الأخير في هذه الحرب الطويلة !



كيف لك أن تكسب المزبد من الثقة بالنفس؟

حدّد أفكارك السلبية ، قد تظهر أفكارك السلبية بأحد الصور التالية: "لا يمكنني فعل ذلك" أو "سأفشل في ذلك بالتأكيد" أو "لا أحد يرغب بسماع ما أرغب بقوله" (هذا الصوت الداخلي المتشائم وغير المجدي

سوف يعيق مسيرتك نحو تحقيق احترام أكبر للنفس وبناء ثقة أكبر بنفسك..

ليس الهدف من تحديد أفكاركِ السلبية هو انتقادها، إنمّا هدف ذلك هو تحقيق المزيد من الوعي بالذات بحيث تتمكن من البدء بالتفكير بشكل إيجابي في نفسك . .

استهدف الأفكار السلبية وقم باستبدالها بأخرى إيجابية



بينما تقوم بإلقاء المزيد من الضوء على أفكارك السلبية، قم بتحويل تلك الأفكار إلى أفكار إيجابية. . قد يأخذ ذلك شكل تأكيدات إيجابية على غرار "سأحاول فعل ذلك" أو "يمكنني النجاح إذا عملت على ذلك" أو "سيستمع الناس إليّ" ابدأ بتناول قدر قليل من الأفكار يوميًّا لا

ارفض السماح لورود الأفكار السلبية بذهنك أكثر من مثيلاتها الإيجابية

يْ نهاية المطاف، عليكِ إعطاء "مساحة ذهنيّة" أكبر للأفكار الإيجابية من المساحة التي تشغلها الأفكار السلبية..

كُلّما قمتِ بمجابهة أفكاركِ السلبية بشأن نفسك بأفكار إيجابية، كلمّا أصبح ذلك طبيعيّا وأكثر سهولة (

حافظ على وجود شبكة دعم إيجابية

قم بالتواصل مع الأشخاص المقرّبين إليك، سواء كانوا من العائلة أو الأصدقاء، وذلك من أجل الاحتفاظ بمنظورك الإيجابي للأشياء . . من ناحية أخرى، ابتعد عن الأشخاص والأشياء التي تجعلك تشعر بالناقص منهم (

هناك بعض أفراد العائلة ممّن يُثقلونك بآرائهم المستمرة عن الأشياء التي "كان ينبغي فعلها"، وقد يساهم هذا الأمرية تحطيم ثقتك بنفسك..

بينما تقوم باكتساب السلوك الإيجابي واتخاذ الخطوات الصحيحة لتحقيق أهدافك، سيظهر لك سلوك هؤلاء الأشخاص بشكل أكثر وضوحًا.. حاول الحدّ من تواصلك مع هؤلاء الأشخاص على قدر المستطاع أثناء اتخاذ الخطوات لبناء الثقة بالنفس..

خذ بعض الوقت للتفكير في الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بشعور جيّد من دائرة معارفك . . اتخذ قرارًا بتمضية المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين يقدّمون

لكِ الدعم ويرفعون من معنويّاتك . .

قم بالتخلّص من الأفعال التي تذكّرك بسلبيتك، تجنّب قضاء الوقت في عمل الأشياء التي تشعرك بالسوء تجاه نفسك مجدّدًا.. قد تكون هذه الأشياء أفعال من الماضي كنت قد اعتدت فعلها، أو أن تكون ارتداء ملابس لم تعد مناسبة لك، أو أماكن لم تعد مناسبة لأهدافك الجديدة من أجل لناء الثقة بالنفس..

على الرغم من أنكِ قد لا تتمكّن من التخلص من جميع المصادر ذات التأثير السلبي على أهدافك، إلّا أنّه من الواجب محاولة إزاحة ما تستطيع

منها . . سیسیر هذا المنهج في خطّ متوازي مع رفع مستوى ثقتك بنفسك (



قم بتخصيص بعض الوقت للتفكير بشأن جميع الأشياء التي تعيقك في الحياة كالأصدقاء اللئيمين، أو الوظيفة التي لا

تحبها ولا تهتم بشأنها، أو الأوضاع الحياتية التي لا تطيقها (

قم بتحديد مواهبك

يمتلك كلّ شخص موهبة يتميّز فيها عن باقي الأشخاص، ولكن لا يبحث العديد من الأشخاص عن مواهبهم، لذا ابدأ باستكشاف الأشياء التي "تتميّز" فيها، ومن ثم قم بالتركيز على تطوير مواهبك..

امنح نفسك فرصة الاعتزاز بمواهبك

عبر عن نفسك، سواء ما كان ذلك من خلال الفن، أو الموسيقى، أو الكتابة، أو غيرها من المواهب. ابحث عن شيء تستمتع بفعله وطوّر موهبة اعتمادًا على هذا الاهتمام.. إنّ فائدة إضافة اهتمامات وهوايات جديدة

لحیاتک تتعدی مجرد زیادة ثقتک بنفسک، حیث أنها ستزید من فُرَص مقابلة أصدقاء جدد ذوی اهتمامات وهوایات متشابهة، ممّن یکون لهم تأثیر إیجابی علی رفع ثقتک بنفسک، إلی حد بعید ..

عندما تقوم بالسعي لتحقيق شغفك سيُنتج ذلك تأثيرًا استشفائيًّا على حياتك، كما أنه سيمنحك شعورًا بالتميّز وتحقيق الذات، وسيساهم كلّ ذلك في تعزيز ثقتك بنفسك (

افخر بنفسك

لا يجب أن يتوقّف شعورك بالفخر على مواهبك وقدراتك، بل يجب عليكِ أيضًا

التفكير بالأشياء التي تجعلك إنساناً رائعاً على المستوى الشخصى . .

قد يكون ذلك حبّك للمرح والفكاهة، أو تعاطفك مع الأخرين، أو مهارات الاستماع للأخرين، أو قدرتك على التأقلم تحت الضغوط. قد تشعر بغياب أيّ من الصفات المحبّبة في شخصيّتك، إلّا أنك إن بحثت بتمعّن في نفسك، ستجد العديد من المميزات التي تستحق الثناء. قم بالتركيز على تلك المميزات ابتداء بكتابتها للعمل المستمر عليها. الوة (العمل المستمر عليها. الوة (العمل المستمر عليها. الوة (العمل المستمر)

يخلق العديد من الأشخاص ذوي الثقة المنخفضة بالنفس عائفًا تجاه تقبّل الثناء من الأخرين عليهم . وفترض أولئك الأشخاص بكون من يُثني عليهم أو يمدحهم كاذبًا أو

مُخطئاً .. إذا وجدت نفسك تستقبل الثناء بتحويله إلى سخرية على نفسك أو بعدم التصديق، يجب عليك إعادة التفكير بطريقة استقبالك للثناء من الأخرين...

صدَّق الثناء والمديح الموجَّه إليكِ وتجاوب مع ذلك بإيجابية.. إنَّ الرد بقول "شكراً لك" أو ما يشابه ذلك أمر جيّد.. أعلم الشخص الذي يوجَّه لكِ الثناء بتقديرك لذلك بحقَّ، واعمل على الوصول إلى مرحلة التصديق القلبي التام بالثناء الذي يُوجِّه الكك..

يمكنك إضافة المديح الموجه إليك إلى قائمة مميّزاتك الشخصية واستخدامها لتعزيز ثقتك بنفسك

انظر في المرآة وابتسم



تُظهر الدراسات التي تم إجرائها عن "نظرية ردّ الفعل الوجهي" بأنّه يمكن لتعبيرات وجهكِ تحفيز عقلك لتخزين

أو إبراز مشاعر معينة.. تخيل ؟

لذا فإنه بنظرك للمرآة والتبسّم بشكل يوميّ، يمكن لذلك أن يزيد من شعورك بالرضا تجاه نفسك وأن يزيد من ثقتك بنفسك على المدى البعيد، سيساعدك ذلك أيضًا على الشعور بالمزيد من السعادة تجاه مظهرك، وفي تقبّل مظهرك العام..

ين الغالب، ستكون استجابة الناس إيجابية عند تبسمك إليهم، أضف إلى ذلك أنّ هذا سيزيد من شعورك الشخصي بالسعادة، كما يمكن لذلك زيادة ثقتك بسبب ردود الفعل التي تتلقّاها من الأشخاص الحيطين بك...

كن مرتاحًا في النعامل مع الخوف

قد تعتقد بأنّ الأشخاص الذين يتسمون بالثقة بالنفس لا تمرّ عليهم لحظات خوف إطلاقاً، وهذا ببساطة ليس صحيحاً . . الحقيقة هي أنّ الأشخاص الذين يتسمون بالثقة المرتفعة بالنفس لا يسمحون للخوف بمنعهم من التصرّف . .

عندما تكون قادراً على مواجهة ما تخافه، ستكتسب ثقة بالنفس وستشعر بتحسن فوري (

تخيل طفلاً صغيراً يتعلم المشي، هناك الكثير من الإمكانيات في انتظاره، ولكنه خائف من الوقوع أرضًا وهو يخطو الخطوات الأولى، عندما يتغلب على هذا الخوف ويبدأ المشي، ستغطي ابتسامة كبيرة وجهه (اليس كذلك ؟

هذا هو أنتِ ، وهذا ما يجب أن تفعله بخوفك

اتسم بالصبر مع نفسك

قد تضطر لأخذ بعض الخطوات نحو الخلف من أجل الاستمرار بالتقدّم، ولا يكتسب الإنسان الثقة بالنفس بين ليلة وضحاها.. قد تقوم بتجربة أمر جديد ولا تصل بذلك إلى هدفك.. حاول قدر المستطاع استخلاص الفوائد من ذلك، فقد يكون عدم تحقيق أهدافك للمرّة الأولى فرصة لمعرفة نفسك بشكل أفضل.. تحتاج الثقة بالنفس إلى تغذيتها وتنميتها تدريجيًّا مع مرور الوقت لا تغذيتها وتنميتها تدريجيًّا مع مرور الوقت لا

مثلاً، ربما تكون قد طلبتِ من رئيسك علاوة، وهو رفض طلبك.. فكر ق

الطريقة التي نفذتها من أجل تحقيق ذلك . . هل كانت هناك طريقة أفضل؟

اطمح لتحقيق التوازن

إنّ بناء الثقة بالنفس يعتمد على تحقيق التوازن، كما هو الحال مع كلّ الأشياء الأخرى في الحياة، فتدتّي مستوى الثقة بالنفس قد يعيق مسعاك في تحقيق أهدافك وفي الشعور بالرضا عن نفسك . .

أمّا الثقة المُفرطة بالنفس فتؤدّي أيضًا إلى إعاقة أصحابها في تحقيق أهدافهم بسبب استخفافهم بالوقت والمجهود المطلوبين لتحقيق أهدافهم . .

لا تقارن نفسك بالآخرين

إذا ما أردت بناء ثقتك بنفسك، عليك إذًا التركيز على توجيه حياتك الشخصية نحو الأفضل، وليس جعل حياتك مشابهة لحياة إحدى أصدقائك، أو أحد إخوتك، أو أحد المشاهير الذين يظهرون على شاشة التلفازل إذا ما رغبت برفع مستوى ثقتك ينفسك عليك دائمًا الإقرار بأنّ هناك من هو أجمل، وأذكى، وأغنى منك، كما أنّ هناك من هو أقل ثراءً، وذكاءً، وجاذبية منك . . لا يهم كلّ ذلك ، وكلّ ما يجب عليك الاهتمام به هو السعى والعمل لتحقيق أهدافك وأحلامك وطموحاتك...

قد تفتقد للثقة نتيجة اعتقادك بأن كل من حولك أفضل منك. على أي حال، ما يهم حقًا هو شعورك بالسعادة وفقًا لقاييسك الشخصية وليس مقاييس غيرك. إذا كانت تلك المقاييس ملتبسة عليك، فلربّما قد حان الوقت لاستكشاف ذاتك قبل المضيّ قدامًا . .

أظهرت الدراسات بأنّ قضاء الوقت على شبكات التواصل الاجتماعي يدفع الناس الى مقارنة أنفسهم بالآخرين، وسبب ذلك أنّ الأشخاص عادة ما يجنحون نحو الكتابة عن محاسنهم فقط وليس عن واقع حياتهم الفعلي، ممّا قد يوهم الشخص بأنّ حياة الأخرين أكثر متعة ومرحًا من حياته الشخصية، وهو الأمر الذي لا يمتّ

للواقع بصلة! فجميع الأشخاص يختبرون الجيّد والسيئ خلال حياتهم!

تعرّف على الأشياء التي تفقدك الشعور بالأمان . . ماذا يقول لكِ ذلك الصوت الخافت في رأسك؟

ما الأمر الذي يجعلك غير مرتاحاً أو خجلاً من نفسك؟

قد تتنوع هذه الأشياء بين حَبّ الشباب، أو الندم، أو أصدقاء المدرسة، أو التجارب الصادمة والسلبية السابقة وغير ذلك.. مهما كان الأمر الذي يُشعرك بعدم استحقاق الاهتمام، أو الخجل، أو الدونية، قم بتحديده وتسميته

وكتابته.. يمكنك بعد ذلك تمزيق أو حرق تلك الأوراق لتبدأ بالشعور بالإيجابية تجاه تلك النقاط

لا يهدف هذا التصرّف لإشعاركِ بالإحباط، بل الهدف من ذلك هو ضمّ المشاكل التي تواجهها إلى دائرة مداركك وإمدادك بالقوة اللازمة لتخطّبها ..

انهض وتجاوزي عثراتك

تذكّر أنه لا أحد في هذا الحياة كامل، فحتى أكثر الأشخاص ثقة بالنفس لديهم ما يزعزع شعورهم بالأمان أقسم بالله العظيم (وقد يصل كلّ شخص إلى مرحلة حياتية يشعر فيها بافتقاد شيء ما، وهذه هي الحقيقة . عليك معرفة أنّ الحياة

مليئة بالعقبات المستقبلية، وبأن تلك
العقبات تظهر في أوقات مختلفة اعتمادًا
على مكانك وطبيعتك ومزاجك العام
وشعورك، أو يمكن تلخيص ذلك بأن
تلك العقبات متغيّرة وليست ثابتة..
إذا ما ارتكبت أيّ خطأ، أفضل ما يمكن
عمله هو الاعتراف بذلك الخطأ، والاعتذار
عنه، ووضع منهجيّة لتلافي هذا الخطأفي
المستقبل، قدر الاستطاعة...

لا تسمح لخطأ واحد بالتأثير على قناعتكِ بتمكّنكِ من تحقيق أحلامك

قد تكون قد فشلت بإنجاح زواجك ممّا أدّى إلى الانفصال، ولكن لا يعني ذلك عدم قدرتك على تغيير ذلك والتمكّن من بدء

علاقة مبنية على الحب والتواصل من جديد في المستقبل . .

تجنب المثالية



قد يتسبّب السعي للمثالية في شلّ قدرتك على تحقيق أهدافك وإعاقتك . . إذا ما

شعرت بوجوب فعل كلّ شيء على الوجه الأمثل، فقد يمنعك ذلك من الشعور بالسعادة الحقيقية تجاه نفسك وتجاه ظروفك، عوضًا عن ذلك تعلّم الشعور بالرضا عن الأعمال التي تنجزها بشكل جيّد وعدم حرمان نفسك من الاستمتاع بذلك والطمع في إنجازه على الوجه الأمثل. إذا ما تبنيت عقلية الطامح للمثالية، فجُلّ ما ستجنيه من ذلك هو الوقوف بطريق تعزيز مستوى الثقة بالنفس الديك. أنت إ

عوّد نفسك على الامتنان

عادة ما تكون جذور نقص الثقة بالنفس والإحساس بعدم الأمان هو الشعور بعدم امتلاك "ما يكفي" من شيء ما، سواءً ما كان ذلك تصديقًا معنويًّا، أو أغراض محسوسة، أو حُسن الحظ، أو المال..

يمكنكِ من خلال الاعتراف بما تملكه وتقديره مواجهة الشعور بعدم الكمال وعدم الرضا . . إنّ الوصول لذلك السلام الداخلي المصاحب للامتنان والشكر الحقيقيّين سيصنع المعجزات فيما يتعلّق بتحقيق الثقة بالنفس . .

خصص بعض الوقت للتفكير بالأشياء الرائعة التي تحدث في حياتك، ابتداءً من الأصدقاء الرائعين، وحتى الصحة الجسدية، أو الأهل، أو أي شيء تعتقد أنه

روتين في حياتك بينما هو أمنيات وأحلام ورغبات عند البعض

اجلس قليلاً وقم بعمل قائمة امتنان، واكتب فيها كلّ ما يجعلك تشعر بالامتنان.. راجع تلك القائمة وأضف إليها شيئًا كلّ أسبوع على الأقل وسيضعك ذلك في إطار تفكير ذهنى إيجابى ودافع للتقدّم..





هناك العديد من الخطوات الصغيرة التي تشكّل هذه الخطوة، ويتضمّن ذلك الاهتمام بالعناية بجسمك من خلال الاستحمام المنتظم والتزيّن، والاهتمام بالأسنان، وأكل الطعام الصحّي والشهي. كما يشمل ذلك أيضًا تخصيص الوقت لنفسك، حتّى إن كنت مشغولاً جدًّا أو في حالة استهلاك للكثير من وقتك..

عندما تبدأ الإيمان بنفسك، تكون قد وضعت قدميك على طريق رفع مستوى ثقتك بنفسك

إذا ما أردت تحسين شعورك بشأن شخصيتك ومظهرك، عليك البدء بالاهتمام بنفسك من خلال الاستحمام يوميًّا، والاهتمام بأسنانك، وارتداء الملابس المناسبة لشكل

جسمك، والتأكّد من تخصيص الوقت اللازم للاهتمام بمظهرك..

لا يعني ذلك أنّ المظهر الخارجي هو ما سيجعلكِ تشعر بالمزيد من الثقة، إلاّ أنّ بذل الجهد للاهتمام بنفسكِ سيجعلك تُدرك بأنّك تستحقّ الاهتمام . . .

تشكّل ممارسة التمارين الرياضية جزءًا من أجزاء الاهتمام بنفسك

قد يعني ذلك المشي في مكان مفتوح، بالنسبة لشخص آخر، سيعني ذلك ركوب الدراجة لمسافة ٥٠ كيلومتر، ابدأ بما يناسبك الآن..

لا يجب أن يكون التمرين الرياضي مُعقّدًا

تُظهر العديد من الدراسات أنَّ ممارسة الرياضة أمر أساسي لامتلاك نظرة إيجابية للحياة، ويساهم ذلك السلوك الإيجابي في تعزيز الثقة بالنفس..

احصل على قسط واف من النوم، سيساعدك الحصول على ٧-٩ ساعات من النوم يوميًّا من الظهور والشعور بشكل أفضل..

يمكن لذلك مساعدتك على امتلاك سلوك أكثر إيجابية، وعلى امتلاك المزيد من الطاقة . . يساعدك النوم الجيّد أيضًا على التحكّم بمشاعرك بشكل أفضل، وعلى التعامل مع الضغط بشكل أكثر فعالية . .

ضع أهدافًا صغيرة بمكن تحقيقها

عادة ما يضع الناس أهدافًا خيالية لا يمكن تحقيقها، ونتيجة لذلك فإنهم لا يتمكّنون من تحقيقها أو أنهم لا يبدؤون بالسعي لتحقيقها، ويشكّل ذلك الأمر عائقًا في طريقة رفع مستوى الثقة بالنفس (

قم بتعديل أهدافك الصغيرة تدريجيّا لجعل الأهداف الأكبر قابلة للتحقيق..

تخيّل أنّ هدفك هو المشاركة بسباق ماراثون، ولكنك قلق من عدم تمكّنك من تحقيق ذلك الهدف. لا تحاول الخروج لجري مسافة ٤١ كيلومتر في أوّل يوم

تدريب.. بالعقل يعني دابدأ

من وضعك الحالي، إذا لم يكن لديك خبرة بالجري مُطلقًا، ليكن هدفك الأول هو جري كيلومتر واحد فقط، إذا ما كنت تستطيع الركض لمسافة ٥ كيلومترات بسهولة، ليكن هدفك المبدئي هو الركض لمسافة ٦ كيلومترات !

إذا كنت تعان من أنّ مكتبكِ فوضوي للغاية، قد يكون خيار تنظيمه بالكامل أمرًا مُجهدًا للغاية.. ابدأ بإزالة الكتب وإرجاعها إلى رفوف المكتبة.. يعدّ حتى تنظيم الأوراق على المكتب لإزالتها لاحقًا خطوة إيجابية نحو تحقيق الهدف وهو تنظيم المكتب بالكامل..

أدرك الأمور غير المعلومة

يقلق الأشخاص الذين يفتقدون للثقة بالنفس من عدم تمكّنهم من مواجهة الظروف غير المتوقعة بنجاح.. لقد حان الوقت للتوقّف عن التشكيك بنفسك وتجرية شيء جديد وغير معلوم ومختلف تمامًا.. سواء ما كان ذلك السفر الى بلد جديد برفقة أصدقائك أو خوض تجربة لم يسبق لك خوضها، يمكن أن يساعدك ادراك الأمور غير معلومة النتائج على الشعور بالمزيد من الارتباح في وضعك الحالى، وعلى الإحساس بتحكمّك في مستقبلك أو ارتياحك لعدم القدرة على التحكّم فيه . .

إذا ما اكتشفت قدرتك على النجاح في ظروف لم تتوقعها، سيعرّز ذلك من شعورك بالثقة بشكل هائل

قم بتمضية المزيد من الوقت مع الأشخاص المغامرين والتلقائين، سرعان ما ستجد نفسك تقوم بأمر غير متوقع وتشعر بشعور جيّد تجاه نفسك نتيجة لذلك..

عالج نقاط ضعفك الواضحة

قد يوجد بعض الأشياء التي لا تحبها بنفسك ولا يمكنك تغييرها، كأن يكون ذلك طولك، أو طبيعة شعرك. ولكن، هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تظهر لك على

أنها عيوب مُستعصية، إلا أنه يمكنك مُعالجتها عن طريق تكريس بعض الوقت والعمل لذلك..

سواء كانت رغبتك هي اكتساب المزيد من السلوكات الاجتماعية، أو تحسين مستواك الدراسي، يمكنك وضع خطة لتحقيق ذلك والبدء بتنفيذها. قد لا تتمكّن من الانتهاء إلى كونك أكثر الأشخاص اجتماعية وسط محيطك أو تحقيق المركز الأوّل دراسيّا في صفّك، إلّا أنّك ستقطع جزء الا يُستهان به من مشوار رفع مستوى ثقتك بنفسك، من خلال وضع الخطط ثقتك بنفسك، من خلال وضع الخطط للدفع حياتك نحو الأفضل..

لا تكن قاسياً على نفسك

لا تحاول تغيير كلّ شيء

ابدأ بشيء واحد أو شيئين من الأشياء التي ترغب بتغييرها

ثم امض قدامًا من هذه النقطة

يمكن أن يساعد الاحتفاظ بمذكّرة أو ملاحظات عن تقدّمك نجاه تحقيق أهدافك على صنع فارق كبير . . سيساعدك ذلك على تقييم مدى فعالية خطّتك الموضوعة، كما ستساعدك على الافتخار بالخطوات التي قمت بانجازها . .

اسع إلى مساعدة الأخرين

عندما تُصدّق بأنّك لطيف مع الأشخاص المُحيطين بك، وبأنّك تُساهم بعمل تغيير إيجابي في حياتهم حتّى إن تمثّل ذلك في

معاملة الشخص الذي يقدّم لكِ القهوة في الكافيه بمزيد من اللطف، ستعلم بأنّكِ تُمثّل قوة إيجابية في هذا العالم، ممّا سيعرّز بالتأكيد من ثقتك بنفسك . .

اكتشف طريقة تستطيعين من خلالها ضم عادة مُساعدة الآخرين إلى روتينكِ الأسبوعي سواءً ما كان ذلك التبرَّع بوقتك لرعاية المُحتاجين، أو مساعدة أختك الصغيرة على تعلّم القراءة..

لن تعود مساعدتك للآخرين بالنفع عليهم فقط، حيث ستعود عليك بالنفع أيضًا

لأنك ستكتشف امتلاكك ما يمكن تقديمه (

لا يجب عليكِ مساعدة شخص في مجتمعك للشعور بفوائد مساعدة الآخرين، سيحتاج الأشخاص المقرّبون منكِ إلى مساعدتك أحيانًا، كوالدتكِ أو أحد أصدقائك..

पकी

لا تخف من دفع نفسك لحدود جسدك أو ذهنك القصوى.. سيساعدك ذلك الضغط على اكتشاف مدى سهولة تحقيق الأشياء، وبالتالى سيساعدك على شحذ المواهب،

اخرج من منطقة الراحة إلى منطقة التحدّي والإصرار ..

يمكنك الحصول على جرعة إضافية من الثقة بالنفس من خلال استخدام أساليب تحفيز الذات وتخيّل الوضع المستقبلي لتذوّق مردود الخطوات التي ستتّخذها في ذهنك ممّا سيقلّل من الضغوط..

لا تعلق وسط أخطا ئكِ وعيوبكِ ولا تفرط بالنركيز

على تلك العيوب وانثقادها

قد تشكّل تلك العيوب توازنًا إيجابيًا مع مميّزاتك، أو أنّها قد تمنحك المزيد من الأشياء القابلة للتعديل والإصلاح...

لا شعور يُماثل أداء مُهمّة بشكل جيّد كنت تفشل في أدائها لا

قصة قصيرة

في نهاية الصف العاشر الابتدائي ، فوجئت بشيء لم أتوقعه على الإطلاق :

رسبت بثلاثة مواد لأول مرة في حياتي

بالانجليزي والرياضيات والكيمياء (

أتذكر جيداً أنني صدمت جداً ، وأصابني اكتئاب حاد سرعان ما عالجته عندما قدّمت امتحانات الإكمال في العطلة الصيفية ، ونجحت في المواد الثلاثة ، ربما لأنني كنت في مدرسة خاصة ..

بعدها أخبرت والدي أن الخلل ليس بي وحدي ، لكن المدرسة التي أنا فيها لا أشعر بأي راحة بها ..

لا أشعر بأي راحة ، أبداً ؛ لا مع الطلاب ، ولا مع الأساتذة !

ثمة شيء غير مريح في هذه البيئة ...

أحسست وقتها أنَّ عليَّ تغيير بيئتي (

لا أدري كيف خطرت ببالي هذه الفكرة وقتها لكن شعرت أنّ هذا ما يجب أن أفعله لإ

نقلني والدي فعلاً إلى مدرسة أخرى ، بيئة جديدة مختلفة كلياً ، أساتذة وطلاب أراهم لأول مرة في حياتي ، والأهم ، نفسية جديدة ، وعيون مختلفة ، أرى فيها العالم بطريقة مغايرة عما قبل . .

لا تسألوني كيف ، ولكنني مع نهاية الصف الأول الثانوي كنت الأول على الصف والحمد لله (حوّلت الرسوب بثلاثة مواد بالعاشر إلى حصولي على المركز الأول على الصف ، مما جعلني أدرس الثانوية العامة على حساب المدرسة (منحة مجانية دون أن يدفع والدي -حفظه الله- قرشاً واحداً (

يمكنك أن تتأكد وأن تسأل مدارس الانحاد في محافظة الزرقاء بالأردن عن هذا الأمر لو كنت تظنني أمزح أو أبالغ ⓒ

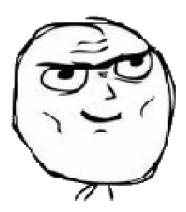


رأبي الخاص

لو شعرت أن الظروف التي حولك ، أو الأشخاص الذين تشق طريقك معهم ، سبب في إعاقتك أو توقفك أو تراجعك ...

غادرهم

غادر بيئتك ، جددها ، وانظر للعالم من زاوية أخرى ؛ إذ ليس من الضروري أن يكون الخلل بك !



قصة قصيرة 2

مثل عشرات الآلاف من القراء الشغوفين، تابعت أعمال الدكتور (نبيل فاروق) و الدكتور (نبيل فاروق) و الدكتور (أحمد خالد توفيق) منذ نشأتي. عشقت (رجل المستحيل) و(ملف المستقبل) و (ما وراء الطبيعة) و (فانتازيا) وبقية السلاسل لكل الكتاب، واقتنيت كل الروايات، وشيئا فشيئا بدأت أكتب،

ر وايات مصرية للجيب

وأنغمس في هذا العالم بكل طاقتي لا

دائماً ، كنت — أثناء القراءة - أنظر للغلاف الخلفي إلى صورة الكاتب ، وأقول لنفسي: "سألتقى بك ذات يوم" (

مرت الأيام ، ونشرت كتابي الأول (زوجة تختلف) وأنا طالب في الجامعة ، وكنت أكتب ببعض الصحف المحلية ، ثم قدمت عدة برامج إذاعية ، واستمرت الكتابة ، بلا توقف ، واستمرت القراءة ، لكل سلاسل (روايات مصرية للجيب) أيضاً بلا توقف (

تخرجت من الجامعة، وتوظفت في شركة للبواخر والسفن ، وكان عندي وقتها الكثير من وقت الفراغ أثناء الدوام ، بصراحة . . وحينها بدأ السؤال المجنون يراودني ، وهو نفس السؤال الذي كان يخطر في البال كلما أمسكت القلم لأكتب : "ماذا لو كتبت سلسلة

مع المؤسسة العربية الحديثة ومع روايات مصرية للجيب؟ هل هذا الحلم ممكن؟"

أجبت نفسي مباشرة إن الجواب مجهول، لا أعرفه، ولكن حتماً فكر فيه الآلاف قبلي، فمن نال منهم فرصة للانضمام إلى هذه الدار العظيمة ؟ القليل جداً ل

فما الحل ؟ إما العمل ؟ إ

اتصلت بالمؤسسة ، وأجاب الاتصال سكرتير المؤسسة (خالد الدسوقي) ، وطلب مني أن أرسل له ورقة فيها فكرة السلسلة التي أريد كتابتها ، مع العدد الأول منها (

احم

لا أذكر ما حدث لي وقتها ، لكنّني جننت !

بسبب الحماس ، والشعور الهائل بأنّ ما أريده (ممكن) ؛ خلال أسبوعين كتبت العدد الأول من سلسلة (تاكسي)، وكان اسمه (الذين جاؤوا) ...

اتصلت بالأستاذ (خالد) وأخبرني أن أرسله له مطبوعاً ، ثلاثة نسخ ، إلى عنوانهم في القاهرة ، مع النبذة التي عن السلسلة . . وفعلاً خلال أيام قليلة أرسلت ما طلبه مني إلى القاهرة بالبريد الجوي . . .

حدثت هذه الأحداث في عام 2010، وأذكر جيداً جداً أنه كان يوم سبت ، وستعرفون لماذا لاحقاً لا

بعدها جاء السبت التالي، فاتصلت عليه، وأخبرني إنّ العدد وصله، وإنه الآن مع لعنة القراءة ...

- متى أتصل فيك مرة أخرى ؟

- الأسبوع الجاي يا حسن (

فاتصلت السبت الذي بعده ، فأخبرني أن أتصل السبت الذي بعده ..

واستمر هذا الحال أكثر من أربعة أشهر، أتصل فيه كل سبت ، ويؤجلني للسبت الذي بعده بسبب لجنة القراءة (شعرت بإحباط ، لكنني لم أيأس ..

لن أيأس . . سأتصل كل سبت لا

حتى جاء اليوم الذي قال لي فيه :

- الدكتور (نبيل فاروق) قرأ روايتك، وأعجبته، ويريد العدد الثاني والثالث من السلسلة . . كي يقيم أسلوبك وأفكارك بالشكل المناسب ، ويتأكد من قدرتك على الاستمرارية ، وهي من أعم عوامل القبول في السلاسل . .

الحماس كان هائلاً للغاية ، خلال أقل من شهر كنت قد كتبت العدد الثاني (حديقة المجثث) والعدد الثالث (مالاكان) من السلسلة ، وتم الإرسال للقاهرة مباشرة بالبريد الجوي .. وكالعادة ، كنت على تواصل مستمر مع الأستاذ (خالد) عبر الهاتف، كل سبت أيضاً لا

أواخر عام <mark>2010</mark> قال لي :

- عندنا الآن أول ثلاثة أعداد من سلسلتك، سنقرأها ونعطيك الجواب.. اتصل بي السبت القادم (

وهنا ، لا بد من أن تعرفوا أنني من أواخر عام 2013 وأنا أواخر عام 2013 وأنا أتصل به كل سبت ، والجواب دائماً هو :

- لسة يا حسن ! كلمني الأسبوع الجاي !

استمر هذا الحال بيننا 4 سنوات .. وفي يوم ما ،في أواخر 2013 ، اتصلت فيه كالعادة متوقعاً أن يؤجلني أيضاً للسبت القادم:

- طمنى يا أستاذ خالد ..
 - مبروك يا حسن (
 - شو اللي مبروك ؟ (
- مبروك .. حاجتك حتتطبع (
- حرفياً ، هذا الحوار الذي دار بيننا ..

شعرت بعده أن هناك أفيال وردية تغني من حولي ، وشعرت بألعاب نارية تنفجر بوجهي ، وبأقواس قزح ملونة في كل مكان !

ما حدث بعدها أنني كنت معهم في معرض القاهرة الدولي للكتاب 2014 ، وأمسكت العدد الأول من (تاكسي) بين يديّ ، وما كان حلماً صار حقيقة . . بعيداً عن أنني تشرفت وتعرفت على الكتاب الرائعين شخصياً ، الدكتور (نبيل فاروق) و (أحمد خالد توفيق) و (محمد رضا عبد الله) و (محمد سليمان عبد المالك) و (تامر محمد سليمان عبد المالك) و (تامر إبراهيم) و (أحمد فكري) و (سالي عادل) ودينامو المؤسسة (أحمد المقدم) ، والذين أفتخر بهم جميعاً ، وأشكر نفسي على

إصراري للوصول للمؤسسة ولهم، والذي ربما لولاه لم يحصل أي شيء مما كنت أريد وأرغب ، ولم يتحقق الحلم (



الفكرة من هذه القصة ، جاءني أثناء حفل التوقيع شخص ما ، اقترب مني وقال لي :

- يا أخي أنا من مصر ، من القاهرة ، وأرسلت أعمالي للمؤسسة منذ أكثر من 12 سنة ، وحتى الآن لم أتلق أي رد منهم ، مع أنني أسكن على بعد نصف ساعة منهم لا كيف استطعت أن تنشر معهم ، وأنت لست من مصر أصلاً ؟ لا

ابتسمت وأجبته:

- هل کنت تتصل فیهم کل سبت ؟ ﴿

نظر إليَّ وقتها ولم يفهم ، فوعدته أن أخبره لاحقاً لأنني كنت مشغولاً مع بعض القراء . . ف . . ها قد أخبرتك هنا يا صديقي . . في هذا الكتاب إ

هذه القصة لك أنت بالذات ، ولكل شخص يريد أن يعرف ما الذي يفعله الإصرار!

النجاح

يعتقده الناس هكذا



ملاحظة مهمة جداً: لا تدخل مجالاً بعيداً عن اهتمامك أو رغبتك ، فقط لأنك تتوقع أنه سهل لا يعني من باب (سأجرب ولن أخسر شيئاً) لا



لا تعمل هيك بكالك.. أرجوك! المثالان الأشهر على هذه الحالة ؛ جماعة التصميم الجرافيكي ، وجماعة السوشال ميديا (

عندما ترى هذين المجالين من بعيد ، ستشعر أن الأمر سهل.. هيييييه (وداعاً للأشياء الصعبة ، لقد وجدت الشيء السهل الذي سيجلب لي الرزق الوفير دون تعب (ستقنع نفسك وأنت تضحك ، أنك ستتعلم استخدام بعض البرامج ، وستصبح بعدها مصمماً محترفاً ﴿ وستتعلم كيف تردّ على بعض التعليقات في الفيسبوك ، مع بعض المنشورات ؛ وهكذا أنت ختمت العلم ! خلص إنت ملك السوشال ميديا لا سِد ئيًا بجب أن تعرف القاعدة الشهيرة والني لا بعرفها

أحد للأسف : الشيء الذي بكون دخوله سهلًا ، بكون صعب المنافسة !

مصمم الجرافيك يجب أن يكون فناناً ، يفهم في الألوان ، وعنده ذوق وحسن اختيار وتنسيق وإبداع، ولا بد أن يكون مطلعاً على أمثلة كثيرة جداً جداً جداً جداً في العالم كي يستطيع إنجاز شيء منافس ..

إن أتقنت بعض الفوتوشوب فهذا لا بعني أنك مصمه على فكرة!

نفس الكلام ينطبق على السوشال ميديا والتسويق الإلكتروني أو السيو ؛ إذ يجب أن تقرأ وتفهم وتدرس أشياء كثيرة ، بالكتابة ومهارات التواصل وبعض البرمجة ، والاستراتيجيات ، والتسويق ، وتحليل الناس والجمهور، واستخدام الأدوات المجانية والمدفوعة وغير ذلك ، مع الاطلاع المستمر أيضاً ، والأمثلة الكثيرة جداً . . .

كي تنجح في شيء يجب أن تتأكد أنه مناسب لامكانباتك (

لو كنت تشك في إمكانياتك ، ارفعها . . طورها ، زدها ، ما دام هناك مجال معك (

الفيل لن بطير ، مهما أخذ دروساً خصوصية في الطيران ، لأنه لا بسنطيع الطيران ، وليس عنده أجنحة من الأساس!



ولو كان هناك شخص يعشق الركض ، ولكن بسبب حادث ما تم بتر قدميه ؛ لن يفوز حتماً بالماراثون ..

ولو كان هناك شخص ، وزنه يتجاوز 160 كيلوغرام ، أؤكد لك أنه لن يستطيع أن يصبح عارض أزياء ، خلال أسبوع (

تأكد أن الشيء مناسب لإمكانياتك ، وبعدها امنحه كل تر كيزك ومجهودك ووقنك وتعبك، كي تنميز وتبدع فيه !

أما أن تراه من بعيد ، وتدخله فقط لأنك تظنه سهلاً وستستطيع التمكن منه

بسرعة فهذا يعني أنك لم تفهم بعد القانون العالمي: لا يوجد شيء سهل إ

بالمناسبة ؛ لو وجدت شيئًا سهلًا فاعلم أنك تقوم بعمله بطربقة خاطئة ؛ على الأغلب!

لو كان المجال الذي تريد دخوله سهلاً حتى هذا الحد، سيدخله كثيرون غيرك أيضاً، فلست وحدك من سيفكر بهذه الطريقة ..

بالتالي ، سيصبح عدد منافسينك كبيراً ، والأسعار ستقل ، ولن تبقى لك قيمة حقيقية مع مرور الوقت ، ما لم تكن متميزاً ومختلفاً (

کُن میزاً ومخنلفا قدر اسنطاعنك!

سننج لوأردت أن تنجح، وفقط إن بذلت كل ما بوسعك كي تنجح .. وسنفشل إن له تفعل شيئا على الإطلاق!



سننجح لو تعبت ، وسنفشل لو بقیت واقفاً مکانك دون أي حر كة !

لن ينجح أحد من غير إصرار وإرادة وتعب ومشقة ، وتصميم ..

لن ينجح أحد إن كان يجتهد بالطريقة الصحيحة .. المهم أن تجتهد بالاتجاه

الصحيح ، فالأمر لا يتعلق بالتعب فقط ،

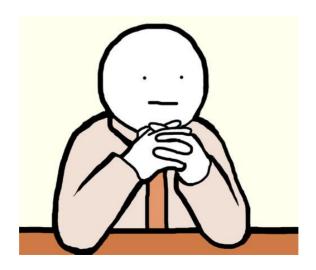
أبداً ، نهائياً ، قطعاً ، حقاً ، صدقاً \ الأمر يتعلق بالتعب على الأمر الذي يستحق

التعب..

- اتعب من أجلك ...
- من أجل مستقبلك ..
- من أجل تعلمك وتعليمك ...
- من أجل تطوير مهاراتك ..

من أجل تقوية قدراتك وإمكانياتك ..
اتعب من أجل تنمية نفسك بالمجال الذي
تريد أن تكون خبيراً فيه ..
عندما تصل لمرحلة (الخبير) في أمر أو
مجال معين، سيأتيك العمل حتى قدميك
والله العظيم (
أما عندما تجلس مكانك وتمارس الانتظار،
بينما أنت على فيسبوك وواتساب وسنابشات
طوال الوقت دون أي خطوة عملية من

قبك، أعدك أنه لن يحصل شيء (



لا توجد خطوة عملاقة توصلك للمكان الذي تريده بسرعة وسهولة.. تحقيق هذا الأمر يحتاج إلى الكثير من الخطوات الصغيرة ..



فكر جيداً بخطواتك الصغيرة القادمة ؛ سنكون كيف ؟ وأبن ؟ ومع من بالضبط ؟ أن تكون مبدعاً وناجحاً ، لا يعني بالضرورة أن تكون (إيلون ماسك) أو (مارك زوكربيرج) !

الإبداع هو قدرتك على استخدام إمكانياتك العادية ، لتطبق بها أفكارك الجيدة ، وتوظف خيالك كي تفيد به الأخرين ..

كلنا سِدعون ، صدقني ..

المعلم الذي يبتكر طريقة مختلفة لإيصال مادته للطلاب ، هو مبدع . . والشخص الذي يبث الطاقة الإيجابية في شخص خامل ، هو مبدع . . ربما تكون مبدعاً بالتصميم الجرافيكي ، أو الحلويات الساخنة ، أو الكاريكاتير السياسي ، أو بإلقاء الشعر ، أو بإسداء

النصائح التسويقية ، أو بإعداد الطعام الصينى ، أو بالتصوير ، والكتابة . .

نمازا إنا مبدع؟ اسأل نفسك:





إذا مرت عليك فترة طويلة وأنت بالبيت دون عمل ، رغم أنك تبحث ولا تجد شيئاً ، ببساطة راجع نفسك فالخلل بك أنت (

المشكلة ليست بالسوق ، بل بك أنت ...

إما أنك لست قوياً في مجالك ، ويجب أن تكون أقوى في مجال آخر ، أو أنك لا تعرف كيف تعرض نفسك بالطريقة الصحيحة ، وبالوقت الصحيح . .

لا تخدعني ولا تخدع نفسك : تعرف على مشكلتك اليوم ، بدلاً من أن تبقى عالقاً فيها للأبد (

راسلني شاب قبل فترة ، وأخبرني إنه محترف بالتصميم الجرافيكي جداً ، ولكنه لا يعرف كيف يسوق نفسه ، ولا يعرف ماذا لفعل ..

طلبت منه أن أرى بعض النماذج من أعماله وفوجئت . . واو (رهيب فعلاً وتصميماته أكثر من متقنة وعظيمة .. طلبت منه بعدها مباشرة أن يختلط بمجتمع الناس الذين من نفس مجاله واهتمامه وخبراته واحترافه .. مجتمعات الفيسبوك هي الأفضل لبدء تكوين شبكة علاقات جميلة مع أشخاص من ضمن تخصصه (وفعلاً ، بدأ الشاب بالانضمام إلى جروبات الفيسبوك الخاصة بالمصممين ، وبدأ يجيب على الأسئلة ، ويضع نماذج من أعماله ، ويستفسر عن الخبراء ، وبدأ اسمه يسطع

یے بعض الجروبات ، وبدأ بتکوین الصداقات والمعارف ، وبعض الزبائن بالتأکید ، وأنا منهم (ما الذی فعله ؟

وجد أقرانه ، كما يجب عليك أن تجد أقرانك (

أنت محترف بالتصوير ؟ ابحث عن المهتمين بهذا المجال في جروبات التصوير الكثيرة في فيسبوك . . أنت محترف بالطبخ ؟ ابحث عن المهتمين بهذا المجال في جروبات الطبخ فيسبوك . . أنت محترف بالكتابة ، أو الرسم ، أو تصميم مواقع الإنترنت ، أو البرمجة ، أو أي تخصص ؟ البرمجة ، أو أي تخصص ؟ البحث عن أقرائك ، عن الجروبات التي فيها

أشخاص لديهم نفس الاهتمام . . انضم

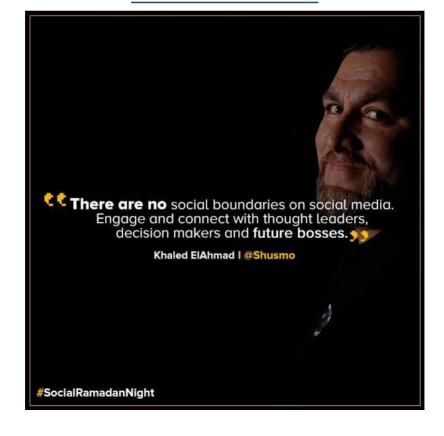
لهم، شارك وتفاعل واسأل وأجب على الأسئلة ، ابنِ لنفسك اسماً بينهم ومعهم ووسطهم ، اصنع قيمة جديدة ، قدّم بعض الحلول التي لا يعرفها الكثيرون ، اشرح عن أمر ما بمجالك في فيديو أو مقال صغير أو تسجيل صوتي مثلاً . .

من الضروري جداً أيضاً أن تقرأ عن :

التسويق الشخصي Personal Branding
التسويق بالمحتوى Content Marketing



خبير الإعلام الاجتماعي (خالد الأحمد)
يقول دوماً في محاضراته ، إن السوشال
ميديا فتحت كل الأبواب ، لا توجد حدود
أمامك ، تستطيع التواصل مع قادة الفكر
وصناع القرار ورؤساء الغد ، من هاتفك
المحمول (وهذا ما أؤكد عليه هنا ؛ تواصل
مع الآخرين ، من أجلك أنت (



ثلاث قواعد اساسية بالحياه Three basic rules of life

ابدأ من حيث أنت Start where you are إستخدم ما لديك Use what you have إفعل ما تستطيع

Do what you can

ما هي الأسباب الحقيقية الني بسببها لن تنجح أبداً بالعمل عبر الإنثرنت؟!

د. في حاسوبك أكثر من ٢٠ جيجا من الكورسات التدريبية والكتب الإلكترونية والملفات المحفوظة ، فقط للقراءة (يوماً ما) كما تتخيل ، دون أن تقرأ منهم أي شيء . . ملفات ليس لها أي فائدة سوى استهلاك حيز لا بأس به من الذاكرة لا

٢. لو -على سبيل الافتراض- وجدت وقتأ للقراءة والاطلاع ؛ لن تطبق . . أنت لا تجرب ولا تنفذ (فقط تقرأ، وتهز رأسك ، وتتحمس قليلاً ، ثم . . خلص (٣. اذا يسر الله لك ، واستطعت أن تطبق بعض الطرق للعمل عبر الإنترنت ، فأنت سوبرمان الأن وتريد كل شيء بسرعة خارقة (تريد الأرياح بأقصى وقت ممكن وأقل مجهود ل تربد ٩٩٩ دولار من عمل لا بتجاوز ساعتين بومياً وهذا مستحيل (٤. تفكيرك التقليدي سيوقفك (لا تحب ولا تريد أن تفكر خارج الصندوق . . لا تريد أن تغير ولو ٣ ٪ من الطرق المكتوبة والمنشورة ، تريد أن تأخذها نفسها كما هي، وأن تطبقها بحذافيرها وأن تريح

جيداً ، رغم كل التحديثات المتجددة يومياً ،

وكثرة المنافسين الذين يدخلون المجال مستمر ...

عندما تجرب طريقة واحدة فقط للعمل والربح ، وهذه الطريقة لا إبداع فيها ، وبالعكس كل يوم هناك أشخاص جدد يطبقونها ، مما يعني تناقص في الأرباح والتفاصيل والأفكار لا والتفاصيل والأفكار لا جربت أن تصنع منتجاً خاصاً بك ؟ أرجوك لا تكون من أولئك الذين يدخلون عالم العمل عبر الإنترنت وبعد شهر عصدرون كتاباً اسمه (كيف تربح من بصدرون كتاباً اسمه (كيف تربح من

يصدرون كتابا اسمه (كيف تربح من الإنترنت) ويحاولون بيعه للناس ، طبعاً هنا أتحدث عن شخصية حقيقية تعرفت عليها قبل أشهر (اصنع منتجاً أو كتاباً أو سلسلة فيديوهات ، بالمجال الذي تتقنه وتحترفه ،

وتبدع به ، ثم سوّق له وابدأ عملية الترويج بكل طاقتك ..

٧. هذا المجال هائل ، كل يوم هناك أمور جديدة ، تحديثات مختلفة ، قصص نجاح منوعة ، لا تبقى كما أنت ولا تعتبر معلوماتك التي قبل سنتين هي المعلومات الأهم (عليك دوماً أن تبحث عن جديد مجالك ، بكل شيء . . .

٨. يجب أن تجرب بأموالك .. يجب أن تدفع وأن تستثمر وأن تخسر لا يجب أن تخسر كي تعرف المكان الذي لن تخسر فيه بالمرة القادمة .. يجب أن تكون رياديا بالمعنى الحرفي للكلمة : أن تكون مستقلاً ومغامراً ولا يهمك شيء سوى النجاح ، رغم أنف كل الصعوبات ..

التسويق من أهم أسباب نجاح مشروعك ،

هو العمود الفقري للنجاح كما أقول دوماً في محاضراتي : "لا نجاح لأي مشروع بدون إشهار وتسويق وترويج .. أبداً" لا عليك أن تأخذ هذا العمل بجدية ، لا تدخل المجال من باب (يالله بجرب) لأنك ستحكم على نفسك بالفشل لا اقرأ ، وطبق ، ونفذ ، وجرب ، وسوق ، واستثمر ، بعد أن تفكر وتخطط كثيراً .. يجب أن تعطي الأمور اهتماماً وتركيزاً كبيرين ..

إما هذا وإما لا شيء

سيبقى العمل عبر الإنترنت برأيك ؛ مجرد خرافة يكررها الناس ، شيء



مستحيل وأسطوري ، تماماً مثل العنقاء والخلّ الوفي لا

منى تسنطيع أن تقول لنفسك إن هذا هو الوقت الأنسب لنغيير مجالك، أو وظيفنك ، أو دراسنك ؟!

- ★ عندما يكون أسعد وقت بالنسبة لك ، هو الوقت الذي تبتعد فيه عن هذا الشيء أو المحال . . .
 - ★ عندما تجد أنك لا تملك أي شغف أو
 حافز لتطوير نفسك ومهاراتك وقدراتك
 بهذا المجال ، ولا تريد أن تتعلم أي شيء
 جديد حوله . .
 - عندما يكون هذا الشيء عائق أمامك ،
 يمنعك من تحقيق طموحاتك ورغباتك ..
 عندما تشعر بكرهك لنفسك في المكان إ

- ★ عندما تتأكد كل يوم ، أنك لا تستفيد ولا تتعلم ، بل تقضى الوقت فقط من باب الواجب والتسلية 1
 - * عندما تعترف بينك وبين نفسك ، أن هناك شيء آخر تري أنك ستكون متميزأ فيه أكثر ...
 - عندما تكون في قلب مرحلة (مش فارق معي) 🕽
 - * عندما تتخيل نفسك في المستقبل ، وترى أنك لن تبدع في هذا المجال نهائياً ..
 - * عندما تحدد هدفك جيداً جداً ، قبل أي تغيير تريد أو ترغب بأن تقوم به ..
 - نعم ، لا تتهور ...

لاتنهور

حدد هدفك جيداً قبل أن تتحول ، قبل أن تصنع شيئاً جديداً وتجد تخصصاً أو عملاً أو مجالاً آخر ، حدد ما الذي ستفعله بعد أن تقوم بالتغيير أو التحوّل ، كي لا تصطدم بالواقع إ

لا تنهور!

كل ثانية تقضيها في مجال ليس مجالك، أو بعيد عن شغفك وطموحك وحلمك ؛ ثعتبر خسارة حقيقية (



التغيير والسعي وراء الشغف والطموح ؛ من أصعب القرارات التي من الممكن أن تأخذها . . ولكن بنفس الوقت ؛ هي أكثر الأشياء التي ستندم عليها إن لم تفعلها !

لا يمكن لأحد أن يقول لك : هذا مكانك ..

أو: هذا عملك ..

أو: هذا مجالك ..

لا يمكن لأحد ، مهما كانت قدرته أو عمله أو خبراته أو قوته ، أن يعطيك خطة محددة مرسومة مسبقاً ، كي تسير بناء مليها، وتصل لما تريد ...

مشاعرك ستتغيّر ..

وما تريده سيتغيّر لا

ربما يساعدك أحدهم أن تفكر ، أن تفتح عينيك بشكل أكبر ، أن ترى الأمور من زاوية أخرى ، أو كيف تعمل بطريقة صحيحة ، أو كيف تستغل وقتك وتقوم بترتيب أولوياتك ؛ ولكن ...

حیاتك قصنك ، وأنت بطلها



لا تقلد الآخرين ، ولكن اسأل : ما الذي فعلوه ؟ اسأل الناس ، وتعلم كيف تفكر ، وكيف تفهم ، وكيف تعمل ، وكيف ترى . .

وقتها ستدرك ما الذي يجب عليه فعله (

للأسف ، الناس ليسوا للناس

الناس عند أول فرصة مع شخص آخر ، ربما سيبيعون كل شيء يذكرهم بك لا لن يكونوا معك وقت حاجتك لهم ، ولن يعاونوك ولا يساعدوك كما تتخيل أو تحلم . .

الناس يرغبون بأي شيء مريح ، بعيداً عن القلق والإزعاج والتوتر ، والعلاقات مشمولة بهذا الشيء بالمناسبة للذا عليك أن تتعلم كيف تعمل ، وترتجل، وتتصرف ، وتأخذ قراراتك بنفسك ل

قصناه ، هی كنابك .. وأنت من سنکنیه، ولیس أي شخص آخر!

الحياة معركة مستمرة ، هل تعرف ذلك ؟!

أنت بمعركة ، والبقاء للشخص الذي عنده استمرارية أكثر ، وبالذات إذا كنت في الطريق الصحيح . .

ابن طريقك ، اصنعه ، ارسمه ، عليك أن تعرفه ، عليك أن تجده كي تصل إلى المكان الذي تريد الوصول إليه ، سواءً بعد سنة أو شنتن أو أكثر . . .

ما نوع السيارة التي تريد أن تركبها ؟
ما شكل البيت الذي ترغب أن تعيش فيه ؟
ما طراز الحياة التي تريد أن يجربها
أولادك ؟ هل تريد لهم أن يستمتعوا ، أو
أن يعانوا ؟
أن يعانوا ؟

فكر جيداً .. تأمل ما الذي تريد أن تقوم به ، واتخذ قراراً من أجلك لا اقتل ترددك أرجوك لا تضع قدماً وتؤخر الأخرى .. لا تقف بين مسافتين ، انهض وتحرّك .. لا تركض مكانك لا تركض مكانك لا تليق وضعية جهاز (التريدمل) لا تليق بك ، فالركض في مكانك لن يأخذك إلى أيّ مكان لا



اركض ، حاول أن تتجاهل المسلسلات والأفلام قليلاً ، حاول أن تؤجل السهرات مع الأصدقاء قليلاً ، حاول أن تتناسى أحدث أنواع الهواتف المحمولة والسيارات قليلاً . .

ركز أكثر على نفسك ، على تنمية مهاراتك وذاتك وشخصيتك وأسلوبك وقوة قدراتك وتمكينك لنفسك وتطويرك لإمكانياتك ...

اقرأ أكثر في مجالك ، اقض وقتاً أكثر في التعلم والتعليم ، بإفادة الأخرين ، بمساعدة الناس ، بتحويل نفسك إلى مبدع حقيقي ، بالبحث في (جوجل) و ريوتيوب) عن كل شيء ممكن أن تتعلم وتستفيد منه (

الفكرة إنك تكون

دہنامو

الفكرة إنك تكون شغال

۲٤ على ۲٤

الفكرة إنك تنطلق

وتستمر

وما توقف!

العبرة طبعاً ليست فقط في أن تقرأ كثيراً جداً ، أو أن تشترك بكل كورس أو دورة تراها أمامك ، ولا أن تشاهد مليون فيديو في يوتبوب إ

لا ہدّ أن تجرب..

لا بدّ أن تطبق ..

لا بدّ أن تمارس ..

لن تستطيع استخدام الفوتوشوب باحتراف، والتعديل على الصور، والدمج، والمزج، وأنت تشاهد فيديوهات أو تطلع على صور ونماذج جميلة وإبداعية .. هذا لا يكفي لا يجب أن تشتري النسخة أو أن تقوم بتحميلها من الإنترنت .. يجب أن تطبق وتجرب كل الحيل والاستراتيجيات، وأن تقلد، وأن تغوص في هذا العالم بقوة لا تقلد، وأن تغوص في هذا العالم بقوة لا

نفس هذا الكلام ينطبق على تعلم لغة جديدة ، أو تعلم مهارات الافترافيكت والمونتاج أو حتى التصوير ، أو كتابة المقالات الموافقة لشروط السيو في جوجل ، أو عمل فيديوهات قوية والربح منها في يوتيوب ، أو الربح من كليك بانك أو ادسنس أو شوبيفاى . .

مهما كنت دودة قراءة أو دودة فيدپوهات؛ لن تسنفيد كما پجب أن تكون الاسنفادة ، دون أن تجرب ما قرأته وشاهدته بنفسك!

على سيرة القراءة

كل عدة أيام أبدأ بقراءة كتاب جديد . . حالياً أقرأ الكتاب الواحد في أسبوع تقريباً ، إن كان متوسط الحجم طبعاً . . وبحكم مشاركتي ليومياتي في سنابشات ، فإنني أقوم بتصوير الكتاب قبل القراءة ، وأتكلم عنه سلباً أو إيجاباً بعد انتهائي منه . . .



أستغرب أحياناً عندما تصلني رسائل يسألني أصحابها بحيرة حقيقية : "وما الذي قد نستفيده من القراءة"؟

بصراحة ، أغلب من يسألني هذا السؤال أجيبه : "ابحث أنت . . هذا سؤال غريب ووقح ولن أجيبه لا ابحث عن الجواب" لا

إذا بعيداً عن إمتاع الروايات ، والقصص ، والدواوين الشعرية ، وبعيداً عن نصيحتي الدائمة بقراءة كل شيء من شأنه أن يثري حصيلتك اللغوية / الفكرية / العلمية / الثقافية / الأدبية ، فإنني أنصحك جدا بقراءة الكتب التالية ، لما فيها من فوائد عظيمة ، رهيبة ، ستفتح أبواباً كثيرة في عظيمة ، رهيبة ، ستفتح أبواباً كثيرة في دماغك لا

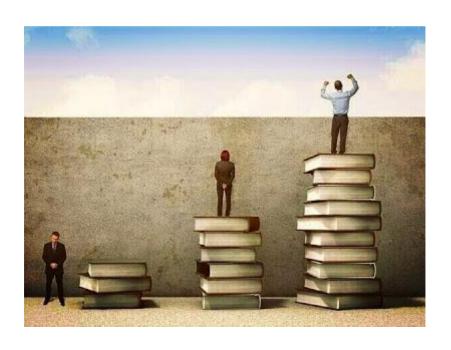
ستشكرني .. أنا متأكد من ذلك

اقرأ:

مميز بالأصفر لا تفكر في حليب أحمر العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية العادة الثامنة فكر تصبح غنيأ أيقظ العملاق بداخلك أطلق قواك الخفية الراهب الذي باع سيارته الفيراري دليل العظمة دليل العظمة ٢ اكتشف مصيرك أغنى رجل في بابل غير فكرك

تألق وأبدع التأثير الخفي الخفي الخفي تجرأ تنجح كيفما تكون كن أفضل كيفما فكرت فكر العكس كا قاعدة للنجاح دون أن تخسر نفسك

اقرأ أي شيء بزبدك نمواً!



.. وعلى سيرة القراءة أبضًا!

بحكم الرسائل والمنشورات والتعليقات وكل ما أراه ُ في جروب (أونلاينرز onliners) في فيسبوك ، وهو أول جروب متخصص بتعليم الشباب والفتيات كيفية العمل عبر الإنترنت، بطرق قانونية وشرعية ورسمية، بعيدة عن الطرق المشبوهة، والتسويق الهرمي والشبكي، والأمور المحرمة . .

بحكم هذا فإنني أشعر بغضب شديد للغاية، من ذلك النوع المنتشر كثيراً بين الأعضاء:

النوع الكسول 1

يريد التعلم لكن كسله يمنعه ...

يريد التطور لكن كسله يوقفه ..

كسول ، يشعر بالإرهاق إن فكر بالبحث في جوجل أو يوتيوب عن إجابات الأسئلته لا

كسول ، لا يريد أن يتعب دقيقتين من أجل الوصول لما يريد ..

كسول ، يريد النجاح ولا يريد النجاح \ كسول ، يريد عمل كل شيء ولكنه لا يشعر برغبة بعمل أي شيء \

هذا النوع منتشر بشكل مبالغ فيه ، يريد أن يكسب مالاً عبر الإنترنت عالجاهز

وعالبارد المستريح —كما نقول - ، من غير تعب وجهد وتفكير وقراءة وتطور وتعلم واستثمار وبحث واستهلاك وقت (

والله العظيم ، هناك آلاف الإجابات في جوجل ويوتيوب و Qoura ، أنت فقط

اطرح الأسئلة المناسبة لا ابحثوا عن المعلومة، نبشوا ، بحبشوا ، نعم هناك أسئلة من غير إجابة مباشرة ، لكن هذا بالذات هو دور الخبرة لا هناك أمور لن تصل لها إلا بعد خبرة ، وبعد أن تكون قد بحثت كثيراً جداً دون أن تجد جواباً (مباشراً) لما تريد . . هذه المرحلة الإجبارية متعبة لكنها لذيذة ، ستبدأ بالتطبيق والتنفيذ والتجريب ، وستنصدم من نتائج وصلتها ولم تكن تتخيل أنك ستصلها . .

نتائج لم تصل إليها إلا لأنك جربت (

صدقوني : الشخص الذي يعتمد على غيره بشكل كلي ، لن يحقق أبداً نجاحاً في حياته . . يجب أن يكون في داخلك طاقة كبيرة ، قوة عظيمة ، تدفعك لأن تجتهد وتبحث بكل إصرار وعزيمة وإرادة من أجل

الوصول للشيء الذي ترغب بمعرفته وتعلمه .. يجب ، لا بد إلى وتعلمه .. يجب ، لا بد إلى يوميا أرى طلبات الشباب من أجل التوظيف .. صدقاً مع كل هذا التطور والانفتاح ، هناك كمية وظائف هائلة في مجالات السوشال ميديا والتسويق الإلكتروني والتسويق بالمحتوى والهالكتروني والتسويق بالمحتوى والد Seo واله SMO وغير ذلك . لكن المطلوب بالطبع أشخاص عندهم كفاءة عالية ، وليس أشخاص اكتفوا بالشهادة الجامعية فقط ، وبعدة فيديوهات بالشهادة الجامعية فقط ، وبعدة فيديوهات

الكسل القاتل وصل بالبعض، أنه يسألني سؤالاً، وأجيبه بالبحث عن كلمة معينة في جوجل، أو موقع فيه كل ما يريده عن ما يريده، لكنه يقول لك: هات اللينك (

ومقالات من هنا وهناك ...

يعني هو كسول لدرجة أنه لا يريد إن يتعب نفسه بالبحث عن مكان أنت قلت

له أن يبحث فيه (

شخص غيره قلت له أن يقرأ مقالاً فيه جواب سؤاله، فقال لي: احكيلي الخلاصة (واحد ثالث قال لي: أريد أن أتعلم ، ورغبتي شديدة وملحة .. فنصحته بالمواقع والقنوات التي فيها كل ما يرغبه .. وهنا حصل له ما يحصل مع أكثر من ٩٠ ٪ من الناس: تحمس بشدة ، وبدأ ، ولكنه بعد يومين شعر بالإحباط ، وبضعف الدافع والإرادة ، فتوقف فوراً وعاد لطبيعته (والإرادة ، فتوقف فوراً وعاد لطبيعته (

الخلاصة : إن بقيت كسولاً وتعتمد طوال الوقت على غيرك ، سيأتيك يوم تسقط فيه، ولن تستطيع أن تمشي خطوة واحدة \

تخلی عن أهدافك..

تكن قوبًا!

دوماً نقول: أطلق العملاق الذي في داخلك، وإياك أن ترفع الراية البيضاء وتستسلم (دوماً نقول: لا تجعل من نفسك فريسة سهلة المنال، أمام وحش الإحباط (الإحباط (الإحباط (الإحباط (المحكس الذا لا ذفك دالمكس ؟

لكن ؛ لماذا لا نفكر بالعكس ؟ لماذا لا نتخلى عن أهدافنا ؟

نعم، الآن أطلب منك أن تنخلي عن أهدافك !

تخلّی عن أهدافك الصغیرة ، ی سبیل الوصول إلی هدفك الكبیر .. للنجاح ثمن ، ولا یمكنك أن تحصل علیه بسهولة إلا إذا كنت (محظوظ) الشهیر ی قصص (میكی وبطوط) ، أو إن ورثت عدة ملایین عن أحد أجدادك المغتربین ی أمریكا الجنوبیة منذ عقود ، أو إن وجدت حقیبة ممتلئة ی النقود بجاویة القمامة حقیبة ممتلئة ی النقود بجاویة القمامة (هذا حلم الطفولة طبعاً) أو إن صار والدك أو شقیقك وزیراً أو نائباً فجاة لا

للنجاح ثمن وعليك أن تدفعه عن طيب خاطر ، وإلا لن تنجح

تخلّی عن الواتساب والفایبر والفیسبوك والسهرات والكافیهات والأفلام والمسلسلات، إذا كنت ترید الحصول علی درجات عالیة یا الثانویة العامة لا یق المنافیة والمقلوبة والقدرة وتویکس وسنیکرز والجاتو والكنافة إذا أردت أن تخفف وزنك لا يقلّی عن رؤیة الأصدقاء والأهل وجو الأسرة والبیت والذكریات الكثیرة المشتركة ، إذا أردت أن تعمل خارج الوطن من أجل مستقبل أفضل لا

آمن بالهدف الكبير

آمن بنفسك وبقدرتك على الوصول إليه ، وستجد أن كل تلك الأهداف الصغيرة تلك؛ بدأت تصغر وتصغر ، فأنت تتجاهلها بكامل ارادتك (

قم بالتضحية كي تصل ، وتمسّك بهدفك ، وآمن به بكل طاقتك ، وأشعل ذاتك كي تحققه مهما حدث ، ولا تسمح لشيء أو لأحد أن يوقفك . .

أنت في طريق طويل ، يبدأ بالتعب ، وينتهي بالنجاح (الفق الصعوبات بعيداً عنك ، وإلا دُفنت المدن ا

- أحلامك ..
- مرِّق ضعفك ..
- مرِّق خوفك ...

مرق قلقك ..

وإلا تمرّق مستقبلك بيديك لا

كن واثقاً بقدرتك على الوصول ، وامسح

اللااستطاعة من قاموسك للأبد (

لا تيأس ، وكن قوياً . .

ثق تمامًا أنك تسنطيع !



وبما أننا وصلنا للحديث عن الأهداف، السؤال التالي هو أكثر سؤال يصلني على الخاص، في فيسبوك وسنابشات:

كيف أجد شغفي ؟ كيف أعرف ما أربده من الحياة ؟ مش عارف ليش عابش! شوأعمل ؟!

قبل أي شيء يجب عليك أن تفكّر بينك وبين نفسك ، في الأشياء التي تدفعك إلى اتّخاذ القرارت.. ينقاد الكثيرون خلف ذلك الجزء اللعين من الشخصية ، الذي يرغب بالانصهار في المجتمع ، وبالتفكير في رغبات الآخرين ، وهو الجزء الذي يدفع الشخص للالتزام بالقوانين . على الرغم من أن الرغبة في أن يكون الشخص جزءً أ من مجتمع أكبر أمر مفيد ، إلا أنك ستجد نفسك قد فقدت هدفك الشخصي إن كنت تبنى كل قراراتك على ما يعتقده الناس تبنى كل قراراتك على ما يعتقده الناس

أفضل لك ، أكثر منك (

يمكن أن يحدث ذلك في أي مرحلة من مراحل حياتك .. حيث تكون معرضًا لذلك بالذات عندما تكون صغيرًا ، حيث أنك يجب أنك تصاع لوالدي ولرموز السلطة الأخرى في حياتك، مثل أستاذك، أو معلمتك، أو شقيقك الكبير، أو حتى ذلك الطفل (المخاوى) على الحارة أو ساحة المدرسة لا

هناك مصطلح مشهو وهو

"shoulding"

صاغ هذا المصطلح شخص اسمه (كليتون باربو)، يقول ببساطة أن أسوأ شيء يمكنك فعله تجاه نفسك هو أن تسمح للضغوط الخارجية بتشكيل فكرتهك عن الصورة المثالية التي يجب أن تكون عليها لا سيشعرك هذا بالتعاسة عن اختياراتك حيث أنك تفكّر من منطلق الذنب والخوف، عوضًا عن التفكير من منطلق الاختيار

وهو قوتك وهو my life has become this one big TONT

حاول أن تفكّر في الأشياء التي تريد أنت أن تفعلها، وليس في الأشياء التي يجب عليك فعلها لأن

شخصًا آخر أخبرك بأنه يجب عليك فعل ذلك (

إنها قاعدة اله (لازم) التي يطالبوننا بالامتثال لها لأن المجتمع يريد هذا فقط

عليك أن تعرف قيمك ..

قيمك هي معتقداتك الأساسية في الحياة، ويمكن أن تكون هذه القيم دينية أو روحية، ويمكن أن تكون هذه القيم تأملية في شخصيتك وتتعلق بالأشياء التي تلبّي رغباتك . . اعرف قيمك واحترمها لا تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يعيش حياة مختلفة عما هو مقتنع به ، أو عكس إيمانه ، أو خلافاً لقيمه الحياتية عكس إيمانه ، أو خلافاً لقيمه الحياتية

والنفسية والشخصية ؛ هذا ريما يؤدّي به إلى الشعور بالتعاسة وافتقاده للحافز ... قد تحد أحياناً أنك تماطل في عمل الأشباء لأنك لا تشعر بأهمية ومعنى النشاطات ما تفعله إصح ؟ فكّرية الأوقات التي شعرت فيها بسعادة كبيرة وكنت فيها مبسوط فعلاً لا ما الذي كنت تفعله حينها ؟ من الأشخاص الذين كنت يصحبتهم؟ لماذا تعتقد أن هذا الحدث أو الموقف ساهم في تشكيل شعورك بالسعادة؟ ما الذي يمكن فعله لاستجلاب هذا الشعور

ي جوانب أخرى من حياتك؟

فكّر في الأوقات التي شعرت فيها بالرضا

ما هي الحاجات أو الرغبات التي لبيتها آنذاك؟ ما هو الأمر الجيد خلال هذا الوقت أو هذه التجربة من وجهة نظرك؟ لماذا تعتقد أن هذا الأمر جيد؟ هل هناك مواضيع أخرى تشعرك بالحماس عند التفكير فيها أو التحدث عنها؟

لاذا تؤثر فيك هذه المواضيع؟ فكرية الأشياء التي ستحاول إنقاذها إن وجدت منزلك مشتعلاً بينما كل أفراد أسرتك خارج البيت والحمد لله .. ما الشيء الذي ستنقذه؟ ما قيمته بالنسبة

لك؟ ماذا يدل اختيارك لهذه الأشياء فيما يخص ما يهمك؟

إن كان هناك شيء واحد يمكن تغييره في عائلتك، أو مجتمعك، أو بيئة عملك، أو حيك السكني، أو حتى العالم، فما الذي سترغب بتغييره ولما سترغب بفعل ذلك؟ ابحث عن الأنماط المتكرّرة والأساليب المتطابقة في إجاباتك، بعد التفكير في إجاباتك عن الأسئلة ، تفحصها جيداً كتفحصك ورقة شجر تحت عدسة مجهر (

ما هو الشيء الذي تظن أنه يسعدك ويضيف هدفًا إلى حياتك؟



ما الشيء الذي وجدته أقل أهمية مما كنت تظن؟ اطّلع على قائمة بأكثر القيم شيوعًا في منصة MindTools لمساعدتك . . .

على سبيل المثال

قد تتذكّر شعورك بالفخر والاعتزاز بالنفس بعد إنهاء أمرٍ ما بنفسك، يشير ذلك إلى قيمٍ كالاستقلالية، والاعتماد على النفس، والطموح..

قد تجد أيضًا أنك شعرت بالسعادة والرضا عندما تمكّنت من التعبير عن نفسك من خلال أعمالك الفنية، يشير ذلك إلى قيم كالإبداع، والاستكشاف، والبصيرة.. قد تجد أن أكثر ما يسعدك هو قدرتك على مساعدة أولادك في حل واجباتهم، أو مساعدة أحد جيرانك في شيء متعلق مساعدة أو الحديقة، يشير ذلك إلى قيم بالسيارة أو الحديقة، يشير ذلك إلى قيم كدعم الأخرين، والتواصل الاجتماعي، والمساهمة الإيجابية في المجتمع..

تذكر

قيمك خاصة بك أنت

لا تحكم على هذه القيم من وجهة نظر شخص آخر. . يقدّر بعض الأشخاص قيمًا كالعفوية أو التنافسية، بينما يقدّر آخرون التنظيم والعمل الجماعي . لا يوجد ما هو أفضل من الآخر . . فكّر في الشيء الذي تحب فعله ألق نظرة على حياتك واعرف ما إذا كنت تفعل شيئًا تحبه بالفعل أو إنت كنت لا تفعله مع أنك تحبه (

الأن جيب ورقة وقلم واقعد مع حالك

واسأل نفساء:

ما هي أهدايج؟

ما الشيء الذي يشغل أغلب وقتي؟
ما الشيء الذي أحاول فعله باستمرار؟
ما الشيء الذي أنجذب نحوه؟
إن كان هناك شيء واحد يمكنني فعله
طوال حياتي، فما هو هذا الشيء؟
ما الشيء الذي أحب فعله؟
ما الشيء الذي سأفعله وإن لم أتقاضى
أجرًا على فعله؟

ما الشيء الذي يشعرني بعدم وجود أي شيء غيره في الحياة؟ ما النشاط الذي يشعرني بأنني على طبيعتى نمامًا؟

ما الشيء الذي عندما أفعله أجد أنني راضٍ عن نفسي ،

ومبسوط ۱۶

فكّر في الأشياء التي لطالما كنت تحلم بفعلها، يختلف هذا الأمر عن كتابة قائمة بالأشياء التي تشعرك بالسعادة.. يتوجب عليك كتابة كل الأشياء التي لطالما حلمت بفعلها إلا أنك لم تتمكن من ذلك بسبب عدم امتلاكك للوقت، أو المال، أو لأن هذه

الأشياء غير عملية أو مخيفة شويتين بالنسبة لك .

اسأل نفسك



ما هو الشيء الذي لطالما حلمت بفعله إلا أنني لم أفعله؟ ما الأشياء التي كنت أرغب بفعلها عندما كنت صغيرًا؟ هل امتلكت حلمًا غير واقعي لكنني استغنيت عنه في مرحلة ما؟ ما الشيء الذي أحب أن اقرأ عنه أو أتخيله؟

هل هناك شيء أخاف من تجربته لأنه يخرجني من منطقة الراحة الخاصة بي؟ هل هناك شيء لطالما حلمت بفعله إلا أنني لم أفعل ذلك بسبب المخاوف المادية؟ هل هناك شيء لطالما رغبت بفعله إلا أنني لم أجربه لخوفي من الفشل أو لعلمي بعدم إجادتي له؟

هل هناك شيء يفعله شخص أعرفه ويشعرني بالإثارة؟

كيف سيكون تصرية إن لم تكن هناك أي قيود على الإطلاق؟

حدّد الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك تتمحور الحياة حول التضحيات لن يمتلك الشخص الوقت أو الطاقة الكافية لفعل كل شيءيريده ، ولهذا ما يجب أن يفعله أولاً هو تحديد الأولويات ... يؤدّى اكتشاف أكثر ما تقدّره في الحياة إلى توفير الإحباط الناتج عن محاولة امتلاك كل شيء، وهو الأمر الذي لا يمكن تحقيقه لأنه مستحيل .. كل شيء هو مستحيل لا هل يهم أن تمتلك شغفًا لعملك؟ قد يتوجب عليك تقديم تضحيات في جوانب أخرى من حياتك، كالهوابات أو الأمان المادي أو لقاءات الأصدقاء الطويلة ... هل يهم امتلاك المال اللازم لتلبية شغفك بالسفر أو أي هواية أخرى؟

قد تضطر إلى العمل في وظيفة ذات راتب جيد، إلا أنها أقل إثارة لتتمكن من تحقيق ذلك، أو العمل بوظيفتين ...

حاول أن تكون دقيقًا قدر استطاعتك

لا يمكن القياس على السعادة أو النجاح، حيث أنها مفاهيم ضبابية لا يمكنها مساعدتك في هذا الطريق ..

حدّد هدفا

يمكن أن يكون هذا الهدف كبيراً كأن يكون إيجاد وظيفة جديدة مثلاً، أو هدفًا أصغر مثل تعلّم الرسم . .

فكرية الأشياء التالية لتتمكن من تحديد هدف يمكن تحقيقه: من المسؤول عن تحقيق هذا الهدف؟



يكون الجواب على هذا السؤال عادةً هو



إلا أن ذلك قد يشمل الآخرين إن كانت أهدافك تتضمنهم ، مثل أن يكون هدفك هو قضاء مزيد من الوقت مع عائلتك ، حيث أن أفراد عائلتك مسؤولون عن تحقيق هذا الهدف أنضًا . .

ما هي تفاصيل الهدف؟

أحد الأسباب التي تمنع الأشخاص من تحقيق أهدافهم هو كون تلك الأهداف غامضة وضبابية للغاية..

كن دقيقًا جداً على قدر المستطاع، عنما يكون هدفك هو أن تصبح فناناً، فهذا يجعله هدفًا غامضًا غير واضح المعالم! أما أريد أن آخذ دروساً في الرسم المستكشاف الجانب

الإبداعي من شخصيتي فهذا هدف يمكن التعامل معه طبعاً .. متى ستحقق كل خطوة من

خطوات الهدف؟

تتطلّب معظم الأهداف، وبالذات الأهداف الكبيرة ، تقسيمها إلى مراحل ، وإلى أهداف صغيرة ..

فكّر في الوقت الذي ستنهي فيه كل مرحلة من مراحل

هدفك . .

على سبيل المثال: البحث عن مدارس رسم يخ منطقتي هذا الأسبوع بعد الاطلاع بشكل كبير على الكثير من فيديوهات اليوتيوب، ثم التسجيل في المركز وشراء المعدات في الأسبوع التالي، ثم البدفي الدراسة والتطبيق العملى الأسبوع الذي يليه (

أين ستحدث هذه الأهداف؟

يمكن أن يكون التفكير في مكان تنفيذ الهدف أمرًا جيدًا في كثير من الحالات، كأن يكون الهدف هو ممارسة المزيد من

الدريبات الرياضية..

إن كنت ترغب بالتدرّب لثلاث مرات في الأسبوع مثلاً، حدّد إن كنت ترغب بفعل ذلك في الصالة الرياضية، أو من خلال ممارسة رياضة الجري، أو التدرّب في المنزل، أو فعل ذلك مع مجموعة بانتظام..

كيف ستحقق كل مرحلة من مراحل الهدف؟

يساعدك ذلك على

تحديد الهيكل العظمي للهدف (إن كان هدفك هو السفر إلى فرنسا مثلاً، فكّر في الإجراءات التي ينبغي القيام بها في كل مرحلة، كأن تكون المراحل "البحث عن رحلات في شركات ومواقع السياحة"، و "التحدث مع أصدقاء زاروا فرنسا من قبل"، و "حجز الرحلة"، و "التأكد من صلاحية جواز السفر"، و"توفر الأموال الكافية" وغير ذلك ..

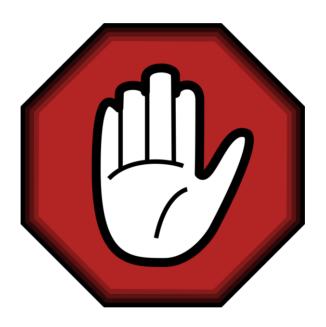
لماذا تفعل ذلك؟

إن إيضاح دوافعك يجعل تحقيق الهدف أمرًا قابلاً لأن يتمّ وبحدث حقاً ..

ما فائدة تحقيق هذا الهدف فيما يتعلق بتحقيق شغفك؟ يتعلق بتحقيق شغفك؟ أبعد نفسك عن دائرة التشكيك بالذات نستخدم أحياناً عبارة سيئة هي "نعم ولكن " لنصف الخوف الذي يمنعنا من تجربة الأشياء الجديدة . . .

يشير الجزء الأول من الجملة إلى الحماس أو الإلهام الناتج عن ملاحقة شغفك، بينما يشير الجزء الثاني إلى تدحّل الخوف الذي يمنعك من ملاحقته (

إن وجدت أنك تفكّر بطريقة "نعم سيكون السفر إلى الخارج أمرًا رائعًا، ولكن..." توقف عند هذه النقطة



اسأل نفسك عما إن كانت هذه الـ لكن أمرا لا يمكن تجاوزه بالفعل، أم أن الأمر يتطلب بعض الإبداع أو العمل أو الخبرة لإيجاد حلول ؟ عندما يتحكم الخوف في قراراتك، فإنك لا تجازف حينها ، بل تسمح لنفسك أن تكون ضعيفاً ! يحدث الخوف عادة عندما تركّز على الأشياء التي يمكن أن تحدث بحيث لا تتقبّل ما بحدث الأن..

تدرّب على تحديد مخاوفك كل ما عليك فعله هو الاعتراف بشعورك في هذه اللحظة.. لو قلت بينك وبينك : "أشعر بالخوف من الجازفة لأن الأمور قد تفشل" (قم بعد ذلك بتعزية نفسك ببعض التأكيدات، كأن تقول "لا يمكنني التحكم بسير الأمور، كل ما يمكنني فعله هو التحكم بأفعالي" (

نالصنا بالصبار مع داسان

ينطوي إيجاد شغفك على التجربة، ويمكن للتجربة أن تستهلك بعض الوقت.. قد يتوجب عليك تجربة العديد من الأفكار قب-ل إيجاد الفكرة التي تناسبك، يفشل العديد من الأشخاص في إيجاد شغفهم لأنهم

لا يلتزمون بالبحث عندما يكون الأمر صعباً (

تقبّل حقيقة أنك ستواجه عقبات وتحديات أثناء رحلة البحث عن شغفك

هذا أمر طبيعي

تعامل مع كل تحد على أنه تجربة تعليمية، وعند وصولك إلى شغفك، ستكون قد حصّلت كمًا هائلاً من التجارب والخبرات أثناء ملاحقتك له ..

كن لطيفاً مع نفسك أيضًا

قد يحكم الآخرون على شغفك، فربما يجدونه سخيفاً أو غبيًا، أو مملاً، أو سيئاً . . هذا طبيعي أيضاً من مجتمعك الذي يعشق الإحباط والطفس والتفشيل إ

لا تسمح لانتقادات الأخرين باعتراض طريقك حيث أن شغفك يخصّك



الشخص الوحيد الذي تدين له بتفسير لاختياراتك هو أنت نفسك (



استرجع شغف الطفولة من جديد قد تشعر أن حياتك أصبحت روتينية أو مملة للغاية بحيث أنك لا تخصص فيها وقتًا للأحلام والشغف، إلا أنك ستجد بالتأكيد مرحلة في حياتك امتلكت فيها حلمًا حقيقيًا للاحقة شيء مثير ورائع..

فكري مرحلة الطفولة

فكر وفي الأشياء التي كنت تحلم بتحقيقها عندما كنت طفلاً أو حتى في مرحلة

الراهقة.. فكّر في طريقة يمكن من خلالها إحياء التواصل مع

هذا الشغف . .

إن كنت تحلم منذ الصغر بأن تصبح رائد فضاء، فقد لا يبدو لك أن هذه الفكرة جذابة أو منطقية الأن ، فكّر في السبب الذي جعلك تحب الفكرة في المقام الأول، فلربما كان السبب هو استكشاف الفضاء، أو المغامرة ...

فكّر في إمكانية استخدام هذه الأسباب لإيجاد شغف جديد

کن شجاعاً

إن كان حلمك هو أن تصبح مغتياً، أو ممثلاً، أو كاتباً، أو حتى شخصاً مؤثراً مشهوراً في سنابشات أو انستجرام ؛ فلا يمكن اعتبار أن الوقت قد تأخر لملاحقة هذا الحلم ..

طبعاً قد تضطر إلى سلوك منهجية عملية ي بعض الأحيان..

إن كنت تحلم أثناء الطفولة بأن تكون محترفًا في رياضة الجمباز ولكن عمرك الأن

هو ٤٠ عامًا، فمن غير المرجّع أن تتمكن من حصد ميدالية ذهبية في هذا المجال الآن... إن كنت تمتلك شغفًا شديدًا برياضة الجمباز في الماضي، فكّر في طريقة تربطك بالرياضة بشكل ما، كأن تكون مدرّبًا، أو مديرًا فنيًا، أو أن تكون مسؤولاً في الصالة الرياضية بشكل ما ...

ادمج مواهبك

قد تجد أنك تمتلك أكثر من موهبة واحدة، لعلك تجيد رياضة ما وتبرع في الكتابة وتحبها.. يمكنك حينها دمج الموهبتين عن طريق الكتابة عن الرياضة التي تجيدها، أو كتابة قصص واقعية عن بدء الرياضة وشخصياتها ومشاهيرها .. هناك أيضًا بعض الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها دمج مواهبك: قد تجد أنك تحب الشعر والرقص التعبيري، فهل يمكنك تصميم رقصة تعبّر عن قصيدة من قصائدك، أو كتابة قصيدة عن حبك للرقص التعبيري؟

إن كنت ماهرًا في الكتابة

حقّق أقصى استفادة من مهاراتك.. إن كنت تحب شيئًا ما، فالتدوين بخصوص هذا الشيء أو إنشاء موقع إلكتروني عنه سيساعدك على مشاركة شغفك مع الآخرين، وعلى استخدام مهاراتك في الكتابة، وعلى تطوير حبك للشيء الذي تفعله ..

إن كنت تمتلك شغفًا باللغات وحبًا لمجالٍ آخر غير متعلّق به كمجال الأعمال مثلًا، فكّر في

إمكانية استخدام مهاراتك اللغوية للعمل كمترجم في هذا المجال ..

حوّل هواية تحبها إلى شغف دائم

إن كان هناك شيء في حياتك يملؤها بالبهجة، والإثارة، وحب الذات، لم لا تحاول تحويل هذه الهواية أو النشاط إلى شغف دائم؟ على الرغم من أن فكرة إحداث تغيير هائل في حياتك قد تشعرك بالخوف، ولكن إن كنت تعلم أن هناك شيء تحبه بالفعل، اقض مزيدًا من الوقت في ملاحقة هذا اقض مزيدًا من الوقت في ملاحقة هذا

الشيء ومعرفة ما إذا كان هو شغفك الحقيقي الذي يسعدك (

يمكن أن يكون شغفك أي شيع ع كالتعامل مع الخزف، أو الرسم، أو الشعر، أو اليوجا، أو الطباعة على الملابس .. إن لم يكن بالإمكان كسب المال من شغفك كأن يكون شغفك هو الركض لمسافات طويلة مثلاً، فيمكنك حينها التفكير في طريقة تحوّل بها هو ايتك إلى شغف

رئيسي في حياتك عن طريق الاختلاط بعالم رياضة الجري بشكل ما . . يمكنك الانتقال ببطء إلى قضاء مزيد من الوقت في فعل هوايتك المفضلة لمعرفة إن كانت هذه الهواية شغفك الحقيقى . .

إن كنت خائفًا من إهمال كل شيء وتخصيص كل الوقت لهوايتك، افعل ذلك بعدة خطوات صغيرة

تذكّر أنه لا يتوجب عليك اتّخاذ الهواية عملاً لتتمكن من جعلها شغفاً لك . . إن كنت تحب الركض في الماراثون ولم يكن بالإمكان تحويل هذا الشغف إلى وظيفة، استمر

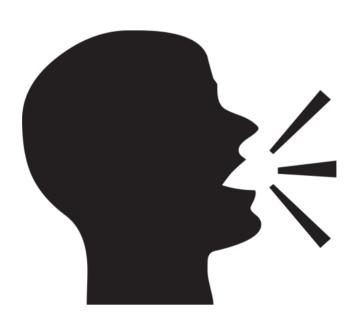
بالتدرّب والركض (

افعل الشيء الذي لطالما حلمت بفعله بغض النظر عن مدى خطورة، أو جراءة، أو عدم عملية هذا الشيء، يتوجب عليك العمل بجد لتحويل حلمك إلى حقيقة . . لا تعلم أبدًا ما الذي يمكن أن يحدث، فقد تجرّب رقص السالسا لتجد أنه لا يناسبك، أو أن تسافر إلى جزيرة لطالما حلمت بالسفر

اليها لتجد أنها لم تلهمك على الإطلاق... يغض النظر عن ذلك، من المرجّع أن تقودك الشجاعة وفعل الأشياء التي حلمت بفعلها إلى إشعال الشرارة التي تنير تفكيرك . . وإلى إرشادك إلى ما يجب أن تفعل ، وإلى أبن تذهب لا اتسم بالإصرارية ملاحقة حلمك، بغض النظر عن القبود المادية والعملية. ضع خطة تسمح لك بتجرية حلمك واختباره، حتى إن كان ذلك لفترة وجيزة... قد تتطلب ملاحقة الحلم بعض الادخار والترتيبات والتضحيات والتحلي بالصبر، إلا أن الأمر يستحق العناء في النهاية ..

إن كنت تخاف من تجربة أشياء جديدة، كتسلّق الجبال مثلاً، اطلب الدعم من أصدقائك، لا حاجة لتجربة شيء جديد ومخيف وحدك..

ابدأ بالتحدّث عن الشيء الذي ستفعله قبل القيام به



جرب ممارسة رياضة جديدة قد لا تعلم ذلك الآن، إلا أن شغفك الحقيقي قد يكون ركوب الدراجات البخارية الجبلية أو رمى القوس. . على الرغم من أنك قد تعتقد أنك تحب الهرولة بين الحين والآخر، فانك لن تعلم شغفك الحقيقي إلا من خلال التجربة.. ستؤدّى تجربة رياضة جديدة إلى دفع الأدرينالين في جسمك ، وستجعلك تشعر بالحماس تجاه الحياة، كما أنها ستكون تدريبًا رائعًا... ان وجدت أنك تحب هذه الرياضة بحق، بمكنك أن تصبح مدرّيًا، أو أستاذًا، أو حتى أن تبدأ مشاركة حبك للرياضة مع متابعيك على شبكة الإنترنت (

جرب أن ترقص

جرب أن تمارس اليوجا جرب أن تكتب جرب أن تصوّر بكاميرا احترافية جرب أن تركض جرب أن تسبح جرب أن تلعب كمال الأجسام جرب الفنون القتالية جرب كرة السلة أو القدم اكتشف الجانب الفنى من شخصيتك قد تجد أنك تمتلك جانبًا فنيًا رائعًا دون معرفة ذلك لاكتشاف هذا الجانب الفني، جرّب الرسم، أو الكتابة، أو التمثيل، أو الغناء، أو

النحت، أو تصميم الملابس، وغير ذلك الكثير .. هناك الكثير من الأشياء التي يمكن فعلها لإيجاد شغف الفن بداخلك . . قد تجد أنك كنت تحب العزف على البيانو في مرحلة الطفولة ثم تخليت عن ذلك لاحقًا، جرّب ذلك من جديد . . .

اخرج من منطقة راحتك

إن كنت تواجه صعوبة في إيجاد شغفك، فقد يكون سبب ذلك هو فعلك لنفس الأشياء بشكل متكرّر مما يدفعك إلى الشعور بالارتياح لفعلها . . هذه الظاهرة النفسية حقيقية: كون الشخص مرتاحًا يدفعه إلى تقديم أداء ثابت، إلا أن الإفراط في الوجود بمنطقة الراحة يخنق حس الاستكشاف والإبداع!

إن كنت ترغب حقًا بإيجاد شغفك

سيتوجب عليك اختبار نفسك والخروج من منطقة الراحة لمعرفة الشيء الذي يجذبك نحه مقاً . .

جرّب نشاطًا متطرّفًا، كالقفز بالحبل، أو القفز بالمظلة، أو الغوص، أو غير ذلك من النشاطات المجنونة . .

افعل شيئًا لاتعتقد أنك تجيده، إن كنت تعتقد أنك سيئ جدًا في الرقص، أو الطبخ، أو الحياكة، أو الكتابة، حاول تخصيص ساعة واحدة في الأسبوع لفعل ذلك، قد تتفاجأ باكتشاف هواية أو شغف جديد لا إن كنت تحب الأعمال الفنية، جرّب شيئًا أكثر منطقية كالكلمات المتقاطعة أو الشطرنج، إن كنت شخصًا منطقيًا للغاية،

جرّب شيئًا فنيًا تقل فيه القواعد كالرسم الزيتي أو تقديم العروض الساخرة . . إن كنت تعتقد أنك لا تمتلك حسًا موسيقيًا، حاول العزف على أداة موسيقية . . تعلّم العزف على البيانو، أو الناي، أو أي آلة أخرى وتعرّف على هذا العالم الجديد (





يمكن أن يكون السفر طريقة رائعة لكسر قيود عالمك و إيجاد شغف من منظور جديد.. على الرغم من أن ميزانيتك قد تقيد رغبتك في السفر باستمرار، يتوجب عليك بذل ما يلزم للتمكن من السفر إلى مكان جديد وتجربة طريقة عيش الحياة بطريقة مختلفة وجديدة..

سواءً أكنت تسافر إلى مدينة جديدة أو خارج بلدك، يمكن لذلك مساعدتك على إيجاد شغفك الحقيقي (

إن وجدت أنك مهووس بالسفر والترحال، حقق أقصى استفادة من ذلك عن طريق التخطيط لرحلة نصف سنوية أو سنوية. . التقط كثيرًا من الصور عند سفرك قد تجد أن شغفك الجديد هو التصوير إ

احصل على الالهام ، واستخدم الموجودات المحيطة بك لايجاد شغفك . . ان كنت على شاطئ ما، قد تجد أن شغفك الجديد هو جمع الصدف، أما إن كنت في بلد يقدّر الفن، فقد تجد أن شغفك هو الفن الرفيع، لا تعتمد على إنجاز الموجودات المحيطة بك لعملك، إن لم تكن تمتلك المال الكافي للسفر الى الخارج، حاول تغسر مكان قضائك للإجازة في بلدك، تعامل مع البلد على أنك سائح لتعرف الخيارات المتاحة، وتوجّه الى أماكن لم تزرها من قبل، راقب الأشخاص في الم المقهى، وتحدَّث مع أشخاص جدد في الشارع. قد يؤدّي تغيير منظورك إلى الحياة إلى تغسر حياتك بالكامل (

> انخرط بأعمال تطوّعية في مجتمعك

قد تجد أن العمل التطوّعي هو شغفك الجديد إن خصّصت بعض الوقت للأعمال التطوّعية في مجتمعك

قد تجد أن وجود معلم يقودك خلال التجربة أمر يشعل شغفك . . انخرط في أي صف تعليمي تشعر بالانجذاب نحوه ، سواء أكان ذلك في جامعة محلية ، أو على شبكة الإنترنت ، أو في أي مكان آخر

وكن مستعدًا للإلهام



اقرأ

يمكن أن تساعدك قراءة كتابٍ كتبه شخص مختص في مجال ما أو شخص شغوف بشيء ما على تحريك شغفك وتغذيته..

قم بفعل ما يجب أن تفعله

اقرأ عن شغفك الجديد، تحدّث مع الأشخاص الذين اختبروا الأمر بأنفسهم، وابحث عن كتب في المكتبة العامة، وانخرط في صفوف تعليمية. كلما زادت معرفتك عن شغفك، كلما كانت جاهزيتك أفضل . . لنفرض أنّ قرارك هو إنشاء شركة جديدة، فإنه يتوجب عليك معرفة طريقة فعل ذلك . . ما المهارات التي تحتاجها؟ ما هو مصدر التمويل؟ وما هي المنتجات التي معرفة طريقة مصدر التمويل؟ وما هي المنتجات التي ستحتاج إليها قبل بدء العمل؟

يمكن أن يساعدك التحدّث مع الأشخاص الذين يعملون في نفس المجال الذي تشعر بشغف نحوه ستجد الكثير من الأشخاص الذين سيقدّمون النصيحة ويعلموك بالطريقة التي شقّوا بها طريقهم في هذا المجال . . يمكن لأولئك الأشخاص أيضًا أن يطلعوك على معلومات قد لا تحب أن تعرفها عن شغفك الجديد، ومن المهم معرفة هذه المعلومات الأن حتى لا تنصدم بها لاحقاً (

تجنّب تجربة وظيفة جديدة بدافع الغريزة فقط

قد تشعر برغبة عارمة في ترك وظيفتك القديمة والشروع في مجال عمل جديد اكتشفته للتو.. ولكن، من الحكمة اختبار

اكتشافك الجديد قبل التخلّي عن الاستقرار الذي تقدّمه لك وظيفتك القديمة.. يمتلك كل منا شغفاً حول شيء جديد ومثير لبضعة أيام قبل اختفائه (عندما تكتشف النواحي السيئة والمضجرة في اكتشافك الجديد ولا يؤثر ذلك على حبك له، اعلم حينها أنك قد وجدت

شغفك بالفعل ١

قد يبدو أن كونك طاهيًا محترفًا وظيفة رائعة، إلا أنه من السهل تخيّل أشياء غير واقعية عند عدم ممارسة الفعل يومًا بيوم. يؤدّي الانخراط في صف لتعلّم الطبخ أو حتى مدرسة لتعليم الطبخ إلى تعريفك بالتفاصيل الدقيقة لهذه الوظيفة، كساعات العمل الطويلة، والتواجد في المطابخ الحارة، والربّبات الضعيفة نسبيًا.

بعد التعرّف على أسوأ الجوانب من هوايتك الجديدة، إن لم تتمكن من تخيّل قيامك بأي شيء آخر في الحياة سوى الطبخ، فكن

واثقًا من أنك قد وجدت شغفك الحقيقي إ

التزم بالمغادرة عندما تشعر بسوء الأمر إن كنت عالقًا في وظيفة سيئة لا تلبّي أي احتياجات سوى دفع الإيجار كل شهر، التزم بالبحث عن وظيفة أخرى.. قد تكتشف أيضًا أن مغادرة العمل قبل إيجاد عمل آخر يحفّزك على العمل بجد..

سبب ذلك هو تواجدك في منطقة تعرف بمنطقة التوتر المطلق، وهي ظاهرة نفسية يؤدي فيها التواجد في ظروف غير

مألوفة إلى التسبّب بتوتر يقودك نحو العمل بجد والتفكير بشكل أكثر إبداعية . . اعلم أيضًا أن فرط التوتر يؤثر سلبًا على أدائك كما هو الحال مع قلته . . إن قمت بمغادرة وظيفتك التي تعولك دون امتلاك أي مدّخرات أو أفكار إضافة إلى اضطرارك لتسديد قرض عقاري، أو قرض دراسي ، ودفع مصروفات أولادك ، قد تجد نفسك غارقًا وسط كم هائل من التوتر يمنعك من اتخاذ أي إجراء {



أفكار

سربعة

خذ يوم عطلة ولا تفعل فيه أي شيء اعزل نفسك عن العالم قليلاً

اقض يومك بعيدًا عن التكنولوجيا، والمهام، والتنظيف، والأصدقاء، والأقارب، وحتى العائلة. انزع كابل التلفاز، وأغلق هاتفك المحمول وهاتف المنزل . تخيّل أنك غير مضطر لملاقاة أي مواعيد تسليم، وغير مضطر لدفع أي قروض، ولا تمتلك أي مخاوف، أو أي مهمات أخرى . استرخ للحظات ثم انتبه لأفكارك . .

هل تتخيّل الأداة التكنولوجية القادمة؟

هل تتخيّل أنك تبني شركتك الخاصة، أو تصمم منزئا جديدًا؟ هل تشعر برغبة في البدء بالمشروع الذي كنت تفكّر فيه منذ ٥ سنوات وحتى الأن؟ خذ كل الوقت الذي تحتاج إليه قد لا تتوارد الأفكار إلى ذهنك مباشرة، إلا أنك ستتمكن في النهاية من ايجاد شغف بشيء ما، وكل ما عليك هو الوثوق بغرائزك.. ان بدا لك الأمر جيدًا، جرّبه (إن وجدت أنك لا تستمتع بهوايتك القديمة كما كنت تستمتع بها في السابق، فلا مشكلة في ذلك . . طبيعتنا كبشر هي التطوّر والتغيّر المستمر، ولا يبقى أي منا على حالة

احتفظ بمذكّرات يومية واكتب فيها الأفكار والرغبات التي تتوارد إلى ذهنك . . اكتب

للدة طويلة..

الأشياء التي تشعرك بالإثارة، ثم راجع هذه الأشياء وابحث عن الأشياء التي يمكن تحقيقها والسعي وراءها..

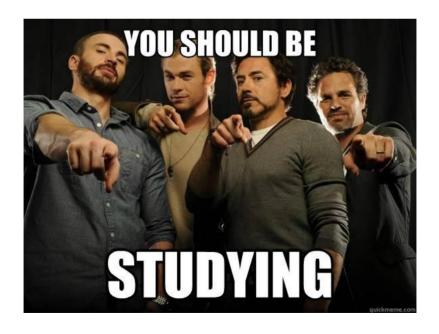
ضع خطة للنجاح ورحلة لتحقيق هذه الفكرة

يمكن أن يتحوّل شيء تعتبره هواية إلى شغف بسرعة إن قرّرت تحويله إلى مصدر للعيش . . إن وجدت أن ممارسة هذه الهواية بشكل دائم يقلّل من حبك لها، فكّر بالرجوع إلى وظائفك السابقة . . خذ إجازة من شغفك لفترة ، ثم ارجع إليه من جديد لترى ما إذا كان بالإمكان إعادة اكتشاف حلك له . .

لا تندفع نحو غرا ئزك دون تفكير

يتطلب كل شيء الصبر، والتخطيط الجيد، والكثير عن الجهد

هل أنت طالب في الثانوبة العامة ؟!



يومياً تأتيني أسئلة على حسابي في سنابشات من طلاب في الثانوية العامة .. هناك نسبة تخيط هائلة، هناك عشوائية كبيرة، وملل فظيع، وإحباط مثير للدهشة (كيف بريد هؤلاء أن ينجحوا بدراستهم وحياتهم مع كل هذه المشاعر السلبية القاتلة ؟ إ وكثيراً ما كنت أسأل هذه الأسئلة ، لكل من يراسلني متأملاً أن أعطيه جواباً سحرياً: إذا درست ونجحت ، فمن سيتأثر بنجاحك؟ اذا لم تدرس وتنجح ، فمن سيتأثر برسوبك؟ من سيفرح لك وبك؟ ومن سيكون من الشامتين يما حصل مع من وراء ظهرك؟ هذا الكلام ليس لطالب الثانوية العامة فقط ، ولكن لأي أحد في نفس المكان ، سواءً كان طالب جامعة أو طالب للدراسات العليا أيضاً ٠٠ الوقت هو لعبتكم أنتم ،

تستطيعون بناء الكثير من الأشياء يُّ ساعاتكم أو تستطيعون تضييعها فحسب (

أنت قرر ما الذي تربده بالضبط

خذ قرارك ، بعيداً عن تقضية الوقت في السوشال ميديا ، وبعيداً عن الأصدقاء الذي سيبتعدون عنك فور دخولك الجامعة لالحظة : ستقول لي إنهم سيبقون معك في الجامعة لا هل أنت متأكد من هذا؟ كم النسبة تقريباً؟ خمسة بالمائة؟ حتى هؤلاء الأوفياء لك، بعد التخرج من الجامعة ، كل واحد سيذهب في حال سبيله . .

صدقنی ۱

أنت رأس مالك ، فلا تكن أحمقاً وتضيع كل وقنك بأشياء لن تكون ذات قيمة لاحقاً!

أنت رأس مالك ، فلا تنخلص من نفسك بيدبك !

ليس من الخطأ أبداً أن تبدأ بالعمل على نفسك ، من الأن . . اعمل وأنت صغير ، هذا الأمر كفيل بإعطائك الكثير من الخبرات العملية والحياتية وأنت ما زلت في بدايتك لا هذا الأمر سيصقل شخصيتك ، ويطور الكثير من الجوانب الأخرى، ما دمت طوال الوقت تتعلم أيضاً . .

كلما كنت أصغر بالعمر ، وكان كل تركيزك على تطوہرك لنفسك ، ومهاراتك ، وذاتك ، كلما كانت المنفعة لك أكبر وأكثر !

لو كنت تقرأ هذا الكلام وعمرك أقل من الملام سنة فأرجوك، أرجوك، ابدأ بالعلم والتعلم اليوم، من أجل أن تعيش حياة أحمل غداً..

هذا اليوم يومك ، هذا العصر عصرك، فكن به كما يجب أن تكون ! حاول ألا تكون قصة حياتك مشابهة لقصة الرجل العادي، الذي ولد عادياً، وكبر بطريقة عادية، ودرس بطريقة عادية، ثم دخل الجامعة، ثم تخرج من الجامعة، ثم دخل سوق العمل، ثم تزوج من فتاة عادية، ثم أنجب أولاداً عاديين، ثم أنجب أولاده أحفاداً عاديين، ثم مات دون أن يعرفه ويذكره أحد إلا من كان حوله فحسب (

لا تكن من هؤلاء الذين عاشوا حياة كاملة وطويلة دون أن يعرفهم أحد . . لا تكن من أولئك الذين يسيرون في الظل ، ويهربون من الأضواء ، ويخافون من التغيير ، ويرغبون بالبقاء

بنفس الحال ، مع نفس الأشخاص، ونفس الأماكن ، ونفس العمل ، ونفس أسلوب التفكير ، ونفس طريقة الحياة ، طوال العمر دون حلم أو طموح أو أمنيات (

لو أخبرتك أنه بعد ١٠ سنوات من الآن ، سيكون هناك برنامج ما ، على قناة تلفزيونية ما ، وفيها سيتمّ عرض تقرير

عنك أنت

ما الذي تر پد أن تبدأ بفعله وتعلمه من اليوم، كي پكون هذا النقر پر جيداً وپسنحق الاحنر ام والنقد پر والمشاهدة ؟!

مبدئياً ، ولو كنت طالب الثانوية العامة الذي كنت أكلمه قبل قليل ، ابدأ بقراءة هذه المقالات بتمعن . . كل هذه المقالات من موقع (أراجيك) العظيم الغني عن التعريف ، والذي أعتبره من أروع المواقع العربية التي تقدم محتوىً عظيماً ، على الاطلاق . .

عزبزي المراهق، لهنه الأسباب أنت محظوظ جداً

9

دعك من النُسوبِف، مع هنه الأفكار انحز هدفك الآن

كنت أريد أن أضع لك الآن عشرات العناوين لمقالات لا بد أن تقرأها ، لكن من الجيد أنهم وضعوها كلها في قسم واحد ، هو قسم (تعليم) . . ادخل الآن إليه من موبايلك الذي كنت قبل قليل تدردش فيه مع (حمزة) أو (جعفر) ، أو كنت تدردشين فيه مع (سارة) أو (ياسمين) ⓒ

لا تقل ؛ ليس عندي وقت . .

فأنت تملك الوقت ولكنك ربما تريد تضييعه فأنت تملك الوقت ولكنك ربما تريد

یے امور احری !

لا تقل ، لا أستطيع أن أقرأ ..

لا تقل: لا أحب القراءة ... ربما نسيت أنّك يومياً تقرأ الكثير من المحتوى دون أن تدرك ذلك لا يومياً تقرأ ما يُنشر في مواقع السوشال ميديا ، ولو كانت هناك أداة معينة تستطيع أن تعرف بها كم كلمة قرأت اليوم أو أمس مثلاً ، وأنت تتجول في (فيسبوك) و (انستجرام) و (سنابشات) و (تویتر) وغيرهم ؛ سيفاجئك الرقم حتماً . . والله لا انظر في عيني ، أنا وأنت نعرف ذلك

لا داعي لأن تخدع نفسك ! هُناك وقت للقراءة ، ومن أجلك . . الجميل في الأمر أنه من أجلك أنت ، كل ما قلته في هذا الكتاب حتى الأن من أجلك أنت ، فلماذا تريد أن تتجاهل هذا الأمر؟ لماذا تصرّ على البقاء في تلك الدائرة السوداء ، المعتمة ، التي ليس فيها أي قيمة مضافة الك ولحياتك ومستقبلك؟



کیف ترکز فی دراسناه ؟

يمكن أن تكون الدراسة من أجل اجتياز امتحان أو اختبار مهمّة صعبة و مرهقة...

يجد الكثير من النّاس صعوبة في التركيز على الواجب الذي يحاولون إنمامه، و مع ذلك، هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتباعها لمساعدتك على التركيز عند الدراسة...

إليك كيفية

تحقيق ذلك

أولاً يجب أن تجد محيطًا مناسبًا للدراسة.. ليست غرفة نومك أو قاعة الدراسة دائماً بالمكان الأمثل للدراسة.. ولذا يجب أن تجد مكانا جميلاً وهادئًا مع كرسي كبير و مريح، مثل غرفة الجلوس الخاصة بكم، وسيكون ذلك أفضل مع عدم وجود جهاز تلفاز أو جهاز كمبيوتر أو هاتف خلوي بالقرب منك لا

ابعد موبايلك عنك



عادةً ما تكون المكتبة مكاناً رائعاً للدراسة لأنها هادئة.. كما يمكن أن يكون مكتب والدك موقعًا محتملاً بدوره، شريطة أن يوقر لك الهدوء التام والقليل من التسلية

اجمع أدوات المراجعة قبل البدء بالدراسة لا تقم بالبحث عن الأقلام أو أقلام التلوين أو المسطرة أو غيرها في منتصف الدراسة، فأحيانًا مايشتت ذلك انتباهك ويصرفك عن الدراسة ، لذا قم بإعداد جميع الأدوات اللآزمة، كي تحصر نفسك بين أوراقك فقط

ابحث عن زميل للدراسة

اختر شخصًا يمتلك التعقل والتركيز على نفس الواجب مثلك تمامًا . . لكن لا تقم دائمًا باختيار صديقك المفضل لأن الحديث المطوّل بينكما قد يقضي تماما على تركيزكما في الدراسة لا

من الجيّد أن يكون لك زميل في الدراسة حيث يمكنك أن تتبادل معه الأفكار وترى الأشياء من وجهة نظر مختلفة

يظن بعض الناس أن زملاء الدراسة يسببون تشتيت الانتباه، و لكن المسألة بسيطة . . فإن كنتَ إنسانا متفتّحًا، تُحبّ الأخرين وتُحبّ مُحادثتهم، فإنّ اتخاذ زميل للدراسة سيكون فكرة رائعة . . ولكن تأكّد

أنَّ زميلك ليس بالإنسان المتفتّح كثيرًا وإلاَّ فإنه سيضيع وقتك بثرثرته حين تكون منهمكًا في الدراسة (

اختر شخصًا يفوقك ذكاءً

كثير من النّاس يتجاهلون هذا الأمر المهمّ إذا كنت حقّا تريد أن تتعلّم، اختر زميلاً للدّراسة يفوقك ذكاء ومتفوق أكثر منك دراسياً، ولا بمانع تدريسك

هكذا ستكون أوقات الدراسة أكثر نفعًا

اصنع الوجبات الخفيفة المناسبة، وتجتب مشروبات الطّاقة والقهوة لأنها عاجلاً أم آجلاً ستسبّب لك الانهيار.. إلا لو كنت مقتنعاً جداً بينك وبين نفسك أنها ستفيدك في التركيز، وقتها تجاهل هذا الكلام واشرب ما تشاء ، وحاول أن تشرب الكثير منه (من الماء أيضاً . . الكثير منه (

بعد الدراسة لمدة ٥٤ دقيقة، خذ استراحة ١٠٠ دقائق و قم بشيء مختلف، ثمّ حاول العودة للدراسة من جديد ..

تذكّر أنّ فترة الإستراحة لا يجب أن تتجاوز ٢٠ دقيقة فقط

قم بتنظيم فترات الإستراحة بجهاز المنبّه، فهذا يمنحك الفرصة كي لا تغفل عنها بدرجة أولى كما أنّه و بصورة أهمّ هذا سيجعلك تتفادى أخذ فترة إستراحة أكثر من الحاجة عند طريق الخطأ

والسّؤال المطروح هو:

لماذا يجب أن تأخذ فترات إستراحة؟

إنّ الدّماغ يحتاج إلى الوقت لإعادة شحن نفسه بعد معالجة مجموعة من المعلوما، لقد أثبتت بعض الدّراسات أنّ أخذ فترة إستراحة والقيام ببعض التّجوّل يساعد على تحسين استعادة الذّاكرة ودرجات الإختبار البسيط في الموادّ الدّراسيّة

لو قمت بمراجعة دروسك جيّدًا واستعددت للإمتحان، فحتمًا ستنجح

قم بجعل المراجعة شيئا يُشعرك بالمتعة أثناء الامتحان . . لا تجعل من الإمتحان أمرًا عسيرًا ، بل تقبِّله على أنّه تحدّ لك

حدّد لنفسك هدفًا حتّى و لو كنت تعلم أنّه صعب المنال . . حاول جاهدًا أن تقوم بأفضل ما تظنّ أنّك تستطيع القيام به ، فلريّما تحصل المفاجأة ويتحقّق ذلك . .

قم بتحفيز نفسك بمكافأة



هذا يحتاج القليل من ضبط النّفس، لذا اطلب من شخص يفوقك سلطة أن يساعدك عندما تحتاج لذلك . .

امنح نفسك مكافأة إذا درست جيّدا، لتشعر بالإستعداد لاجتياز الاختبار!

: طلمان علمان

لماذا كانت الدّراسة بهذه الأهميّة؟

هذا طبعا يختلف من شخص إلى آخر، فلربّما كنت تهتم بالحصول على الدرجات النهائية، أو كنت تهتم حقّا بمواد الموضوع، أو قمت بالرّهان مع والدك و لست مستعدّا لخسارة هذا الرّهان. على كلّ، مهما كانت الأسباب، تذكّر دائمًا لماذا تقوم بالعمل الجاد و تأكّد أنّه يستحقّ ذلك لا

خذ مقعدًا للدّراسة

لديك الآن كلّ ما يلزمك ولا يوجد شيء واحد يدفعك للمماطلة.. ها أنت ذا مع جميع الموادّ؛ فماذا تنتظر؟ استخدم البطاقات الصّغيرة والملاحظات لصالحك.. إنّ البطاقات الصّغيرة مفيدة لبعض الأشخاص حيث أنّها تحتوي على معلومات هامّة في مساحة صغيرة.. لذا قم باستخدامها إن كنت تظنّ أنّها ستساعدك في الدّراسة.. قم بوضعها بتتابع أو رتّبها وفقًا لنظام مختلف إذا أردت أن تضفي عليها الزيد من المعنى..

تأكّد من إلمامك بالمعلومات الأكثر أهميّة أوّلا ثمّ انتقل إلى الباقى..

ادرس و افهم المفاهيم الأساسيّة قبل الخوض في الفروع والجزئيّات، فهذا سيمكّنك من فهم جيّد تستطيع البناء عليه

لا داعي للخوف للخوف

الخوف يولد الأخطاء ، ولذا حاول دومًا المحافظة على هدوء أعصابك . . فإلك إذا قمت بمراجعة منتظمة و ناجحة ، لن تشعر بالحاجة إلى الخوف أو الرعب عندما يحين وقت الإمتحان (

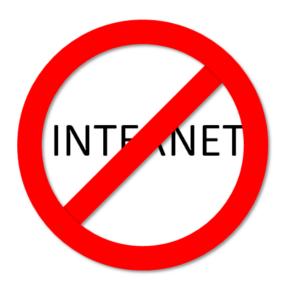
خذ نفسا عميقًا و قل لنفسك: "أستطيع القيام بهذا"وراقب كيف ستبرد أعصابك

قُلل من الوقت الذي تمضيه على الإنثرنت

هذه القاعدة الأهم على الإطلاق

أنت حتماً تتعلم الأشياء بطريقة أفضل عندما تدوّنها بنفسك . . لذا يجب عليك التوقف عن استعمال موبايلك ، و الذي يسبّب لك تشتيت الإنتباه عندما تقوم بالإجابة على الإرساليّات القصيرة كلّ لحظة ، والإشعارات اللعينة المغناطيسية ، والشعور العارم بحب التصفح ومطالعة التحديثات والصور الجديدة

اقطع إتصالك بالأنترنت إذا كنت تعلم أنه سيستدرجك لتضييع المزيد من الوقت



قم بإيقاف تشغيل الكمبيوتر أو اطلب من صديقك ذلك . . المهم أن تحاول التّأكّد من أنّك لا تقتل وقتك بالإبحار على الإنترنت عندما يكون مفترضًا بك أن تكون مبحراً في عندما يكون مفترضًا بك أن تكون مبحراً في

دراستك ، التي أولاً وأخيراً لأجلك أنت ولأجل مستقبلك ..

لا تستمع إلى الموسيقى ما لم تساعدك على الدراسة ، فبعض الناس يحتاجون إلى الموسيقى لمساعدتهم على الدراسة ، ولكن يجب عليك أن تحاول أن تجعل كل تركيزك على الدراسة فقط . .

إنّ أبسط تشتيت للإنتباه، حتى ولو كان موسيقى هادئة، يجعل دماغك يعالج شيئا آخر بالإضافة إلى المعلومات الّتي تحاول تعلّمها.. فلا تضغط على نفسك لا

لا تشرُد بفكرِك بعيدًا عن الموضوع كلّنا نشرد عن ما يجب أن نركز فيه بين الفينة والأخرى، و هذا يعود أحيانًا إلى رتابة المعلومات الّتي يفترض بنا دراستها، و أحيانا أخرى إلى عدم توقّرها.. و مهما كان السّبب، انتظر مليًّا حتى تتعلّم الخوض بعمق واكتشاف مواضيع جديدة..

و اسأل نفسك دائمًا:

هل ستظهر نتائج هذا الكمّ من المعلومات في اختباري؟ فإن كنت يقظًا، فسوف ترتب معلوماتك حسب أهميّتها، مع إعطاء الجانب الأوفر من وقتك للمعلومات الأكثر أهميّة وباقي وقتك لباقي المعلومات..

لا تفقد ثقنك

يمكن أن تكون الدراسة من أجل اجتياز اختبار أمرًا مقلقًا، خاصّة في أوّل الأمر.. تناول الأمور على مراحل يمكن النّحكّم فيها ولا تقلق بشأن تحقيق الشّيء الأمثل في بداية الأمر.. تذكّر أنّك هنا لتتعلّم، هذا أهم شيء، حاول أن تفهم الإطار العامّ إن كنت تواجه مشكلة في إدراك المفهوم، فهذا ما سيجعل النّفاصيل أسهل للفهم ..



حاول أن تتجاهل همومك ومشاكلك وحاول أيضًا ألا تفكّر في البلايستيشن أو التلفاز أو ما يحدث مع أصدقائك في فيسبوك وانستجرام أثناء التعلّم .. أرجوك (

لا تقلق كثيرًا

و إن شعرت بالخوف عند الدراسة، خذ نفسًا عميقًا و اقرأ الملاحظات ثمّ حاول معالجة و فهم المعلومات .. مرة وثلاثة وخمسة ..

خذ قسطًا وافرًا من النوم و قم بجدولة كامل اليوم، الجدولة مهمة ، فإن كنت تعلم أنه يمكنك الحصول على فترة استراحة بعد ساعة أو ربّما ساعتين، فإنّ هذا سيشجّعك على العمل بجدّ، فالعمل الجادّ يجعل الوقت يبدو وكأنّه يسير بشكل

أسرع . . مما يعني أنك ستنجز وتكون سعيداً بنفسك ويما فعلت . .

حاول التّفكير في سعادة والديك عند حصولك على نتيجة جيّدة

فكر بشكل إيجابي وابتسم عند كتابتك للأجوبة . .

صمّم لنفسك جدولاً زمنيًا لدراستك وحدّد أوقاتًا معيّنة لكلّ مادّة (مثلا الرّياضيات عند السّاعة ٣٠؛ الإنجليزيّة عند السّاعة ٣٠؛ الإنجليزيّة عند السّاعة ٣٠؛ ٧٠ . . .

فگر في ما يمكن أن يحدث إن أخفقت في دراستك اذهب إلى أيَّ مكتبة محليَّة في الجوار للدِّراسة حيث تتمتَّع بالهدوء التَّام.

احذر

لا تترك المراجعة كآخر مرحلة، بل قم بوضع خطّة مقدّمًا.. تذكّر فقط أنّه كلّما بدأت المراجعة باكرًا، كلّما خفّ عنك بدأت المراجعة باكرًا، كلّما خفّ عنك الإرهاق..

قم بالمراجعة دائمًا حين عودتك إلى المنزل من المدرسة، و قم بذلك شيئًا فشيئًا.

النصيحة الأهم من كل ما سبق

دوماً فكر بالنتائج

بالنتائج

بالنتائج

ب (سوف يحصل كذا وكذا إن نجحت) و (سوف يحصل كذا وكذا إن رسبت) و (سوف يسعد لأجلي فلان حين أنجح) و(سوف يشمت بي فلان حين أرسب) (فكر جيداً بنتائج دراستك أو عدم دراستك (



الالنزام بالمواعید

يحافظ على جودة عملك ، وعلى علاقاتك، وعلى استمرارك بالطريق الذي تسير فيه ، صح إ

قم بترتيب العالم الذي أنت فيه بالطريقة المناسبة كي ترتاح ، وتبتعد عن التقصير بحق نفسك . .

كثيرون جداً من يعانون من مشكلة إدارة الوقت ، ولذلك بما أنني من أول الذين كانت تسيطر عليهم المشكلة :

لجأت لحل بسيط (

كتبت على ورقة ، قائمة الأشباء الروتينية التي يجب عليّ عملها كل يوم . . ووضعت نفس الورقة في مكتبى بالمنزل ، وبالشركة ، ويے دفتري الذي أحمله معي دائماً بالحقيبة . . وأسميت هذا الشيء (السكرتيرة) ، ونصحت الكثيرين أن بعينوا هذه السكرتيرة لديهم ، كما فعلت أنا ، وكما ندمت لأننى لم أفعل من قبل ! قائمة المهام الكاملة المتكررة ، من موقع على " أن أتفقده يومياً ، من سيرفرات على الاطمئنان عليها ، من صفحات على تفقد رسائلها ، من منشورات في مجموعتي على متابعتها ، من مقالات على التأكد منها قبل أن ينشرها أحد أعضاء فريقي ، وغير ذلك من أمور واجية ولا يدّ منها ..

الورقة ، السكرتيرة ، هي الحل الأمثل ، بعيداً عن كل تطبيقات الـ To Do List فلا شيء يشبه الكتابة بخط اليد لا من أهم الأمور التي يجب عليك أن توليها المزيد من الاهتمام ؛ إدارة وقتك ، وترتيب أولوياتك . .

هكذا سننوكن من الإمساك بكل الخيوط بيدبك!

الحياة قصيرة للغابة ، حاول أن تسنغل كل لحظة لك فيها !

افعل كل ما تستطيع فعله ١٠ اكتب كتاباً ١٠ ساعد محتاجاً بمبلغ ضخم ومفاجئ ١٠ تعلم صناعة شيء بيديك ١٠ استكشف لغة جديدة ١٠ جرب أن تدهن غرفتك بنفسك ١٠ سافر ١٠ شاهد ثلاثة أفلام بنفسك ١٠ شاهد ثلاثة أفلام بالسينما بنفس اليوم ١٠ أحضر هدايا لنفسك ١٠ شاهد مسلسل كاملاً وحدك ١٠ أخبر من تحبها بصمت أنك تحبها ١٠ اذهب إلى دار للأيتام أو المسنين ١٠ شارك بمسابقة لا تعرف شيئاً عن قواعدها ١٠ ارسم لوحة أنت نفسك لا تفهمها ١٠ خذ

صورة سيلفي مع شخصية مشهورة .. العب مباراة كرة قدم بعد الفجر .. جرب إطلاق النار من مسدس حقيقي .. شارك في حمل نعش شخص لا تعرفه .. أكمل جميع مراحل آنجري بيردزفي موبايلك .. ابتكر.. اخترع .. حاول .. اكسر روتينك اليومي ؛ كل يوم (

Life is short.

Time is fast.

No replay,

No rewind.

So enjoy every moment

as it comes...

الحياة قصيرة للغاية ، فاستمتع بها ودعك من ذلك الإحباط اللعين الذي يلتهم كل شيء ، حرفياً (



هل ترپد أن تكون فاشلًا ؟!

وضعت لك بالأسفل قائمة الأشياء التي عليك فعلها كي تبقى فاشلاً لإ

أولئك الفاشلون ، أو الأكثر فشلاً بالأحرى، يشتركون معاً بعدة عادات سيئة ، للوهلة الأولى تبدو عادية لا تستحق القلق ؛ لكن يجب أن تقلق إن كانت عندك مجموعة من هذه العادات ، أو كلها !

هده العادات ، او كلها ؛ أنت هكذا ستدمر نفسك بينما أنت تضحك وتستمتع بممارسة نشاطاتك (الطبيعية)! أنت هكذا ستشوه مستقبلك بيديك . . المشكلة أنك ستفعل هذا دون أن تدرى أن

السبب الأول والأخير لذلك هو أنت ، وتقاعسك ، وحملك . . أنت هكذا ستضيع وقتك ، وشهورك ، وسنواتك ، ونفسك أيضاً (١- الكسل وضعف الإرادة ، يعنى أن تكون مشروع (باندا) ، هدفه فقط الأكل والنوم، أو النوم والأكل .. لا يوجد أي رغبات وطموح عندك (٢- عدم وضوح الأهداف ، وعدم معرفتك من أين أتيت وإلى أين ستذهب لا يعنى (عايش سبهللة) و(عالسبحانية) كما يقولون { لا تدرى ما الذي تريده، ولا

تعرف شغفك ولا اهتمامك ولا رغبتك.. ٣- حياتك تمشي دون تخطيط، دون تفكير، (سارحة والرب راعيها) كما نقول، أن تترك نفسك للظروف والقضاء والقدر دون أي تدخل منك ..

إلى درجة أنك تخاف من الفشل ، إلى درجة أنك ترفض التجربة والمغامرة بأي شيء من أجل ألا يفشل أو ينتهي ، يقتلك شعور الفشل قبل أن يحصل أي شيء قد يؤدي إليه (٥- الاست عب ال ٠٠ هل حقاً تريد الحصول على ١٠٠٠ دولار شهرياً من الإنترنت كل أسبوعين وأنت ما زلت مبتدئاً في المجال ؟ اصبر يا رجل ٠٠ اصبر (لن

تستطيع صعود السلم مرة واحدة . . درجة درجة ، شيئاً فشيئاً إن شاء الله . .

٦- استهانتك بنفسك (تحب أن تقول (لا أستطيع) أو (مستحيل أن أفعل هذا) أو (هذا الأمر يحتاج إلى عباقرة

ومحترفين) . . لا تكن قاسياً على نفسك . .

أنت أفضل من هذا .. آمن بنفسك ، أرجوك إ



إذا كانت عندك بعض العادات التي قمت بذكرها للتو، توقف . . توقف فوراً وراجع نفسك !

اصنع فنجانين من القهوة واجلس مطولاً مع نفسك كي تصل إلى حل منطقي . . هذا خطأ كبير ، خطأ فادح ، وعليك أن تصلحه لا

بسرعة ؛ هات قلماً وورقة واكتب خطة

يومية ، وابدأ بالتطبيق ..

ية آخر الليل اسأل نفسك : ماذا أنجزت اليوم؟

بنهاية الأسبوع اسأل نفسك:

ماذا أنجزت في هذا الأسبوع ؟

بآخر الشهر اسأل نفسك :

هل أنجزت شيئاً حقيقياً في هذا الشهر ، أم أن كل أيامي ضاعت -كالعادة - في الهواء ؟

هل لديك خطة للشهور الستة القادمة ؟

إذا كان الجواب (لا) ، حاول أن تضع خطة من الآن .. وحاول أن تبدأ بعملها .. إذا كان الجواب (نعم) ، أخبرني : ما الذي أنجزته حتى الآن من أهدافك ؟ وهل أنت راض عن نفسك ؟

لا تجاملني ولا تجامل

نفسك ٠٠

كن صريحاً من أجلك

أنت وحدك .. فقط (

فقط، ركز جيداً على الهدف الذي تربده، واترك كل شيء بعود بك للخلف!



كي تكون ناجحًا ، لا بكفي فقط أن بكون لدبك فكرة أو طموح أو حلت ..

لا ہکفي

يجب أن تكون رغبتك بالنجاح أكبر من خوفك من الفشل ، ولو فشلت وتعلمت من فشلت فأنت هكذا لم تفشل أبداً . . لو قلت : "لن أجرب هذا الشيء كي لا أفشل فيه" ؛ صدقني سيكون فشلك أكبر لو لم تجربه ، ولو رأيت غيرك يقوم به وأنت تنظر إليه بحسرة وندم ، لأنك لم تسبقه كما سبقك هو لا

كن واثقاً دائماً أن الله خلقك كي تحقق هذا هدفاً ما .. وأنك في طريقك كي تحقق هذا الهدف ..

نعم ، ربما تجد الحجارة طوال الطريق ، هل ستتوقف ؟ هل سترى الأمور بسلبية ؟ بدلاً من أن ترتطم بها ، اجمعها واصنع منها سلماً يوصلك للمكان الذي تريده . . بدلاً من أن تكون عائقاً أمامك يمنعك من الاستمرار ، استغلها ، واستعملها فيما بضيدك {

النجاح ليس فقط في الدراسة والعلامات العالية (

أن ترضي أمك وأبيك ؛ نجاح .. أن تقف بجانب صديقك وأن تساعده ؛ نجاح ..

أن تحاول قدر استطاعتك تطوير مهاراتك ويناء قدراتك؛ نحاح .. أن تساعد محتاجاً ؛ نجاح ... أن تفكر بمستقبلك وتعمل من أجله بكل طاقتك وتفكيرك ؛ نجاح ... أن تبتسم بوجه شخص غريب ؛ نجاح ... إياك أن تسمح لأحد أن يقلل من نجاحك (اقتنع دائماً أنك ناجح ، وتخيل نفسك بالمكان الذي تربد الوصول إليه . . شيئاً فشيئاً ستصل إليه، تدريجياً: بالفعل طبعاً وليس بالحلم . . بالتطبيق وليس بالتفكير . . بالتنفيذ وليس بالتخطيط . . بالمغامرة والجرأة وليس بالخوف والتردد لا اهزم نفسك قبل أن تهزمك نفسك

أنت ناجح

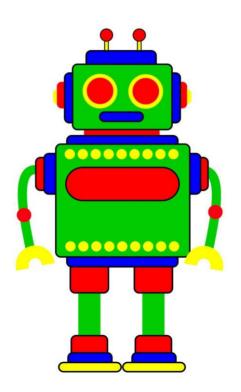
هل تعلم أننا في زمن مهارات ولسنا في زمن شهادات ؟!

لا أقول إن علينا الاستغناء عن المدارس أو المجامعات مثلاً، لكنني أقول إن الاكتفاء بالتعليم المدرسي والجامعي فقط لا يكفي نهائياً .. أنت هكذا مقولب التفكير ، نمطي ، تريد أن تكون الشخص العادي الذي تكلمت عنه سابقاً ، والذي يرغب أن يستقر في منطقة الراحة المعتادة للأبد لا إذا كان معك شهادات كثيرة في التسويق الإلكتروني ولكنك لا تعرف كيفية إدارة صفحة فيسبوك فأنت لا تلزمني بشيء .. وإن كان معك كل شهادات الكوكب بالتصميم

الجرافيكي ولكن موهبتك = صفر ، ولا يوجد عندك ذوق أو فن أو حسن اختيار للألوان والأشكال ؛ فأنت مجرد روبوت يا

صديقي ٠٠٠

هل تر پد أن تكون (حافظ مش فاهم)؟



أعنقد أن الموضوع واضح



عليك أن تطور مهاراتك وقدراتك

- وإمكانياتك طوال الوقت . .
 - نعم ، طوال الوقت ..
 - أيوة ، طوال الوقت ...

قسماً بالله العظيم طوال الوقت لا

من الأمور المهمة جداً ، بدراستك أو عملك ، أو بدخولك المجال الذي تحبه ، أو الذي تجد نفسك فيه ، أن تسعى بشكل مستمر بتعلم کل جدید یدور حوله .. يقولون عن الطب إنه مجال سيء وثقيل دم للغاية يسبب اضطرار الطبيب للدراسة طوال عمره ، كي يعرف جديد الأمراض والعلاجات والأدوية والمؤتمرات.. هكذ مجالات السوشال ميديا والتسويق الإلكتروني والعمل الحر من المنزل أيضاً ، ريما هذا الشهر ترى شيئاً يجلب المال بطريقة أكثر من عظيمة ، لكن فجأة بقرار من (جوجل) أو (فيسبوك) أو (كليك بانك) أو (ادسنس) يتغير كل شيء ، وما كان يجلب المال الوفير أصبح يجلب الحسرة

فقط . . هذا متوقع وحصل مع الكثيرين !

إذا أردت أن تفعل شيئاً، ستجد أسباباً ..

وإذا أردت أن لا تفعل شيئًا؛ ستجد أعذاراً ..

أنن

قرّر!

هل تعلم أنك المسؤول الأول عن ظروفك ومسنقبلك؟

لا يختلف اثنان أن هناك عدة عوامل خارجية تؤثر على سهولة أو صعوبة تحقيق أحلامك : اقتصاد البلد ، التشريعات القانونية ، الأعراف الإجتماعية، وغير ذلك . .

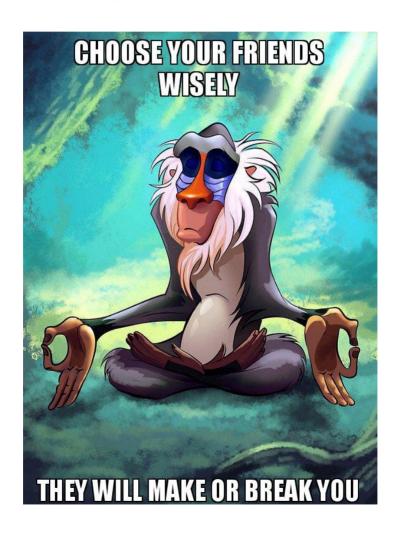
لكنها تؤثر على فرصك بنسبة ٢٠ ٪ فقط ، بينما تبقى ٨٠ ٪ أنت المسؤول عنه شخصياً . . أنت العامل الأقوى في المعادلة (دود فعلك تجاه الـ ٢٠ ٪ هي العامل الحاسم . . إن لم تكن على مستوى جيد من الكفاءة والجاهزية والحضور ؛ فمن المتوقع

أنك ستواجه صعوبات في المستقبل . . إذن ما هي مهاراتك وكفاءاتك وخبراتك التي تفخر بها ، والتي ستؤهلك لبلوغ أحلامك وتحقيق أهدافك وطموحاتك ؟ لا تضيع طاقتك في التفكير طويلاً فيما لا يمكنك التأثير عليه ، فأنت طبعاً لا تتحكم باقتصاد البلد (باقتصاد البلد (على ما يمكنك الأن ودائماً أن تتحكم عليه ، يمكنك الآن ودائماً أن تتحكم في تطوير نفسك ورفع كفاءتك وتنمية تطوير نفسك ورفع كفاءتك وتنمية

بكل بساطة

هذا هو ما سوف يعظّم فرصتك في جعل طموحاتك واقعاً مدركاً ، وشيئاً ملموساً ..

بين يديك الكثير مما يمكنك فعله من أجل تحسين فرصك في هذه الحياة ، ومن أجل أن تخلق بنفسك ظروفك ومستقبلك (



هل تعرف أنك مرآة للذبن حولك ؟!

شئت أم أبيت ، أنت تتأثر لا شعورياً بالذين تراهم دائماً ، بالذين تحب الجلوس معهم ، بالذين ترتاح وأنت بقربهم . . "الصاحب ساحب" حرفياً ، سيقومون بالتأثير عليك ، سلباً وإيجاباً . .

قم باختیار رفاقك بعنایة شدیدة ، ابتعل عن مصاصی الطاقة ، وعن السلبیین ، وعن الحزینین بشكل مستمر، وعن الذین یغرسون الیأس والإحباط والفشل برأسك طوال الوقت . . ابتعد عن الذین لا یهمهم تطویر أنفسهم نهائیاً ، والذین یریدون أن یظلوا ید دائرة (المعتاد) و (الروتین) و

(التقليدي) للأبد لأن هذه التفاصيل مريحة ، وسهلة ، وبسيطة ؛ أكثر لا حاول أن تختار أشخاصاً أرقى ، أعلى فكراً ، أسمى نظراً . . أشخاص ينهضون بك وتنهض بهم ، أشخاص ينبذون التفاهة ولا يضيعون وقتهم بالأشياء السخيفة بشكل مستمر . . طوال الوقت لا

اخرج مع أصدقائك وشاهدوا فيلمأ بالسينما . . العبوا مباراة كرة قدم . . تحدثوا مع بعضكم حول المسلسل الفلاني وأبطاله . . ناقشوا آخر صرعات السيارات والهواتف المحمولة . .

ولكن ؛ هل سنكون هذه محاور أحادبثكم دا ئمًا ؟ بلا أي فا ئدة وقيمة حقيقية ؟ لا أطلب منك أن تحبس نفسك في قمقم الفائدة الأبدية من غير أن تستمتع وتتسلى طبعاً (هذا جنون . . هذه حماقة حقيقية (

أنا أشاهد الكثير من المسلسلات والأفلام ، وأحب المشاوير جداً ، والمولات ، والسينما ، والجلسات مع الأصدقاء ، والضحك ، وسنابشات ، ولكن لن يكون هذا نمط حياتي الذي أفعله كل يوم (

والأهم

لن أجعل هذه الأشياء تسيطر على وقتي وعلاقاتي وتفكيري بالكامل



اشه جيداً على مراتك!



فبشكل أو بآخر ، ستؤثر المرايا المحيطة بك عليك، وتدفعك إما للنجاح أو الفشل ..

إما للتقدم أو التقهقر . . إما للنهوض أو النوم ل

النْجارب السيئة في الحياة

شيء طبيعي

اسمها حياة : فيها مشاكل ، وفيها هموم ، وفيها الكثير من المعيقات والسلبيات والأخطاء والاحباطات ... اسمها حياة : من الطبيعي أن تجد فيها أشخاصاً يحاولون قتل روحك ، وسلبك شعورك بالتطور والتقدم والنجاح ... حاول أن تراهم كدروس لك ، تتعلم منها ألا تكون مع هؤلاء الناس مرة أخرى ، ألا تتعرف على من يشبههم ، وألا تقلق كثيراً بشأن تلك التفاصيل التي تحاول تعكير مزاجك ، وتدمير صباحك ومسائك .. من باب النصيحة ، حاول أن تبتعد عن كل أسباب الإحباط والاكتئاب والحزن

والتعب.. ابتعد عن أغاني الدمار النفسية، والأفلام الكئيبة ، والجلسات المملة ، وصفحات الفيسبوك التي تعج بالأخبار السيئة ، والنشرات المرهقة .. ابتعد عن الذين يغرسون اليأس فيك ، اهرب منهم ، تجاهلهم كلياً ولا تجعل أحدهم يقترب منك خطوة واحدة لا

لا تسمح لهذه الأشياء

أن تهدم علاقتك مع نفسك، وأن تسيطر على حياتك، أو أن تميت شيئاً جميلاً أو مشرقاً بداخلك (

حاول أن ترى الأشياء الجميلة فقط.. حاول الاقتراب من الأشياء الجميلة فقط.. حاول أن تملأ حياتك وأركان نفسك وكل نواحي تفكيرك ، بالأشياء الجميلة فقط (



أتكلم في سنابشات يومياً عن عدة أمور ، إما لها علاقة بتحديثات السوشال ميديا ، أو بأمور محفزة وتمنح المتابعين طاقة إيجابية ، وهكذا . . لكن ما يفاجئني أحياناً هو كثرة الرسائل التي تستفسر عن نقطة ما بينما الاستفسار عنها في جوجل سيحل المشكلة خلال ثوان لا

- أستاذ حسن ، ممكن رابط موقع أراجيك ؟
 - أستاذ حسن ، ما هو موقع كليك بانك ؟
 - أستاذ حسن ، ماذا تعنى كلمة أدسنس ؟

أرجوك

إذا سمعت بكلمة ما ، مصطلح ، اسم ، ولم تعرفه ، ما الذي يمنعك من البحث في Google ؟! أرجوك ؛ حاول أن تجعل علاقتك بجوجل أقوى من علاقتك مع أقرب أصدقائك لا

جوجل ، ويوتيوب ، لن أستطيع الكلام بشكل كافي عن كمية الكنوز ، والكورسات ، والمعافد الهائلة ، المدهشة ، المذهلة ، الموجودة في كلّ منهما ..

كمّ المعلومات الرهيب في هذين الموقعين المعلومات الرهيب في هذين الموقعين العظيمين ، يُغني عن الدراسة في ١٠٠٠ جامعة تقريباً (

الآن أجدني مضطراً لهذه النصيحة بكل أسف طبعاً:

المعلومة التي تجدها باللغة العربية ، ستجد المعلومة التي تجدها باللغة الإنجليزية . . .

المحتوى العربي لا يتجاوز ٢ ٪ فقط من المحتوى الموجود في شبكة الإنترنت لا لذا فإن احتمالية أن تجد ما تريد باللغة الانجليزية ، أكبر بكثير جداً من حصر نفسك بالمواقع والفيديوهات والمنتديات العربية فقط لا

Google

ثم

Google

ثم

Google

قرأت السطور الثالية مرة، وأعجبثني جداً

" أول ۱۰۰ مشاركة لك في مدونتك ستكون مقرفة أول ٥ كتب ستنشرها ستكون مقرفة أول ٣٠ محاضرة تلقيها أمام جمهور أول ٥٠ لوحة فنية ترسمها أول ١٠٠ أغنية تكتبها أو تلحنها

أول • ٤ فيديو على قناتك في اليوتيوب ستكون كذلك أيضاً

تلك الأرقام لا تهم حقيقة، ما يهم حقا إنك ستشعر بالقرف من كل شيء في البداية (مثلما شعرت أنا بالقرف في البداية مثل كل شخص آخر شعر بذلك في البداية كل شيء يحتاج إلى وقت، إصرار وصبر . . كثير منهم يعتقد أن النجاح يكون بين عشية وضحاها، ويتوقفون عن المحاولة عندما لا يحصل ذلك لا ومنهم من يحصل على ما يريد على الفور ، وعندما لا يستطيع ذلك يطلب شيئاً آخر ،

معظمهم پسنسلمون ؛ وکل شيء بعد ذلك بصبح مقر فا "!

أقل منه شأناً ..

هل تعلم أن الاسئمر اربة هي العمود الفقر ي لنجاح مشر وعك ، وتحقيق فكر تك ؟!

سواء بدأت بقناة يوتيوب ، أو مدونة ووردبريس ، أو سلسلة مقالات عن منتجات في كليك بانك ، أو تعلم كورس لبرمجة تطبيقات الأندرويد ، أو دورة شخصية مع أحد مبدعي عالم الـ CPA ؛ لا تتوقف بعد شهر أو شهرين أو ثلاثة شهور لأنك لم تجد الصدى المرغوب والمطلوب مما تفعله لا

ما توقفش

خذلك سنيكرز ولا توقف لا من أجلك أنت ، من أجل مصلحتك ، من أجل أفكارك وطموحاتك . . امش بطريقك ، كمّل ، تابع ، ولا تجعل رأسك يدور إلا في فلك فكرة واحدة : أن الاستمرارية من أهم أسباب نجاح أي مشروع . .

نعم ، أهم من الفريق الذي معك . . نعم ، أهم من كمية الأموال التي ادخرتها للتسويق والنشر والترويج . .

نعم ، أهم من أي موارد وإمكانيات معك ..
نعم ، أهم من أي مخططات تعبت كثيراً
وأنت ترسمها، ثم انشغلت عنها وتجاهلتها
لأى سبب كان من الأسباب ..

مشكلتنا الكبيرة ، أننا مستعدون دوماً للشعور بالإحباط (

بعني جاهزين ! وبنك با إحباط ؟ وبنك مشان الله تعال مشناقلك صارلي بومين ما حضننك!

استمروا بالقيام بالشيء الذي يُفترض بكم فعله، ولذا فإن واحداً من أهم أسباب استمراريتك أن تسأل نفسك قبل البدء بالشيء :

لاذا سأفعله ؟

لماذا أريد أن أفعل هذا ؟ ذكّر نفسك دوماً بهذه الأسباب ، كلما شعرت بيأس أو إحباط أو تخاذل لا



حاول أن تتذكر (الخليل كوميدي) .. نعم، البني آدم العجيب، غريب الأطوار، الشهير للأسف ، والذي تنطبق عبارة (توقفوا عن جعل الأغبياء مشاهير) عليه جداً (

أحترم بهذا الشخص شيء واحد فقط ، وهو أنه لا يهتم بأي رأي سلبي ٠٠ لا يهتم بشيء ، ومستمر بعمل فيديوهاته واحداً تلو الآخر ، بلا توقف ، بدون كلل أو ملل ٠٠ النصوص سيئة والصوت سيء والتصوير سيء والأفكار سيئة وهو كله من أوله لآخره فارغ تماماً ويخلو من الإبداع ومن أي شيء قريب أو شبيه بالإبداع ٠٠.

لكنه مستمر

رغم كل شيء ، استمراريته مدهشة ويجب أن نتأملها جيداً ، قدرته على الاستمرار مذهلة ، ويجب أن نتعلمها كلنا !



هل تعلم أن 70 % من الناس للأسف، بِنْحُنُـون قراراتهم في الحياة بناءً على عبارة "ماذا سيقول عنا الناس"؟



مع كل بوم بهرّ ، وكل لحظة تمضي ؛ حاول أن تر كز على حياتك وأهدافك ومسنقبلك ، وبنفس الوقت تعلم من ماضيك ، دون أن تعيشه الآن في حاضر ك

حاول ألا تفكر بالأشياء التي توقفك عن الاستمرار والتقدم والتطور . .

حاول أن تتجاهل قائمة الإحباط السوداء ، التي تمنعك من فعل الأمور الإيجابية لك أنت . . حاول أن تتناسى كل ما يشتتك ، ويضيعك ، ويتعب روحك ، ويرهق قلبك . .

أنت فوق كل شيء!

من المهم جداً ألا تفكر بالناس ، وهل وآراء الناس ، وتفكير الناس ، وهل سيتقبل الناس هذا الشيء الذي سأفعله أم لا؟ هل سيحبونه أم لا؟ هل سيتركونني وشأني أم لا؟

''صدقني ؛ لا أحد بهنه، ..

هم فقط فضوليون!

حصلت على عمل جديد؟ لا أحد يهتم اجتزت امتحانك؟ حسناً .. لا أحد يهتم تزوجت ؟ لا أحد يهتم أيضاً ! كلّ ما في الأمر أن الناس دائماً ما يكونوا فضوليين . . هذا لايعني بالضرورة أنه أمر سيء ؛ هم فقط يودون أن يعلموا كيف تجرى حياتك ، لكن هل سيقومون بمساعدتك عندما تكون في أقسى ظروفك ؟ 🗙 . . هل سيقومون بمساعدتك عندما تكون يْ أمس الحاجة للمساعدة ؟ لا إ لذا ليس هناك فائدة من إخبار الناس كل شيء لأن ذلك لا يهمهم . . يجب عليك أن تعتمد على نفسك وتتعلم بالطرق الصعبة" (

لو كنت تجلس في مكان لم تستطع أن تحبه ، مع أشخاص مملين ، غادرهم . . لو كان صاحب الرقم الذي يتصل عليك الآن مزعجاً وسيوترك ، لا ترد عليه . . لو كان المشوار القادم ، أو الرحلة التالية ، أو الاجتماع القريب ؛ سيضايقك ويؤثر على إنتاجيتك ؛ لا تذهب . . على إنتاجيتك ؛ لا تذهب . . لو شعرت أنك قللت من قيمة نفسك من أجل شخص لا يستحق ؛ انس أمره وتجاهله

لا پوجد شيء اسهه (لازم) !!

ىشكل تام . .

لا تقلق كثيراً بشأن شخص لا يراك .. لا تهتم بإنسان يتعمد أن يتناساك ..

فشرت عينه!

ما قيمتك أنت ؟
أين احترامك لذاتك ؟
أين اعتزازك بنفسك في هذه اللحظة ؟
حتى متى ستعذر الأشخاص الذين لا
يعترفون بأعذارك أو حججك ؟ من يعذرك
اعذره ، ومن يتجاهل تبريراتك اتركه
لأمراضه النفسية لإ
يجب أن تفهم أن أهم قيمة في حياتك :

أنـــت

ركز أكثر ع حالك (على تنمية نفسك .. على تطوير مهاراتك ..

- على تكبير قدراتك ...
- على التخصص بمجالك ..
 - على مساعدة الناس ..
- على الابتسام بوجوه الأخرين ...
- على العمل الحقيقي من أجل مستقبلك ..

હાં હિ પિત્રળ ..

هذا هو الـ (لازم) فعلاً!!

أبداً ليست تلك الواجبات الاجتماعية التي تكون مضطراً أن تشارك بها رغم أنفك ، أو تلك الجلسات التي تحضرها وهي بعيدة عن آرائك ومزاجك وتفكيرك وحالتك ، أو تلك اللقاءات مع الأشخاص الذي لا تطيق رؤيتهم لأنهم محبطون ، مقلقون ، مثيرون للتوتر والإزعاج ، الأشخاص الذين تمر عليهم السنوات وهم كما هم ، نفس التفكير

والمستوى والأحلام ، دون أن تغيير ، بدون طموح وتطور، بدون أي علامات إيجابية في الحياة ، بدون أي تحفيز ، بل حزن وهم وتعب ويأس وإحباط ، فقط . .

طوال الوقت . .

طوال الوقت (

قبل سنتين ؛ قطعت علاقتي مع واحد من أصدقائي القريبين ، لأنه من هذا النوع لا كلما أردت أن أرتفع ؛ كلما حاول أن يهبط بي للأسفل لا كلما نظرت إليه بعد سنوات من الصداقة ، كلما وجدت أننا -ونحن متزوجان الآن - ما زال بنفس العقلية الطفولية المراهقة البلهاء ، التي كان يفكر بها ونحن في الثانوية العامة لا

هنا من الضروري أن أنوه ، أن هناك بعض الناس الذين نلقاهم في الحياة ، والذين نضطر أن نتعامل معهم بشكل مستمر . . هؤلاء أحياناً يؤثرون علينا سلباً بطريقة سيئة للغاية ، يمتصون طاقتنا ، ويسحبوننا للفشل ، بعيداً عن التشجيع والدعم وعن أي شيء جميل . .

أشخاص نحن ملتصقون بهم ومعهم ، ونخجل من أن نقول لهم :

انقلعوا برة

حياتنا للأبد!

سأخبركم عن بعض هؤلاء الأشخاص ، الذين لا أعتبرهم أكثر من أعشاب ضارة

وسامّة ، عليك أن تبدأ بالتخلص منها فورأ ،

بأسرع وقت ممك<u>ن</u> :

* الذين يضيعون وقتك .. فقط يريدون اللعب والتسلية والذهاب إلى المقاهي والكافيهات .. فقط يريدون تمضية الوقت، ويرفضون أي اقتراحات لاستغلال الوقت فيما ينفع أو يفيد ..

* الذين ينتقدون الأفعال التي تقوم بها
دائماً بدون موضوعية . . يعني (ينقضون)
ولا (ينقدون) ، ولا يرون الأمور الجميلة
أبداً ، فقط يرون الأمور السلبية ، يتكلمون
عن الأمور السلبية ، يشيرون إلى الأمور
السلبية ، كل حياتهم سلبية في سلبية لا
* ملوك الدراما ، الذين يعشقون لعب دور
الضحية طوال الوقت ، كل الناس أوغاد
بنظرهم ، وكل الشباب خائنون بنظرها -إن

كانت —فتاة - ، وحساسيتهم تثير القرف ، كما أنهم سيكونون المجني عليهم دائماً حتى لو كانوا مخطئين (

* المتشائمون ، يكرهون التفاؤل ويرون أن التنمية البشرية والتحفيز والطاقة الإيجابية أمورية غابة الحماقة ... يرون السلبية في كل شيء ولا يضحكون ولا يسعدون ، سلبيون بطريقة معدية ويرون لون الشمس أسود في وسط النهار لا * الذين يفقدون أعصابهم سريعاً ، مما بمنحهم مناعة ضد غضب الآخرين ، وأنت من هؤلاء (الآخرين) طبعاً ، عليك أن تتحمل الصراخ والشتائم والانفعالات الشنيعة ، أنت سلة نفادات ولأجل الصحبة عليك أن تستقبل كل ما يقذفه صديقك في أعماقك (

* الحساسون الذين ينتظرون منك أي خطأ كي يعاتبونك عليه ، ولكن الويل كل الويل لك فيما لو كنت أنت من تريد العتاب (هنا الأمر سيصبح كارثياً جداً للأسف . . أنت عادي لو تمت معاتبتك فأنت أخطأت ، لكن ممنوع أن تغضب منهم لأنهم لم يخطؤوا بل أنت الذي فهمتهم بطريقة

* الذين يستغلونك ولا يتصلون بك إلا وقت احتياجهم إليك .. (المصلحجيون) الذين يغيبون عنك بالأسابيع والأشهر ، وفجأة يتصلون بك كي يطلبوا منك شيئاً أو كي يستفسروا عن أمر ما لا النرجسيون المقيتون البغيضون الذين لا

ظالة (

* الترجسيون المهينون البعيضون الدين ه أطيقهم، والذين يرون أنهم محور الكون، كل شيء يجب أن يكون متعلقاً بهم ويدور حولهم ، لا يهتمون بشيء قدر اهتمامهم بأنفسهم ، ويريدون من كل الذين حولهم أن يمنحونهم ذات الاهتمام وأكثر (

* الذين يغارون من كل ما

تفعله، ومهما قلت أشياء سيقولون مثلها ، ويريدون تقليدك بكل ما تفعله . . لو بقي الأمر على هذه الحالة لكان الأمر عادياً ، لكن عندما يتحول إلى حسد ، وحقد ، وغيرة شديدة مع كلام من وراء ظهرك ، فهذا حتماً شخص يجب أن تستغني عنه وأن تركله وسط أنفه لو استطعت أيضاً لا الذين يكذبون بشكل مستمر ، ويزيفون لا الخقائق ولا يقولون لك الأشياء والأحداث كما صارت ، بل يقومون بتكبيرها وتضخيمها

بشكل غريب ، مما يجعلك تكره كل ما تسمعه منه كلما تكلم !

* الذين يحبطونك بشكل مستمر، والذين يقولون لك إنك لن تنجح، ولن تستمر بمشاريعك وأفكارك، والذين يرفضون حتى أن يقولوا أي كلام إيجابي لك أو عنك.. كل ما يجيدونه هو الإحباط، وإثارة اليأس،

وزراعة الفشل ا

* الذين لا تخرج اهتماماتهم ومحتوى كلامهم عن الهواتف المحمولة والسيارات و (التفحيط) والبنات وغير ذلك . . مهما حاولت أن تفتح معهم مواضيع دون فائدة ، مراهقون ، غير ناضجين ، وحمقى لا * الذين يثرثرون عن الأخرين بشكل مقزز ، ويتكلمون عن أسرار الناس والبيوت والفضائح لا



أن تكون سعيداً وناجحاً وحدك، أفضل ألف مرة من أن تكون تعيساً وغبياً مع أشخاص تعساء وأغيباء! سألتني بعد تردد : "معك بكل ما تقوله لكن السبب الأول للإحباط هم أهلي" { صراحة ؛ لولا الرسائل التي تاتيني ، ما صدقت هذه الأعداد الكبيرة من الناس ، الذين يعانون من أهلهم بصورة شبه

يومية.. شيء لا يُصدق ("أنت فاشل - لن تنجح - ابن خالتك أحسن منك - لا تفعل هذا الشيء فهو لا يليق بعائلتنا - ابنة عمتك أفضل منك بألف مرة - إياك أن تدرس شيئاً باستثناء الطب يجب أن تكون نسخة عن والدك بكل شيء - لن أستقبلك في منزلى إن كان معدلك أقل من ٩٥ ٪ - لن تجد عملاً عندما تتخرج -ماذا سيقول عنا الناس - لا أتوقع منك أي شيء جيد - ستدرسين وتتعبين وبعد ذلك لا شيء سوى المطبخ والأولاد" إلخ ...

بعيداً طبعاً عن الذين يرفضون أن تدرس الفتاة، أو أن تعمل، أو أن يكون عندها حساب في فيسبوك أو سنابشات أو إنستجرام . . كمية إحباط مدهشة ، يتعرض لها الكثيرون يومياً ، ليس من الغرباء أو البعيدين ؛ بل من الأهل وأقرب الناس لا في هذه الحالة ما الذي عليك أن تفعله ؟ل

تجاهل کل شيء أرجوك!

حاول قدر الاستطاعة أن تكون أصماً .. لا تسمع كلامهم ولا إحباطاتهم ولا محاولاتهم لإشعارك بالفشل ، الشيء المفترض حصوله من الأهل هو التشجيع والنقد الإيجابي ، لكن ما يحدث هو العكس للأسف ، من قبل

الكثيرين من الأباء والأمهات . . فقط إحباط ويأس وطفس (

قمة الطفسيشن التي لا يتخيلها المرء من الآخرين ؛ يراها من أهله لا

جزء غريب من هذا الطفسيشن عندما يحاولون إجبارك أن تكون موجوداً في مناسبة اجتماعية ، أو لقاء أسري أو عائلي . . هل ستحب حضور هذا اللقاء ؟ اذهب إذاً . . لكن إذا شعرت أن هذا اللقاء لن يضيف لك شيئاً ، ولن تكون سعيداً فيه ، ولن تتحمل رؤية بعض الناس المزعجين الحقودين المشتعلين بالغيرة والمشاعر السلبية هُناك ؛ لا تذهب (لا تفعل شيئاً لا تحبه ، ولا تجامل تدهب (لا تفعل شيئاً لا تحبه ، ولا تجامل تدهب (لا تفعل شيئاً لا تحبه ، ولا تجامل تدهب (لا تفعل شيئاً لا تحبه ، ولا تجامل

تذهب (لا تفعل شيئاً لا تحبه ، ولا تجامل أهلك على حساب نفسك ، حتى لو أدى هذا الى مشكلة كبيرة (

لا أحرض أن تكون ضد أهلك طبعًا

ولكن

حاول أن تتعايش معهم قدر استطاعتك ، وأن توصل لهم أفكارك وآراءك بشكل مستمر . . استحب لكلامهم واسمع طلباتهم ولبُّ ما يقولون ؛ ولكن ؛ ليس عندما يكون للأمر علاقة مباشرة وثيقة جدأ برغباتك وشخصيتك أنت . . لا تفعل هذا عندما يكون الشيء الـ (لازم) من وجهة نظرهم ليس مهمأ ولا ضرورياً ولا حقيقياً فعلاً ، وإنما ضرورة اجتماعية و (عيب يا ماما لازم نعمل هيك) أو (عيب يا بابا لازم نروح عند الجماعة) أو (إنت الكبير ولازم رجلناع رجلك) أو غير ذلك من العبارات

التي أنت حرية تقبلها أو رفضها . ادخل غرفتك وابق فيها طوال الوقت ، أو غادر البيت ولا تعد قبل الساعة العاشرة مساء ، مع محاولاتك المستمرة لإخبارهم أن هناك بالنسبة لك - ما هو أهم من الزيارات الأسرية غير الهامة . .

9

لكل من يُعاني وتُعاني من أن أهلها يرفضون أن تتعلم أو أن تدرس أو أن تعمل ؛ دوماً ما أقول عبارة لا أمل من تكرارها :

الله بخليلنا الأونلابن

تعلموا أونلاين ، واقرؤوا أونلاين ، وشاهدوا محاضرات أونلاين ، واحضروا دورات وكورسات أونلاين ، واشتغلوا أونلاين . . ثمة كنوز هائلة وفرص رهيبة يُّ

الإنترنت ، أنت قرر ما الذي تريد تفعله بنفسك ، وبها ، وبوقتك ، وبقدراتك (أنت قرر شكل السنوات القادمة لك . . أنت قرر كيف ستكون حياتك . . أنت قرر (أنت صاحب القرار فيما يخص حياتك ،

وليس أهلك (



استثمارك بنفسك هو الاستثمار الأفضل على الإطلاق.. الاستثمار الوحيد الذي <u>س</u> المسنحيل أن بخسر!

قدر استطاعتك ، حاول أن تكون متميزاً ، بكل ما تفعله .. حاول أن تكون صاحب بصمة مختلفة .. أن تكون الرجل الذي يعرف الأخرين أنه (غير) فعلاً لا هل سألت نفسك يوماً :

أأنا شخص مبدع ، أم شخص عادي ؟

آلاف الناس درسوا مثلك ، وقاموا بعمل نفس الأعمال التي تقوم بها . . ما الشيء الميز عندك؟ ما الشيء الذي يجعلك مختلفاً عن غيرك من كل أولئك الناس ؟ لا أتكلم عن البيوت الفخمة ، أو السيارات الحديثة الرياضية ، أو الرصيد الهائل في البنك . . أتكلم عن أن تكون مختلفاً فكرياً ، أن تكون مختلفاً فكرياً ، وطريقة تنفيذك للأمور . .

ما الذي يجعلك مميزاً وسط كل هؤلاء الذين تجاوزوا الـ 7 مليارات شخص ؟!

ثمة أشخاص ، أعطاهم الله موهبة معينة ، ومن ثم قاموا باستغلالها منذ الصغر كي يستفيدوا منها ، مثل الرسم وغير ذلك . . لكن التفكير الإبداعي ، وأن تكون مختلفاً ومميزاً ، هذا شيء مكتسب (نعم . . يمكن أن تتمرن وتتدرب وتقرأ وتطور من نفسك كي تصل لأفكار جديدة ، تحل بها المشاكل وتتجاوز بها الصعوبات التي تواجهك ، بطريقة جديدة ومختلفة ، وربما تواجهك ، بطريقة جديدة ومختلفة ، وربما خارجة عن المألوف أيضاً (يجب أن تستغل الظروف التي حولك ، يجب أن تستغل الظروف التي حولك ،

والمعلومات والأحداث التي نمر بها كلنا ، كي

تصل نشيء لم يصله غيرك ، أو وصل غير ك لحزء منه . .

يجب أن تكون حلولك مختلفة ، تحمل أفكاراً ابداعية جديدة ، كي نقول إنها كذلك لا من أهم طرق التدريب على التفكير الإبداعي ؛ أن تتعرف على ثقافات منوعة ، وتسمع آراء مختلفة، وأن تكون واسع الاطلاع حول كل ما يهمك . . .

تعرضك للتنوع والاختلاف سيفتح الأبواب المغلقة في مخك ، سيجعلك قادراً على رؤية التحديات من زوايا لم تكن تدري بوجودها، مما يعني أنك ستتعرف على حلول عدة لنفس المشكلة ، وتختار الحل الأنسب لك ، والأكثر فائدة . . .

افتح المجال لعقلك كي يسير ويركض في المجال لعقلك كي يسير ويركض في المرة المرادة المرادة

لا تجعله يقف مكانه ، أو أن يستمر بالمشي لل تجعله يقف الطريق ، دوماً . .

فكر، واختلف..

حتى لو كانت أفكارك مجنونة .. حتى لو اضطررت للعمل بغير تخصصك ، أبدع ، وانطلق ، ولا تتوقف .. استمر ولا تتوقف (

أصحاب الأفكار المجنونة هم النبن بصنعون العالم كتبت المخرجة (آلاء حمدان) يخ فيسبوك ، البوست التالي، حاولت أن أنقل فكرته مختصرة لكم ، لكن وجدت أنه من الأفضل نسخه لكم

كاملاً كما هو:

" قبل أن أدخل عالم صناعة الأفلام ، قررت يق سبيل ذلك التوقف عن الكثير من الفعاليات والأنشطة والتركيز تماماً على هذه الحرفة ، أقدّم لها الوقت والجهد، حتى لا أتشتت م

قرأت حينها للدكتور طارق سويدان إنه أحياناً قد يصعب إتقان الكثير من الهوايات والموازنة بينها في ذات الأن ، ولكن مع مرور السنوات واختلاف المهن ، أصبح لي قراءة جديدة في هذا الموضوع إ

اتساع الإنترنت والدروس ، والقدرة على الاحتراف في مجالات مختلفة بسبب توقر كتبها أو دروس تعليميّة عنها أو القدرة على الوصول لمختصّ وسؤاله تفاصيلها جعل من إتقان أمر جديد أمراً ليس بالضّرورة صعباً "لمن لديه الإرادة والقدرة على تنظيم الهقت" . .

قرأتُ في مجلّة فوربس مقالة ملحّصها إنّنا الأن في عالم يبحث عن أشخاص يتقنون أكثر من حرفة في ذات الأن ، وكلّما أتقنت أموراً أكثر، كلّما كانت الرّغبة في التّعامل

معك أقوى وخياراتك أوسع .. لنفكر في الموضوع:

أنت مصوّر فوتوغرافي محترف، ولنقل أنّ هناك في بلدك ١٠٠ شخص مثلك .. والأن لنقل أنّك مصوّر محترف + تعالج صورك

على فوتوشوب باحتراف وبالتّالي أصبح هناك ٧٠ منافساً لك. ولنقل أنّك أيضاً تُتقن التدريب على التّصوير الفوتوغراية، المنافسة هنا قد تصبح مع ٢٠ غيرك .. فقط ١

أرأيت الفرق؟

كنت واحداً من ١٠٠ والآن أصبحت واحداً من ٢٠ شخصاً لا أصبح سهلا الوصول إليك واختيارك ، ولو كنت أنت مدير شركة وتريد توظيف شخص، فمن تختار؟ ستمشي في السيّر الدّاتية إلى أن تبقي أسماء ال٢٠ شخصاً بين يديك، تختار من بينهم الأفضل فالأفضل ... وهكذا لا يقول الكاتب الكوميديّ سكوت آدامز إنّه ليس بالضّرورة أكثر كوميدي ناجح، ولكن شخصيّته وعلومه والمعلومات التي يعرفها

وقدرته على النّقاش ومهاراته على مواقع النّواصل الاجتماعي ميّزته عن غيره،

فتفوق على من حوله رغم أنّ

"نكاتهم" أفضل ..

وبالتّالي، دمج هواياتك وحبّك وشغفك وبالتّالي، دمج هواياتك وحبك يشتتك وجعلها تصب في قالب واحد لا يُشتتك بالضّرورة، بل يجعلك متقناً لجميع جوانب مهنتك قدر الإمكان.

الملخص

إن كان لديك حلم وشغف واحد، فاسع خلفه وطوّره وابن عليه ونافس به بقوّة .. كذلك إن كان لديك أكثر من شغف، لا تطردهم، بل فكّر كيف تصب نتائجهم في كوب واحد ..

لا يوجد صواب أو خطأ هنا، يوجد أن تعرف قدراتك ٠٠ لكن حين تدركها، هل تعرف كيف توظّفها؟ "



هُناك مصطلح شهير وهو :

Kill your darlingos

يعني (الإيد اللي بتوجعك اقطعها)

باختصار (

لو كان القميص الذي تحبه سيؤخرك عن الذهاب إلى عملك لأنك تريد أن تكويه ، ليس من الضروري أن تلبسه ..

لو كانت الوجبة التي تحبها ستتعب معدتك وتزيد أمراضك وتجعلك أسمن ؛ لا تأكلها (

رريد المراسط وبيسط المهن الا تصال الهاتفي سيقوم بتأخيرك أو

إزعاجك ، لا ترد عليها مهما كانت مهمة ..

يّ مرحلة ما من حياتك أو بلحظة معينة من

يومك ؛ يجب أن تتقن الاستغناء

عن الأشياع ، مهما كنت متعلقاً بها وتحبها ، ومهما كنت تتخيل إنك لن تستطيع

ممارسة الحياة بدونها . .

لأنك ببساطة سنندهش حين ترى أنك تسنطيع ممارسة الحياة بدونها!

نعم ، ربما تشعر بالضيق ، أو يبعض الاختناق في روحك ، ومن المحتمل كذلك أن تعانى بعض أعراض الانسحاب . . لكن بعد مرور وقت ؛ ستعود انساناً طبيعياً تماماً كما كنت ، إنسان يعيش دون تلك الأشياء 🕽 لذا حاول أن تتعلم كيف تستغنى عن أحب الأشياء لك ، فقط تلك التي تعرف أنها تؤذيك . . وكلامي طبعاً لا يقتصر على قميص أو وجبة طعام أو اتصال هاتفي ما ؛ لكنّ حياتنا ممتلئة بالقرارات المؤجلة التي يجب أن نأخذها، وقرارات مصيرية نهرب منها ، فقط لأننا غير قادرين أن نقنع

أنفسنا بأننا نستطيع الاستغناء عنها ...

الخلاصة إنه ثمة أشخاص ، نوهم أنفسنا بحاجتنا إليهم ، ودائماً ما نقوم بإعطائهم أعذاراً ، وفرصاً . .

لكن ؛ إلى متى ؟ إ

أحياناً ؛ من الضروري أن ترخي الحبل قليلاً، عن أشياء وأمور تعودت أن تتمسك بها ، من أجل أن تكمل حياتك بشكل طبيعي !



اکرج

القال

سنفعل ذلك إ<u>ن</u> عرفت أولًا ما هي! هناك حالة فكرية يُطلق عليها (منطقة الراحة) أو الـ Comfort Zone ، وهي الحالة التي تشعر بها بالراحة المزيفة والرضا عن الحال ، والتي تمنعك من تجربة كل جديد ، فلا يحدث أي تغيير أو تطوّر في حياتك ..

أن تبقى كما أنت ، دون خطوة للأمام ! هي بالضبط التطبيق العملي للعبارة التي لا

أحبها إطلاقاً: "القناعة كنز لا

يمنى" ، بالذات إن تم أخذها حرفياً ، حيث يقنع المرء بما فيه ، وبحاله وواقعه ، رافضاً أن يقوم بأي شيء آخر . .

الحياة تبدأ فعليًا عند نهابة منطقة راحنك!

المشكلة أنَّ الخروج من منطقة الراحة ليس شيئاً سهلاً دائماً

في احدى حلقات TED Talks واسمها "كيف تزيد ثقتك ينفسك" ، كان المتحدث فيها يتكلم عن خوفه من التعامل مع الناس الذين لا يعرفهم ، وأنه دائماً ما يرى صعوبة في البدء بالكلام مع الغرباء ، وأنه سمع عن بعض التحديات التي تساعد الشخص على الخروج من منطقة الراحة الخاصة به . . أحد هذه التحديات كان أن يذهب إلى مكان مزدحم بالناس ، ويستلقى على الأرض لمدة ثلاثين ثانية (كل يوم كان يؤجل القيام بهذا التحدي، وكان يجد أعذاراً كي لا يفعله .. لكن بيوم

من الأيام ، أثناء جلوسه في محطة القطار

بعد عودته من الجامعة قرر أن يفعلها .. لكن بنفس الوقت برزت أمام عينيه الأعذار المعتادة ، بأن عنده واجبات، وأنه يريد العودة للبيت ، وهناك أشخاص ينتظرونه... لكن هُنا نظر وتأمل حاله قليلاً: هذه الأمور تحدث دائماً لا هذه الأشياء موجودة كل يوم وكل وقت لا دوماً يوجد لدينا أعذار نقنع بها أنفسنا كي نظل في منطقة الراحة اللعينة تلك . . دوماً لدينا حجج تمنعنا من القيام بالأشياء التي نريدها ، ونسعى خلفها .. لذا قرر ذلك اليوم أن يقوم بعمل التحدي ، مباشرة دون تردد وإبطاء لأنه إذا انتظر أن لا يكون هناك

أي أعذار ، لن يقوم بعمله نهائياً لا

الجميل أنه بعد قيامه بالأمر ، وبعد استلقائه على الأرض وسط الناس لمدة ثلاثين ثانية ، اكتشف كم كان الأمر سهلاً ، أكثر بكثير مما كان يتوقع (نظر إليه البعض باستغراب . . و . . فقط (هذا كل شيء ()

مع الوقت صار الرجل يقوم بعمل تحديات أكثر وأكثر ، وأنشأ مجتمعاً مصغراً على الإنترنت يضم فيه الناس الذين يرغبون بعمل هذه التحديات معه واسمه

كأن شيئاً لم يكن لا

Comfort Zone Crushers

ما رأبك أن تغادر منطقة الراحة الخاصة بك، مرة كل بوس ، أو ثلاثة أبام، أو على الأقل كل أسبوع ؟

* اشرب عصيراً لا تعرف شيئاً عن مكوناته،
من محل تزوره لأول مرة ..

* زر بقالة في أحد المناطق الفقيرة ، وقم
بسداد بعض الديون المتراكمة في الدفتر
عند صاحب البقالة ، فكر بحجم الفرح الذي
سيشعر به الشخص الذي سدّ عنه أحد
الغرباء دينه دون أن يعرفه ..

* من أي مكتبة ، اشتر مجلة (ميكي) أو (ماجد) أو (سوبرمان)، اقرأها وتذكر طفولتك واضحك ، ثم امنحها لأول طفل تراه بالشارع ..

* انظر إلى المرآة وقل: الحمد لله، أنا أفضل من غيري بكثير .. الحمد لله .. * بعد الفجر وقبل شروق الشمس بقليل، امش قليلاً وحدك ، وتنفس أكسجين الصباح قدر استطاعتك ..

* تصفح قائمة الأسماء في موبايلك ، ثمة أشخاص لم تتكلم معهم منذ أشهر طويلة ..

اتصل بهم ...

* ادخل إلى مول وألق السلام على ٢٠ شخصاً لا تعرفهم ، مع احتفاظك بابتسامتك طبعاً ، لا تنسى أن ترفع يدك لكل شخص تسلم عليه .. * اقرأ بعض القرآن ، وصلَّ بخشوع دون أن تفكر بشيء ، وادع الله كثيراً جداً في السجود ..

* اذهب الى منطقة بيتك القديم ، امش هناك بالشوارع ، وتذكر أبام زمان ... * اغطس عميقاً في عالم SoundCloud وقوائم الموسيقي العجيبة التي فيه ، تعرف على وجه آخر للحمال في هذا الكوكب . . اشعر بالموسيقي تتدفق في جسدك كما لم يحدث من قبل ... ادخل إلى المطبخ وحاول أن تطبق وصفة من وصفات تطبيق (كوكباد) أو موقع (موضوع) ، حتى لو كانت وصفة الأندومي بالبيض ، والذي أحب طعمه جداً 🏵 * حاول أن تتجاهل ذلك الشخص الذي تفكر فيه كثيراً لأنك مزعوج منه (انسه يا أخي إهو لا يفكر فيك ويعيش حياته حتى أقصاها بينما أنت تضيع كل يومك بالتفكير فيه إما بك ؟ استيقظ إصحصح إلى التعد عن كل السوشال ميديا لمدة يوم أو يومين ، عش الواقع قليلاً . . لا تدفن نفسك كثيراً بالواقع الافتراضي الذي يسحبك بعيداً عن كل شيء . .

* حاول أن تزور أي مكان تعرض فيه مسرحيات ، ثمة أماكن تعرض المسرحيات بشكل دوري . . جرب أن تشاهد عرضا مرة ، اسألهم عن جدول العروض ، عش تحرية مختلفة . .

* اذهب إلى مقهى شعبي ، اطلب كوب شاي واجلس وتأمل بعيون ووجوه الناس .. ابتكر قصصاً خيالية عن كل واحد فيهم بينك وبين نفسك ..

* جرب مطعماً صينياً أو هندياً ، تناول وجبة لم تعتقد أنك ستتناولها في حياتك ..

* شاهد كل فترة أحد الأفلام الحائزة على جائزة (أوسكار أفضل فيلم أجنبي) ، وتعرف على ثقافات وأفكار جديدة ..

* قم بتغيير ترتيب غرفتك أو بيتك ..

* لو كانت حياتك منظمة جداً ، جرب أن تعيش بعض الفوضي ، ولو كانت فوضوية تعيش بعض الفوضي ، ولو كانت فوضوية جرب النظام (

* قم بارتداء نمط جدید مختلف من الملابس ، تیشیرت مختلف ، جاکیت ممیز وغریب ، بنطال بقصّة غیر تقلیدیة . . * تعلم من الیوتیوب خدعة سحریة خفیفة وقم بعملها أمام بعض الأطفال ، سیکونون بغایة السعادة . . .

* الحث عن أحد أصدقائك الذين كانوا معك بالمدرسة زمان ، اشتر له هدية ، وفاحته بها ...

 ★ قم بتحميل برنامج لتصميم الصور أو الفيديوهات أو برمجة المواقع من الإنترنت، حاول أن تتعلم عليه ذاتياً من غير كورسات أو شروحات ...

 خ قم بتربیة قطة منزلیة صغیرة ، أو بیغاء ، أو بومة إن كنت قادراً على جلب فأرحى لها كل عدة أيام 1

الريحان أو الياسمين أو حتى النعنع .. + املأ البانيو ، خذ نفساً عميقاً واغطس ... اشعر يقيمة الهواء وأنت في الأسفل ..

* اشتر حوضاً صغيراً وازرع فيه بعض

حاول أن يكون استحمامك أكثر من ساعة أو ساعتین ، ولیس ٥ دقائق كعادتك . .

* حاول أن تتعرف على أسماء الذين تراهم بشكل مستمر، البائع في المطعم، الشاب الذي تشتري منه القهوة كل يوم، الرجل الذي تشتري منه خبز الطابون يوم الجمعة .. نادهم بأسمائهم ..

* احتفظ بدفتر صغير معك كي تكتب فيه أي أفكار عابرة نمر برأسك ، لا تسجل على هاتفك ، بل بهذا الدفتر .. سيفاجئكم كم الأفكار الكثيرة بعد فترة ..

* ابحث باليوتيوب عن Animated * ابحث باليوتيوب عن Short Film من الاستمتاع . . أفلام قصيرة رهيبة (

* عد لمنزلك من شارع جديد لم تمش به

منذ فترة طويلة ..

* اذهب إلى حديقة عامة والعب قليلاً وحدك على المرجيحة ، أو اذهب إلى الملاهي ، عد طفلاً لا يهتمّ بشيء لعدة ساعات . . خذ راحتك إ

اهرب

اهرب من كل شيء ، كل فترة (

اکلمر

روتينك

أمامك خياران:

أن تستمتع وتقضي الوقت كما تريد وأكثر، أن تلعب ، وتسترخي ، وتأكل ، وتشرب ، وتنام ، دون أن تفكر بمستقبلك ، أو تطور مهاراتك وشخصيتك وتفكيرك . . هكذا خالياً من المسؤوليات ، مثل كل أولئك الذين لم يكتشفوا قيمتهم في الحياة بعد . .

أو

أن تكتشف عظمتك وتنهض من سباتك الطويل .. أن تنجز وتجتهد من أجلك ، أن تستمتع بعملك وتنمية ذاتك وقدراتك .. أنت تدرك أنك شخص مميز ولست عاديا أبداً ، أن تسعى لتحقق أهدافك وطموحاتك ، وأن تبني شيئاً حقيقياً في هذا العالم .. أن تكون راضياً حقاً عن نفسك ..

القرار بيدك أنت ، فقط تذكر أن الله سبحانه وتعالى قال : ﴿وَأَنَّ لَيْسَ لِلَّإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴾ . .

اسعً أن تكون مميزًا ومخنلفًا!



هذه السطور

من أجل الذين يحلمون ، من أجل الذين يسعون من أجلهم ، من أجل الذين ينامون عدة ساعات لأن النهار والليل لا يكفي . . من أجل الذي يركضون وراء الفرصة كي يحصلوا عليها رغم أنف كل شيء ، الذين لا يمكن لهم أن يتخلوا عن أهدافهم ، والذين مهما حدث معهم من مصائب أو كوارث ؛ سيصبحون أقوى أكثر ، ولن يستسلموا

ويضعفوا ...

للذين لم يؤمن أحد بهم وبقدراتهم ، للذين تحدوا كل الظروف ، واستطاعوا أن يقنعوا أهلهم وأصدقاءهم ومن حولهم بأحلامهم . . للذين ليس أكثر ما يهمهم أين سيدرسون وأي تخصص ، للذين لم يخافوا من ارتكاب شيء مختلف . .

أولئك العنيدون ...

المتميزون ..

المختلفون ؛ الذين يمتلئ كل منهم بالإصرار والتحدي ، والإيمان الهائل بوجود عملاق في داخلهم لا للذين يتعلمون القواعد كي يكسروها لا

للذين يريدون إسعاد الآخرين ويرون في هذا إحرازاً للنجاح، للذين يريدون مساعدة الناس بدون انتظار مقابل ، للذين يخلقون وقتاً من أجل نشر الفائدة لغيرهم ، للذين لا يرون في النجاح إلا بداية المزيد من النجاحات ..

للذين يضحكون ، ويفرحون ، ويستمتعون بحياتهم بدون ضياع ..

للذین یحبون من القلب، ویعملون بکل جد وکد واجتهاد، ویعطون ویمنحون دون أن یفکروا بالعواقب ...
الذین لا یتأخرون علی أحد (

الفرح الفرح الفرح أنتم الذين لا نستطيع أن نتجاهل وجودكم ...

أنتم موجودون كي تضيفوا شيئاً آخر لهذا العالم الفظيع ..

أنتم تشجعون الناس ..

أنتم تؤثرون بالآخرين كي يصبحوا

أفضل ..

أنتم من تشعرون المرء بقيمة نفسه . . أنتم الذين يبحث الناس عنكم . . أنتم الذين ترسمون البسمة على

الوجوه وبالقلوب..

أنتم الذين نحزن جداً إن خسرنا أحداً بشبهكم . .

أنتم الذين تجعلوننا نرى الحياة بعيون

أخرى ٠٠

أنتم الذين تمنحوننا أسباباً أخرى للاستمرار . . أنتم الذين تبهروننا بكمّ الأشياء الجميلة فيكم . . أنتم الذين ستغيرون العالم بأسلوبكم وروعتكم . .



وجودكم نعمة ، في حياة كل واحد فينا .. فشكراً لكم إذا أعجبك الكتاب ، سأكون سعيداً للغاية باستقبال أي أفكار أو آراء أو اقتراحات لك على بريدي الإلكتروني التالي : hasanhalaby@yahoo.com ربما يتم نشر بعض هذه الآراء في كتب أو إصدارات قادمة