

د. ماجد رمضان

أبتني ثقتك بنفسك سر جمالك

دار البيان



# أبتني

## ثقتك بنفسك

### سر جمالك

د. ماجد رمضان





ابنتي

ثقلك بنفسك

سر جمالك

878 - 278 - 228 - 228 - 07 - 2

د. ماجد رمضان

د. ماجد رمضان



E-mail: dr.majid@pcc.com

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م

رقم الإيداع

٢٠١٢/١٤١٨٧

التقييم الدولي

978 - 977 - 5239 - 07 - 5



دار البيان للنشر والتوزيع والترجمة

٢٥ ش مسجد الفتح مفترع من ش ١٥ مايو  
الشارع الجديد شبرا الخيمة - القليوبية - مصر

ت: ٠١١٤٦٧٥٩٥٤٣ - ٠١٠٠٢٢٢٧٢٠٢

E.mail: albayanlib@gmail.com

## إهداء..

إلى (مفاز ونيهال وندى وسمر ونوران وسلمى)

زهروان العائلة السعيدة

سائلًا الله تعالى لهم الحفظ والسئد

والسعادة في الدنيا والآخرة

واستمرار المودة والمحبة بينهم

ودوام النوفيق والنجاح

وأن يجعلهم فرحة أعين لهذه العائلة السعيدة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا،  
ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له،  
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده  
ورسوله.

**وبعد:**

**دخلت ابنتي على ذات يوم كاسفة البال دامعة العين وتمت شفتها**

**هامسة: أبي.. أريد أن أتحدث معك في أمر يقلقني ويجزني.**

**رفعت عيني منزعًا عن صفحات الكتاب الذي أقرأ فيه متسائلًا: ماذا**

**بك حبيبتي؟ هل أنت مريضة؟ مما تشكين؟ هل ضايقت أحد؟ هل..**

**وهل؟ عشرات الأسئلة؟**

**قالت بصوت مرتعش: لا تقلق يا أبي أنا بخير ولكني أجد نفسي..**

**وتساقطت دموعها من عينيها.. وأكملت حديثها: "أجد نفسي ضعيفة**

**مهزوزة"، "أناثر من أي كلمة"، "عندما أنظر لبعض زميلاتي في المدرسة**

أشعر أني أقل منهن"، "لا أحس أن لدى إمكانيات أو عندي مواهب"، "أصبحت أتلعثم في الكلام"، "لا أحب أن ينظر أحد إلى وجهي وأنا أتحدث." "أشعر بالخوف من كل شيء"، "أشعر بأنه لا قيمة لي ولا أحد يفهمني" "أريد أن أغلق باب غرفتي علي فلا يراني أحد ولا أرى أحداً".

فضممتها إلى صدري، ومسحت على خصلات شعرها، وداعبت وجنتيها المتوردتان، وكفكفت دمعها ونظرت في عينيها بحنان وحب،

### وقلت لها:

بنيتي.. حبيبتي.. هوني على نفسك، من قال ذلك، تلك أو هام وخيالات غير صحيحة.

فتهلل وجهها فرحاً، وأشرقت الشمس في عينيها والتفتت إلى متبتهة لما أقول، **فقلت لها باسمًا:** لقد ذكّرني بقصة "البطة الصغيرة القبيحة" The Ugly Duckling،<sup>(١)</sup> التي قرأناها في الطفولة، واستدرت مسرعا: لا يصدمنك العنوان، فالنهاية سعيدة، حيث عاشت بطة صغيرة في بحيرة للبط، وكانت تختلف في شكلها عن بقية إخوتها من البط، الأمر الذي جعل كل من رآها يسخر منها ويستهزئ بها، حتى جاء ذلك اليوم الذي كبرت

(١) هانس كريستيان أندرسن (كاتب وشاعر دنماركي اشتهر بحكاياته الخرافية. التي تشمل العديد من الحكايات ومنها حكاياته بانعة الكبريت، وجندي الصفيح، وملكة الثلج، والحورية الصغيرة، وعقلة الاصبع).

فيه، ونظرت إلى صورتها في ماء البحيرة الرقراق، لتكتشف أنها لم تكن إلا  
بجعة رشيقة وجميلة!

**قالت:** ماذا تقصد يا أبي فهل أنا البطة أم البجعة؟

**قلت ضاحكًا:** لا.. أنت ابنتي الحبيبة الجميلة، ما أقصده من هذه  
القصة، إن الناس من حولنا يحكمون علينا من خلال سلوكنا الظاهري،  
إنهم يعاملوننا بعد أن يترجموا حركاتنا ونظرات أعيننا بل وطريقة كلامنا،  
فكل ما يصدر عنك، يكون لك أو عليك، وتقدير الناس لك هو لمدى  
ثقتك بنفسك، فإن كان صوتك مرتعشًا، وحركات يديك مهتزة،  
وعضلات وجهك متجهمة ومكتئبة، وعيناك متسعتان، ورجلاك تهتزان  
فاعلمي أن ذلك يرسل إشارة للآخرين بأنك شخصية ضعيفة مهتزة، غير  
واثقة بنفسك فيتعاملون معك على هذا الأساس.

**وهناك مبدأ يقول:** "أنت في المكانة التي ترى نفسك فيها" <sup>(١)</sup> ومعناها أن  
كل منا يرى نفسه بشكل معين، بعضنا يرى نفسه عبقرًا والبعض يرى  
نفسه محدود الذكاء، بعضنا يرى نفسه أسدًا هصورًا والبعض الآخر يرى  
نفسه حملاً وديعًا، بعضنا يرى نفسه قادرًا على الصبر والمثابرة والبعض يرى  
نفسه قليل الحيلة ضعيف الاحتمال، وأنت في كل الحالات ستكوينين كما  
ترين نفسك.

(١) مبدأ في علم البرمجة العصبية.



لو رأيت نفسك عبقرية ستصبحين بدون شك عبقرية، أما لو رأيت نفسك محدودة القدرات ولن تستطيعي تحقيق النجاح فستبقين طوال حياتك على هذه الدرجة وهذه المكانة.

فليس السؤال كيف يراك الناس لكن السؤال كيف ترى أنت نفسك؟

اعتدلت في جلستها، ولعت عيناها، واقتربت برأسها مني وقالت:  
وكيف يا أبي أكون واثقة من نفسي، أو كيف أبني ثقتي في نفسي؟

اعتدلت أنا أيضا في جلستي واقتربت أكثر منها وقلت لها: هذا ما أحب أن أحدثك عنه حبيبي، فالثقة بالنفس كلمة تتكرر كثيرا على مسامعنا والكثيرات لا يعرفن معناها الحقيقي، فالثقة بالنفس يقصد بها إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته (١).

**وفي الحقيقة يوجد ثلاثة أنواع من الثقة بالنفس:**

**النوع الأول: الثقة المطلقة:**

بعض الناس يملكون ثقة مطلقة بأنفسهم تجعلهم يقتحمون جميع المجالات ويتحدون جميع الصعوبات غير آبهين بما يعترضهم، وهؤلاء لا يمثلون سوى نسبة ضئيلة بين الناس وغالبا يكونون أشخاصا غير تقليديين.

### النوع الثاني: الثقة المتعلقة بأمور معينة:

هناك من يشعر بالثقة في أمور محددة مثل الكتابة أو الرسم أو الرياضة أو الخطابة أو مجالات العمل المختلفة لكنها غير معممة عنده على جميع أمور الحياة وهذا قد يكون ناتجاً عن ممارسته الطويلة لتلك الأمور أو معلوماته الواسعة عنها.

### النوع الثالث: الثقة المتأرجحة:

حيث يشعر البعض بالثقة في أوقات ويفتقدها في أوقات أخرى، فالثقة عندهم غير متأصلة بل تابعة للحالة النفسية والمزاجية. والنوعان الأخيران يحتاجان لمزيد من الممارسة والتدريب لرفع مستوى الثقة لديهما.

**قالت:** لكن يا أبي، يشاع أن المرأة أقل ثقة بنفسها من الرجل، لأنها غالباً لا تستطيع أن تكبت عواطفها وتخفي انفعالاتها، فتكون أسيرة مشاعرها ودموعها، فتنسحب بذلك من مواجهة بعض المواقف، وأرى أن الكثيرات من الفتيات بالتحديد فاقدرات الثقة في أنفسهن!

**قلت:** ربما يكون كلامك صحيحاً بعض الشيء، ولكن هل تعلمين أن دموع المرأة سر من أسرار قوتها وليس ضعفها كما تتصورين. رفعت حاجبيها مندهشة مما أقول! وقلت مسرعاً قبل أن تعبر عن رفضها الكلامي:

في يوم من الأيام سأل ولد أمه: لماذا تبكين؟

**أجابته:** لأني امرأة.

**فقال الولد:** أنا لا أفهم هذا.

**فاحتضنته أمه وقالت:** ولن تفهمه أبدًا.

**ثم سأل الولد أباه:** لماذا تبكي أُمي بلا سبب؟

**أجاب أبوه:** جميع النساء يبكين بلا سبب.

كبر الولد وأصبح رجلاً ولا زال يجهل لماذا تبكي النساء!!

**وفي النهاية سأل أحد الحكماء:** لماذا تبكي النساء؟

**أجاب الحكيم:** عندما خلق الله المرأة جعل لها أكتافاً قوية جداً لتحمل عليها أحمال العالم، وجعل لها ذراعين ناعمتين وحنونتين لتعطي الراحة لمن تحب، وأعطاهما قوة داخلية لتحمل ولادة الأطفال، وأعطاهما صلابة لتحمل أعباء أسرتها وتعنتي بها، وتظل صامدة في أصعب الظروف ودون تدمير أو ضجر. وعندما يفشل الجميع ويأسون تظل صابرة متفائلة في غد مشرق جميل.

وأعطاهما محبة لأطفالها لا تنتهي ولا تتغير حتى لو عادوا إليها بعدما يكبرون وسببوا لها بعض الألم، بجحودهم فضلها وإنكارهم لمعرفتها.

وأعطاها قلباً مُحبّاً لزوجها لتعتني به، قلباً ينسى الإساءة ويتذكر المعروف، لأنها أخذت من ضلعه القريب من قلبه، وأعطاها حكمة وقناعة لتقتنع بما رزقها الله به، لا سيما عندما تتعرض حياتها وبيتها لأزمات صعبة.

**وأخيراً أعطائها الدموع  
لتذرفها عند الحاجة،  
فتتخفف من أحمال هذه  
المسؤولية الكبيرة، وتستطيع  
أن تواصل مسيرتها في  
الحياة.**



انفجرت أساريرها فرحة، وقالت: لن أخفي دموعي بعد اليوم مادامت هي مصدر قوتي وليست دليلاً على ضعفي، لكن لماذا يوجد فتيات أقل ثقة من غيرهن؟

**قلت:** نعم هناك فتيات ثقتهن في أنفسهن ضعيفة، وقد يعود ذلك

لأسباب كثيرة مثل:

#### - الخوف:

إذا نشأت الفتاة خائفة في طفولتها تظل كذلك طوال حياتها ما لم تحاول أن تكسر حاجز الخوف، مثلها مثل العصفور الذي يخلق على الأرض ولا يعرف كيف يطير. مع أن له جناحين قويين، ولكنه لم يحاول أن يجرب الطيران بهما خوفاً من السقوط، سيظل محروماً من متعة التحليق والطيران

بل سيصبح هدفاً سهل المنال وصيداً ثميناً لمن يبحث عن عصفور جميل يخلق على الأرض.

### - الشعور بالنقص،

إنه الإحساس الداخلي الذي يملك بعض الفتيات ويشعرهن بالقصور والنقص مقارنة بالآخريات، فيتوارين خجلاً عن مواجهة الآخرين أو ينطوين على أنفسهن ناقيات على ما يحسبن أنه نقص و عيب، فيفقدن ثقتهم بأنفسهن تماماً، وقد يرجع ذلك لأسباب من الأسرة والأهل والأقرباء فهم أول من يساهمون في تشكيل الثقة بالنفس من عدمها، فهناك كلمات يرددها بعض الأهل على مسامع بناتهم مثل: (أنت لست جميلة، لبتك كنتِ مثل ابنة خالتك، أو عمك أو جارتك في جمالها وأناقته، يجب أن لا تأكلي كثيراً حتى لا يزيد وزنك، ركزي على دراستك حتى تكوني مثل فلانة التي تفوقك ذكاء).

كلمات مؤلمة وقاسية جداً، وهي كفيلة بخلق شخصيات مهتزة ومحطمة وفاقدة للثقة في كل شيء في الحياة.

يقول المخترع الأمريكي توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي: «إن أُمِّي هي التي صنعتني، لأنها كانت تحترمني وتشق بي، أشعرتني أنني أهم شخص في الوجود، فأصبح وجودي ضرورياً من أجلها وعاهدت نفسي أن لا أخذها كما لم تخذلني قط».

### - التركيز على الآخرين والمقارنة بهما:

فالفتاة التي تربط حياتها بالآخرين، تتخلى عن الاستقلالية والتميز والتفرد، والتخلي عن الاستقلالية يعني فقدان الثقة بالنفس، فإذا قارنت نفسك بأي شخص في هذا العالم، لن تجني شيئاً سوى إهانتها، فئيران المقارنة لن تحرق سواك، فلا تقارني نفسك بأحد أبداً لأنك قد تقللين من قدرك بهذه المقارنة.

### - الإنجازات الوهمية:

في كثير من الأحيان قد تشعر بعض الفتيات بأنهن حققن الكثير من الإنجازات أو النجاح في بعض المجالات نتيجة عدم ثقتهن بأنفسهن، وهو إحساس وهمي وشعور خاطيء.

وهؤلاء الفتيات ينطبق عليهن المثل العربي الشهير (تمخض الجبل فولد فأراً) وهو يضرب لمن يتوقع منه الكثير لكنه يأتي بالشيء القليل والحقير الذي لا يتناسب مع حجمه الحقيقي أو المتوهم.

### - الإغراق في المثالية:

أحياناً تتطلع بعض الفتيات إلى تأدية بعض الأعمال المطلوبة منها على أكمل وجه وبأعلى درجة من المثالية، وعندما تفشل في تحقيق هذا المستوى من المثالية تصاب بالإحباط. وفي النهاية فقدان الثقة بالنفس!



**- الصورة الذهنية:**

عندما تعتقد الفتاة أنها لا تستطيع أن تتقدم ولا تستطيع أن تحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لا فتقادها المهارات والقدرات اللازمة لتحقيق هذا النجاح فقد أصدرت حكماً على نفسها بالفشل.

**- التفسيرات الخاطئة:**

هذا الخطأ يرتكبه معظمنا وذلك عندما نصف الفتاة فاقدة الثقة بنفسها بأنها فتاة مؤدبة وذات حياء وخجولة أو أنها عاطفية ورومانسية، وفي المقابل قد نصف الفتاة الواثقة بنفسها بأنه مغرورة، أو أنانية أو غير مؤدبة أو أنها لا تحترم الآخرين.

توقفت فجأة عن الحديث ونظرت إليها مبتسماً وقلت: انتظري ابنتي، دعيني أسألك، هل استطعت الآن أن تعرفي ما المقصود بالثقة بالنفس، وهل يمكنك الآن أن تخبريني ما هو تصورك عنها؟

**صممت برهة ووجهت عيناها إلى وقالت مترددة:**

بعد ما سمعته من كلامك يا أبي، أعتقد أن الثقة بالنفس هي إحساس الفتاة بقيمة نفسها بين من حولها، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاتها وسكناتها، وتتصرف الفتاة بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتكون قادرة على شق طريقها في الحياة وإحراز النجاح وتحقيق ما تصبو إليه وهي مفعمة بالأمل والإيجابية مستشعرة الطمأنينة والسعادة داخل نفسها.



وهذه الثقة تكون نابعة من ذاتها لا شأن لها بالمحيطين بها، وعكس ذلك انعدام الثقة التي تجعل الفتاة تتصرف وكأنها مراقبة ممن حولها فتصبح تحركاتها وتصرفاتها بل وآرائها في بعض المواقف مخالفة لطبيعتها.

**قلت لها:** صدقت فيما قلت، ولكن هل تعرفين أنه قد بدأ الاهتمام بموضوع بناء الثقة في النفس منذ فترة ليست بالقصيرة وتطرق له علماء النفس والأطباء النفسيون وبدؤوا بتعليم مفهوم الثقة بالنفس للأطفال الصغار من سن الثالثة من خلال المناهج التربوية والوسائل التعليمية فيروضات الأطفال ومن بعد في المدارس والجامعات.

**قالت وهي ترفع حاجبيها متعجبة:** منذ الثالثة!

**قلت لها:** نعم ابنتي، ألم تسمعي قول أبي العلاء المعري: <sup>(١)</sup>

قَدِ اخْتَلَّ الْأَنَامُ بِغَيْرِ شَكٍّ      فَجَدُوا فِي الزَّمَانِ وَالْعَبْوَهُ  
وَوَدَّوا الْعَيْشَ فِي زَمَنِ خَوْونٍ      بِجَهْلِهِمْ وَأَنَّ الصَّقْرَ بَوَهُ  
وَيَنْشَأُ نَاشِئُ الْفِتْيَانِ مِنَّا      وَقَدِ عَرَفُوا أَذَاهُ وَجَرَّبُوهُ  
وَمَا دَانَ الْفَتَى بِحِجْيٍ      عَلَى مَا كَانَ عَوْدَهُ أَبْوَهُ  
وَلَكِنْ يُعَلِّمُهُ التَّدِينُ أَقْرَبُوهُ

(١) هو أحمد بن عبد الله بن سليمان القضاعي التنوخي المعري (٣٦٣ هـ - ٤٤٩ هـ)، (٩٧٣ -

١٠٥٧م)، شاعر وفيلسوف وأديب عربي من العصر العباسي، ولد وتوفي في معرة النعمان في

الشمال السوري. لقب برهين المحبسين بعد أن اعتزل الناس لبعض الوقت. اشتهر بأرائه

وفلسفته المثيرة للجدل في وقته.



لأنه إذا تربي الطفل على الثقة بنفسه منذ الصغر سينشأ عليها ويكون واثقاً من نفسه عند الكبر، وسيكون لها تأثيراً كبيراً على حياته:

❖ فتجعله يشعر بأن الحياة جميلة.

❖ ويدرك أن إمكاناته وقدراته قادرة على مواجهة التحديات.

❖ ويدرك مكامن الضعف والقوة في قدراته.

❖ وتزيد من وتيرة انطلاقه إلى الامام.

❖ وتجعله قدوة للآخرين.

❖ وتجعله يتعرف على النموذج المناسب له في الحياة الكفيل بنجاحه.

❖ وتمكنه من معرفة أهدافه وتزيد من عزيمته للوصول إليها.

❖ وتجعله يستغل كافة طاقاته وقدراته.

❖ وتجعله قادرًا على التخلص من السلبية والهزيمة والعجز والفشل.

❖ وتقوي إرادته ورغبته في النجاح.

**قالت:** لقد استشرت حماستي يا أبي للتعرف على المزيد في هذا الموضوع،

لأستطيع أن ابني ثقتي في نفسي من الآن، ولكن كيف؟

**قلت مسرورًا سعيدًا بحماسها واهتمامها: لا تقلقي، سأضع بين يديك في هذا الكتاب ما يدللك على الطرق والوسائل التي تستطيعين اتباعها أن تكوني قادرة على بناء الثقة في نفسك، وما يساعدك في اكتشاف واستخراج ما بداخلك من قوى كامنة وقدرات ومهارات مستترة.**

وستجدي فيه القصة الحقيقية، والأسطورة الخيالية، والطرفة الباسمة، وحكم الحكماء وأقوال الشعراء ونماذج للقياس تستطيعين من خلالها التعرف أكثر على شخصيتك وتحديد نقاط قوتك ومواطن ضعفك.

ولك إن شئت أن تكرري قراءته وأن تعيدي جملة وأن تضعي خطوطًا تحت كلماته، وأن تطالبي نفسك بتنفيذ توصياته والعمل بإرشاداته، ويمكنك أن تقرئيه في البيت وفي أوقات الانتظار وأثناء السفر، كما يمكنك حمله معك وقت الترفيه ورحلات الصيف، إنه أشبه بغصن الريحان خفيف المحمل طيب الرائحة، يوضع في درج المكتب للرجوع إليه وقت الراحة وبجوار مخذة النوم لتقليب أوراقه وتنسم بعض أريجيه قبل النوم.

فقلبي صفحاته بقلب بصير، واقتطفي منه زهورًا تهديها لمن حولك، واسألني نفسك بعد قراءتك له: هل تغير في ذهنك شيء؟ هل ترك أثرًا في روحك؟

لعل ذلك أن يكون وهذا الذي أريد، والله من وراء القصد وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنبت.

فإن أفلحت فيما قدمت فذلك فضل الله علي، فله الحمد والشكر، وإن كانت الأخرى فحسبي أنني حاولت، وما أريد إلا الإصلاح ما استطعت، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

**د. فاجد رمضان**

الرياض ربيع الآخر ١٤٣٣هـ - مارس ٢٠١٢م

الرياض ربيع الثاني ١٤٣٣هـ - مارس ٢٠١٢م



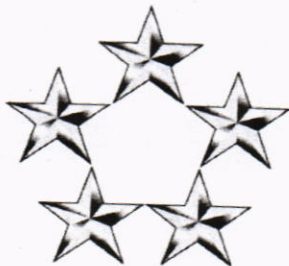
الرياض ربيع الثاني ١٤٣٣هـ - مارس ٢٠١٢م

الرياض ربيع الثاني ١٤٣٣هـ - مارس ٢٠١٢م

الرياض ربيع الثاني ١٤٣٣هـ - مارس ٢٠١٢م



- هل لديك ما يكفي من الثقة بالنفس؟
- أي من الشخصيات أنت؟
- أنت نسيج وحدك.
- ثقة أم غرور.

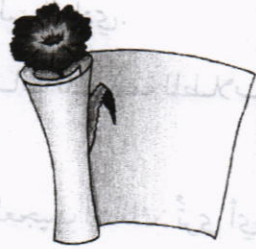




## هل لديك ما يكفي من الثقة بالنفس؟



أراد أحد المدرسين أن يختبر تلاميذه اختبارهم الدوري عندما حان موعده، فأقدم على فكرة غريبة وجديدة لهذا الاختبار، فلم يُجرِ اختباراً عادياً وتقليدياً بالطرق التحريرية المتعارف عليها، ولا بالأساليب الشفهية المألوفة، لكنه قال لطلبته: إنه جهز ثلاثة نماذج للامتحان، كل نموذج منها يناسب مستوى معيناً من الطلبة.



\* النموذج الأول للطلاب المتميزين الذين يظنون في أنفسهم أنهم أصحاب مستوى رفيع، وهو عبارة عن أسئلة صعبة.

\* النموذج الثاني للطلاب متوسطي المستوى الذين يعتقدون أنهم غير قادرين إلا على حلّ الأسئلة العادية التي لا تطلب مقدرة خاصة، أو مذاكرة مكثفة.

\* النموذج الثالث يخصّ ضعاف المستوى ممن يرون أنفسهم محدودي الذكاء، أو غير مستعدين للأسئلة الصعبة، أو حتى العادية نتيجة إهمالهم وانشغالهم عن الدراسة.

فتعجب التلاميذ من أسلوب هذا الاختبار الفريد من نوعه، والذي لم يتعودوا عليه طوال مراحل دراستهم المختلفة، وراح كل منهم يختار ما يناسبه من ورقات الأسئلة، وتباينت الاختيارات.

\* عدد محدود اختار النماذج التي تحتوي على الأسئلة الصعبة.

\* وعدد أكبر بقليل تناول الورقة الخاصة بالطالب العادي.

\* وبقية الطلاب تسابقوا للحصول على الوريقات المصممة للطلاب الضعاف.

وقبل أن نعرف معًا ما حدث في هذا الاختبار العجيب أسألك: تُرى أي نموذج كنت ستختارين لو كنت إحدى طالبات ذلك الفصل؟

وبدأ الطلاب حل الاختبار ولكنهم كانوا في حيرة من أمرهم، فبعض الطلاب الذين اختاروا الأسئلة الصعبة، شعروا بأن الكثير من الأسئلة ليست بالصعوبة التي توقعوها!

أما الطلاب العاديين، فقد رأوا بالفعل أسئلة عادية قادرين على حل أغلبها، وتمتوا من داخلهم لو أنهم طلبوا الأسئلة الأصعب، فربما نجحوا في حلها هي الأخرى، أما الصدمة الحقيقية، فكانت



من نصيب أولئك الذين اختاروا الأسئلة الأسهل، فقد وجدوا بها أسئلة لا يعتقدون أبدًا أنها سهلة.

ووقف المدرس يراقبهم، ويرصد ردود أفعالهم، وبعد أن انتهى الوقت المحدد للاختبار جمع الأوراق، ووضعها أمامه، وأخبرهم بأنه سيُحصى درجاتهم أمامهم الآن. دُهِش التلاميذ من ذلك التصريح، فالوقت المتبقي من الحصة لا يكفي لتصحيح ثلاث أو أربع ورقات، فما بالك بأوراق الفصل كله؟! واشتدت دهشتهم وهم يرون معلمهم ينظر إلى اسم الطالب على الورقة وفئة الأسئلة هل هي للمستوى الأول أو الثاني أو الثالث، ثم يكتب الدرجة التي يستحقها ولم يفهم الطلبة ما يفعل المعلم، وبقوا صامتين متعجبين، ولم يطلّ عجبهم، فسرعان ما انتهى الأستاذ من عمله، ثم التفت إليهم ليخبرهم بعدد من المفاجآت غير المتوقعة. وأفسى لهم الأستاذ أسرار ذلك الاختبار.

**\* فأول سرّ أو مفاجأة:** تمثّلت في أن نماذج هذا الاختبار كلها متشابهة، ولا يوجد اختلاف في الأسئلة.

**\* أما ثاني الأسرار أو المفاجآت:** فكانت في منح مَنْ اختاروا الأوراق التي اعتقدوا أنها تحتوي على أسئلة أصعب من غيرها درجة الامتياز، وأعطى من تناول ما ظنوا أنها أسئلة عادية الدرجة المتوسطة، أما من حصل على الأسئلة التي فكروا في كونها سهلة وبسيطة فقد حصل على درجة ضعيف.

وبعد أن فغّر أغلب الطلاب أفواههم دهشة واعتراضاً، وعلى وجه الخصوص أصحاب الأسئلة العادية والسهلة، راحوا يتأملون كلام الأستاذ



وتبين لهم مقصده. وأكد هذا المدرس هذا المقصد، عندما أعلن لهم بأنه لم يظلم أحداً منهم، ولكنه أعطاهم ما اختاروا هم لأنفسهم.

\* فمن كان واثقاً في نفسه وفي استذكاره، طلب الأسئلة الصعبة فاستحق العلامات النهائية.

\* ومن كان يشك في إمكانياته ويعرف أنه لم يذاكر جيداً، فقد اختار لنفسه الأسئلة العادية، فحصل على العلامة المتوسطة.

\* أما الطلاب الضعاف المهملين الذين يرون في أنفسهم ضعف المستوى نتيجة لعدم تركيزهم في المحاضرة أو الحصة، وتجاهل مذاكرة دروسهم بعد ذلك، فهؤلاء فرحوا بالأسئلة السهلة، فلم يستحقوا أكثر من درجة ضعيف.

وهكذا هي اختبارات الحياة



فكما تعلم هؤلاء الطلبة درساً صعباً من هذا الاختبار العجيب، فعليك أنت أيضاً أن تتعلمي أن الحياة تُعطيك على قدر ما تستعدي لها، وعلى قدر ما تري في نفسك من قدرات حقيقية على النجاح وأن الآخرين - سواء أكانوا أساتذة أو أصدقاء ومعارف - لن يعطوك أبداً أكثر مما تعتقدين أنك تستحقينه. فإذا أردت أن تحصيلي على أعلى الدرجات في سباق الحياة،

فعليك أن تكوني مستعدة لطلب أصعب الاختبارات دون خوف أو اهتزاز للثقة.

وصدق المتنبي في قوله:

و من جهلت نفسه قدره يرى غيره منه ما لا يرى

**فهل أنت جاهزة**

**للاختبارات الصعبة، أم**

**أنك ستفضلين أن تحصلي**

**على درجة ضعيف**



دعي القائد الفرنسي نابليون بوناپرت إلى حفلة عشاء فجاء متأخرًا عن الموعد المقرر لحضوره فلما أتى جلس على أول مقعد وجدته شاغراً، فقال له صاحب الدعوة والعرق يتصبب من جبينه: يا سيدي هذا ليس بمكانك بل مكانك في المنصة الرئيسية فقال له نابليون: «أينما يجلس نابليون هي المنصة».

حقاً حيثما يرى الإنسان ذاته ويدرك قيمة نفسه ومكانتها، يراه الآخرون. فلا الزمان ولا المكان يحققان لنا شيئاً ما لم نسع إليه ونحرص عليه.

إن صورتنا عن أنفسنا تسهم بشكل فعال في نجاحنا، وأي خلل يحدث في هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير إمكاناتنا وضياع مستقبلنا وطموحاتنا مما يعرقل قدرتنا على تحقيق الأفضل.

فإن أردت أن تتعرفي على مدى تقديرك لذاتك ورؤيتك لنفسك: اقرئي العبارات التالية وضعي علامة (صح) إذا كانت العبارة تنطبق بوجه عام عليك، وإذا لم تكن تنطبق عليك، فلا تكتبي شيئاً. وكوني أمينة في إجاباتك.

	١- لدي أهداف محددة في الحياة.
	٢- غالبًا لا أنزعج بخصوص ما يحمله المستقبل.
	٣- يمكنني أن أتخيل نفسي وأنا أؤدي أداءً جيدًا في وظيفتي / مهنتي / دراستي.
	٤- بالفعل أتوجه بأسئلة للآخرين عندما أشعر بالحيرة.
	٥- لا أفرط في الشكوى من الآخرين.
	٦- أنعم براحة البال.
	٧- يمكنني أن أعترف بأخطائي.
	٨- أتعاش مع الآخرين بشكل جيد.
	٩- أشعر بالارتياح بخصوص تلقي المجاملات وإعطائها.

	١٠ - لا أتباهى بنفسي أو أفتخر بقدراتي على الآخرين.
	١١ - يمكنني أن أكون بمفردي ولا أشعر بالعزلة.
	١٢ - يمكنني أن اتخذ قرارًا وأتمسك به.
	١٣ - أتلهف للتعبير عن آرائي.
	١٤ - أرحب بالنقد البناء.
	١٥ - أشعر بمشاعر طيبة تجاه إنجازات الآخرين.
	١٦ - أكون صداقات بسهولة.
	١٧ - أعمل ما أراه صحيحًا حتى وإن لم يستحسنه الآخرون.
	١٨ - إنني على استعداد لاتخاذ مواقف فيها نسبة مخاطرة ومغامرة محسوبة.
	١٩ - يمكنني التعبير عن مشاعري الحقيقية.
	٢٠ - أحب ذاتي بوجه عام.

**والآن عليك مراجعة ما قمت بوضعه من علامات:**

\* فإذا وضعت علامة (صح) أمام (١٦) عبارة أو أكثر فأنت تتمتعين بتقدير مرتفع لذاتك.

\* أما إذا كان العدد أقل من (١٦) فعليك أن تمنحي نفسك فرصة أخرى، وانظري للجانب المضيء فيها بنظرة مشرقة، ولا تحرمي نفسك محاورتها والتنقيب عن الكنوز فيها، فكل واحد منا يحوي كنزاً مكنوناً في داخله، فهلاً بحثت عنه لتجديه؟

ربما تظنين أنك فتاة عادية، ولكن ثقي تماماً بأنه بالرغم مما تظنين فإن بداخلك مظهرًا من مظاهر التفرد والتميز لم يكتشف بعد، انظري وابحثي وسوف تكتشفينه.

**فمهمتك الآن هي أن تكتشفي  
كنوزك المختبئة، ومواهبك  
الكامنة، وصفاتك الحلوة  
ومميزاتك الجميلة**



وعندما تجديهم، حافظي عليهم، انظري لهم وراعيهم، وكوني فخورة بهم، وأطلعي الآخرين عليهم، وشاركيهم الاستفادة من هذه الكنوز والقدرات والصفات والمميزات.

قليل إن الحجاج بعد أن قدم الكوفة، طلب أن يبق الناس ليلاً في بيوتهم ومن يخرج قدمه مهدور وبينما كان العسس يدورون في الأزقة المظلمة فإذا

بثلاث صبية وحينما سألهم العسس عن أهلهم وسبب عصيانهم أوامر  
الأمير الحجاج أجابه الأول قائلاً:

أنا ابن الذي دانت الرقاب له ما بين مخزومها وهاشمها  
تأتي إليه الرقاب صاغرة فيأخذ من مالها ومن دمها

فتعجب قائد العسس وقال ربما كان أبوه أحد كبار العرب **وقال الثاني:**

أنا ابن الذي لم يتزل الدهر قدره وإن نزلت يوماً فسوف تعود  
تري الناس أشتاتا لضوء نهاره فمنهم قيام حولها وقعود

فقال قائد العسس لعل الغلام أبن أحد كرماء العرب **وقال الصبي**

**الثالث:**

أنا ابن الذي ساوى الصفوف بعزمه وقومها بالسيف حتى استقامت  
ركاباه لا تنفك رجلاه عنهما إذا الخيل في يوم البرية ولت

فقال قائد العسس لعله أبن أحد الشجعان الصناديد ولما عرضهم على  
الحجاج في الصباح وسمع مقالتهم عرف أن الأول ابن حجام (وهو من  
يخرج الدم الفاسد من الظهر بالحجامة المعروفة) والثاني ابن بائع فول

والثالث ابن حائك **فضحك وقال:**

كن ابن من شئت واكتسب أدباً يغنيك محمودة دوماً عن النسب

إن الفتى من قال ها أنذا ليس الفتى من قال كان أبي

وأمر بإطلاق سراحهم. فهؤلاء الصبية رأو أن يعبروا عن أنفسهم ويظهروا شخصياتهم بذكر أعمال ومناصب آبائهم بفخر وإباء ليكون ذلك عاصماً لهم من العقاب ولكن الحجاج صحح لهم المعادلة بقوله: كن ابن من شئت واكتسب أدباً ليس الفتى من قال كان أبي ولولا فصاحتهم وبلاغة قولهم لأوقع بهم أشد العقاب بضرب أعناقهم.

وللأسف الشديد بعض الناس الذين لا يقبلون ذاتهم، ويربطون نجاحهم بغيرهم، ويرتكزون على صفات وميراث آبائهم، ويحاولون أن يتظاهروا بغير شخصياتهم، يعتقدون بذلك أنهم سينجحون في إقناع الآخرين بمدى الثقة بأنفسهم التي يتمتعون بها، والحقيقة على غير ذلك تماماً، إن ذلك معناه إعلان عدم الثقة بالنفس من أول لحظة، ولذا لا تحاولين أبداً أن ترفعي سعرك أو تتظاهري بغير شخصيتك أو تتفاخري بما ليس عندك أو بما لا تملكين من صفات ومميزات.

**يقول الإمام الشافعي رحمه الله:**

(لا ترفع سعرك فيردك الله إلى قيمتك ألم تر من طأطأ رأسه للسقف أظله وأكنه، وأن من تنادى برأسه شجعه).

وما أحسن قول ابن الرومي (١):

وما الحسب الموروث لا درّ درّه  
بمحتسب إلا بآخر مكتسب  
فلا تتكل إلا على ما فعلته  
ولا تحسبن المجد يورث بالنسب  
فليس يسود المرء إلا بنفسه  
وإن عد آباء كراما ذوي حسب  
وللمجد قوم ساوروه بأنفس  
كرام ولم يعبوا بأمر ولا بأب  
والعاقل من يكون عصامياً لا من يكون عظامياً كما قال المتنبي:

لا بقومي شرفت بل شرفوا بي  
وبجدي سموت لا بجودودي  
وما أجل ما قاله الرصافي (٢) في قصيدة (نحن والماضي) حيث يقول:

وما يجدي افتخارك بالأوالي  
إذا لم تفتخر فخرا جديدا  
فما بلغ المقاصد غير ساع  
يردد في غدٍ نظراً سديدا  
وأسس في بنائك كل مجدٍ  
طريف واترك المجد التليدا  
فشر العاملين ذوو خمبول  
إذا فاخرتهم ذكروا الجدودا  
وخير الناس ذو حسب قديم  
أقام لنفسه حسبا جديدا

(١) هو العباس بن جريج، كنيته أبو الحسن لقب بالرومي نسبة لأبيه، ولد ببغداد عام ٢٢١هـ - ٨٣٦م، وبها نشأ، كان مسلماً موالياً للعباسيين.

(٢) معروف بن عبد الغني البغدادي الرصافي. شاعر العراق في عصره، من أعضاء المجمع العلمي العربي (بدمشق)، أصله من عشيرة الجبارة في كركوك، له كتب منها: (ديوان الرصافي - دفع الهجنة - محاضرات في الأدب العرب) وغيرها الكثير.



إذا ما الجهل خيم في بلاد رأيت أسودها مسخت قرودا  
ولذا، فمن اليوم كوني نفسك ولا تكوني غيرك، تعاملي مع الناس  
بشخصيتك لا بشخصية غيرك، وانظري إلى نفسك بصورة إيجابية، انظري  
إلى إمكانياتها وقدراتها، انظري إلى المواقف التي نجحت فيها، واجعليها  
دائماً أمامك لتقوى ثقتك بنفسك أكثر.

يحكى أن رجلاً عاد غانماً سالماً من غزوة غزاها، فجاءه الناس مهتئين،  
سائلين عن أخبار القوم الذين غزاهم، انبرت زوجته للإجابة نيابة عنه،  
فقال للناس، لقد قتل من القوم كذا، وأصاب كذا، وهزم كذا، وذلك  
حتى قبل أن ينطق الرجل بكلمة واحدة، فلما سمع ابن لها كلامها قال  
متعجباً: "أبي يغزو وأمي تحدث." فصار في الناس مثلاً لمن يفتخر  
بنجاحات غيره.

**فلا تجعلني أحداً  
غيرك يتحدث عنك، أو  
تنتحلي أنت شخصية  
غيرك.**



فتقدير الذات هو شعور داخلي شخصي، فالشعور الشخصي الذي  
تنظرين فيه لذاتك هو ما يكون تقدير الذات لديك. لذلك أنت فقط التي  
تستطيعين منح نفسك هذا الشعور. اجلسي مع نفسك واحتلسي بعض  
اللحظات لتفكري فيها بنفسك وبما تريدن حقاً من الحياة، قرري من

أنت؟ وماهي إمكانياتك وقدراتك، وما هي قيمك وقناعتك وأهدافك ومميزاتك وأخطائك؟

في إحد أركان مترو الأنفاق المهجورة بمدينة نيويورك، كان هناك صبي هزيل الجسم، شارد الذهن، يبيع أقلام الرصاص ويتسول من الركاب، مرّ عليه أحد رجال الأعمال، فوضع دولارا في كيسه ثم استقل المترو في عجله.

وبعد لحظة من التفكير، خرج من المترو مرة أخرى، وسار نحو الصبي، وتناول بعض أقلام الرصاص، وأوضح للشاب بلهجة يغلب عليها الاعتذار أنه نسي التقاط الأقلام التي أراد شراءها وقال: "إنك رجل أعمال مثلي ولديك بضاعة تبيعها وأسعارها مناسبة للغاية" ثم استقل القطار التالي، وبعد سنوات من هذا الموقف وفي إحدى المناسبات الاجتماعية تقدم شاب أنيق نحو رجل الأعمال وقدم نفسه له قائلا: إنك لا تذكرني على الأرجح، وأنا لا أعرف حتى اسمك، ولكنني لن أنساك ما حييت. إنك أنت الرجل الذي أعاد إلي احترامي وتقديري لنفسي، لقد كنت أظن أنني (شحاذاً) أبيع أقلام الرصاص إلى أن جئت أنت وأخبرتني أنني رجل أعمال.

إن الثقة بالنفس هي الوقود في الحياة، بل إن نجاح أي شخص في عمل ما، يتوقف على مدى ثقته بنفسه، وبقدراته وإمكاناته.



ولذا قبل أن نتعرف سوياً على الوسائل العملية لبناء ثقتك بنفسك، أجيبي أولاً على اختبار الثقة بالنفس التالي، لتعرفي مستوى ثقتك بنفسك، ومن ثم تستطيعين أن تعالجي ضعف الثقة عندك بعد ذلك.

ضعي الرقم المناسب في الخانة الخاصة به، أمام كل جملة في جدول الاستبيان باستخدام المقياس التالي:

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥

ثم أجيبي عن الأسئلة التالية، وأعطِ لنفسك الدرجة المناسبة عن كل سؤال، متحرية الدقة الشديدة قدر الإمكان:

السؤال	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١ أطلب من الآخرين القيام بأعمال معينة بدون الشعور بالذنب أو القلق.					
٢ عندما يطلب مني أحد عمل شيء لا أريد أن أعمله أرفض ذلك بدون الشعور بالذنب.					
٣ أشعر بالارتياح عندما أخطب مجموعة كبيرة من الناس.					

٢	السؤال	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
٤	أعبر عن رأيي الصادق بثقة أمام أصحاب النفوذ (كرئيسي في العمل مثلاً، أو أستاذي في المدرسة أو الجامعة).					
٥	عندما ينتابني إحساس قوي بالغضب أو الإحباط أو خيبة الأمل أعبر عن إحساسي بسهولة.					
٦	عندما أعبر عن إحساسي بالغضب لا ألوم الآخرين على ذلك.					
٧	أشعر بالارتياح عندما أتحدث أمام مجموعة من الناس.					
٨	عندما لا أتفق مع رأي الأغلبية في اجتماع ما، أتمسك برأيي دون الإحساس بالغضب أو عدم الارتياح.					
٩	أعترف بالذنب أو الخطأ في سهولة ويسر.					

م	السؤال	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
١٠	أخبر الآخرين أن سلوكهم معي يمثل لي مشكلة إذا كان كذلك فعلاً.					٤
١١	أتعرف على الناس في المناسبات الاجتماعية بارتياح وسهولة.					٥
١٢	أناقش آرائي دون وصف للآخرين بالغباء أو الحمق أو الجهل.					٢
١٣	أفترض أن معظم الناس أكفاء وأهل للثقة، ولا أجد صعوبة في تكليف أشخاص آخرين لمهام معينة.					٧
١٤	عندما أفكر بعمل لم أعمله من قبل أشعر بالثقة في إمكانية القيام به.					٨
١٥	أعتقد أن حاجاتي مهمة كما هي حاجات غيري، وأجد نفسي مسئولة عن تلبية حاجاتي.					٨

## إذا كان مجموع الدرجات هو:

٦٠ فأكثر فسلوك الثقة بالنفس لديك عالٍ في معظم المواقف.

٤٦ - ٥٠ فسلوك الثقة بالنفس لديك متوسط.

وإذا كان ٤٥ فأقل فسلوك الثقة بالنفس لديك يحتاج إلى دعم فوري وعاجل<sup>(١)</sup>.

والآن، بعد أن قمت بتقييم وضعك الحالي، أرجو منك أن تحتفظي بنتائج هذا الاختبار، على أن تعيده كلما انتهيت من قراءة جزء من هذا الكتاب، حتى تتمكني من المقارنة بين مستواك قبل وبعد التطبيق؛ لتقف على مدى تطورك في هذا الجانب.

دخل فتى صغير إلى محل تسوق و جذب صندوقاً إلى أسفل كابينه الهاتف، وقف الفتى فوق الصندوق ليصل إلى أزرار الهاتف وبدأ باتصال هاتفي، اتبه صاحب المحل للموقف وبدأ بالاستماع إلى المحادثة التي يجريها هذا الفتى، قال الفتى: "سيدتي، أيمكنني العمل لديك في تهذيب عشب حديقتك؟"

أجابت السيدة: "لدي من يقوم بهذا العمل"

قال الفتى: "سأقوم بالعمل بنصف الأجرة التي يأخذها هذا

الشخص."

(١) وقود النجاح في الحياة محمد السيد عبد الرازق

أجابت السيدة بأنها راضية بعمل ذلك الشخص ولا تريد استبداله.  
 أصبح الفتى أكثر إلحاحا وقال: "سأنظف أيضا ممر المشاة و الرصيف  
 أمام منزلك، وستكون حديقتك أجمل حديقة في مدينة بالم بيتش فلوريدا".  
 ومرة أخرى أجابته السيدة بالنفي، تبسم الفتى وأفضل الهاتف. تقدم  
 صاحب المحل - الذي كان يستمع إلى المحادثة - إلى الفتى وقال له: لقد  
 أعجبتني همتك العالية، وأحترم هذه المعنويات الإيجابية فيك وأعرض  
 عليك فرصة للعمل لدي في المحل.  
 أجاب الفتى الصغير: "لا، وشكرا العرضك، غير أنني فقط كنت أتأكد  
 من أدائي للعمل الذي أقوم به حاليا. إنني أعمل لهذه السيدة التي كنت  
 أتحدث إليها."

**قال أحد الحكماء ذات مرة:**

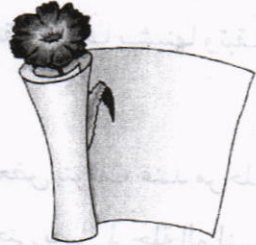
**إن كثيراً من الناس وصلوا إلى  
 أبعد مما ظنوا أنفسهم قادرين عليه  
 لأن شخصا آخر ظن أنهم قادرون  
 على ذلك**



## أي من الشخصيات أنت؟



لا يختلف الفحم عن الماس من حيث التركيب الكيميائي، فالفحم كما الماس يتكون من ذرات الكربون الصغيرة، إلا أن الفارق بينهما كبير، وهذا يباثل التشابه البيولوجي بين البشر، بينما الفروق بينهم تمتد إلى آفاق السماء.



وتقول الحقائق العلمية أن الفحم والجرانيت والماس كلها صور من صور الفحم، إلا أن الفحم يتكون من ذرات متباعدة وغير مترابطة ويستخدم في الحرق لتوليد الطاقة، بينما يستخدم الجرانيت في صناعة أقلام الرصاص، أما الماس فيتكون من ذرات الكربون المترابطة ترابطاً شديداً ومنتظماً، وتكوينه البلوري في باطن الأرض يجعله سيد المجوهرات، فالجرام الواحد منه يساوي أطنان من الفحم.

وإن نظرة متأملة لتلك المعلومات البسيطة تجعلنا نرى بعض البشر يشبهون الفحم في هشاشة طموحهم وهزال أحلامهم وضعف ثقتهم بأنفسهم، بينما يتلألأ البعض كالماسة وتسطع شخصياتهم البلورية لتضيء العالم من حولهم.



ويختلف الماس كثيرا في صورته الخام - عند استخراجها - عن الصورة التي يكتسبها بعد النحت والتقطيع والتشكيل، إذ يفقد نحو ٦٥٪ من وزنه أثناء عملية صقله وتهذيبه وتشكيله ليخرج بعدها آية في الروعة والجمال، في تشابه رائع لما يحدث للنفس حين تسعى للترقي وتطوير ذاتها، فتزين العقل بالمعارف العالية والقلب بالتقوى والعبادات، فتفقد كل ما يشينها وتبقي على كل ما يرفع قدرها.

والإنسان يمر بمراحل من التطور والنمو، البعض يتوقف عند مرحلة الفحم الرخيص، والبعض يواصل تطوير نفسه حتى يصل لمرحلة البرلنت وهو أغلى أنواع الماس لأنه الأكثر صلابة ونقاء معًا ويمتاز بقدرته على نشر الضوء وانعكاسه عليه، فهذا الإنسان لا يضيء حياته فحسب بل يتعدى ذاته لينشر الضوء ويوزعه على من حوله، لهذا فهو من أنفس المعادن (١).

وهذا الإنسان الماسة مترابط التكوين كذرات الماس المتماسكة بشدة، واثقا بنفسه، وكلما زادت ثقته بنفسه ازداد صلابة، وفي ذات اللحظة يزداد نقاء، فيقترب أكثر ما يكون من الماسة الصلبة والشفافة معًا، وهذا ما يرفع قيمته بين الآخرين.

ولقد تم تصنيف الشخصيات الإنسانية وعلاقتها بالثقة بالنفس إلى أنواع كثيرة فهناك الشخصية صاحبة الثقة المتقلبة، والشخصية سهلة

(١) مقال الناس بين الفحم والماس (بتصرف - غير معلوم الكاتب - الشبكة العنكبوتية).

الكسر، والشخصية صاحبة الثقة العالية والثابتة وكل شخصية منها تتصف بهلامح معينة تميزها عن غيرها.

والآن يمكنك أن تتعرفي على شخصيتك وتحدي خصائصها بنفسك، وسوف أقدم لك يد العون في ذلك بأن أطرح لك الصفات التي تصنع كل شخصية بصورة معينة، وقد تجدين أنك تعيشين بعدة شخصيات في آن واحد، بمعنى أن صفة أو أكثر من هذه الشخصية أو تلك تلازمك لكن في نهاية الأمر فإنها تندرج تحت مسمى شخصية معينة وذلك لما تجدينه من سلوكك الذي يميل بنسبة كبيرة إلى هذه الشخصية بالتحديد.

### فقد تكونين صاحبة شخصية متقلبة الثقة:

❖ ثقتك في نفسك تبدو عالية أحيانا لكنها في الأصل ضعيفة ويمكن أن تهتز بسرعة بسبب ضغوط الأحداث اليومية.

❖ تعيشين بشكل طبيعي وتعبري عن ذاتك الحقيقية في حياتك، دون أي أقنعة، مما يعني أنك لا تهتمين كثيرا بما يعتقد الناس بك، وماذا يريدونه لك.

❖ تركزين أكثر على رأيك وماذا تريد.

❖ تعرفين عن نفسك الكثير: ماذا تحبين وماذا تكرهين، وماذا يجعلك تشعرين بالسعادة وماذا يشعرك بالتعاسة، وما الذي يستفزك ويسبب غضبك؟، وتدركين ومواطن قوتك وضعفك.

وقد تكون شخصيتك سهلة الكسر:

❖ أنت تضعطين كثيرًا على نفسك وعلى ثقتك بنفسك لأنك تبالغين في إلقاء اللوم على نفسك بسبب ضعف ما حققته في حياتك من نجاحات وإنجازات، لا تدركين قيمة نفسك، ومشاعرك غير مستقرة وتقلبين كثيرًا من يوم لآخر.

❖ تربطين الشعور بقيمة نفسك بعوامل محددة مثل النتائج والإنجازات التي حققتها، وعندما تسير الأمور بطريقة جيدة تشعرين بثقة وسعادة كبيرة وحينما تسوء الأمور سرعان ما تنهارين بدلا من أن تكون لديك الجرأة الكافية لتحمل المسؤولية ومواجهة الآخرين.

❖ لا تريدين أن يكتشف أحد نقاط ضعفك فتضعين أهدافًا خيالية نصب عينيك تريدين تحقيقها والوصول إليها، مما يجعلك عرضة لخيبة الأمل.

❖ يجب عليك أن تعلمي أنك لست مطالبة بالتخلص من سلبياتك لتصبحين شخصية جريئة تقبلي التحديات أيًا كانت واعرفي قيمة نفسك.

❖ وقد لا تكوني واحدة من هذه الشخصيات ولكنك ذات شخصية عالية الثقة وثابتة.

لله ثقتك في نفسك عالية وثابتة، فأنت تقدرين قيمة ثقتك في نفسك، وثقتين في قدراتك بشكل كبير لدرجة لا يمكن لعقبات الحياة اليومية أو أي مشكلة أن تؤثر ولو بنسبة ضئيلة على ثقتك بنفسك.

لله أنت تحترمين وتقدرين وتقبلين نفسك يومياً بإيجابياتها وسلبياتها، بنقاط قوتك ومكان ضعفك كما أنك تتحملين مسؤولية أفعالك سواء الإيجابية أو السلبية، وتشعرين بأنك متساوية مع الناس ولا تفوقينهم في شيء.

لله أنت تخصصين جزءاً لا بأس به من الوقت لممارسة الأنشطة التي تستمتعين بها بدلاً من القيام بأشياء تشعرين أنك مرغمة أو مطالبة بالقيام بها، عندما تقومي بأشياء لا تحبينها فأنت تشعرين بالمتعة والسعادة والرضا والقناعة.

لله إن رؤيتك لنفسك، تنعكس عليك وعلى العالم من حولك، لأنك كما تفكرين في نفسك، تفكرين في الآخرين.

فحاولي أن تتعرفي على شخصيتك من بين الشخصيات السابقة لكن ليس هذا فقط مانريده وحسب، بل انظري للجوانب المشرقة فيها وتحري من سلبياتها وجوانبها المظلمة، واعلمي على تحقيق إنجازات أفضل في المستقبل فأي شيء يمكن أن يتصوره العقل ويؤمن به، يستطيع أن يصل إليه، فرؤيتك لنفسك من الممكن أن تصنع حياتك أو تحطمها.

فيذا أردت اكتشاف مدى ثقتك في نفسك، اقرئي الأسئلة التالية التي ابتكرها البروفيسور ميشيل كيرنس بعناية واهتمام ومن خلالها يمكنك اكتشاف مدى ثقتك بنفسك، وضعي دائرة على العدد المقابل للإجابة التي تناسبك في الجدول (١)

السؤال	أعترض كلياً	لا أوافق كثيراً	أوافق مائة بالمائة	أوافق نوعاً ما
أحس بقيمة نفسي أكثر عندما أظهر كفاءة عالية في الأداء	١	٢	٣	٤
أحدد أهدافاً لحياتي وأعمل على تحقيق ما حددته	٤	٣	٢	١
عندما لا أجد القيام بشيء ما، أتساءل إن كان بإمكانني المحاولة مرة ثانية في شيء أتقنه	١	٢	٣	٤
تهتز ثقتي بنفسي عندما أعتقد أن هناك أحد لا يحبني	١	٢	٣	٤

(١) أستاذ علم النفس الاجتماعي بجامعة جورجيا بأمريكا توفي عام ٢٠٠٩ م.

أوافق نوعاً ما	أوافق بالمائة	لا أوافق كثيراً	أعترض كلياً	رقم السؤال الذي تدلل عليه
٤	٣	٢	١	أواجه صعوبة في تقبل نقد وملاحظات الآخرين
٤	٣	٢	١	دائماً أقلق بشأن ما يفكر به الآخرون عني
٤	٣	٢	١	أضغط على نفسي كثيراً حتى أصل إلى النجاح
٤	٣	٢	١	لا أشعر بالرضا عن نفسي عندما أحس أن مظهري غير لائق
١	٢	٣	٤	أشعر بالرضا عن نفسي سواء تعايشت مع معتقدات الآخرين أم لا
١	٢	٣	٤	ثقتي في نفسي تظل نفسها يوماً بعد يوم

توقيع: ...

السؤال	أعترض كلياً	لا أوافق كثيراً	أوافق مائة بالمائة	أوافق نوعاً ما
أشعر بالرضا عن نفسي حتى ولو تبين أنني لست الأفضل	٤	٣	٢	١
أجد صعوبة بتقبل أي نقطة من نقاط ضعفي	١	٢	٣	٤

قومي بجمع الأرقام التي حصلت عليها واعرفي أي نموذج أنت من بين هذه النماذج الثلاثة، وما هو تصنيف ثقتك بنفسك؟

**فيذا كان مجموع درجاتك:**

👉 (بين ٢٥ - ٣٥) فإن ثقتك بنفسك متقلبة.

👉 (٣٦ فما فوق) ثقتك بنفسك سهلة الكسر.

👉 (٢٤ وأقل) ثقتك بنفسك عالية وثابتة.

توقف مسافر ذات يوم بقرية ما على الطريق ونادى على رجل من أهل القرية قائلاً: أنا بحاجة لمساعدتك فقد ضللت الطريق.

فقال له الرجل: هل تعرف أين أنت؟

قال المسافر: نعم قرأت اللافتة على مدخل القرية.

قال له الرجل: فهل تعرف أين تريد؟

قال المسافر: نعم وذكر له الوجهة.

فقال الرجل: إذن أنت لست تائها أنت فقط بحاجة للتوجيه.

وأنت تعرفين شخصيتك الآن وعليك بتحديد الوجهة التي ترغبين الوصول إليها حتى لا تضلي الطريق أو تفقدي الهدف.

في كل مكان تجددين ظلامًا في حياتك ما

عليك إلا أن تنيري المصباح في نفسك!

(٣٤٤)



بديعة زوانة بنت ربيعة: أرجو بالمال والجاه

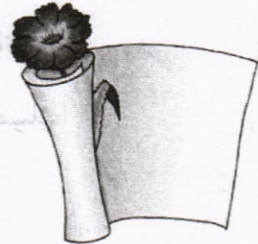
أنت نسيح وحدك ما يقع معنا: فليسنا ناله

بمجد يمشا في كبر: فليسنا ناله

بديعة زوانة بنت ربيعة: فليسنا ناله

بديعة زوانة بنت ربيعة: فليسنا ناله

في أرجاء هذا العالم الواسع الكبير، لا توجد فتاة مثلك تمامًا، فبعض الفتيات قد يشتركن معك في صفات كثيرة، ولكن لا يمكن أن تتطابق أي واحدة أخرى لتكون مثلك تمامًا، فانظري إلى نفسك بنظرة (الشخصية الفريدة)،



وثق بتميزك وقوتك الشخصية وتعرفي على طباعك ونقاط القوة في شخصيتك لأنك لو فعلت هذا، فسوف تشعرين أنك كائن حي متميز يستشعر قيمة وجوده في الحياة.

تقول هيلين كلير<sup>(١)</sup>: إن الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة أو تكون لا

شيء.

ومغامرة اكتشاف أنفسنا ليست بالرحلة السهلة اليسيرة بل هي مغامرة جريئة فيها الكثير من التحدي والإثارة.

(١) أديبة ومحاضرة وناشطة أمريكية، وهي تعتبر إحدى رموز الإرادة الإنسانية، حيث إنها كانت فاقدة السمع والبصر، واستطاعت أن تتغلب على إعاقاتها وتم تلقيها بمعجزة الإنسانية لما قاومتها من إعاقاتها حيث أن مقاومة تلك الظروف كانت بمثابة معجزة.

فلو تخيلنا أننا نغوص في أعماق أنفسنا لاكتشاف كنوزنا الداخلية تمامًا كما لو كنا نغوص في أعماق البحر لاكتشاف الدرر والكنوز المختبئة، فنستطيع أن نبدأ مغامرة اكتشاف أنفسنا والتعرف على شخصياتنا.

**ويقول ديل كارنيجي<sup>(١)</sup>:** سألت (بول بويتتون) مدير المستخدمين في شركة (سوكوني فاكوم) على الغلطة الكبرى التي يرتكبها طلاب العمل في شركته، وهو أفضل من يجب عن هذا السؤال فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل وألف كتابًا بعنوان (ست طرق للحصول على عمل).

**وقد أجبني بقوله:** إن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون على سجايهم فبدلاً من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وأرائهم يحاولون أن يجيبوا على أسئلتك بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت، ولكن هذه الحيلة قلما تفلح لأن الناس يعرفون الشخص الذي يدعي ما ليس فيه كما يعرفون العملة الزائفة.

وقد تعلمت ابنة سائق أتوبيس هذا الدرس ولكن بعد كد وتعب، فقد كانت تتمنى أن تصبح مذيعة مشهورة، ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية، فقد كان لها فم واسع وأسنان بارزة بشكل ملحوظ،

(١) مؤلف أمريكي ومطور الدروس المشهورة في تحسين الذات ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية ولد عام ١٨٨٨م توفي عام ١٩٥٥م من أهم مؤلفاته: كتاب دع القلق وابدأ الحياة وكتاب كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.

وعند ظهورها أمام الجمهور للمرة الأولى، حرصت أن تطبق شفيتها العليا لتغطي بروز أسنانها فماذا كانت النتيجة؟



لقد جعلت من نفسها أضحوكة وأصابها الفشل، وتصادف أن رآها أحد المخرجين الكبار في ذلك الوقت ولمس في طريقة أدائها موهبة حقيقية فاستدعاها لمقابلته وقال لها: أنا أعلم تماما ما يدور بذهنك، أنت تريدين أن تخفي منظر أسنانك أليس كذلك؟

ارتبكت الفتاة ولكن الرجل استطرد قائلا: فما الذي ينجلك أهي جريمة أن تكون أسنانك بارزة، لا تحاولي أن تخفي أسنانك، افتحي فمك عن آخره، وسوف يعجب بك الجمهور، فضلا عن هذا فإن أسنانك هذه تميزك بطابع خاص، وقد تكون يوماً مبعث شهرتك.

وقد اتبعت الفتاة نصيحة الرجل، وتجاهلت منظر أسنانها، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم إلا في إثبات قدراتها وموهبتها، فأصبحت تفتح فمها وهي واثقة من نفسها حتى صارت من المذيعات الناجحات.

وعلى العكس من ذلك زعموا أن غرابا رأى حمامة تمشي وهي تعرج فأعجبته مشيتها، وأراد أن يقلدها فحاول ذلك فترة من الزمن، فلم يستطع أن يتقن تلك المشية، وعندما أراد أن يعود إلى مشيته الأصلية لم يستطع

العودة أيضا! فقد نسي كيف كان يمشي فأخذ يتخلع في مشيته، وصار من أقبح الطيور مشياً.

لكن قد يصعب على الفرد اكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة في شخصيته وفي قدراته.

**يقول عالم النفس الشهير الفريد إدلر<sup>(١)</sup>:**

«إن البشر في إمكانهم أن يحولوا خيبتهم وفشلهم في الحياة إلى وسائل نادرة لإدراك نجاح أعظم».

إن ثقتك بنفسك هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير.

**قال العالم النفساني (وليم جيمس)<sup>(٢)</sup>:** إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه يتضح لنا أننا أنصاف أحياء، فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من مواردنا الجسمية والذهنية أو بمعنى آخر أن الفرد منا يعيش في حدود

(١) عالم نفس نمساوي مؤسس مدرسة علم النفس الفردي .

(٢) فيلسوف أمريكي ومن رواد علم النفس الحديث. كتب كتاباً مؤثرة في علم النفس الحديث وعلم النفس التربوي، وعلم النفس الديني والتصوف.

ضيقة يصنعها داخل حدوده الحقيقية، إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة، ولكنه عادة لا يفطن لها أو يخفق في استخدامها.

لا بد لكل منا أن يعلم أنه شيء فريد في هذا العالم، أنه نسيج وحده فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصاً يشبهه تمام الشبه، ولا هي في العصور المقبلة سوف تري شخصاً يشبهه تمام الشبه، وعلم الوراثة يؤكد هذه الحقيقة.

**(فاعرف في نفسك  
وكوني كما خلقك الله  
ولا تحاولي التشبه بغيرك)**



منذ عدة سنوات مضت، كان أحد باعة البالونات يقف يبيع بالوناته في شوارع مدينة نيويورك، وعندما كان الطلب على البالونات يقل ويتضاءل، كان يقوم بإطلاق إحدى البالونات في الهواء، وبينما كان البالون يسبح في الهواء كان حشد من المشترين يتجمع حوله، ويزدهر عمله مرة أخرى لبضع دقائق، كان الرجل يقوم بتبديل ألوان البالونات التي يطلقها، فيطلق أولاً بالوناً أبيض، ثم آخر أحمر، وفيما بعد يطلق بالوناً أصفر، وبعد مضي بعض الوقت، جذبه أحد الصبية الأمريكيين من أصل أفريقي من معطفه، ونظر في عينيه مباشرة، وسأله سؤالاً مؤثراً للغاية، قال الفتى: سيدي لو أنك أطلقت بالوناً أسود اللون، فهل سيرتفع لأعلى؟ نظر بائع البالونات إلى الصبي بعطف وشفقة وأجاب بحكمة وتفهم: يا بني، إن ما بداخل هذه البالونات هو ما يجعلها تطير وترتفع.

وأنا أيضا أقول لك إن ما بداخلك هو ما سيجعلك تطيرين وترتفعين  
 لكل إنسان مكانٌ وقدراتٌ ربما تكونُ مختزلةً نسيباً وربما يظهرُ بعضُها  
 حياً على أرضِ الواقع، يقول الكاتب الشهير (زيغ زيجلار) (١) كنت أظن  
 أن أكثر الأحداث مأساوية للإنسان هو أن يكتشف بئر نطف أو منجم ذهب  
 في أرضه بينما يرقد على فراش الموت، ولكن عرفت ما هو أسوأ من هذا  
 بكثير، وهو عدم اكتشاف القدرة الهائلة والثروة العظيمة داخله!!

لا تنس أبداً إننا بحاجة لأن نكتشف (تميزنا) فنحن مختلفون، لذلك فلا  
 يجب أن (نقلد) بعضنا البعض، فليست هناك مقاييس ثابتة أو أنماط، لما  
 يجب أن يكون عليه الإنسان.

لا تقولي إنه ليس لديك الوقت الكافي للبحث واكتشاف مواهبك  
 وميزاتك، فإن لديك نفس عدد الساعات التي كانت لدى أمهات المؤمنين،  
 والصحبايات، وشجرة الدر، وبلقيس، وآسية امرأة فرعون، وهيلين كلير،  
 وماري كوري، وسميرة موسى، وغيرهن كثيرات من النساء الرائدات  
 اللواتي كان لهن أدورا خلدها التاريخ.

**هل تعلمين أنك تعيشين في زمان فيه من وسائل الإعانة على النجاح  
 وتيسير درب التفوق ما لم يكن لغيرك في أي وقت مضى؟ فما هو عذرك؟**  
 فإذا وجد الإنسان فرصة.. ولم يعتنمها فهو لاشك عاجز.

هل تدرकिन أنك أفضل حالاً من الآلاف الذين حققوا

إنجازات مازال الزمان يصفق لها!

هل تصدقين أن رجلاً عبر بحر المانش وقد بُترت إحدى

قدميه؟! (خالد حسان السباح المصري ١٩٨٢م).

هل تصدقين أن رجلاً جاوز السبعين يتسلق أعلى القمم؟! (مين

باهادور شيرتشان النيبالي، الذي كان عمره ٧٦ عامًا عندما

تسلق الجبل عام ٢٠٠٨م).

هل تصدقين أن أعمى يصل إلى قمة (إيفرست)؟! (إرك وينهاير

(٢٠٠١م)

هل تصدقين أن كفيفة صماء بكفاء نالت أكثر من شهادة

دكتوراه، وألّفت عشرات الكتب؟ (هيلين كلير).

**فما هو عذرك الآن؟**

**إنك تملكين من القدرات**

**الكثير فاستثمريها، ولا تغفرك**

**البدايات المتواضعة؛ فالعبرة**

**دائمًا بكمال النهايات!**



يحكى أن مزارعاً كان يعمل في مزرعته بجد إلى أن تقدم به العمر، ولم  
يجن من وراء عمله إلا القليل وذات يوم سمع أن بعض الناس يسافرون  
بحثاً عن الألماس، والذي يجده منهم يصبح غنياً جداً، تحمس المزارع

للفكرة وباع حقله وانطلق باحثاً عن الألبان، ظل المزارع يبحث عن الألبان أعواماً كثيرة عاماً بعد عام ولكن محاولاته باءت بالفشل، ولم يجد شيئاً حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه، فما كان منه إلا أن ألقى نفسه في البحر حتى يكون طعاماً للأسماك، غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى الحقل بدأ يعمل بجهد ونشاط في حقله، فقام باقتلاع الأعشاب الضارة، وقام بغرس شجيرات جديدة، وخلال فترة وجيزة أصبح الحقل من أغزر حقول المنطقة إنتاجاً، وفي أحد الأيام وبينما هو يعمل في حقله، وجد شيئاً يلمع، ولما التقطه فإذا هي قطعة ألبان صغيرة، فتحمس أكثر وبدأ يحفر وينقب فوجد ثانية وثالثة، ويا للمفاجأة فقد اكتشف أن تحت هذا الحقل منجماً من الألبان.

إن مواهبك هي كنزك وإن السعادة قريبة منك جداً إذا اعتنت بحقلك الداخلي ورعيتيه، سوف تجني السعادة والنجاح (الألبان)، وإن لم تتعهدي حقلك بالعناية والسقاية، فستجتاحه النباتات الضارة.

لكن هناك الكثيرات ممن يعشن حياتهن وهن لم يكتشفن مواهبهن. وكما يقول سفيان الثوري: من عرف نفسه لا يضره ما يقوله الناس فيه.

**والحكمة تقول:** بأنه لا يمكن للمرء أن يؤدي عملاً ما باستمرار، إن لم يتوافق هذا العمل مع رؤية المرء لذاته، فالرؤية المهزوزة للذات تنعكس على المرء في كل شؤونها مما تشعره بأنه غير كفاء للنجاح والتميز وأن النجاح قد



خلق للآخرين فقط لذا نراه سائرا مع القلة الضالة في الحياة، لا يدري شيء عن أهدافه ولا يستطيع تحديد ما يريد.

ولعل الشيء الجيد في هذا المقام أن الرؤية المهزوزة أمر يكتسبه الإنسان من تعامله مع البشر وتتكون لديه من خبرات حياتية سابقة، وليس من المستحيل تغييرها شريطة أن يكون لديه العزيمة والإصرار وإلا فسيكون على هامش الحياة.

أراد فتى شغوفاً أن يذهب مع أبيه في رحلة صيد إلى وسط البحر، وكان أمله أن يكون على ظهر القارب حينما يعود قبل الغروب، بعدما ظل سنوات عمره السابقة ينتظر مجيئه إلى الشاطئ.

وجاءت اللحظة التي زفّ فيها الأب لابنه البشارة، وخرج القارب بعد شروق الشمس مُتّجهاً إلى وسط البحر، وعلى متنه جلس الفتى مُتأهباً لصنع تاريخه الخاص كصياد محترف.

كانت الأمور طبيعية قبل أن تهبّ عاصفة؛ فتُحيل السماء إلى غيوم ومطر وبرق، والأب يعمل بدأب من أجل امتلاك زمام القارب، لم يبدُ عليه جَزَع ولا خوف، خبرته بأمور البحر ومروره بأشياء مشابهة - وربما أكثر خطراً - جعلته يتعامل مع الأمر وكأنها كبوة يجب التعامل معها بحسم وجدّية.

يبدُ أن الفتى - الذي لم يتعوّد أن يكون في وسط العاصفة - كان مضطرباً خائفاً، حتى إنه لم يستطع أن يمنع نفسه أن يذهب إلى أبيه، ويثبّه خوفه مرتعداً: "المياه يا أبي ستُغرّقنا، إنها النهاية لا ريب".

فما كان من الأب إلا أن أمسك بكتف صغيره بقوة، ونظر في عينيه، وقال له: "الن يستطيع ماء البحر جميعه إغراق قاربك، مادام لم يصل إلى داخله".

**نعم، فالداخل هو الأهم، حيث الجوهر  
والكيان الأصلي.**



وفي الحياة كما في البحر، تهبّ العواصف، تزجر، نظنّها جميعًا ستقلب قارب حياتنا رأسًا على عقب، فقط الذي يحافظ على داخله صلبًا قويًا سالمًا، ويكون واثقًا من نفسه وقدراته وإمكاناته هو الذي سينتصر ويستمر.

بينما الهلع والخوف واجتلاب الظنون والمخاوف والأوهام، سيُغرِقنا قبل أن تُغرِقنا هموم الحياة وتحدياتها.

خاصة أن الحياة عندما تزجر؛ فإنها تُرسل إليك بندا قاسٍ عنيف؛ لكنه يحمل في طياته سؤالاً في غاية الأهمية، وهو: هل أنت على قدر الاختبار؟

هل تستحقين أن تكوني على ظهر القارب؟ أم أنك يجب أن تنتظري كالملايين على الشاطئ، يكفيك أن تشاهدي وتنظري، وتعودي إلى كهفك مطمئنة هانئة، مكتفية بمتعة المشاهدة؟

طبيعي أن ثمة أوقات تتضاءل فيها ثقنتنا بأنفسنا، نتيجة لزلة لسان، أو عثرة ذاكرة، أو موقف محرج، أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التي نشعرنا بالنقص شيئًا ما.

ولكن مثل هذا الشعور الوقتي إن هو إلا تأرجح طبيعي في ميزان ثقنتنا بأنفسنا، ثم لا يلبث الميزان أن يستوي من جديد وتتناسى حتى هبوطه الوقتي.

بينما كان طيبب جراحة القلب يصلح سيارته عند الميكانيكي كان الميكانيكي يفتح (ماكينة) سيارة الطيبب ويخرج منها بعض الأشياء ويصلح البعض الآخر فاقرب الميكانيكي من الطيبب وقال له: أسمح لي بأن أسألك سؤالاً؟

فاستغرب الطيبب للطلب فقال له بحذر: تفضل اسأل.

فقال الميكانيكي: أنت تجري العمليات على القلوب وأنا أيضاً أجري الصيانة والتصليلات والعمليات على قلوب السيارات مثلك تماما؟ فلماذا تكسب أنت الكثير من الأموال بينما نحن مكسبنا أقل منكم بكثير؟

**فاقرب الطيبب من الميكانيكي وهمس في أذنه بكل هدوء:**

إذا كنت تستطيع حاول أن تصلحها بدون أن تطفئ المحرك)

فلا تقارني نفسك بالناس واكتفي بنفسك ورضائك عن ذاتك

فمن الأمور التي تؤثر على ثقة الإنسان بنفسه المقارنات، لأنها تقضي على تقدم الإنسان وتميزه ونجاحه، فإذا ما بدأت بمقارنة نفسك بفلان وفلانة فإنك ستشعرين بالدون والتقيد، فالإنسان عادة يقارن نقاط ضعفه بنقاط قوة غيره، لو كان هي شعرها قصير ومجدد مثلاً، فستقارن نفسها بمن

حسن شعرها، ولو كانت هي بشرتها غير صافية ستقارن نفسها بمن صفت بشرتها، وعندها تبدأ المعاناة وبداية السقوط في فخ الفشل.

نعم عندما نبدأ بمراقبة الناس ومقارنة أنفسنا بما عند الناس عندها فعلاً ستتوارى من أمام أعيننا كل النعم التي أعطاها الله لنا عز وجل.

**وما أجل الحكمة القائلة:** من بحث عن المفقود فقد الموجود.

**وصدق القائل:** كاد الحزن يبددني هباء، لأن قدمي افتقدتا حذاء، إلى أن

صادفت من يومين شخصاً بلا قدمين

إن المقارنات ظلمٌ يرتكبه الإنسان في حق نفسه فلا مقارنة بين مختلفين كيف تقارني نفسك بأخرى، كيف تقارني بداياتك بنهايات الأخرى، إن النتيجة التي وصلت إليها غيرك جاءت بعد جهد وتعب وبذل وقتٍ ومال، فهل بذلت مثلما بذلن حتى تقارني نفسك بما وصلن إليه، قارني نفسك بنفسك بما أنت عليه وبما تستطيعن أن تكونِ عليه، كل هذا لا يقدم لك سوى السخط فتزدرى نعم الله.



فرق بين من ينظر إلى نفسه على أنه مقصر ولم يبذل كل جهده وما في وسعه وبين من ينظر إلى نفسه على أنه ينقصه أمرٌ ما دون الآخرين، وهو ما يحول دون نجاحه مثلهم، فإن سبقتك أنا في السباق فأنا أفضل منك في الجري فقط وليس هذا دليل على نقصك أو

ضعفك فكل إنسان لديه تميز وقصور. لهتمت به تنال به ولا تهمته

فاستفيدي من تميزك وعالجي قصورك وليكن شعارك في الحياة: سأبذل

مثلياً بذلوا لأصل بإذن الله إلى ما وصلوا. سألنا فتعالى بها ألبنا لعلنا نبتغى

**فالفستاة التي لم**

**تكشف نفسها، لن تشق**

**بنفسها أبداً**

الفتاة التي لم

تكشف كل لثقتها يومين، تفتله

﴿٣٤﴾

تفتله نيت في قلبه كذا سيفه في الفاتحة لا...

نالت التي في كمال تلك التي في الفاتحة... كذا...

نالت في الفاتحة... كذا...

نالت في الفاتحة... كذا...

نالت في الفاتحة... كذا...

نالت في الفاتحة... كذا...

بصفتها رأه سيفه في الفاتحة...

بصفتها رأه سيفه في الفاتحة...

بصفتها رأه سيفه في الفاتحة...

بصفتها رأه سيفه في الفاتحة...

بصفتها رأه سيفه في الفاتحة...

بصفتها رأه سيفه في الفاتحة...

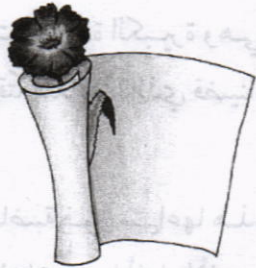


نبتها؟ ربيته زهر يهيمو ريحها له روية ذات رائحة منه زهره لذي: لهستان ساقه

فيمح ناولها فقال: ربيته قبائله... ما قه لغفد رباله روليشن سا  
 اواله منه فيله لذال ربيته... ما قه لغفد رباله روليشن سا  
**ثقة أم غرور**



في أحد البساتين الجميلة وذات ربيع زاهر  
 امتلاً بعبق الرياحين، كانت هناك شجرة ورد  
 أحمر أبهى وأحلى ما يكون الورد.



**قالت الوردة الكبيرة لصاحباتها:** هيه يا  
 صويحباتي، قد آن الأوان، ولعل صاحب  
 البستان سيأتينا الآن.

ابتسمت وردة حمراء شابة في جذل وقالت: كم أتمنى أن أهدي لعروس  
 شابة.

بدت نظرات خبيثة وابتسامات مأكرة على شفاة الورد **وقالت**  
**إحداهن:** أما أنا، فألمي أن أزين أكبر باقة ورد تهدي إلى تلك العروس.

غرقت الوردات في ضحك طويل، وفي أسفل الشجرة، كانت وردة  
 صغيرة قد بدأت أوراقها تتفتح للتو، تستمع في غيظ شديد لحوار الوردات  
 الكبيرات.

**وقالت لنفسها:** يا لهن من مغرورات، ترى ما الذي يميزهن عني؟ إنهن لسن بشباي وبهائي ونضارة لوني! فأنا لا أزال شابة نضرة براقة اللون زكية الرائحة، أما هن، فتحلم إحداهن أن تكون بنصف ما أنا عليه من جمال! ولكن هل سأبقى صامته طويلا وأنا أسمع منهن هذا الكلام! ليتك تأتي أيها البستاني لترى جمالي! بل ليت أحداً يمر بنا، لتعلم هؤلاء المغرورات من أنا، ومن أكون.

أفاقت الوردة الصغيرة من تأملاتها على صوت الوردة الكبيرة وهي تقول: سوف نشاق لكن أيتها الصغيرات، كان وقتاً ممتعاً هذا الذي قضيناه بينكن.

لم تشعر الوردة الصغير بنفسها حين صاحت غاضبة فور سماعها هذه الكلمات: أتسخرين منا؟ ماذا تظنين نفسك؟ هه؟ غدا ترين ما أفعل لأفتنن البستاني بي فتونا ولأجعلنه يأخذني قبلكن جميعاً.

ساد الوجوم فجأة في المكان، مرت لحظات من الصمت والترقب، والجميع ينتظر الوردة الكبيرة وما ستقول.

**وجاء صوتها أخيراً خافتاً يحمل نبرة اندهاش واضح وخرجت كلماتها ببطء:**

- أسخر منكن، أنا؟ ولم؟ كلا يا صغيرتي الغالية.

**ردت عليها الوردة الصغيرة:** كفي عن نعتي بالصغيرة، أم أنك لا تبصرين تفتح أوراقى ونضارة لوني وشباي الفتان؟

- كلا كلا يا عزيزتي! أنا لا أقصد ذلك أبداً، ولكنك لا تزالين صغيرة بالفعل! والحياة لا تزال أمامك طويلة.

- أنا لا أختلف عنكن! وسأمضي مثلكن إلى حيث ستذهبن! لن تنعنن بالمتعة والسعادة وحدكن وتركنني هنا في هذا المكان.

**هنا جاء رد الوردة الكبيرة في شيء من الحزم الحاني:** حبيبي! ما بالك اليوم. إنها طبيعة حياتنا أيتها الصغيرة، نحن بهجة البساتين وأنس الناظرين وراحة قلوب المكومين، لنا دور خلقنا لأجله ولا بد لهذا الدور أن يمضي كما اعتاد أن يمضي منذ الأزل.

فجأة علا صوت خطوات تقرب من بعيد وتهاست الوردود بمشاعر مختلطة من البهجة والقلق والترقب: إنه البستاني! إنه البستاني!

ساد الصمت التام من بعيد كان هناك شاب يقترب من المكان بحذر لمحتة الوردة الكبيرة، همست في قلق لصاحباتها: هذا ليس البستاني، إنه لص على ما يبدو احتجبن أيتها الوردات! حذار أن يرى منكن هذا الوغد ما قد يسيل لعابه.

دق قلب الوردة الصغيرة بعنف وهي ترى صاحباتها يسرعن بلملمة الأوراق التي حولهن ليختفين قدر الإمكان من هذا المتلصص.

فكرت وقالت في سرها هه! أحتجب!؟ هذه فرصتي! فليكن أيتها الوردات! سأترك لكن البستاني العجوز وأرحل اليوم، كم سئمت هذا المكان وهذه العنجهية والأوامر، أنا لم أعد صغيرة، لم أعد صغيرة.



راح الشاب يراقب الوردات ويتأملها بملء عينيه، وأخذت الوردة الصغيرة تمد رأسها إلى أعلى ما يكون، وتحاول أن تبدو بأزهى حلة وأبهى لون وأجمل عطر، راحت تتألق تحت أشعة الشمس في فتنة وبهاء.

لفتت الوردة الصغيرة نظر الشاب بحركاتها ونضارتها، اقترب منها، لمسها بيده، تمايلت في جذل، اقترب أكثر ليشم عطرها، شعرت الوردة بنشوة انتصار، وقشعريرة غريبة تسري في أوصالها لثوان معدودة، فتنته بأجمل العطور، أعجبته، وعلى الفور أخرج الشاب سكينه الحاد وهوى به على ساقها النضرة، فقطعها بضربة واحدة تلتقتها الوردة كأكثر من ألف صفة على وجهها.

شعرت فجأة أنها تهوي في الفراغ إلى لا مكان، ألم شديد راح يسري في عروقها لينسيها إلى الأبد نشوة انتصارها، لم تكن الوردة المسكينة تتوقع هذا الألم الشديد، خفتت نضارتها، ذبل لونها، شحب وجهها، قربها الشاب إلى أنفه بعد أن قطعها، شمها ثانية بعمق وهو مسبل العينين، وما أن فتح عينيه حتى تراءت له وردة أخرى أكبر أمامه.

**قال في نفسه:** يالي من أحمق، هذه تبدو أجمل وأنضر! ألقى الشاب بالوردة الصغيرة أرضاً، وذهب إلى الوردة التالية. وقفت الوردات تراقبن المشهد في دهول عميق! **وسمعن صاحبتهن تخرج كلماتها ضعيفة مكسورة:** ماذا فعلت! ماذا فعلت!



**قالت الوردة الكبيرة بأسى:** لقد قلت لك أيتها الصغيرة، نحن وجدنا زينة وبهجة في هذا الكون، ولكن لكل شيء أوانه ومن تعجل الشيء قبل أوانه! عوقب بحرمانه، يالك من مسكينة! يالك من مسكينة!  
من بعيد علا صوت غاضب: أنت! ماذا تفعل هناك؟

على الفور ولى ذلك الشاب هاربا ليدوس بقدمه الوردة الصغيرة الملقاة على الأرض فيحطمها، كان هذا صوت البستاني الذي جاء مسرعاً بعدما لاحظ ذلك اللص واقتراب ليرى الفاجعة، هاله مرأى وردته الحبيبة الذابلة. أمسكها بيده كأب حنون، وراح يناجيها: أيتها المسكينة! ذلك الوجود! ماذا فعل بك؟ كيف لهذا التافه أن يعرف قيمتك وهو لم يفلح أرضك، أو يروي عطشك، أو يطرد عنك الديدان والأوبئة! هيه أيتها الصغيرة، كم كنت جميلة، بهية، كنت سأضعك تاجا على رأس ابنتي في زفافها، يالللخسارة!!

**وضع الوردة برفق أسفل الشجرة والتفت إلى ورداته الأخريات:** حسنا يا ورداتي، من منكن ستأتي مع البستاني الطيب اليوم؟

ومنذ ذلك اليوم تناقل البستان قصة وردة صغيرة جريئة كانت أمامها حياة طويلة جميلة، لكنها أبت إلا أن تتمرد، وغررتها ففتتها وذاؤها فلم تستمع لأحد، ابتذلت نفسها وقدمت نفسها بضاعة رخيصة لمن لا يقدر قيمتها، وانتهى بها الحال، وردة ذبلت ملقاة على قارعة الطريق، تدوسها الأقدام، وتلوكها الألسن.

الغريب أنه لا تزال هناك في ذلك البستان وردات صغيرات لم يعتبرن بما حدث لتلك الوردة الحمقاء وكلهن يقلن: نحن نختلف! نحن لسنا كتلك الحمقاء المتسرعة.

ولا يعلمن أن الثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف.

ذات مرة كان يسير رجل مبيعات يطوف بالبيوت ليعلن عن المنتج الذي يبيعه، وقد كان المنتج في يده عبارة عن مكنسة كهربائية متطورة ولها قدرة فائقة على شفط الأتربة والأوساخ مهما كانت قوتها.

فمر بمنزل وطرق الباب ففتحت له سيدة عجوز باب المنزل فدخل بدون تردد إلى داخل المنزل وهو يرسم ابتسامة واثقة على شفثيه، وبدأ بالتحدث دون توقف عن مزايا المكنسة وقوتها وإمكاناتها، وقام بإخراج صندوق ممتلئ ببقايا روث وفضلات حيوانية وقام بسكبه على السجادة وهو لا يزال يتحدث بنفس الثقة وعلى شفثيه نفس الابتسامة الواثقة، وبمتمهى الحماس والثقة **قال**: أنظري يا سيدتي، سوف تزيل هذه المكنسة كل البقايا الموجودة على الأرض بتمتهى البساطة، وأتحداك أنه لن يتبقى منها شيء وإلا سوف أكلها وألعقها بلساني.

فنطقت السيدة لأول مرة وقالت: هل تريد أن أضع لك عليها بعضًا من الملح والفلفل، أم تفضل الكاتشب.

قال البائع وقد بدى على وجهه الحيرة: لماذا تقولين ذلك يا سيدتي؟؟

قالت السيدة وبمتهى الهدوء: لأنه لا توجد كهرباء في هذه المنطقة بالكامل.

وشتان بين الثقة والغرور فالثقة بالنفس تنأتى من عوامل عدة أهمها:

تكرار النجاح، والقدرة على تجاوز الصعوبات والمواقف المحرجة، والحكمة في التعامل، وتوطين النفس على تقبل النتائج مهما كانت، وهذا شيء إيجابي.

أما الغرور فمشور بالعظمة وتوهم الكمال، أي أن الفرق بين الثقة بالنفس وبين الغرور هو أن الأولى تقدير للإمكانات المتوافرة، أما الغرور ففقدان أو إساءة لهذا التقدير.

وقد تزداد الثقة بالنفس لدرجة يرى صاحبها في نفسه "القدرة على كل

شيء" فتقلب إلى غرور.

فبين جمال يوسف عليه السلام والقبيح حاجز رقيق لا يكسره إلا الغرور، ويقال بأن ما بين الثقة بالنفس والغرور شعره، وكلما ازدادت ثقة الإنسان بنفسه كلما اشتدت تلك الشعرة واقتربت من الانقطاع.

دخلت بثينة التي أحبها جميل بن معمر حتى أهلكه الحب وأفنى روحه ذات يوم على الخليفة مروان بن عبد الملك فقال لها: يا بثينة ما أرى فيك شيئاً مما كان يقول جميل.

فقالت وقد أخذتها الدهشة من كلامه: يا أمير المؤمنين إنه كان ينظر إلى بعينين ليست في رأسك.

فالفتاة الجميلة التي تقف قبالة المرأة وتلقي على شعرها ووجهها وجسدها نظرات الإعجاب البالغ والافتتان بمحاسنها، ترى أنها لا يعوزها شيء وأنها الأجل بين بنات جنسها، وهذا الرضا عن النفس أو الشكل دليل الفتنة التي تشغل تلك الفتاة عن التفكير بالأخلاق أو الفضائل التي يجب أن تتحلّى بها لتوازن بين جمال الشكل وجمال الروح، ولذا قيل: "الراضي عن نفسه مفتون".

وقد ترتدي بعض الفتيات أقنعة ليخفين وراءها ذاتا لا قيمة لها. فيوارين ضعف تقديرهن لأنفسهن بهذه الأقنعة الزائفة ولسان حالهن ينطق بالمثل الشعبي (أنا وحشة وأعجب نفسي وأشوف الحلوين تقرف نفسي).

يحكي أن فارساً ركب جواده فسار به نحو الجبال والأودية، وفجأة توقف الفرس إذ اصطدم بنهر، ورغم أنه ليس بعميق إلا أنه لم يتقدم مع كل المحاولات التي قام بها الفارس، وكان بجانب النهر رجلاً من الحكماء، فقال للفارس: حرك الماء بعصاك فإنه يمشي، وبالفعل بمجرد أن حرك الفارس الماء مشى الفرس، فتقدم الفارس من الرجل الحكيم وسأله عن سبب وقوف الفرس وتحركه، فقال الحكيم: إن الفرس كان يرى نفسه في الماء الصافي فلما حركت الماء ذهبت صورته فمشى، وهكذا المغرور فإنه لا يرى إلا نفسه.. فلا يسمع لأحد حتى يزيل صورة نفسه.

فإياك والغرور فإنه كالطير كلما ارتفع في السماء صغر في عيون الناس

**ولا شك أن الثقة  
بالنفس تعتبر من العوامل  
المهمة التي تساعد على  
استقرار ورقي حياة الإنسان  
وتطورها.**



وكلما ازدادت ثقة الإنسان بنفسه، كلما أصبح أكثر قدرة على مواجهة مصاعب الحياة ومتطلباتها وهمومها، ولكن إذا ما تجاوزت الثقة بالنفس الحد المطلوب والمعقول فإنها بذلك تصبح وبالأخص خطراً على صاحبها لأنها في هذه الحالة ستتحول إلى غرور، ولا يخفى عليك مدى خطورة الغرور على الإنسان والمساوي التي قد تنجم عنه.

ومن النوادر أن أحد المنجمين دخل بيت أحد الأشراف فأكرموا ضيافته وأحضروا له العديد من أصناف الطعام والشراب وجهزوا له الكثير من الهدايا فأراد أن يرد الجميل وكان قد رأى طفلاً في مهده تحمله إحدى النساء في ذلك البيت فنادى على المرأة التي تحمله وطلب فنجاناً وأوراقاً وأخذ يكتب كتابة طويلة وبعد أن فرغ قال لوالد الطفل: سيدي العزيز علمت بالتنجيم أن ابنك هذا سيكون أسعد الرجال وسيتولى رئاسة الجيش وسينتصر انتصارات عديدة وسينال أعظم الألقاب وسيكون علماً يشار إليه، وهنا قال الرجل ولكن عفوا سيدي: إن هذا الطفل بنتا لا ولداً.

فالبعض يتكلم بثقة عن المواضيع التي يجهلونها فتكون وبالاً عليهم، فلا تتكلم في موضوع إلا بعد الإلمام بكافة جوانبه وعناصره، وذلك من خلال قراءة أحد الكتب المتعلقة بموضوع الحديث أو من خلال المعلومات المتوفرة في شبكة الإنترنت وهكذا.

**فالمقصد من الثقة بالنفس هو:** الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يترى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار، فشخص حباه الله ذكاءً لكنه لا يثق في وجوده لديه، فلا شك أنه لن يحاول استخدامه، ولكن ينبغي مع ذلك أن يعتقد الواثق بنفسه أن هذه الإمكانيات إنما هي من نعم الله تعالى عليه، وإن فاعليتها إنما هي مرهونة بعون الله تعالى وتوفيقه للعبد، وبذلك ينجو الإنسان الواثق بنفسه من شرك الغطرسة والغرور.

وها هو نبي الله سليمان عليه السلام - الذي آتاه الله تعالى ملكاً لم يؤته أحدًا من العالمين، لما مر بجيشه على واد النمل وسمع النملة، فماذا كان رده عليه الصلاة والسلام: ﴿فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [النمل: ١٩].

فمع ثقته بنفسه وبها حباه الله عز وجل من ملك وإمكانات وقدرة على فهم لغة الحيوانات إلا أنه عليه الصلاة والسلام لم ينس أن ينسب كل ذلك إلى فضل الله ومنتته.

ذات ليلة عاد الرسام العالمي بيكاسو إلى بيته ومعه أحد الأصدقاء فوجد الأثاث مبعثرًا والأدراج محطمة، وجميع الدلائل تشير إلى أن اللصوص اقتحموا البيت في غياب صاحبه وسرقوه، وعندما عرف بيكاسو ماهية المسرقات ظهر عليه الضيق والغضب الشديد.

**سأله صديقه:** هل سرقوا شيئًا منها؟

**أجاب الفنان:** كلا لم يسرقوا غير أغطية الفراش.

**وعاد الصديق يسأل في دهشة:** إذن لماذا أنت غاضب؟

أجاب بيكاسو وهو يحس بكبريائه قد جرحته: يغضبني أن هؤلاء لم يسرقوا شيئًا من لوحاتي.

إنّ شعورنا بالرضا عن إنجازاتنا وتفوقنا مبرر إلى حدّ ما، لكن شعورنا بالانتفاخ فلا مبرر له، وهو أشبه بالهواء الذي يدور داخل بالون، أو بالورم الذي قد يحسبه البعض سمنة العافية وما هو بالعافية.

وفي ذلك يقول الشاعر<sup>(١)</sup>:



أعيذها نظراتٍ منك صادقةً أن تحسبَ الشحمَ فيمن شحمُه  
ويمكنك أن تعرفني على نفسك وتقررى هل أنت شخصية واثقة من  
نفسك أم أنك مغرورة وذلك بعرض نفسك على الصفات التالية لكل  
شخصية، ويمكنك بعد ذلك أن تحذري الغرور والوقوع في مهالكه  
ومداركه.

المغرورة	الواثقة بنفسها
تنكر وجود الآخرين وتنفي عنهم أية قيمة وتعتبرهم خدمًا لها	تثق بنفسها وتحترم قدرات الآخرين
تعتبر مديح الآخرين لها واجبا عليهم	تثير الإعجاب وتستحق المديح من الآخرين
الإحباط يزيد لها غطرسة وتعال ويمكن أن تدمر الآخرين في سبيل بلوغ أهدافها	تتعامل مع الإحباط بشكل جيد، وتحوّله إلى قوة دفع للأمام
لا تعترف بأخطائها ولا تصغي إلا لصوتها	تعترف بأخطائها، فالخطأ وارد عندها وهو وسيلة للتعلم وتسعى دائماً وراء التحسين المستمر لذاتها

المغرورة	الواثقة بنفسها
تغير قناعاتها وتتخذ لها الوجه الذي يرضي الآخرين	تمتع بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة، محبة ومحبوبة
تفرض على الآخرين قيمها وترى أن من واجبهم الاقتناع بها	لا ترضى بأن يفرض عليها أحد قيمًا ليست مقتنعةً بها
تبالغ في تقدير مؤهلاتها الحقيقية، أو الخيالية	تقدر ذاتها، وتعرف قدراتها ومؤهلاتها الحقيقية

زار رجل غني أحد فلاسفة الهند فأخذ الفيلسوف بيد الرجل وقاده الى نافذة الغرفة وقال له: انظر ماذا ترى؟ فقال: أرى أناسًا يملأون الطرقات، ثم قاده الى مرآة معلقة على الحائط وقال له: ماذا ترى؟ فقال: أرى نفسي، فقال الفيلسوف: أتدري ما الفرق بين زجاج النافذة وزجاج المرآة؟ لا فرق سوى أن زجاج المرآة صُقل بغشاء رقيق من الفضة فلم يرى المرء غير أنانيته فإياك وغشاء المادة يطمس بصيرتك.

**فلا تكوني مغرورة**  
**فتندمي.. ولا تكوني واثقة**  
**أكثر من اللازم فتُصدمي**



نفسك ثقا بما	أروع بها
تبهضت ذاتك الكبر وتفتت تبهضت قلبك دقيقتك تبهضت	رحمتها على ما لم تستحق له ذلك رحمتها كما أرحمها
بعض الليله ربه يقربك لها فتعده تستبأ اليه	نأزله لوميه زينة كما أرحمها له ولتلقها كما أرحمها
له ان ربه به يعق و له ان يعق تيقظها اليك له ومع	أه تيقظها اليك له به ييقظها فاليها

نأزله لوميه زينة كما أرحمها  
له ولتلقها كما أرحمها  
أه تيقظها اليك له به ييقظها  
فاليها

نأزله لوميه زينة كما أرحمها  
له ولتلقها كما أرحمها  
أه تيقظها اليك له به ييقظها  
فاليها



نأزله لوميه زينة كما أرحمها  
له ولتلقها كما أرحمها  
أه تيقظها اليك له به ييقظها  
فاليها



الثقة بالله ﷻ

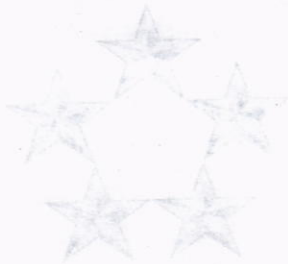
الثقة بالآخرين ﷻ

الثقة بالقدرات ﷻ





- ۱۰ خدایو پندگذا
- ۱۱ روزه گای پندگذا
- ۱۲ سال سنگالی پندگذا



## الثقة بالله

## أساس كل نجاح وانجاز عظيم



كان ياماكان في سالف العصر والأوان، فتاة

تعيش مع أبيها من بيع الحليب في قرية بسيطة.

وكانت الفتاة تأخذ الحليب إلى من يريد، وكان

من بينهم سيد الجوار وصاحب الوقار شيخ

كبير، كان بيته مقابل نهر لا بد لها من الإبحار



فيه مقابل مبلغ بسيط.

وفي أحد الأيام تأخرت الفتاة عن تسليم الحليب للشيخ، فغضب

عليها، وتساءل عن سبب التأخير في موعد التسليم.

**قالت الطفلة:** إن النهر واسع وليس فيه إلا قارب وحيد، فانتظرتُ حتى

يأتي وأركب فيه مع وعاء الحليب مع أنني خرجت من البيت باكراً حتى لا

أكون ضحية التأخير.

**فرد عليها الشيخ وهو عاقد الجبين غضبان:** ماذا هل يعيق قليل من الماء وعاء الحليب من الوصول في وقت التسليم؟ الناس استطاعت المشي على الماء لأنها رددت كلمة الله.

سمعت الفتاة هذه الأقوال فدخلت إلى قلبها دون استئذان، ومنذ ذلك الحين أصبحت تأتي في الميعاد دون تأخير أو استعجال.

وبعد فترة من الزمان تساءل الشيخ عن السر وراء عدم التأخير، فقالت الفتاة: أنا أقوم بما قلته لي، أمشي على الماء وفي قلبي ذكر الله.

نظر الشيخ باستغراب وطلب منها تقديم البرهان، فمشى معها إلى طرف الطريق وتركته وفي قلبها ثقة بالله وبدأت تمشي على الماء دون خوف أو تفكير. فتعجب ورفع صوته قائلاً: ماذا تفعلين؟؟

**قالت الفتاة:** أفعل ما قلته لي، أردد كلمة الله وأعبر النهر بسلام.

**عندما سمع الشيخ ذلك ودون تردد أو تفكير:** حاول العبور ورفع طرف ثوبه خوفاً أن يبتل بالماء وكلمة الله تخرج من اللسان وليس من الكيان، فبدأ يغرق وأخذ يصيح.

**رأته الفتاة وقالت:** ماذا تفعل؟؟ هل تردد كلمة الله وأنت ترفع ثيابك خوفاً من الماء؟؟ هل هذه هي الثقة بالله يا سيد اللسان وعديم الإيمان؟

فالثقة بالله هي مفتاح كل خير، لأن الخير كله بيد الله، وهي تستتبع ثقة في النفس التي خلقها الله وثقة في المستقبل وثقة فيمن حولك من الناس، والثقة بالله لا يعرف معناها الحقيقي ولا يشعر بها إلا من عرف الله حق معرفته وآمن به وتوكل عليه، فالإيمان بالله هو السبيل الأمثل للثقة الحقيقية

وليست تلك الثقة الموهومة التي قد تجدها عند بعض الناس الذين يغفلون عن هذه الحقيقة المهمة وهي أن الله هو خالقهم وأنه هو الذي منّ عليهم بما هم فيه، فالاعتقاد بالذات دون الاعتقاد بخالقها، هو اعتقاد سطحي ساذج وهو سبيل للغرور والتكبر، والثقة التي تنبني على مثل ذلك الاعتقاد هي ثقة موهومة سرعان ما تنهار أمام الصعاب، وإن مد الله لهذا الشخص في طغيانه، فاعلمي أن العاقبة بالتأكيد سوف تكون في غير صالحة.

**يروى أن رجلا قال لزوجته:** والله لأشقينك فقالت الزوجة في هدوء.. لا تستطيع، فقال لها: كيف ذلك؟ **قالت:** لو كانت السعادة في مال لحرمتني منه، أو في حلي لمنعتها عني، ولكن السعادة في شيء لا تمتلكه أنت ولا الناس، إني أجد سعادي في إيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه إلا ربي.

**والثقة بالله ليس لها حدود، فאלله سبحانه وتعالى مالك الملكوت وبديع السموات والأرض ومسخر السحاب ومسير الجبال، وهو سبحانه وتعالى قادر على كل شيء.**

**ثقة منبعها الإيمان به ومعرفة كل أسم من أسمائه وكل صفة من صفاته، ثقة محركها الاعتقاد بقدرته والتسليم بمشيئته وإرادته.**

بارك





وللثقة بالله أمثلة كثيرة، تجدينها في سيدنا إبراهيم عليه السلام عندما ألقى في النار، فقال بعزة الواثق بالله: (حسبنا الله ونعم الوكيل) فجاء الأمر الإلهي ﴿يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾.

وتجدينها في أم موسى عليها السلام عندما أمرها الله أن تضع ابنها الرضيع في صندوق وتركه ليرحل أمام عينها في النهر إلى ما لا تعلم، ثقة في الله الذي أوحى لها: ﴿إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾.

وتجدينها في سيدنا يعقوب عليه السلام عندما أشتد ألمه لفراق ابنه يوسف عليه السلام وقال لأخوته: "إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ".

(وتجدينها في موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم قال: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ وهو في الغار مع صاحبه أبي بكر الصديق وقد أحاط بهما الكفار، قالها قوية في حزم، صادقة في عزم، صارمة في جزم: لا تحزن إن الله معنا. فما دام الله معنا فلم الحزن؟ ولم الخوف؟ ولم القلق؟ اسكن، اثبت، اهدأ، اطمئن؛ لأن الله معنا. لا تُغلب، لا تُهزم، لا نُضَلَّ، لا نُضيع، لا نياس، لا نقنط؛ لأن الله معنا.

النصر حليفنا، الفرج رفيقنا، الفتح صاحبنا، الفوز غايتنا، الفلاح نهايتنا؛ لأن الله معنا.

لو وقفت الدنيا - كل الدنيا - في وجوهنا، لو حاربنا البشر كل البشر، ونازلنا كل من على وجه الأرض، فلا تحزن؛ لأن الله معنا.

مَنْ أقوى مَنْ قلباً؟ مَنْ أهْدَى مَنْ نهجاً؟ مَنْ أجَلُّ مَنْ مبدئاً؟ مَنْ أحسن  
مَنْ مسيرةً؟ مَنْ أرفع مَنْ قدرًا؟ لَأَنَّ الله معنا.

ما أضعف عدونا! ما أذلَّ خصمنا! ما أحقرَّ مَنْ حاربنا! ما أجبن مَنْ  
قاتلنا! لَأَنَّ الله معنا.

لن نقصد بشرًا، لن نلتجئ إلى عبدٍ، لن ندعو إنسانًا، لن نخاف مخلوقًا؛  
لَأَنَّ الله معنا.

نحن أقوى عدةً، وأمضى سلاحًا، وأثبتُّ جناتًا، وأقوم نهجًا؛ لَأَنَّ الله  
معنا.

نحن الأكثرون الأكرمون الأعلون الأعزّون المنصورون؛ لَأَنَّ الله معنا.  
يا أبا بكر! اهجرْ همك، وأزلْ غمك، واطردْ حزنك، وانسْ يأسك؛ لَأَنَّ  
الله معنا.

يا أبا بكر! ارفعْ رأسك، وهدئْ من روعك، وأرخْ قلبك؛ لَأَنَّ الله معنا.  
يا أبا بكر! أبشِرْ بالفوز، وانتظرْ النصر، وترقّبْ الفتح؛ لَأَنَّ الله معنا.

إن الله معنا وكفى، معنا بحفظه ورعايته، بقوته وجبروته، بكفايته  
وعنايته، وإن أعظم كلمة في الخطب وأشرف جملة في الكُرب هي هذه  
الكلمة الصادقة الساطعة: لا تحزن إن الله معنا. وسرّ هذه الكلمة في  
مدلولها وعظمتها في معناها يوم تذكر معية الله - عزّ وجلّ - وهو الذي بيده  
مقاليد الحكم، ورقاب العباد، ومقادير الخلق، وأرزاق الكائنات.

وكلمة « لا تَحْزَنِ إِنْ اللهُ مَعَنَا » يحتاجها المسلم كلَّ آن؛ فإذا تكاثف همك، وكثر غمك، وتضاعف حزنك فقل لقلبك: ﴿ لا تَحْزَنِ إِنْ اللهُ مَعَنَا 》. وإذا غلبك الدَّين، وأضناك الفقر، وشواك العدم، فقل لقلبك: ( لا تَحْزَنِ إِنْ اللهُ مَعَنَا )، وإذا هزَّتكَ الأزمان، وطوّقتك الحوادث، وحلَّت بك الكُرْبَات، فقل لقلبك: لا تحزن إن الله معنا (١) .

وهذه هي السيدة هاجر زوجة نبي الله إبراهيم عليه السلام التي تركها هي ورضيعها إسماعيل عليه السلام في واد غير ذي زرع في صحراء قاحلة وشمس ملتهبة ووحشة وهي تسأله: يا إبراهيم لمن تركنا؟! قالت ذلك وهي واثقة بالله ربها ورب إبراهيم، لكنها أرادت أن تسمع كلمة يطمئن بها قلبها فلما علمت أنه أمر إلهي قالت بعزة الواثق بالله: «إذا لن يضيعنا» ما أعظم هذه الثقة بالله، فما كان من الله نتيجة لثقتها به اطمئنانها بأن الله لن يضيعها هي ووليدها أن فجر لها ماء زمزم وخلد سعيها إلى يوم القيامة شعيرة يقتدي بها المعتمرون والحاجون لبيت الله الحرام.

سافر زوجين ذات يوم معًا في رحلة بحرية سارت السفينة عدة أيام في البحر وبعدها ثارت عاصفة كادت أن تغرق السفينة، فالرياح عاتية والأمواج هائجة، امتلأت السفينة بالمياه وانتشر الذعر والخوف بين كل الركاب حتى قائد السفينة لم يخفي على الركاب أنهم في خطر وأن فرصة النجاة تحتاج إلى معجزة من الله، لم تتمالك الزوجة أعصابها فأخذت تصرخ

(١) محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، عائض القرني.

لا تعلم ماذا تصنع، ذهبت مسرعة نحو زوجها لعلها تجد حل للنجاة من هذا الموت، وقد كان جميع الركاب في حالة من الهياج ولكنها فوجئت بالزوج كعادته جالساً هادئاً، فازدادت غضباً وأتمته بالبرود واللامبالاة، نظر إليها الزوج وبوجه عابس وعين غاضبة واستل خنجره ووضعها على صدرها، وقال لها بكل جدية وبصوت حاد: ألا تحافين من الخنجر؟ نظرت إليه وقالت: لا.

فقال لها: لماذا؟ فقالت: لأنه ممسوك في يد من أثق به وأحبه؟ فابتسم وقال لها: هكذا أنا، فهذه الأمواج الهائجة ممسوكة بيد من أثق به وأحبه فلماذا الخوف إن كان هو المسيطر على كل الأمور؟

**فإذا اتعبتك أمواج الحياة وعصفت بك  
الرياح وصار كل شيء ضدك لا تخافي ولا  
تقلقي!**

**واعلمي أن ثقتك بالله هي التي تعطيك  
إحساساً دائماً بالأمان والاستقرار وتخلع عنك  
لباس الخوف والقلق، لتبدئي حياتك وتمضي  
مع الأيام وتجتازي الصعوبات والمحن نحو  
مستقبل مشرق بالإنجازات وعالم مليء  
بالراحة والأمان.**



هبّت عاصفة شديدة على سفينة في عرض البحر فأغرقتها، ونجا بعض الركاب منهم رجل أخذت الأمواج تتلاعب به حتى ألقت به على شاطئ جزيرة مجهولة ومهجورة، ما كاد الرجل يفيق من إغمائه ويلتقط أنفاسه،

حتى سقط على ركبتيه وطلب من الله المعونة والمساعدة وسأله أن ينقذه من هذا الوضع الأليم، مرت عدة أيام كان الرجل يقتات خلالها من ثمار الشجر وما يصطاده ويشرب من جدول مياه قريب وينام في كوخ صغير بناه من أعواد الشجر ليحتمي فيه من برد الليل وحر النهار، وذات يوم ذهب الرجل يتجول حول كوخه قليلاً ريثما ينضج طعامه الموضوع على بعض أعواد الخشب المتقدة، ولكنه عندما عاد، فوجئ بأن النار التهمت كل ما حو لها فأخذ يصرخ: لماذا يارب!! حتى الكوخ احترق، لم يعد يتبقى لي شيء في هذه الدنيا وأنا غريب في هذا المكان، والآن أيضاً يحترق الكوخ الذي أنام فيه، لماذا يارب كل هذه المصائب تأتي علي؟!!!

ونام الرجل من الحزن وهو جوعان، ولكن في الصباح كانت هناك مفاجأة في انتظاره، إذ وجد سفينة تقترب من الجزيرة وترسل قارباً صغيراً لإنقاذه، وعندما صعد الرجل على سطح السفينة أخذ يسألهم كيف وجدوا مكانه؟ فأجابوه: "لقد رأينا دخاناً، فعرفنا أن شخصاً ما يطلب الإنقاذ!!!"

فإذا ساءت ظروفك يوماً فلا تخاف ..  
فقط ثق بالله له حكمة في كل شيء  
يحدث لك وأحسن الظن به  
وعندما يحترق كوخك، اعلمي أن  
الله يسعى لإنقاذك



ولتستفائي بمكنوناتك وقدراتك ولتخلعي عن عينيك تلك الغشاوة والعممة، تقبلي وضعك الذي أنت فيه، وفكري كيف تطلقين الطاقة التي فيك.

هذا آرثر لاعب التنس الشهير وأسطورة ويمبلدون توفي بعد إصابته بمرض نقص المناعة المكتسبة "الإيدز" بعد نقل دم ملوث له أثناء عملية قلب مفتوح، وصلته رسائل عديدة من معجبيه من جميع أنحاء العالم قبل وفاته.

في إحدى هذه الرسائل تساءل صاحبها: لماذا أنت ليختارك الله لتعاني من هذا المرض اللعين؟

أجاب آرثر في تعليقه على هذه الرسالة: في هذا العالم بدأ ٥٠٠ مليون طفل ممارسة لعبة التنس، منهم ٥٠ مليوناً تعلموا قواعد لعبة التنس، من هؤلاء ٥ ملايين أصبحوا لاعبين محترفين، وصل ٥٠ ألفاً إلى محيط ملاعب المحترفين، من هؤلاء وصل ٥ آلاف للمنافسة على بطولة "الجراند سلام" بفرنسا، من هؤلاء وصل ٥٠ للمنافسة على بطولة ويمبلدون ببريطانيا، ليفوز ٤ للوصول إلى دور ما قبل النهائي، من الأربعة وصل ٢ إلى الدور النهائي، وأخيراً فاز منافس واحد فقط، وكنت أنا هذا الفائز بهذه المنافسة.

وعندما تسلمت كأس البطولة ورفعتني في فرحة: لم أسأل ربي لماذا أنا؟

فخطابي نفسك دائماً بأنك قادرة على العمل، قادرة على الإبداع، قادرة على تحقيق أهدافك، وأعطي نفسك حقها، لا تقولي: لا أستطيع، ما عليك إلا الإيمان بأن معك ربّاً لن يخذلك أبداً!

واعلمي أن ما يريدُه أو يقدره الله لك، هو الخير وإن بدا لك غير ذلك، أو لم تعي حقيقه حكمته وأمره في حينه.

على تلة في الغابة كان هناك ثلاث شجرات يناقشن آمالهن وأحلامهن، **قالت الشجرة الأولى:** "يوماً ما سأكون صندوق كنز، مليء بالذهب والفضة والأحجار الكريمة، سأكون صندوقاً ملفتاً للأنظار بجماله وتألقه.

**قالت الشجرة الثانية:** "يوماً ما سأكون أعظم سفينة، سأبحر بالملوك عبر أرجاء العالم، سيشعر الجميع بالأمان في بسبب قوتي وصلابتي".

**قالت الثالثة:** "أريد أن أبقى عالية على التلة حتى يراني الناس، أريد أن أكون طويلة قريبة من السماء، عندها سأكون رمزاً لأطول شجرة وسأصبح رمزا لدى الناس".



بعد بضع سنوات، مر بهن مجموعة من الخطابين، اقترب أحدهم من الشجرة الأولى وقال: "يبدو أنها شجرة قوية، سأكتسب من بيعها إلى نجار" فبدأ بقطع الشجرة، بينما كانت هي سعيدة لأنها تعتقد بأن النجار سيجعل منها صندوقاً للكنز.

ونظر حطاب آخر للشجرة الثانية وقال: "تبدو قوية.. سأبيعها لعمال بناء السفن" ففرحت الشجرة وعلمت بأنها في طريقها لأن تصبح سفينة الملوك.

ولما اقترب حطاب آخر من الشجرة الثالثة، شعرت بالخوف لأنها أدركت بأن حلمها لن يتحقق طالما قطعت.

عندما أفاقت الشجرة الأولى وجدت أجزاءها في مربع تأكل منه الحيوانات، فابتأست لأن ذلك لم يكن هو حلمها الذي طالما تمته.

أما الثانية فجعلت قطع صغيرة داخل قارب صيد صغير، فحزنت على ضياع حلمها بأن تكون سفينة الملوك والعظماء.

أما الشجرة الثالثة فُقطعت إلى أجزاء كبيرة وتركت وحيدة على مدى سنوات.

ومرت سنوات وكادت الشجرات الثلاث تنسى أحلامهن السابقة، وفي يوم ما رزق صاحب الحظيرة مولودًا، فأخذ صندوق الأعلاف ونظفه جيدًا، وزينه ليكون سريرًا لأهم ضيف أقبل عليهم، عندها شعرت الشجرة الأولى بأهميتها، فقد فازت بحمل من هو أهم وأعلى من كنوز الدنيا لدى صاحبها.

ويوم آخر ركب الصياد كعادته في القارب المصنوع من الشجرة الثانية، فطالت رحلة صيده حتى حلّ المساء على غير ما عهدته طوال سنوات، فقام



الصيداء ليحيي الليل في ذكر ودعاء وصلاة بخشوع بلا كلل ولا ملل، فأدرت أنها تحمل من هو أعظم من الملوك.

وأخير، جاء رجل الى أجزاء الشجرة الثالثة فنصبها على تلة وجعل على كل منها فانوساً لينير الطرقات عند المساء، فسرهما ماتقوم به وحاجة الناس إليها وعلوها وقربها من السماء، فهذا أفضل مما كانت تتمناه.

فاعلمي أنه قد يتغير مسار خطة رسمتها لنفسك أو هدف وضعته لحياتك، فلا تيأسي ولا تغتمي، لأن الله قد رسم لك خطة أو مساراً أفضل، فتوكلي على الله وثق به.

واجعلي منبع ثقتك كلها هو الله سبحانه وتعالى، فهي الأساس الحقيقي الذي تنبني عليه ثقتك في نفسك.

الثقة بالله..

نعيم بالحياة..

طمأنينة بالنفس..

قرة للعين.. أنشودة

السعداء



## الثقة بالآخرين



يحكى أن فتاة صغيرة كانت تعبر جسرا مع والدها العجوز، خاف الأب الحنون على ابنته من السقوط فقال لها: حبيبتي أمسكي بيدي جيدا، حتى لا تقع في النهر.



**فأجابت ابنته دون تردد: لا يا أبي، أمسك أنت بيدي.**

**رد الأب باستغراب: وهل هناك فرق؟**

**كان جواب الفتاة سريعا أيضا: لو أمسكتُ أنا بيدك قد لا أستطيع التماسك ومن الممكن أن تنفلت يدي فأسقط، لكن لو أمسكتَ أنت بيدي فأنت لن تدعها تنفلت منك أبداً.**

**فعندما نثق بمن نحب أكثر من ثقتنا بأنفسنا، ونطمئن على وضع حياتنا بين أيديهم أكثر من اطمئناننا لوضع حياتنا بين أيدينا، عندها نمسك بيد من نحب، قبل أن تنتظر منهم أن يمسكوا بأيدينا.**



لأننا إذا خسرنا ثقتنا في الآخرين، وجد الصديق بلا عنوان ووجد الجار بلا أمان، ووجدنا أنفسنا وحيدين في هذه الحياة.

والشعور بعدم الثقة بالآخرين من حولنا، أو عدم قدرتنا على إعطاء الثقة الكاملة لأحد من حولنا، قد يكون له مبرراته حيث تقول بعض الفتيات: «لقد جربت ذلك عدة مرات ولكن دون فائدة، أو لا أجد من هو أهل لهذه الثقة، كيف يمكنني ذلك لا أستطيع، لا يمكن أن أثق في أحد، أو لا يوجد هناك أشخاص يستحقون هذه الثقة»، ورغم ما نذكره من مبررات تبدو في مظهرها مقنعة، لكننا يجب أن نعترف أن عدم قدرتنا على إيجاد الشخص الأهل لثقتنا هي مشكلة بحد ذاتها، فنحن بحاجة لهذا الشخص أشد الاحتياج.

فالإنسان خلق اجتماعياً بطبعه، يحتاج إلى الآخرين ويحتاج إليه الآخرون، فالعلاقة بين البشر علاقة دائمة ومستمرة، بل هي ضرورة بشرية، إذ يصعب على الإنسان وربما يستحيل عليه الانكفاء على الذات والاستغناء عن الآخرين.

وما المرء إلا بإخوانه كما تفيض الكف بالمعصم  
ولا خير في الكف مقطوعة ولا خير في الساعد الأجذم  
وقوام هذه العلاقة هي الثقة المتبادلة بين الناس، ونيل ثقة الآخرين هو أمر صعب إلى درجة كبيرة وذلك لأنها لا تحصل إلا بالمعاشرة الطويلة

وبصدق الأحاسيس وطيب المشاعر، وأن خدش هذه الثقة يكون سهلاً جداً، والشعور بها تجاه الآخرين يشعرنا دوماً بارتياح كبير.

لأنك إذا ملكت ثقة شخص فإنك ملكت قلبه وتفكيره وحزت على رضاه، فالثقة مفتاح سحري إلى القلوب، ولا يجب أن نمناها إلا لمن يستحقها.

وقد جاء في قصة (ذات الرداء الأحمر)<sup>(١)</sup> أن طفلة اسمها ليلي كان أهل قريتها يسمونها الطفلة "ذات الرداء الأحمر" لأنها كانت تلبس دائماً رداء من الصوف الأحمر شغلته لها أمها، وكانت تبدو فيه جميلة لطيفة، فأحبها جميع أهل القرية.

وذات يوم أرسلتها أمها لتزور جدتها المريضة التي كانت تعيش في الطرف الآخر من الغابة، وملأت لها سلة بالفاكهة والطعام، وأوصتها ألا تتوقف في الطريق وألا تحدث أحداً لا تعرفه.



وسارت "ذات الرداء الأحمر" في طريقها وسط الغابة، وكان الجو بديعاً والطيور تغرد، فراحت تقطف الزهور وتصنع منها باقة لجدتها، وبين وقت وآخر كانت ترفع رأسها إلى الأشجار لترقب العصافير وهي تمرح بين الأغصان.

(١) قصة خرافية من تأليف الكاتب الفرنسي شارل بيرو. وقد مرت القصة بمراحل تغيير كبيرة في تاريخها.

وسمع الذئب الشرير خطوات "ذات الرداء الأحمر" فتقدمُ يُحييها، ويحدثها عن أخبار حيوانات الغابة، ونسيت الطفلة نصيحة أمها، وتحدثت مع الذئب وأفشت له سرها وقالت له إنها ذاهبة لزيارة جدتها، وفكر الذئب في حيلة شريرة لافتراسها هي وجدتها فحيّاها وانصرف بسرعة.

وسبقها الذئب إلى منزل الجدّة، فطرق الباب وقلّد صوت الطفلة ففتحت له الجدّة، فهجم عليها وابتلعها، ثمّ لبس ملابسها وغطى رأسه بقبعتها ووضع النظارة على عينيه ونام في سريرها.

وبعد قليل وصلت "ذات الرداء الأحمر" إلى منزل الجدّة وطرقت الباب، فقلّد الذئب صوت الجدّة وطلب إليها أن تدخل فدخلت، وحينما هم الذئب بأكلها، جرت مسرعة وهي تصرخ واستنجدت بأول شخص رآته وكان حطاباً فسارع لإنقاذها وقتل الذئب وأخرج جدتها من بطنه، وشكرته ليلي وجدتها، وحينها أدركت "ذات الرداء الأحمر" نصيحة أمها وعرفت جزاء من يخالف وصايا والديه ولا يثق في كلامهما أو يعطي ثقته لمن لا يستحقها.

**ولكن السؤال هنا هو:** كيف نحسن اختيار الشخص الأهل لثقتنا؟

\* عليك في البداية عدم التسرع في الحكم أو التعميم في الأمور، سواء بحكمنا على الشخص أنه أهل لذلك أم لا.

في إحدى الليالي جلست سيدة في المطار لعدة ساعات في انتظار رحلتها وأثناء فترة انتظارها ذهبت لشراء كتاب وكيس من الحلوى لتقضي بهما

وقتها، وبينما هي متعمقة في القراءة أدركت أن هناك شابة صغيرة قد جلست بجانبها واختطفت قطعة من كيس الحلوى الذي كان موضوعاً بينهما. قررت أن تتجاهلها في بداية الأمر، ولكنها شعرت بالانزعاج عندما كانت تأكل الحلوى وتنظر في الساعة بينما كانت هذه الشابة تشاركها في الأكل من الكيس أيضًا.

حينها بدأت بالغضب فعلاً ثم فكرت في نفسها قائلة "لوم أكن امرأة متعلمة وحسنة الأخلاق لمنحت هذه المتجاسرة درساً في الأخلاق في الحال" وهكذا في كل مرة كانت تأكل قطعة من الحلوى كانت الشابة تأكل واحدة أيضاً، وتستمر النظرات المستنكرة بين أعينهما وهي متعجبة بما تفعله، ثم قامت الفتاة وبهدوء وبابتسامة خفيفة بتناول آخر قطعة من الحلوى وقسمتها إلى نصفين، فأعطت السيدة نصفاً بينما أكلت هي النصف الآخر، أخذت السيدة القطعة بسرعة وحدثت نفسها قائلة: "يا لها من فتاة وقحة، كما أنها غير مؤدبة حتى أنها لم تشكرني".

بعد ذلك بلحظات سمعت الإعلان عن قرب موعد الرحلة فجمعت أمتعتها وذهبت إلى بوابة صعود الطائرة دون أن تلتفت وراءها إلى المكان الذي تجلس فيه تلك السارقة الوقحة. وبعدها صعدت إلى الطائرة ونعمت بجلسة جميلة هادئة أرادت وضع كتابها الذي قاربت على الانتهاء منه في الحقيبة، وهنا صعقت من المفاجأة، حيث وجدت كيس الحلوى الذي اشترته موجوداً في تلك الحقيبة وصرخت في اعماقها: "يا إلهي لقد كان

كيس الحلوى ذاك ملكًا للشابة وقد جعلتني أشاركها به"، حينها أدركت وهي متألمة بأنها هي التي كانت وقحة، غير مؤدبة، وسارقة أيضًا.

فكم مرة في حياتنا حدث معنا مثل هذا الموقف، كنا نظن بكل ثقة وبقين بأن أمرًا ما يحدث بالطريقة الصحيحة التي حكمنا عليه بها دون النظر أو السماع لرأى أو وجهة نظر الآخرين، لكننا نكتشف متأخرين بأن ذلك لم يكن صحيحًا.

فنكون في أحيان ظالمين وفي أحيان أخرى مظلومين، فمننا من يتسرع في إصدار الأحكام، وفي قطع العلاقات والحكم على كثير من الأمور في المواقف التي تحتاج إلى روية وهدوء أعصاب ويتصرف باندفاع وتهور، ثم يندم بعد ذلك على التسرع والتعجل.

دخل صبي يبلغ من العمر ١٠ سنوات إلى مقهى وجلس على الطاولة، فوضعت الجرسونة كأسًا من الماء أمامه فسأل الصبي: بكم الآيس كريم بالكاكاو؟ أجابته: بخمسة دولارات فأخرج الصبي يده من جيبه وأخذ يعد النقود فسألها مرة أخرى: حسنًا وبكم الآيس كريم وحده فقط بدون كاكاو؟ في هذه الأثناء كان هناك الكثير من الزبائن ينتظرون خلط طاولة في المقهى للجلوس عليها فبدأ صبر الجرسونة بالنفاذ فأجابته بفظاظة: بأربعة دولارات فعد الصبي نقوده، وقال: سأخذ الآيس كريم العادي، أنهى الصبي الآيس كريم ودفع حساب الفاتورة، وغادر المقهى وعندما عادت الجرسونة إلى الطاولة اغرورقت عيناها بالدموع أثناء مسحها للطاولة!

حيث وجدت بجانب طبق الفارغ دولارًا واحدًا، أتدري لماذا؟  
لقد حرم الصبي نفسه من الآيس كريم بالكاكاو حتى يوفر لنفسه  
دولارًا يكرم به الجرسونة.

**فعليك دومًا إعطاء  
الآخرين آلاف الفرص قبل  
أن نحكم عليهم بطريقة  
سيئة**



وذلك من خلال خبرتك الشخصية وعلاقتك الاجتماعية بهذا  
الشخص، حيث يمكنك تحديد صفاته ومميزاته وطريقته في التعامل  
وملامح شخصيته ويحدث هذا عادة بمرور الزمن على علاقتك معه، فلو  
كان مثلاً هذا الشخص يحافظ على أسرار الغير أماننا ولا يبوح بها في  
أصعب الأمور فيمكننا الحكم بالطبع أنه سيحافظ على أسرارنا نحن أمام  
الآخرين عند الحديث معهم.

كذلك يمكننا الأخذ بعين الاعتبار عدة أمور بهذا الشخص نحو: هل  
هو متعلم أم لا؟ هل لديه خبرة بالحياة أم لا؟ كم عمره، هل يناسب بأن  
يكون صديقنا وتربطنا به علاقة قوامها الثقة الأبدية أم لا؟ هل هو شخص  
واع أم لا؟



\* ومن الأمور المهمة في اختيارنا للشخص الأهل لثقتنا، هو التزامه الديني والأخلاقي، فهذا كفيلاً بأن يجعله شخصاً مؤهلاً لأن نعطيهِ ثقتنا ونبوح أمامه بكل أسرارنا وهمومنا وأحزاننا.

من الأشياء الجميلة في حياتنا أن نجد من نثق به ونبوح له بكل أسرارنا، من نخرج له كل ما بداخلنا من مشاعر وأحاسيس، فعندما تكونين مهمومة تجدين من تضعين بكل همومك على صدره وتجدين من يقدر دموعك ويمسحها من على وجنتيك، عندها تكونين أسعد الفتيات لأنك وجدت من تثقين به ومن يقدر همومك ويقدر ثقتك أنت فيه.

ولكن ما أفسى الإحساس حينما تكتشفين أن من وثقت فيه لم يكن أهلاً لثقتك، ما كنت إلا مجرد لعبة بين يديه، كان يلعب بمشاعرك ويستهزأ بها، كان كل هدفه أسرارك وليس شخصك كان كل هدفه الوصول إليك والتلاعب بمشاعرك وعواطفك.

يقول الأستاذ هيرش مانويل: «ولأصدقاء المرء خاصة دور كبير في توجيهه إلى ما فيه نجاحه، ويكفي أن يبدي هؤلاء ثقتهم فيه لينجح أو عدم ثقتهم فيه ليفشل، ومن ثم فخير للرجل الذي يسعى إلى اكتساب الثقة بنفسه أن يصادق أشخاصاً يثقون فيه كما يثقون بأنفسهم»<sup>(١)</sup>.

وخيّر من تخيرين لصحبتك إحدى فتاتين: فتاة ناجحة واثقة بنفسها أو فتاة واثقة بك، فإذا وجدت من اجتمعت لهن هذه الصفات كلها فلك أن

(١) أتج لنفسك فرصة، جوردون بايرون.

تغبطي نفسك بصدقاتهن، فمن الواضح أن في مقدورك أن تتعلمي كيف تكون الثقة بالنفس من فتاة واثقة بنفسها.

وتعد الثقة عاملاً مهماً لنجاح العلاقة الشخصية بين الناس، والثقة طريق مزدوج، فأنت تحصلين على ثقة الآخرين عندما تثقين أنت بهم، فمثلاً إذا أردت أن تكسبي ثقة والديك، فيجب أن تثقي بهما أولاً.

**فهل أنت أهل لثقة  
والديك؟ فإن أكثر ما  
يسعد الأهل هو أن يكون  
الأبناء موضع ثقتهم**



لم تتخيل الفراشة الصغيرة أنها ستبتعد عن منزلها هذه المسافة، همست لصاحبيتها: يجب أن نعود أُمي نبهتني ألا نخرج من المزرعة.

تعالت ضحكات رفيقتها: جبانة، أعلم أنك جبانة، هيا تعالي سأريك زهرة عذبة العطر.

حاولت ألا تستجيب لنداء رفيقتها لكنها لا تحب أن يقال عنها جبانة، انطلقت معها حتى وصلت زهرة تفوح منها رائحة طيبة، تمايلت الفراشة إعجاباً برائحة الزهرة، وتلك الألوان الجميلة التي تزين صفحاتها، نعم يبدو غسلها طيب الطعم، نظرت الفراشتان لبعضهما وانطلقتا كصاروخ موجه لقلب النبتة، وانغمستا بين ثناياها تلتهمان قطع العسل المتناثرة بين زوايا حبيبات الطلع بنهم وشره، نسيت الفراشة الصغيرة نصيحة أمها:

إياك والابتعاد عن حدود المنزل. إياك والاقتراب مما لا تعرفين أصله، نسيت كل شيء إلا طعم حبيبات العسل.   
 بينما هما مستغرقتان بالتهام طعامهما المفضل سادت السماء ظلمة غريبة، رفعت الفراشة الصغيرة رأسها بعد أن أُنبتتها قرون الاستشعار بخطر قريب، ورأت الكارثة، أوراق الزهرة ترتفع بهدوء شديد في محاولة لضم الفراشيتين الحسناتين.

اكتشفنا أنها ضحية فح نصبتة الزهرة لهما لتكونا وليمة دسمة لمعدة جائعة، حاولتا التملص لكن الأوراق تضيق الخناق عليهما حتى بات الموت وشيكا، وبدأ الاستسلام يدب فيهما إلى أن مُدّت ورقة صغيرة في قلب الزهرة تمسكتا بها جيدا لتقلها لجانب بعيد عن الخطر.

نظرت الفراشة الصغيرة لترى من أنقذها، إنها أمها، ابتسمت شاكرة، ونكست رأسها خجلا وعينها تسأل: كيف عرفت يا أمي.

**قالت أمها:** خبرتني جاري الفراشات أنكما ذهبتما باتجاه آكلة الحشرات فلحقتكما، أراحت الفراشة الصغيرة رأسها على صدر أمها مستسلمة للنوم من الإجهاد ولسانها يردد بثقل: آخر مرة يا أمي .. آخر مرة.

فكوني تاج أسرتك ومصدر فخرهم، ولا تمنحي ثقتك إلا للأشخاص الذين يستحقونها.. لأنها لو منحت لأشخاص لا يستحقونها نتج عن ذلك مشاكل وأخطاء كثيرة.

واجعلهم يتأكدون أن الثقة التي منحوها إياك كانت في محلها، فالثقة لا تأتي من كلام وعبارات أو شعارات، بل تأتي من أفعال ومواقف على أرض الواقع واختبارات تبرهن لكل من حولك أنك إنسانة أهل للثقة؟

### إذا أردت أن تكتسبي ثقة أسرتك فيك فاتبعي هذه النصايا:

❖ ردي دائمًا في نفسك وكأنك تقولين لهما "أنتم لا تحتاجان لوضع هذه القيود وإصدار التعليمات، فأنت دائمًا مبادرة بالصواب".

❖ حاولي تجنب الفتيات صاحبات السمعة غير الطيبة.

❖ تجنبني المواقف التي تزيد من مخاوفها.

❖ تجنبي إغلاق غرفة نومك على نفسك بشكل كامل دائمًا، بل اتركي جزءا منه مفتوحًا حتى لا يتسرب الشك إلى قلبيهما.

❖ إذا حدث وقمت بالرد على التليفون وكان يوجد شخص يعاكس أو شخصًا لا تعرفينه، كوني قوية الشخصية، قومي فورًا بطلب مساعدة أحد من أهلك للرد على المتصل.



❖ احرصي على أن تكوني متميزة في دراستك سواء مدرستك أو كليتك فالفشل الدراسي قد يكون علامة عند الأهل بأن هناك ما يعطلك عن النجاح فتكثر الشكوك حولك.

كوفي دائماً مؤدبة وحسنة الخلق مع والدتك ووالدك، تأدبي في ألفاظك معها حتى لو ضغطوا عليك أو فرضوا عليك بعض القيود والسلوكيات.

إذا خرجت من المنزل مع صديقاتك فاذهبي للمكان الذي أخبرتهم بوجودك فيه، وإذا حددوا لك موعداً للعودة فاحترمي هذا الموعد ولا تتأخري عنه دقيقة واحدة، وإذا تأخرت لسبب طارئ فعليك بالاتصال بهما وإخبارهما بسبب التأخير.

حاولي أن تعودي للبيت فتحدثي مع والدتك عن ما حدث أو ما عرفته أو سمعته.

لا تتكلمي في الهاتف بصوت خافت واحرصي دائماً أن تتكلمي بصوت مرتفع يوضح لهم ماذا تقولين ومع من تتكلمين؟

لا داعي لاستخدام الرموز أو التورية في الكلام بينك وبين صديقاتك البنات، وتذكري أن والدتك كانت يوماً في مثل سنك ولديها الخبرة الكافية لتتعرف فوراً على ماتقصده في كلامكم!!

ارتدي الملابس المحتشمة وابتعدي عن كل ما هو مخالف لدينك وللعرف والتقاليد المجتمعية.

تواصلي مع والديك: الحوار والتواصل مع الأهل تؤكد لهم أهميتهم في حياتك.

❦ اسألهم رأيهم في أمورك، وشاركهم أحداث اليوم أو طرائف

حصلت معك. *بفتحة يمينها .. فتاة بملابس جميلة*

❦ عندما تتركين أي خطأ لا تُخفِ الأمر، بل صارحيهم به، اعترفي

بخطئك واسألي الصَّفح.



**فتحي بالآخرين، لكن لا تجعلها ثقة مطلقة**

*أبنتي يا فتاة...  
هذه الفتاة ثقة بـ...  
لما لم تكن...  
تستجيب بـ...  
ألمة...  
بجاء...  
توجه...  
بمعنا...  
ثلاثية...  
عوق...  
قد...  
فتحة...  
تفتت...  
رأيت...  
بأن...*



*أبنتي يا فتاة...  
هذه الفتاة ثقة بـ...  
لما لم تكن...  
تستجيب بـ...  
ألمة...  
بجاء...  
توجه...  
بمعنا...  
ثلاثية...  
عوق...  
قد...  
فتحة...  
تفتت...  
رأيت...  
بأن...*

## ثقي بقدراتك.. واصنعي مستقبلك



يروى أن الرئيس الأمريكي الأسبق بيل كلينتون وزوجته هيلاري توقفا عند إحدى المحطات للتزود بالوقود، وحينما توجهتا إلى عامل المحطة لدفع المبلغ المطلوب فوجئت هيلاري بشخص كبير السن يجيها بحرارة فإذا هو زميل قديم كان قد طلب منها الزواج.



**وبعد أن غادرا المحطة قال لها الرئيس كلينتون: هل كنت ستتزوجين**

هذا الشخص؟ فقالت: نعم

**فرد عليها ساخرا: تصوري لو أنك قبلت به زوجا لأمضيت حياتك**  
كلها زوجه لعامل محطة وقود.

**فردت عليه بنبرة واثقة: بل لصنعت منه رئيسًا للولايات المتحدة**  
الأميركية، وربما كنت أنت عامل المحطة.

ففي أعماق النفس الإنسانية كنوز مدفونة، ومواهب وقدرات خفية، وقوى نفسية خارقة، وفي أغوار اللاوعي ما هو أعظم من أن ندركه، كل

ذلك من فضل المولى جل وعلا شأنه، ولو استطاع الإنسان أن يحسن إدراك واستثمار قدراته لاستطاع الوصول إلى أقصى درجات النجاح.

محام أمريكي ناجح اسمه روبرت أولمان كان يعمل بشركات التأمين، فقد بصره نتيجة لحادث سقوط جسم ثقيل على رأسه وهو في الرابعة من عمره، يقول عن تجربته أنه لو رجع إليه الإبصار لكان ذلك حدثًا رائعًا بيد أنه يخيل إليه في كثير من الأحيان أنه لو لم يكن قد فقد بصره لربما كان حبه للحياة أقل منه حين كتب تلك الكلمات، لأن فقدته له قد جعله يحسن تقدير قيمة ما بقي له من نعم أخرى في الحياة!

**كما قال أيضًا:** إن أصعب درس تعلمه وأعانه على الخروج من محتته، هو أن يؤمن بنفسه ويثق بقدرته على أن يقوم بأشياء نافعة وممتعة بالرغم من فقد البصر، ولولا أنه تعلم ذلك لأمضى عمره كله قعيدًا فوق كرسي متحرك أمام باب منزله تمامًا كما رآه الرجل الذي لا يعرفه والذي أسهم بتصرفه معه على أن يغير الكثير من أفكاره عن نفسه، فلقد روي أنه كان في مجلسه المعتاد وهو صبي صغير غارقًا في أفكاره الحزينة فمر به رجل تحدث إليه للحظات ثم مد إليه يده بكرة صغيرة مما استخدمه لاعبو البيسبول وطلب منه أن يأخذها هدية منه. فظن الصبي أن الرجل يسخر منه وشعر بالإهانة ورفض هديته قائلًا له أنه لن يستطيع استخدامها، فحش الرجل على أن يأخذها بالرغم من ذلك وقال له: دحرجها أمامك!



فثبتت هذه العبارة في رأسه وفكر فيها طويلاً وشكر الرجل وبعد أيام دحرج الكرة بالفعل أمام مدخل بيته فعرف من صوتها إلى أين اتجهت واستعادها، وكرر اللعبة كثيراً واعتادها حتي أصبحت تسليته الدائمة، ونبتت في رأسه فكرة أن يلعب الكرة مع أمثاله، وطلب من أبيه أن يدخله مدرسة للمكفوفين ابتكرت طريقة جديدة للعب الكرة للمحرومين من الإبصار، وتخلص الصبي من قنوطه وأحزانه واقنع بأنه يستطيع أن يفعل الكثير إذا آمن بقدرته على ذلك وقاده هذا الاعتقاد إلى ممارسة اللعبة لبضع سنوات وإلى التفوق في الدراسة والحصول على شهادة في القانون والعمل كمحام ناجح، بل وحقق لنفسه شهرة كبيرة في مجال غريب، هو توقع نتائج مباريات الكرة والتنبؤ بها!

وكذلك نحن جميعاً، إذا حرمتنا الأقدار من بعض القدرات التي يتمتع بها غيرنا وعجزنا عن تسديد الكرة إلى الهدف فإننا نستطيع على الأقل أن ندحرجها أماننا، أي أن نعدل أهدافنا وأسلوبنا في الحياة بما يتفق مع ما تبقي لدينا من قدرات ونستمع بأيامنا ونرضى عما نحققه فيها وما أتيح لنا من أسباب السعادة والهناء فيها.

وفي قصة سيدنا سليمان مع بلقيس ملكة سبأ عندما أراد إحضار عرشها ما يثبت امتلاك الإنسان لقدرات تفوق قدرات الجان يقول الحق عز وجل:

﴿ قَالَ يَا بَنِي آدَمَ ائْتُوا بَعْرِشَهَا قَبْلَ أَنْ يَأْتُوهُ مُسْلِماً ﴾ (٢٨) قَالَ عَفْرِتٌ مِّنَ الْجِنِّ أَنَا آءَانِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ تَقُومَ مِن مَّقَامِكَ وَإِنِّي عَلَيْهِ لَقَوِيٌّ أَمِينٌ ﴿٣١﴾ قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّن

أَلِكْتَبِ أَنَا أَيْكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَشْكُرْ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ [النمل: ٤٠].

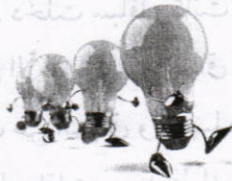
وهذه "وليام رادولف" الفتاة رقم عشرين من بين اثنين وعشرين طفلاً ممن ولدوا مبتسرين، وكان بقاؤها على قيد الحياة أمراً غير مؤكد. وعندما كان عمرها أربع سنوات أصيبت بالتهاب شعبي وحمى قرمزية مما سبب لها شللاً في الساق اليسرى، وعندما كان عمرها تسع سنوات لم تعد بحاجة للدعامة المعدنية التي كانت تعتمد عليها وبدأت تمشي بدونها، وعند الثالثة عشر كانت تمشي بطريقة منتظمة وقال الأطباء إن هذه معجزة، وفي نفس هذا العام قررت أن تصبح عداءة. دخلت سباقاً وكانت الأخيرة، وخلال السنوات القليلة التالية كانت تأتي الأخيرة في كل سباق تدخله. وقال لها كل من قابلها أنها يجب أن تتوقف عن السباق ولكنها واصلت الركض، وفي يوم من الأيام فازت في أحد السباقات، ومنذ ذلك الحين وهي تفوز بكل السباقات التي دخلتها. تلك الفتاة الصغيرة التي أخبرها الأطباء بأنها لن تمشي على قدميها مرة أخرى، استمرت في طريقها حتى فازت في النهاية بثلاث ميداليات ذهبية أولمبية.

**وعندما سئلت عن سر تفوقها قالت:** (لقد علمتني أمي عندما كنت صغيرة أن أو من بأني أستطيع أن أحقق أي إنجاز أرغب فيه، فكان أول إنجاز رغبته فيه وحققته هو أن أسير دون دعامة).

إن الثقة بالقدرات هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلاً.

وقد سأل رجال الجمارك بنيويورك الأديب الإيرلندي أوسكار وايلد<sup>(١)</sup> حين مر عليه: هل معك شي ممنوع؟ قال: نعم، عبقريتي.

**وقد قيل: أسرع الضرس  
فركبه الملوك، وتبльд  
الحمار فركبه العبد،  
وافترس الأسد فملك  
الغابة!**



في عام ١٩٥٢، حاول "إدموند هيلاري" تسلق جبل إفرست وهو أعلى جبل عرفه البشر حينذاك، حيث إن ارتفاعه يصل إلى تسعة وعشرين ألف قدم، وبعد أسابيع قليلة من تجربته الفاشلة طُلب منه أن يلقي كلمة حول تجربته في إنجلترا. وسار "هيلاري" إلى حافة خشبة المسرح وأشار بقبضته

(١) مؤلف مسرحي وروائي وشاعر أنجلو-إيرلندي، من أهم أعماله (امرأة بلا أهمية) و(الزوج المثالي) وتحفته الخالدة (أهمية أن تكون جاداً) و(سالومي).

إلى صورة للجبل، وقال بصوت عال: "أيها الجبل لقد هزمتني أول مرة، ولكنني سأهزمك في المرة التالية، لأنك لن ترتفع أكثر من ذلك، أما أنا فلازلت أنمو". وبعد عام واحد فقط نجح "إدموند هيلاري" في أن يكون أول إنسان يتسلق جبل "إفرست" (١).

**وكما يقول وليم شيكسبير:** (نحن نعرف أنفسنا ولكننا لا نعرف ما يمكن أن تكون أنفسنا).

هل هذا الوصف ينطبق على حالتك؟ هل تركزي على محدودية إمكاناتك وفشلك السابق وتخبطك الطريق، ونادرا ما تتوقفين لتفكري عن ماذا يمكن أن تكون نفسك؟

المشكلة إذا ترجع لكونك تربيت منذ الصغر على مفاهيم وقيم وعادات خاطئة منعتك من فهم كم أنت مميزة ومنتفدة.

فأنت قادرة على صنع حياتك بنفسك ولديك القدرة على تغيير أي من جوانبها دون الاعتماد على شخص آخر وكما قال عيسى عليه السلام: «الجنة بداخلنا» وقالها بوذا: «كن مصباحا على قدميك ولا تطلب الضوء من الخارج».

فبدون أن تفهمي قيمتك وطبيعتك الشخصية كإنسان لا يمكنك أن تصلي إلى الثقة بالنفس المطلقة، وعلي قدر درجة فهمك لطبيعتك الفريدة على قدر ما تستطيعين التخلص من القيود التي وضعت نفسك فيها، لم

(١) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

يضعك فيها أهلك ولا أصدقاؤك ولا مجتمعك ولكنك سمحت لهم بأن يضعوا الطوق في عنقك.

هل قدراتك الحالية هي كل ما تمتلكينه؟ هل ما تعلمينه الآن هو أفضل ما عندك؟ هل تشعرين أن هناك الكثير من القدرات والإمكانات بداخلك لم تكتشفها بعد؟

هناك حقيقة علمية تقول نحن نستخدم ما بين ٥ - ١٠٪ من قدراتنا العقلية فقط، أي أن هناك حوالي ٩٠٪ لم يستخدم بعد، تخيلي أنك استطعت أن تنمي مواهبك وقدراتك!! تخيلي أنك أخرجت مخزون الطاقة الهائل المدفون بداخلك، فيلبي أي مدى ستغيرين أنت، وإلى أي مدى سيتغير مستقبلك.

إن اكتشاف القدرات ليس بالأمر الصعب، فعليك أولاً أن تعرفي السبيل إلى ذلك وتعرفي مفاتيح اكتشاف القدرات<sup>(١)</sup>.

ذهب مجموعة من العلماء الجيولوجيين إلى أفريقيا، بحثاً عن الماس والأحجار النادرة، وكان من بين هؤلاء العلماء عالم ياباني يدعى "يوكي"، وكان "يوكي" شاباً قد ناهز الثلاثين من عمره، وكان مليئاً بالحماس والحيوية، وعُرف بالثابرة وبجبهه للمغامرة. كان يستيقظ مبكراً في الخامسة صباحاً؛ لبدأ رحلته اليومية في البحث عن الماس والأحجار الكريمة النادرة، ثم يعود إلى الفندق في العاشرة مساءً.

(١) المفاتيح العشرة للنجاح، د. ابراهيم الفقي.

مرت الأيام، ومع ذلك لم يجد "يوكي" أي شيء يُذكر، فقرر بعد مرور أسبوعين آخرين أن يوقف البحث ويعود إلى اليابان، لأنه فقد الأمل في العثور على شيء، وكانت هذه المرة الأولى في حياة "يوكي" التي يتخلى فيها عن هدف من أهدافه.

وفي اليوم الأخير أنهى "يوكي" عمله في الخامسة مساءً، وقرر أن يعود إلى الفندق لينهي إقامته، ويعود إلى بلاده، وفي طريقه إلى الفندق قابل طفلاً قد قارب السادسة من عمره، وفي يده حجراً كبيراً غريب الشكل، فطلب هذا الطفل من "يوكي" أن يأخذ هذا الحجر منه، مقابل أن يعطيه بعض الحلوى، فأعطاه "يوكي" الحلوى وأخذ منه ذلك الحجر الكبير اللامع، وذهب به إلى الفندق؛ لكي يبحثه بمجهره الخاص، والذي أحضره معه لهذا الغرض.

وعندها لم يصدق "يوكي" عينيه، فأعاد البحث مرة أخرى، ثم مرة بعد مرة، واستمر في إعادة البحث عدة مرات متتالية لم ينم خلالها دقيقة واحدة، فلقد كان هذا الحجر الذي رآه "يوكي" هو أكبر ماسة شاهدها في حياته، والتي تزيد قيمتها عن العشرة ملايين من الدولارات.

وبعدها كتب "يوكي" في بحثه أن ذلك الطفل كان يمتلك ثروة كبيرة، ولكنه لم يكن يعرف قيمتها؛ فباعها رخيصة، ولو كان يعرف حقيقة قيمتها، لما باعها بهذا الثمن البخس، ولو كان قد علم لكانت سبباً في نجاته هو وعائلته، بل والحي بأكمله من الفقر والجوع.

فالكثير من الناس لا يعرفون حقيقة قدراتهم اللامحدودة التي وهبها الله عز وجل لهم؛ فيضيعون وقتهم، بل وحياتهم وأنفسهم رخيصة تمامًا مثل ذلك الطفل الذي لم يعرف حقيقة ما كان بين يديه.

يقول شارلي شابلن الممثل الأسطورة: لا بد للمرء أن يكون واثقًا من نفسه، هذا هو السر، حتى عندما كنت أعيش في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهيم على وجهي في الشوارع والأزقة باحثًا عن لقمة خبز أملاً بها معدتي الجائعة، حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم، كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدري لمجرد أنني أثق في نفسي، ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى البوابة الفشل.

**فالأشخاص العظماء هم  
أشخاص عاديون طوروا من قدراتهم  
ومجهوداتهم، وأصحاب الحياة  
العظيمة هم أصحاب حياة عادية  
كثفوا فيها عملهم.**



فأين أنت الآن؟

إذا لم تعرفي ما لديك فلن تعرفي ما تحتاجين، فلكل إنسان قدرات ومواهب ربما تكون مخترنة نسبيًا بداخله وربما يظهر بعضها حيًا على أرض الواقع.

فليرى إبداعك النور واستخرجي ما في جعبتك من عطاء وكوني قادرة على نبذ الشك بقدراتك وإمكانياتك الكامنة بداخلك.

لن تعرفي على القدرات والمهارات، التي تمتلكينها لتعملي على تحسينها وتضيفي إليها، فهي الأساس الذي ستشيدين عليه بناء مستقبلك المشرق بإذن الله.

فوجود الإيجابيات لديك، يعني أنك قادرة على التغيير والانطلاق للأمام، ومعرفتها سيكون بمثابة المصباح الذي يضيء لك الطريق، عندما تعترضك بعض العقبات أو يضيق صدرك، ويعتريك بعض الضعف البشري الطبيعي. وقد يفيدك لو سألت معارفك وأصدقاءك وأقاربك عن نقاط قوتك، ومواطن التحسين اللازمة؛ فتعرفي على القدرات التي تنقصك، والمهارات التي تحتاجين إلى اكتسابها وتعلمها.

وليس المقصود هنا أن تنصتي للسمع للناقدين والسليبين، وإنما القصد أن تعرفي عن نفسك من وجهة نظر الآخرين، نقاطاً محددة وواضحة يمكنك العمل على تغييرها؛ لذلك لا تنزعجي، ولا تتوقعي أن يكون كل ما يقال عنك جيداً.

فلا تتوقعي المديح والثناء فحسب، بل توقعي أن تسمعي عن نفسك بعض السلبيات، وهذا بالطبع لا يعني أنك إنسانة سيئة.

كانت هناك امرأة تعيش في هاواي، متزوجة ولها ٦ أولاد، محدودة النشاط، وبعد فترة مات زوجها وكان هو مصدر رزقها الوحيد، فحزنت



واغتمت، وذهبت إلى كبير عائلتهم تشكو إليه ذلك، فلها على رجل يملك فندقاً صغيراً، ربما يجعلها تعمل فيه.

فلما ذهبت قال لها: ماذا تجيدين قالت: لا شيء إلا أن أمسح وأكنس.. و.. و(أشغال منزلية) فعينها في هذه الأعمال في الفندق، فبدأت العمل بحماس ونشاط، وبعد فترة أعجب الرجل بنشاطها فأخبرها بذلك وعينها مديرة للعمال، وبدأت تتعلم القراءة والكتابة ففرح بها أولادها فزادت عملاً ونشاطاً وثقافة، وبعد فترة قال لها صاحب الفندق: هل تشاركتيني أنت بالعمل والنشاط وأنا بالمال فوافقت، وبعد فترة أصبحت هي صاحبة الفندق بعد أن اشترته من صاحبه.

فلما سألها الناس عن سر ذلك قالت: الثقة في النفس وما بداخلي من طاقة وقدرات والإيمان بالله.

فالرغبة المشتعلة والشديدة، هي القوة الدافعة التي تُمكنك من التغلب على أي عائق، وتحقيق أي هدف تريدين تحقيقه والوصول إليه.

إن أكبر العوائق أمامك ليست خارجية، بل هي داخلية، في نطاق تفكيرك الخاص، إنها متضمنة في قناعاتك الشخصية، التي تضع الحدود لنفسها بنفسها، وهي تلك القناعات التي تجعلك ترضى بأقل القليل، وتطمئني إلى ما هو أقل من قدراتك الحقيقية، أو ترتضين لنفسك بعض القدرات الوهمية غير الحقيقية وتقنعني نفسك بذلك.

كانت لدى أحد الرجال شاة لا ترضى أن تأكل غير البرسيم الأخضر، ولكن في أوقات معينة من السنة كان صاحبها لا يملك إلا العلف الجاف فاحتال عليها، وألبسها نظارة خضراء فصارت ترى العلف الجاف أخضر اللون فظننه برسيمًا فتقبل عليه وتأكله.

### فنحن نرى العالم بعقولنا لا بعيوننا

والكثيرون يعتقدون أنهم لا يتحلون بالقدر الكافي من الذكاء، أو الإبداع، أو الموهبة، بحيث يمكن لهم الوصول لما يشدونه، لكن الحقيقة أن معظم تلك القناعات لا أساس لها من الصحة، وما هي إلا مجرد أباطيل، ولا يحول دونك وما يمكنك إنجازه حقًا إلا تلك العقبات الراسخة في عقلك.

وعلى حد قول "هنري فورد"<sup>(١)</sup>: سواء آمنت أنك تستطيع تحقيق أحد الأمور، أو لا تستطيع تحقيقه، فستكون مصيبًا في كلتا الحالتين.

وليس بوسعك أن ترغبي رغبة شديدة في أمر ما، دون امتلاك المقدرة على تحقيقه جنبًا إلى جنب رغبتك في الوقت نفسه، وغالبًا ما يقدم حضور الرغبة في حد ذاتها برهانًا على استطاعتك، وحيازتك لكل ما يتطلبه إشباع

(١) ولد هنري فورد في ٣٠ يوليو ١٨٦٣ في واين كاوتني في ولاية ميشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية وتوفي في ٧ أبريل ١٩٤٧ في ديربورن. كان الأب الأكبر لأبيه وعمل في الزراعة بعد أن قرر ترك المدرسة في الخامسة عشر من عمره وكان جُل همه هو كيف تعمل الآلات والمكينات! يعتبر فورد هو مؤسس شركة فورد لصناعة السيارات.

تلك الرغبة، وتمثل مهمتك ببساطة في اكتشاف كيفية القيام بهذا، وتمثل مهمتك في وضع يدك على جميع الأمور التي بوسعك القيام بها؛ من أجل زيادة احتمالات وتحسين فرص تحقيقك لهدفك، وأن تضعيها في جدول زمني ووفقاً لرغبتك.

**وصدق قول القائل: «إذا أردنا أن نصنع شيئاً رائعاً مميزاً بالفعل في حياتنا، فليس هناك شيء على الإطلاق يمكنه منعنا من هذا».**



يحكى أن رجلاً أراد السفر براً من مدينة إلى مدينة أخرى، وفي الطريق وبسبب السرعة الزائدة فقد السيطرة على سيارته، وكان على وشك الانقلاب إلا أنه تمكن من السيطرة عليها، ولكنه مع الأسف الشديد فقد إحد إطارات السيارة الذي انفصل عنها تماماً، ولم تكن هذه هي المشكلة، فالبدل موجود ولكنه فقد المسامير التي يربط بها الإطار، ولم يعرف كيف يتصرف؟؟

وتوقف برهة يفكر، فشهد على مقربة منه مبنى كتب عليه (مستشفى الصحة النفسية) يطل منه رجل شاهد ما حدث بالتفصيل، فذهب الرجل صاحب المشكلة إلى هذا الرجل وقال له: أعتقد أنك شاهدت ما حدث؟ قال الرجل: نعم وبالتفصيل، فقال له: إذا ما الحل برأيك؟ قال الرجل: الحل بسيط جداً خذ مسامير من كل إطار من الإطارات الأخرى واربط به الإطار الرابع أي (الذي فقد مساميره).

أعجب الرجل كثيرا بالفكرة وشكره عليها، ثم سأله: أنت طيب هنا؟؟ قال: لا أنا نزيل !!

فتعجب الرجل وقال باستحياء: يعني مجنون؟؟ فقال: نعم مجنون ولكنني لست غيباً.

والآن انطلقني نحو عالمك المشرق، توكلني على الله وابدئي صفحة بيضاء، واستخدمني عقلك الذي منحك الله إياه، لا تتركه معطلا، استخرجني كل قدراتك وسخريها لصالحك ولفائدتك.

**وإذا أردت تقوية الثقة بقدراتك عليك اتباع الخطوات التالية:**

**عدم الالتفات للتثبيط:**

من يريد تقوية الثقة بقدراته، عليه أولاً ألا يعير أو يأبه لأي تثبيط من المحيطين به من الأصدقاء أو الأصدقاء أو المجتمع لأن ذلك التثبيط والرسائل السلبية لا تخرج في غالب الأمر إلا من حاسد أو فاشل يستكثر أو يستبعد النجاح للآخرين.

**استخدام هذه القدرات:**

لا يكفي أن تستكشفي هذه القدرات فالمرحلة التي عقب الاكتشاف هي الثقة بهذه القدرات، والثقة لا تتعزز إلا باستخدامها، وبعدها ستزيد ثقتك بنفسك كلما استخدمت هذه القدرة أو الموهبة.

**عدم استعجال النتائج:**

عندما تستخدم هذه القدرات فلن تحصيلي على نتائج باهرة في البداية، فلا بد أن تتوقعي ذلك، وأن تصبري عليه، فالنجاح لا يأتي في يوم وليلة، وإنما يحتاج إلى صبر ومصابرة ومثابرة وإصرار وعناد وثبات.

**مصاحبة أصحاب القدرات والناجحين:**

ابتعدي عن بيئة المثبطين والفاشلين وكوني مع من يماثلك من أصحاب القدرات والناجحين فإن ذلك شأنه زيادة الثقة بقدراتك.

خَرَجَ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ لِأَوَّلِ مَرَّةٍ بِاحْتِئَاظٍ عَنِ طَعَامٍ وَشَرَابٍ لَهُ، بَعْدَ أَنْ اسْتَأْذَنَ مِنْ أُمِّهِ، وَأثناءَ الطَّرِيقِ قَالَ فِي نَفْسِهِ: لَنْ أَنْسَى وَصِيَّةَ أُمِّي أَبَدًا: "أَنْ أَخَذَ حَاجَتِي فَقَطْ وَالْأَعْتَدِي عَلَى أَحَدٍ".

قَطَعَ مَسَافَةً قَصِيرَةً فِي الْغَايَةِ، أَعْجَبَتْهُ الْأَشْجَارَ وَالْأَزْهَارَ الْجَمِيلَةَ، فَتَابَعَ سَيْرَهُ يَتَفَرَّجُ عَلَى الْمَنَاطِرِ الْخُلَابِيَةِ، سَعَرَ بِالْأَمَانِ فَقَطَعَ مَسَافَةً أَطْوَلَ.

بِالْقُرْبِ مِنَ الصُّخُورِ الْعَالِيَةِ صَادَفَ مَجْمُوعَةً ثَعَالِبٍ تَلْعَبُ وَتَمْرَحُ، اقْتَرَبَ مِنْهَا بَهْدُوًّا، فَسَأَلَهُ رَئِيسُهَا: مَنْ أَنْتِ أَيُّهَا الْقَادِمُ؟ أَجَابَ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ مُسْتَعْرَبًا: أَلَا تَعْرِفُنِي؟!

رَدَّ رَئِيسُ الثَعَالِبِ: كَيْفَ أَعْرِفُكَ دُونَ أَنْ أَرَكَ مِنْ قَبْلُ؟!

أَجَابَ الْأَرْنَبُ بِثِقَةٍ: أَنَا النَّمْرُ.

حَدَّقَ فِيهِ رَيْسُ الثَّعَالِبِ بِحَذِرٍ، ثُمَّ ابْتَعَدَ عَنْهُ قَلِيلًا، فَكَّرَ فِي نَفْسِهِ، وَقَالَ: لَوْ لَمْ يَكُنْ بِالْفِعْلِ النَّمْرُ الشَّجَاعُ لَمَا تَجَرَّأَ وَحَضَرَ إِلَى مَجْمُوعَتِنَا الْكَبِيرَةِ مَتَّحِدِيًّا قُوَّتَنَا.

اقْتَرَبَ رَيْسُ الثَّعَالِبِ مِنَ الْبَقِيَّةِ، وَأَخْبَرَهُمْ بِالْخَطَرِ الْمَحْدِقِ بِهِمْ، وَطَلَبَ مِنْهُمْ الْهَرُوبَ مَبَاشِرَةً وَالنَّجَاةَ بِأَنْفُسِهِمْ مِنْ هَذَا الْوَحْشِ، الَّذِي سَمِعُوا عَنْ قُوَّتِهِ كَثِيرًا، فَفَرُّوا هَارِبِينَ، لِيَقَى الْأَرْنَبُ وَحِيدًا لَعِبَ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ قَلِيلًا، وَتَنَاوَلَ حَاجَتَهُ مِنَ الْخُضَارِ الْمَوْجُودِ فِي الْمَكَانِ، وَمَضَى فِي الْغَابَةِ يَسْتَمْتَعُ بِجَمَالِهَا.

بَعْدَ أَنْ قَطَعَ مَسَافَةً قَصِيرَةً، صَادَفَ مَجْمُوعَةَ غَزَلَانٍ تَسْتَرِيحُ بِالْقُرْبِ مِنَ الْبُحَيْرَةِ، اقْتَرَبَ مِنْهَا بَهْدُوًّا وَشَجَاعَةً، تَفَاجَأَتْ بِهِ، فَهَبَّ رَيْسُهُمْ وَسَأَلَهُ: مَنْ أَنْتِ أَيُّهَا الْقَادِمُ إِلَى وَاحِدَةِ الْغَزَلَانِ؟

أَجَابَ الْأَرْنَبُ بِثِقَةٍ: أَنَا النَّمْرُ.

خَافَ الرَّئِيسُ، ابْتَعَدَ عَنْهُ، وَأَخْبَرَ الْبَقِيَّةَ بِأَمْرِ هَذَا الْوَحْشِ الْكَاسِرِ، وَطَلَبَ مِنْهُمْ النَّجَاةَ بِأَنْفُسِهِمْ، فَهَرَبُوا، لِيَجِدَ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ نَفْسَهُ مَرَّةً أُخْرَى وَحِيدًا، اسْتَرَاحَ قَلِيلًا فِي الْوَاحِدَةِ، وَمَضَى.

صَادَفَ فِي طَرِيقِ عَوْدَتِهِ إِلَى مَنزَلِهِ وَحْشًا كَبِيرًا، مَرَّ بِجَانِبِهِ، سَلَّمَ عَلَيْهِ بَهْدُوًّا وَاطْمَئِنَّا، وَتَابَعَ سَيْرَهُ، اسْتَعْرَبَ الْوَحْشَ تَصَرُّفَهُ، وَعَدَمَ الْخَوْفِ مِنْهُ، وَقَالَ فِي نَفْسِهِ: لِمَاذَا لَمْ يَخَفْ مِنِّي؟! أَسْرَعَ الْوَحْشُ وَلَحِقَ بِهِ، اسْتَعَدَّ لَضَرْبِهِ مَبَاشِرَةً، لَكِنَّهُ انْتَظَرَ، وَفَكَّرَ: أَرِيدُ مَعْرِفَةَ سِرِّ شَجَاعَتِهِ.

اقْتَرَبَ مِنْهُ، وَطَلَّبَ أَنْ يَتَوَقَّفَ، فَوَقَّفَ، وَنَظَرَ إِلَى الْوَحْشِ الْكَاسِرِ  
 بِاحْتِرَامٍ، وَسَأَلَهُ مَاذَا يُرِيدُ مِنْهُ، وَمَاذَا لِحَقَّ بِهِ، لَمْ يُجِبْهُ الْوَحْشُ الْكَاسِرُ، وَسَأَلَهُ  
 غَاضِبًا: مَنْ أَنْتَ أَيُّهَا الْمَسْكِينُ؟

نَظَرَ إِلَيْهِ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ بِاعْتِرَازٍ، مَعْتَقِدًا أَنَّهُ سَيَهْرُبُ مِنْهُ كَمَا هَرَبَتْ  
 الثَّعَالِبُ وَالْغَزْلَانُ دُونَ أَنْ يُفَكَّرَ بِالسَّبَبِ، وَأَجَابَ: أَنَا النَّمْرُ. ضَحِكَ  
 الْوَحْشُ سَاخِرًا، وَسَأَلَ مَنْ جَدِيدٍ: هَلْ تَعْرِفُنِي أَيُّهَا الصَّغِيرُ؟

لَا أَعْرِفُ أَحَدًا فِي هَذِهِ الْغَابَةِ. سَأَلَ الْوَحْشُ: أَلَا تَعْرِفُ مَنْ هُوَ النَّمْرُ؟  
 رَدَّ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ بِثِقَةٍ: أَنَا، أَنَا النَّمْرُ. اسْتَعْرَبَ الْوَحْشُ ثِقَتَهُ الزَّائِدَةَ،  
 وَسَأَلَهُ: مَنْ قَالَ لَكَ ذَلِكَ؟

أَجَابَ الْأَرْنَبُ الصَّغِيرُ: أُمِّي، أُمِّي هِيَ الَّتِي قَالَتْ لِي، وَطَلَبْتُ مِنْي أَنْ  
 أَحْتَرَمَ الْآخَرِينَ.

هَزَّ الْوَحْشُ رَأْسَهُ، وَقَالَ: هَيَّا مَعِيَ إِلَى أُمَّكَ.

ذَهَبَا إِلَى بَيْتِ الْأَرْنَبِ، وَعِنْدَمَا وَصَلَا ارْتَعَبَتِ الْأُمُّ، وَقَالَتْ فِي نَفْسِهَا:  
 لَقَدْ جَلَبَّ لِي ابْنِي مَعَهُ الْهَلَاكَ.

اقْتَرَبَ الْإِبْنُ، وَأَشَارَ إِلَى أُمِّهِ بِرِئَاءَةٍ: هَذِهِ هِيَ أُمِّي.

سَأَلَهَا النَّوْمُ: لِمَاذَا أُسْمِيَتْ بِهَذَا الْاسْمِ؟ ارْتَبِكْتُ، ثُمَّ بَكْتُ، اسْتَعْرَبَ  
 ابْنُهَا سَبَبَ بَكَائِهَا، كَرَّرَ النَّمْرُ السُّؤَالَ، فَأَجَابَتْ: حَبَا بَكَ أَيُّهَا النَّمْرُ الطَّيِّبُ،  
 لَمْ أَجِدْ اسْمًا أَجْمَلَ مِنْ اسْمِكَ أُسْمِي بِهِ ابْنِي الْغَالِي.

حكى الأرنب الصغير لهما ما جرى معه بالتفصيل، وفهم من أمه، لماذا هربت منه الثعالب والغزلان، ارتاح النمر للحكاية، وقبل بتبرير الأم الذكيّة، ثم شكرا النمر على قبوله بأن يكون صديقًا دائمًا لهما.

قالت الأم: لولا اسمك الجميل الذي أوحى لهم بقوتك لقتلوا ابني. فهم النمر حكاية الأم التي تحب ابنها كثيرًا، وتحترم قوته، وقال: أحسنت أيها الأم، وأنا مستعد دائمًا لمساعدتكما.

فرحت بكلامه، شكرته مرة أخرى، ضمت ابنها، وهي تراقب النمر الذي راح يتعد عن منزلها راضيًا.

فلتكن ثقتك في نفسك في محلها، ولا مانع من وجود ما يعزز هذه الثقة.  
فلا تلتفتي لأقوال الآخرين وكوني واثقة من قدراتك ولو قالوا عنك مجنوناً!





انقلب دماغنا في هيف من استغفاله معه روحه له لمة يغفها لنا ان راحة  
وكلما يبيت راحة وقيل لا جملنا يغفنا وقلنا ان كان يغفنا بالغا عنه شوية  
اوله لانه لينة ن يوليونا لى طاية راه يغفنا الهمة به وقيلنا

ربنا اولنقا ما نرى هيط روحه اريدنا لى طاية لى طاية لى طاية  
بغفنا راحة وقاية راحة وان يغفنا لى طاية راحة وقاية لى طاية  
لغفنا لى طاية لى طاية لى طاية لى طاية لى طاية

بغفنا لى طاية راحة والغفنا شغفنا روحه لى طاية راحة وقاية لى طاية  
لغفنا لى طاية لى طاية لى طاية لى طاية لى طاية



لا اله الا الله محمد ربه  
شكنا عنه لى طاية راحة وقاية لى طاية  
شكنا عنه لى طاية راحة وقاية لى طاية  
شكنا عنه لى طاية راحة وقاية لى طاية



حرري نفسك من سجن الماضي.



أغلقني أذنيك.

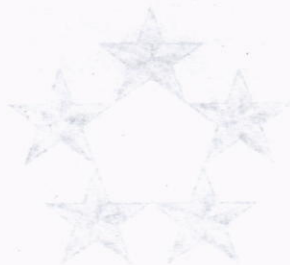


اقتلي الوحش وهو صغير.





- ۴۰ در کلمات زنجیر زنجیرت زنجیرت
- ۴۱ در حقیقت زنجیرت زنجیرت
- ۴۲ در حقیقت زنجیرت زنجیرت



## حرري نفسك من سجن الماضي



يحكى أن قروياً أسرج حصانه ليذهب إلى المدينة، وقبل أن يركب نظر إلى حدوده فوجد أن إحداها قد سقط منها مسمار، فقال في نفسه لا بأس! مسمار واحد لا يهم، ثم سافر، ولما وصل إلى منتصف الطريق سقطت إحدى



حدوات الحصان فقال لا بأس! أستطيع السير بثلاث حدوات، ولما وصل إلى الطريق الوعر جرحت قدم الحصان فأصبح يعرج ثم توقف وقد أنهكه التعب، فما لبث وظهر لها قطاع الطرق، ولأن الحصان لا يقوى على السير فضلاً عن الجرى فقد سلبوه حصانه وكل ما معه من متاع، فعاد إلى بيته مسلوباً كئيباً ماشياً على قدميه وهو يقول: بسبب تهاونى في إصلاح حدود الحصان خسرت الحصان وما يحمل.

هذا الرجل ندم بسبب سلبتيه وإهماله في شيء بسيط ما لبث أن استفحل وتضخم وسلبه كل ما يملك، ورجع بخفي حنين، ندم لأنه أخطأ خطأ بسيطاً في حق حصانه، فما بالنا نخطف كل يوم في حق أنفسنا حتى تقودنا بدلاً من أن نقودها.

وصدق ديل كارنيجي عندما قال: "إننا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة ثم ندع التوفاه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا".

وعندما ننتقل في طريق بناء الثقة بأنفسنا تكبلنا قيود وتوقفنا ألغام عن الوصول إلى نهاية الطريق، والتي من شأن القيد الواحد منها أن يُكَبِّل المرء فيُثَبِّل حركته تماماً ويمنعه عن المسير ويقعد به حتى ينقطع أثره ويغيب ذكره ويصبح نسيًا منسيًا.

وعليك أن تتعري في على هذه القيود والألغام لتتغلب عليها أو على الأقل تفاديها وتحاشيها، تلك القيود التي كَبَلت الفاشل فحبسته في زنزانة الخذلان، وتخلص منها الواثق بنفسه فبلغ بمثابرتة برّ الأمان.

فاحذري تلك القيود، فهي أوهام قاتلة تجعل من تسيطر عليه إذا استهدف شيئاً حصل على شيء آخر مثل الشخص الذي أراد أن يصطاد فأراً، وعندما لم يجد قطعة من الجبن، رسم صورة لقطعة الجبن ووضعها في المصيدة، وعندما فتح المصيدة في الصباح لم يجد سوى صورة فأر.

فكم هي المعوقات التي تسكن في عقولنا وتغذى عليها نفوسنا وتتحكم في حياتنا؟ وما صدق قول القائل:

**لا بد من إزالة العوائق  
قبل إقامة الدار، ولا بد من  
إبعاد روح الضشل قبل  
تحقيق النجاح**



لا يوجد إنسان لم يمر بموقف سبب له ألماً أو جرحاً أو إهانة. وهذا الألم يعد أمراً طبيعياً، إلا إنه عند البعض يستمر لوقت طويل. إنهم يعيشوا الألم أكثر وأكثر ومع مرور الوقت يصعب أن ينسوا أو يتخلصوا من هذا الشعور. إن ذلك يجعل الفرد يشعر بالتعاسة ويدمر علاقته بالآخرين، ويشتت تركيزه في العمل ولا يجعله يقبل على أى علاقة جديدة أو ينغمس في عمل جديد. إن التمسك بجروح الماضي تجعلنا تقع في فخ الغضب والألم ونفقد أى شعور بالسعادة والجمال من حولنا.

لدينا ثلاث فتيات (يحملن ثلاثة أساء متقاربة نوعاً ما) ولكنهن يملكن ثلاثة رؤى مختلفة للتعامل مع حياتهن.

لنرى ماذا تقول كل واحدة منهن عن نظرتها في تسيير حياتها بالشكل الذي يناسبها:

**سعيدة:** أستفيد من الماضي قدر الإمكان - فبدون الماضي لم أصل إلى ما أنا عليه الآن - فأنا أضع قراراتي بناء على خبرات الماضي - وهو مرآتي للمستقبل .

**سعاد:** أعيش يومي بكل ما فيه من حلول ومر، فما يحدث في قادم الأيام هو من أمور الغيب - والتفكير بالمستقبل لا أجده به أي فائدة وكل شيء في وقته حلو - فأنا استمتع بيومي وأعيش لحظتي هذا هو المهم بالنسبة لي.

**سعيدة:** أحب أن أخطط للمستقبل دائماً - فالتفكير بالماضي يؤخر ولا يقدم - فما مضى من الأيام قد ولى بالنسبة لي - وهدفي دائماً أن أنظر إلى الأمام دون الالتفات إلى الوراء.

فأي الآراء الثلاثة هو الأقرب لك؟

وأي تلك الآراء هو الأبعد بالنسبة لك؟

**إن الشخصية القوية الواثقة من  
نفسها تسير في حياتها بأضلاع  
زمانية ثلاثة. فهي تتسلح بالماضي  
والحاضر وبالمستقبل جميعاً.  
فصاحب الشخصية الواثقة يترجم  
الحاضر في ضوء خبرات الماضي،  
كما أنه يتنبأ بالمستقبل في ضوء  
خبرات الماضي ووقائع الحاضر.**



فالفائدة التي يجرزها من خبراته ترتبط بالماضي الذي يصب في الحاضر، كما ترتبط بالحاضر الذي يصب في المستقبل. وتعبير آخر فإنه يستفيد من ذاكرته من جهة، ومن ذكائه من جهة ثانية، ومن تشوفه إلى المستقبل من جهة ثالثة. ومن المعروف أن الذاكرة تتعلق بالماضي، كما يتعلق الذكاء بمشكلات الحاضر، كما يتعلق التنبؤ بالمستقبل بما يخطط له المرء من مشروعات وأعمال يعتزم تنفيذها في المستقبل القريب أو المستقبل البعيد. والواقع أن الشخصية الضعيفة متعلقة بذكرات الماضي تجترها وتعيش عليها، وترتمي في أحضان أحلام اليقظة التي ترتبط بمخططات مستقبلية غير مرتكزة على خبرات الماضي ووقائع الحاضر، ولا تنظر إلا تحت قدميها، فهي لا تستفيد من خبرات الماضي في إلقاء الضوء على وقائع الحاضر، كما

أنها لا تعتمد إلى التنبؤ باستجلاء المستقبل كما أنها لا تضع تخطيطاً تجابه به ظروف ذلك المستقبل المتوقع.

لكل منا ماضٍ وذكريات مختلفة ومنوعة، وكثير منها قد يكون مؤلماً وما يبعث إلى نفسك ذكرى تلك الجراح لتدميها في ذلك الوقت، وعندما نذكر تلك اللحظات تدمع أعيننا أو تقشعر أبداننا لتلك الذكريات الحزينة، التي لم تخلف وراءها سوى آلام وأحزان نتمنى أن نتخلص منها وأن تمحى من الذاكرة لترحل إلى الأبد دون حتى أن نتذكرها أو أن تترك أي أثر على حياتنا بحاضرها أو مستقبلها، فكيف نتخلصين من هذه الآلام؟

وماضي الإنسان هو تاريخه وخبراته التي لا يمكن أن ننكرها مهما كانت مريرة أو أليمة، ولأن ذكريات الماضي ما هي إلا دروس واقعية تفيدنا في مستقبلنا، فعلينا أن نتعلم منها دون أن نقف عندها لنبكي عليها أو أن نكون سجناء وعبداً لتلك الآلام والأحزان، ولأن النسيان أمر نسبي، يختلف من شخص لآخر ويختلف أيضاً من موقف لآخر، فعلينا الاجتهاد لنكتسب القوة والقدرة لمتابعة حياتنا دون أن نجعل تلك الذكريات بحلوها أو مرها هي نقطة النهاية التي نقف عندها عاجزين عن الاستمرار والمتابعة، ولكي نتخلصي من ماضيك بشكل عملي، أو بمعنى أدق نتخلصي من أسر ذكرياتك وسيطرتها عليك <sup>(١)</sup> :

(١) نجوى صالح باحثة في علم الاجتماع.



### - افتحي في حياتك صفحات جديدة للأمل:

إن الخطوة الأولى والأهم في التخلص من الآلام والأحزان هي رميها خلف ظهورنا، وعدم البكاء عليها والتوقف عندها لفترة طويلة، بل على العكس من ذلك، علينا دائماً أن نتذكر أن هناك أملاً وحياة تستحق أن نعيشها، وأن الغد لا بد وأن يكون أفضل وأكثر فرحاً وسعادة، فالأمل هو مفتاح البقاء، ولولا الأمل لما استطاع الإنسان الاستمرار في ظل كل ما يمر به من ظروف ومواقف، وتذكري دائماً أن بسمة الأمل هي العصا السحرية التي تمحو آلام الماضي ومرارتها، وأنه وحده فقط القادر على محو الآلام والأحزان الماضية.

### - تحدثي عن ألمك:

هذه الخطوة هي إحدى خطوات التخلص من الحزن والألم، ولا بد لك من البحث عن تشكين له همك، وتفضين إليه بجراحك وهمومك، حتى تتخلصي من كتبها بداخلك وتحرري من سيطرتها عليك، وعندها تستطيعين الاستمرار، لا تفكري بأن حزنك هو ملك لك وحدك، ولا يهم أحداً غيرك، فمشاركة الآخرين لك أحزانك وآلامك هي خطوة إيجابية في طريق التخلص من همومك وذكرياتك.

### - انظري إلى مستقبلك:

علينا أن نتذكر دائماً أن الذكريات ما هي إلا مجرد ذكريات، وإلا لما أطلقنا عليها اسم «ذكريات» وهذا وحده كفيلاً بأن يجعلك تقفين من

جديد، وأن تنظري إلى الأمام بعين ملؤها المستقبل والأمل، لأن ما فات قد مات، وهذه حقيقة لا يمكن تجاهلها أبداً، وحاوي دائماً تجاهل ما يؤلمك ونسيانه أو على الأقل المرور عليه مرور الكرام، دون ترك الحبل للذكريات والأحزان بالسيطرة عليك، وأغلقي هذا الباب الذي لن يعود عليك إلا بمرارة وغصة تتجدد كلما فكرت بالماضي.

فلا تجعل الماضي يأسرك، ولا المستقبل يقلقك ويخوفك واستمتعي بلحظات حياتك التي تعيشونها الآن، فأنت بنت اللحظة، وصدق الشاعر في قوله:

ما مضى فات والمؤمل غيبُ      ولك الساعة التي أنت فيها  
وقول الآخر:

تمتع بالصبح ما دمت فيه      ولا تحف أن يزول حتى يزول

**- تعلمي محو أحزانك؛**



عليك أن تتقني هذا الفن، وحاوي دائماً تجاهل ما يؤلمك وما يكدر صفو حياتك بمرارته وحزنه، فمحاولة محو الحزن والذكريات المريرة ما هي إلا خطوة عملية في التخلص من الحزن والتغلب على تلك الذكريات، أما المحاولة دائماً في استرجاع ما فات فما هو إلا الرغبة في البقاء سجناء لتلك الذكريات والألام الماضية.

- لا يوجد من هو خال من الهموم:

هذه حقيقة لا يمكن تجاهلها مهما شعرت بأنك تعيشين حزنًا لا يوصف، أو أنك صادفت أصعب الأمور وأكثرها ألمًا، ولكن تذكري دائمًا، كما أن ألك يفطر قلبك، فإن هذا أيضًا شعور الآخرين، فكل يرى ألمه أشد وأصعب، ولكن في الحقيقة، هي أن الحياة لا تخلو من الآلام، ولكل حزنه وذكرياته المريرة، فالحياة بطبيعتها عبارة عن ضحكات ودموع، وهذا هو حال الجميع ولست وحدك من تعيشين ذلك، كما أنه لا بد وأن يكون هناك آخرون يعيشون ظروفًا أقسى وأشد حزنًا وهما من ظروفك، فمن رأى هموم الناس، خفت عنه همومه، وعندها اشكري الله، واقبلي واقعك وحياتك التي لا بد أن تكون أفضل من حياة آخرين، ولكن لا تبحثي عمن هم أكثر حظًا منك وتقارني حياتك بحيواتهم، وتعلمي دائمًا البحث عمن هم أقل حظًا منك وأكثر همًا وحزنًا لتحقيقي ذلك.

- تذكري أن عشرات الماضي هي نقاط قوة للمستقبل:

إن كل تجاربنا وما نمر به في حياتنا ما هو إلا دلائل وإشارات لطريق المستقبل الذي يجب أن نحرص دائمًا على أن يكون أفضل، وأن نتعلم من أخطائنا وأحزاننا كيف هو طعم ومذاق السعادة، وألا نجعل الأحزان والهموم تشدنا إلى الهاوية والقاع، وإلا فالنتيجة لن تكون إلا تراجعًا، يليه تراجع لا ينتهي أبدًا، فنقف عاجزين عن التقدم والاستمرار إلى الأمام مهما حاولنا وانتظرنا ذلك.

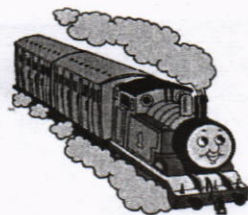
**- تعلمي العمل لمستقبلك القادر:**

مهيا مرت بك ظروف قاسية وآلام مريرة فهذا لا يعني التوقف عند تلك الأحزان والآلام، بل عليك العمل لغد أفضل، ومستقبل مشرق تحاولين فيه جاهدة التعلم والاستفادة من أخطاء وعثرات الماضي لتجعلين أيامك أكثر سعادة وملئمة بالنجاحات والانتصارات التي تحققينها بنفسك ولنفسك، لتغيري بها موازين حياتك لصالحك أنت.

**- استرجعي فقط الذكريات الجميلة:**

كلما شعرت بأنك تميلين لأحزانك وذكرياتك الأليمة، حاولي استرجاع أيام وذكريات جميلة عشتها أيضًا، فللحياة أيضًا جانب مشرق في كل وقت، ورغم كل الآلام والظروف القاسية، فإن تذكر تلك الأوقات السعيدة له دور في التخلص من الشعور بالحزن على ما فات وما مضى، ومهما كانت لحظات السعادة بسيطة وقليلة، فإن الوقوف عليها له دور قوي وفعال في تحسين مزاجك وحالتك النفسية، جربي ذلك، فكلما تذكرت ذكريات السنوات الماضية وحزنًا مررت به آنذاك، حاولي استرجاع اللحظات السعيدة أيضًا في ذلك الوقت، لتجعلها هي الحاضرة في ذاكرتك وعقلك.

**احرصي على ألا يكون ماضيك  
ألد أعداء نجاحك كوني  
كالقطار لا يلتفت إلى الوراء ومع  
توقفه يشحن قدرته للحركة  
مجددًا لا تلتفتي إلى الخلف**



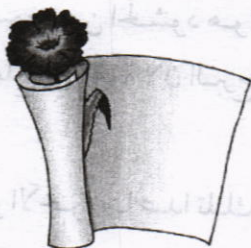
واجعلي بصرك دائماً إلى الأمام ولا تتردي ولا تسترجعي الإساءات من الآخرين فإنها مؤلة للنفس، فالذي يعود للماضي كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، وكالذي ينشر نشارة الخشب وقد صور هذا أحد المحاضرين بإحدى الجامعات الأمريكية تصويراً بديعاً حين سأهلم: كم منكم مارس طحن الطحين؟ فرجع كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم: كم منكم مارس نشر نشارة الخشب؟ فلم يرفع أحد منهم أصبعه وعندئذ قال المحاضر: بالطبع، لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب فهي منشورة فعلاً.. وكذلك الحال مع الماضي فعندما يتتابك القلق لأمر حدثت في الماضي فاعلمي انك تمارسين نشارة النشارة.

وقديماً قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تخرج الأموات من قبورهم، إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتون إلى الخلف لأن الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام فلا تخالفي سنة الحياة.

## أغلق أذنيك



قال أحد الأنصار لعبد الله بن عباس: أترى  
الناس يفتقرون إليك وفي الناس أصحاب رسول  
الله ﷺ.



يقول ابن عباس: فلم أستمع لقوله ولم  
أصدقه، حتى أني كنت أتوسد باب أحدهم أطلب  
العلم فعاش الرجل الأنصاري حتى شاهدني وقد اجتمع الناس من حولي  
يسألونني.

**فقال ذلك الرجل: هذا الفتى كان أعقل مني (١).**

فقد يمتلك الواحد منا روحًا معنوية عالية ملؤها النشاط والحيوية  
والهمة في ممارسة أعماله بل والإبداع في مجالات كثيرة في الحياة ولكنه قد  
يقابل بخلاف الموقف السليم الذي يجب أن يقابل به - أي التشجيع -  
بالتثبيط والتعجيز فيشعر آتئذ بطعنة توجه إليه في مستقبل حياته وأسلوب  
توجهه ومنحاه في الحياة فتضيق عليه الدنيا بما رحبت ويشعر في تلك الأثناء  
بالاختناق يسلب أنفاسه فتلفه الحيرة.

كان هناك مجموعة ضفادع صغيرة قررت القيام بمسابقة للجري، كان الوصول إلى أعلى قمة برج هو التحدي، تجمعت الحشود من الضفادع لمشاهدة السباق والتشجيع، وبدأ السباق.

لم يصدق الحضور أن أحدًا من هذه الضفادع الصغيرة تستطيع أن تحقق التحدي، وأن تصل إلى قمة البرج، وكل ما تسمعه من الحشود هو: مستحيل.. مستحيل أو "لا يمكن أن يصل أي ضفدع إلى القمة لأن البرج عاليًا جدًا".

وبدأت الضفادع تسقط من الإعياء واحدًا تلو الآخر، ما عدا تلك الضفادع المتحمسة والمليئة بالنشاط وبدأت الحشود تصرخ: إنه من الصعب جدًا.. لن يستطيع أحد أن يصل.

واستمر سقوط المزيد من الضفادع الصغيرة، ما عدا ضفدع واحد استمر في الصعود إلى القمة أعلى وأعلى، لم يتخل عن إصراره أبدًا! وفي النهاية سقطت كل الضفادع ما عدا هذا الضفدع الصغير الذي نجح ووصل إلى القمة.

وأرادت كل الضفادع التعرف على هذا الضفدع المعجزة ومعرفة كيف استطاع أن يصل؟ والكل سأل: من أين أتى هذا الضفدع الصغير بالقوة للوصول لأعلى البرج؟

عندها اكتشف الجميع! أن الضفدع الفائز كان!

أصم!

فما أكثر المثبتين من حولنا وما أكثر المخذلين وما أكثر الناصحين بلا نصيح والمرشدين بلا رشد.

قد يكون أحب الناس لك وقد يكون من أعدائك، فبعضهم ينصحك ويدس السم في العسل.

فلا تصغي أبداً إلى ميول الآخرين السلبية والتشاؤمية، لأنهم يسلبوك أحلامك الجميلة وآمالك التي تحتفظين بها في قلبك.

والمثبطون: فئة من الناس تغلب عليهم العجز والضعف والجبن تجدهم في كل زمان ومكان يسعون لإحجام الهمم، فبمجرد أن يحقق الإنسان نجاحاً في مجال من مجالات الحياة يأخذون بالظهور لتثيظه ورمي الأشواك في طريقه بدل الورد، في محاولة يائسة منهم لثنيه عن الاستمرار في نجاحاته وتحقيق أهدافه النبيلة.

ففكري دائماً في قوة تأثير الكلمات، لأن كل ما تسمعي أو تقرئي يؤثر على أفعالك، وأغلقي أذنيك عندما يقول لك أحدهم: إنك لا تستطيعين أن تحققي أحلامك.

**ودائماً قولي: بل أنا أستطيع!**

**ورددي قول أبي القاسم الشابي:**

ومن يتهيب صعود الجبال  
يعيش أبداً الدهر بين الحفر  
فالإنسان يتأثر بمن حوله، والطباع سراقه كما يقول ابن القيم:



فمن جالس قوماً وأكثر مراقبتهم، لابد أن يسرق منهم صفة يكثر فعلها أو كلمة يكثر ترادها والمرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال، يقول الله عز وجل مخاطباً نبيه: ﴿وَاصِرٌ نَفْسِكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾.

وعندما يتأثر الإنسان بتلك الفئة يفقد ثقته بنفسه ويفقد كل فرصة في التطور والتقدم للإمام. ويصبح مثل الطائر الذي لا يعرف كيف يطير مع أن له جناحين قويين وجميلين، وقد يتحول الصقر إلى دجاجة إن هو عاش بين الدجاج.

إن من عاش لهدف كبير فإنه يعيش كبيراً ويموت كبيراً ويبقى في ذاكرة الناس كبيراً، ومن عاش جباناً خواراً فإنه يعيش صغيراً ويموت صغيراً.

كان فريد سميث مؤسس شركة فيديرال آل إكبريس تلميذاً في جامعة بيل الأمريكية، وفي إحدى المواد الدراسية طلب الأساتذة من الطلاب تقديم فكرة مشروع يحلمون بتنفيذه، فقدم فريد مشروعاً تفصيلاً عن إنشاء شركة لتوصيل الطرود لأي مكان في العالم في اليوم التالي لاستلامها، وكان رأى أساتذته أنها فكرة تعبر عن حلم ساذج لن يتحقق، وقيل له وقتها أنه لن يكون هناك من يحتاج مثل هذه الخدمة.

و ضرب سميث برأيهم عرض الحائط ووضع حلمه موضع التنفيذ، وبدأ في المشروع، وكان أول شحنة لها عبارة عن ثمانية طرود منهم أربعة أرسلهم هو، وقد خسر في بداية المشروع أموالاً كثيرة وكان موضع تهكم

الناس، ولكنه كان مؤمناً ومقتنعاً بهذه الفكرة في قرارة نفسه واستمر في العمل إلى أن أصبح حجم عمل الشركة اليوم يتخطى ملايين الدولارات، وكل هذا كانت بدايته مجرد حلم.

يقول مارك توين: ابق بعيداً عن الناس الذين يحاولون أن يستهينوا بطموحاتك، الصغار يفعلون ذلك دائماً، لكن العظيم فعلاً يجعلك تشعر أنك أيضاً يمكن أن تصبح عظيماً.

وصاحب المهمة العالية يعلم أن كل عامل يخطئ ويصيب، وأن أي خطة قابلة للتعديل، ولا عيب في الاعتراف بالخطأ وتقويم الطريق، فهو يستفيد من خصومه ومنتقديه، ويطلب النصح من المخلصين، ولا يثبطه تشمت المتربصين، ولا يضيره تتبعهم لعثراته، ولا ينظر إلى رضا الناس، فرضاهم وإن كان مهماً إلا أنه لا قيمة له إذا تعارض رضاهم مع تحقق الهدف المنشود، والفائز بالسباق هو من يحقق هدفه في النهاية.

كان رجلاً سعيداً مع زوجته الأولى، كانت أصغر منه سنًا وكانت سعيدة لأنه أكبر منها مما يعنى خبرة أكبر ومعرفة بالحياة أكثر، ظل الحال هكذا حيناً من الدهر، عندما بدأ الشيب يظهر في شعره وتناثر العديد من الشعر الأبيض في رأسه، قرر أن يتزوج من أخرى أكبر منه سنًا، وقسم أيام الأسبوع بينهما بالعدل، كان في كل مرة يذهب فيها لزوجته الصغيرة وهو جالس معها تقوم بنزع الشعر الأبيض حتى لا يبدو كبيراً، وفي اليوم الذي يذهب فيه لزوجته كبيرة السن كانت تقوم بنزع الشعر الأسود حتى لا يبدو

صغيراً، لم يشأ الرجل أن يغضب إحدى زوجتيه فتركهما يفعلان نفس الشيء في كل يوم وفي نهاية المطاف وضع الرجل يده على رأسه ليكتشف الفاجعه الكبرى لقد صار أصملاً.

### فرضاء الناس غاية لا تدرك

فقد لا يعرف الإنسان مفتاح النجاح، ولكن عليه أن يعرف أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء الجميع.

سأل رجلٌ بحارًا: أين مات أبوك؟ قال: في البحر، قال: وجدك؟ قال: في البحر.

فصرخ الرجل مستغربًا وتركب البحر بعد هذا!!؟

فرد البحار بالسؤال: وأنت، أين مات أبوك؟

قال: على فراشه. قال: وجدك؟ فأجاب: على فراشه.

فقال البحار: وتنام على الفراش بعد هذا؟

وهذا هو حال المثبتين يقعدون لك في كل مرصد، أناس لا يرون إلا الشوك في الورد، فاحذر بهم، ولا تهتم بهم وامض قدمًا في طريقك.

إن الاحتكاك بالتميزين والناجحين والصالحين خير معين على الارتقاء بالنفس إلى مراتب عليا، فالإنسان بطبعه يتمثل سلوك من حوله ويتأثر به

والنجاح عدوى سريعة الانتقال، وكذلك الفشل فأعيدي النظر في علاقاتك.

إن صحبتك قد تكون أكبر معين لك في دينك وحياتك، وربما قد تكون أكبر مشبط لك بدون قصد، فكلمة واحدة قد تسرق أحلامك للأبد وتحطمها بصخور الخذلان.

والناس في تلقيهم الرسائل على ثلاثة أصناف (١) :

١- عقل حجري لا يقبل حقا ولا باطلا ما يسمع شيء.

٢- وعقل أسفنجي يتشرب ما حوله.

٣- وعقل زجاجي محكم الإغلاق تمر به كلام المثطين ولا تستقر فيه

فيراها بصفائه ويدفعها بصلابته.

فتأملي حديث من حولك ولا تقبلي كلامهم في كل أمر، عل أنه حقيقه

مسلمة.

كم رسالة سلبية تلقيتها في حياتك وصدقيتها وأثرت فيك؟

فقد أثبتت بعض الدراسات أننا نتلقى في السنوات ١٨ من أعمارنا أكثر

من ٤٨٠٠٠ رسالة سلبية في مقابل ٤٠٠ رسالة إيجابية.

فما أكثر المثبتين من حولنا وما أكثرهم بيننا، فأغلقني أذنك عنهم وأديرني ظهرك لهم واستعيني بربك عليهم، لا تستمعي أبدًا للأشخاص السليين واليائسين.

سوف يبعدونك عن أحلامك المحببة والأمنيات التي تحملها في قلبك، دائمًا كوني حذرة من قوة الكلمات؛ فكل ما تسمعيه وتقرأه سيتدخل في أفعالك.

وضعي أصبعك في أذنك لكي لا تسمعي ذلك الشخص الذي يخبرك أنك لا تستطيعين أن تنجزي أحلامك وضعي في اعتقادك أنك تستطيعين النجاح دائمًا.

ذات يوم بارد من أيام الخريف لمح فلاح عصفورًا صغيرًا مستلقيًا على ظهره في منتصف الحقل، فتوقف الفلاح عن الحرث ونظر إلى هذا المخلوق الضعيف ذي الريش القليل وسأله: لماذا تستلقي على ظهرك هكذا؟ فأجابه الطائر: سمعت أن السماء ستسقط اليوم، فضحك الفلاح وقال: وأظن أن رجلك الصغيرتين النحيفتين ستقيان السماء من السقوط؟ فأجاب العصفور الجريء: على كل منا بذل ما في وسعه.

ففي منعطف كل طريق تجديهم، يقفون لك بالمرصاد، وكأن لا هم ولا عمل لديهم سوى أن يزرعوا طريق الأمليين بالألغام والأشواك، أشواك الشك والريبة والبلبله وزعزعة الثقة بما يأملون.

هؤلاء يزرعون، ولكن ماذا يزرعون؟!

يُزرعون استحيك بجدوى هذا العمل أو ذاك المشروع، وربما يضرّبون لك المثل بعمل آخر فاشل حتى يقنعوك بعدم جدوى ما أنت مقدمة عليه.

يُزرعون الظلام حتى في طريق النور: الطرق مسدودة، الفرص معدومة، الظروف خانقة، المحاولات يائسة، التجارب السابقة أثبتت ذلك، وما إلى ذلك.

ويزرعون الخيبة المطلقة في كلّ شيء، فكّل شيء فاسد، وكلّ شيء سيّء، وكلّ شيء رديء، وكلّ عامل منافق، وكلّ مخلص انتهازي، وهلمّ جرّاً.

وعلاوة على ذلك، فإنّهم يصورون أنفسهم على أنّهم الواقعيون وأنّ المثالية، وكأنّ من طبع الواقعية اليأس والتشاؤم والإحباط.

وبخلاف ذلك، فإنّ صحبة المتفائلين الراجين المؤملين تكسبك روحاً متفائلة ونفساً مشرقة، وعزماً أكيداً، فالطبع يستمدّ من الطبع، والتفاؤل يجزّ إلى التفاؤل، كما أنّ اليأس يجتذب اليأس.

ولذلك، امضِ إلى أهدافك قدماً، متفائلةً، راجيةً، واثقةً، ولا تلتفتي للمبشرين التفاتة واحدة.

يقولون، ماذا يقولون؟ دعيهم يقولون.

يقول ويلاند: هناك نوعان من الناس: نوع المرعاة ونوع المحرك، إنك بحاجة إلى الابتعاد عن المرعاة والارتباط بالمحرك؛ لأن الأشخاص من نوع

المحرك يتحركون صوب هدف ما ويستمتعون بالمزيد من المرح، أما الأشخاص من نوع المرساة فسيجذبونك لأسفل فحسب.

والآن هل عرفت أي نوع من الأصدقاء هم الذين يحيطون بك الآن؟

انظري إليهم جيداً واسألي نفسك هل هم من نوع المحرك أو المرساة؟

فأغلقي أذنيك وأديري ظهرك لكل مشيط، وقولي بكل ثقة

(أنت لاتستطيع ولكن أنا أستطيع)

(إنني لا أستسلم أبداً، حتى عندما يقول

لي الناس إنني لن أنجح أبداً)



فابتعدي عن الأشخاص المثبتين للهمم ولا تجعلي الذين لا يتحمسون لك أو يساندونك يلتفون حولك، فهؤلاء لن يفعلوا لك شيئاً سوى إعادتك للوراء واستنزاف طاقتك وحماسك.

يقول ابن الجوزي:

أن رأيت تشيطاً من الباطل فاستغث بعون اللطيف لعلك تتعلق بقطار المجتهدين.

ويقول طاغور شاعر الهند العظيم:

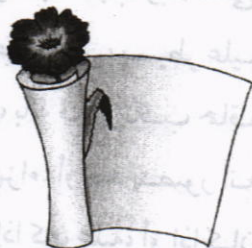
سأل الممكن المستحيل أين تسكن؟

قال: في أحلام العاجزين

## اقتلي الوحش وهو صغير



قال عصفور صغير لصاحبه وهما يقفزان على سفح الأخدود: هيا بنا نظير إلى الجهة الأخرى من الجبل، قال الثاني: لا إني خائف، سنسقط في الأخدود وسنموت، قال الأول: لا لن نموت، دعنا نحاول.



قال الآخر: حاول أنت بمفردك، انا لا أريد أن أموت، حاول العصفور الأول ونجح، وحلق عاليا في السماء أما الثاني خاف أن يطير مع صاحبه، فظل وحيدا يرتعد من الخوف، والبرد، ونال منه الجوع والعطش مبلغه، وظل يبكي وحيدا خائفا من مصيره المتوقع.

فمن منّا لم يداهمه الخوف في يوم من الأيام؟



الخوف من تغيير الوظيفة، الخوف من ركوب مصعد، الخوف من الأماكن المرتفعة أو المغلقة، الخوف من الطائرة، من المرض، من الفشل في



الدراسة، من الموت، الخوف من خوض أي تجربة أو اتخاذ أي قرار، وكثيرون يخافون أحياناً بلا سبب وأحياناً لسبب مضحك.

وأقسى أنواع الخوف هو الخوف من الناس أو الخوف من شخص معين. أو خوف من مجموعة معينة من الناس، خوف بلا سبب وبلا معنى. وبذلك يتحاشى أي موقف يعرضه لمقابلة أو مواجهة الناس، يسيطر عليه إحساس غريب بأنه سيتعرض لنقدهم أو اهانتهم، بأنه قد يرتكب حماقة تعرضه للسخرية أو سيرتكب خطأ يعرضه للاستهزاء. أو قد يتصور أنه سيتعرض للاعتداء، ويحمل هم الدنيا كله في قلبه إذا كان عليه، أو إذا كان مضطراً للمقابلة الناس، عذاب يتلوى به وهو ذاهب لمقابلة أحد أو حضور أي مناسبة وكأنه يساق للموت ويتتهز أي فرصة للهرب ويشعر بالارتياح العميق إذا استطاع أن يتفادى المواجهة واللقاء.

وهذا النوع من الخوف قد يعوق تقدم الشخص في عمله ويجعله يتنازل عن حقوق كثيرة له ولا يستطيع أيضاً أن يدافع عن نفسه كما لا يستطيع أن يواجه الآخرين بأخطائهم وبغيهم وتعددهم. وبذلك يتصاعد إحساسه بالأسى وبالظلم وبضياع حقوقه وبالضعف (١).

ومهما كان سبب الخوف، فإنه يبقى شعوراً فطرياً وهبه الله للإنسان ليقيه من الوقوع في المخاطر، ولكنه إذا زاد عن حده يؤدي إلى فقدان الثقة

(١) اعرف نفسك، د. عادل صادق.

بالنفس ويجعل الإنسان حائراً، يحسد الآخرين على الطمأنينة التي يشعرون بها.

### والخوف ثلاثة أنواع (١) :

١- خوف فطري: كأن يخاف الإنسان من النار، أو الجوع، أو

العطش، أو الحيوانات المفترسة، وغيرها، وكل هذا من الخوف الفطري الذي لا يلام فاعله ولا يذم.

٢- الخوف المحمود: وهو الخوف من الله وعذابه.

٣- الخوف المذموم: وهو الخوف من غير الله واتخاذ أنداداً من

دون الله.

كما أن هناك نوعاً آخر من الخوف المذموم وهو الخوف من شيء مع عدم اتخاذ التدابير اللازمة لاتقاء هذا الخوف مثل الخوف من النار وعدم العمل على إطفائها.

لكن أكبر معوق يقف أمام نجاحنا هو الخوف من الفشل وعدم الثقة بالنفس، فالخوف من الفشل هو عدو لدود للإنسان، وهو عائق كبير في طريق نجاحه وفاعليته، وإنما يخاف الإنسان من الفشل لأنه يسبب له ألماً نفسياً شديداً، والإنسان بطبعه مستعد لأن يفعل أي شيء لتجنب الألم

(١) الخوف وأنواعه، مجلة تحت العشرين.

لاسيما لو كان أماً نفسياً] حتى ولو كان هذا الألم هو الطريق الوحيد نحو تحقيق النجاح، ومن ثم يفضل معظم الناس أن يعيشوا بدون أهداف واضحة خشية الوقوع في الإحساس بالألم من جراء الفشل في تحقيق هذه الأهداف.

فعندما تنهياً فرصة أمامك للنجاح، تساءلي: هل أنا الشخصية المناسبة؟ وهل أنا على درجة من الكفاءة والدراية بقبول الفرصة، فكل واحد منا قادر على أن يجد طريقة لتوفير سبل النجاح، فهناك شخصان فقط واثقان من أنفسهما من كل (١٠٠٠) شخص في العالم فكوني واحدة منهما، ولا تجعل الخوف يهز ثقتك بنفسك، فهو مرافق لك في خمسة أمور مجموعة في كلمة ( مرافق ):

م: الخوف من المجهول ( مجهول ).

ر: الخوف من رفض الآخرين لما تعملين ولما تقولين أو تعتقدين (رفض).

ا: الخوف من اتخاذ القرار الخطأ ( اتخاذ القرار ).

ف: الخوف من الفشل ( فشل ).

ق: الخوف من قلة الاستعداد لما تكلفين به ( قلة استعداد ).

فاحذري من هذه الأمور حتى لا يكون الخوف مرافقاً لك واحتفظي بثقتك، فعندما تثقين بنفسك فهذا يعنى أن قدرتك على النجاح تزداد،

والفرص تتاح أمام عينيك والتحديات تزداد وتواجهين النصائح وتستقبلين الانتقادات بحكمة وبسهولة فكلما ذاتت ثقتك بنفسك كلما زاد انتقاد الناس لك، فالمتقنون يعرفون أسعار كل شيء ويجهلون قيمها.

وكم من عائب قولاً صحيحاً وأفته من الفهم السقيم<sup>(١)</sup> كالمعتاد كان سائق الباص في طريقه من محطة إلى أخرى، وبينما هو في طريقه توقف في إحدى المحطات، صعد أحد الركاب وهو شاب عملاق كأنه بطل كمال أجسام، وعلى وجهه علامات الشر التي تحذر من يقترب منه بكثير من المشاكل. فسأله السائق عن التذاكر. فأجابه والشرر يتطاير من عينيه: "المعلم (ميمي) مايدفعش تذاكر"، فتركه السائق على استحياء وتابع طريقه.

وفي اليوم التالي ركب نفس العملاق ونظر إليه السائق برعب وسأله نفس السؤال بنبرة مرتعدة. فأجابه العملاق بغلظة: "المعلم (ميمي) مايدفعش تذاكر". وتكرر هذا المشهد مرات ومرات. نفس السؤال ونفس الإجابة، دون أن يتجرأ السائق أو حتى يفكر في مناقشة هذا العملاق.

فارق النوم عين السائق وأصابته الكآبة والحجل من نفسه ومن الركاب الذين ينظرون إليه على أنه جبان وبدأ يتغيب عن العمل في محاولة منه

(١) أحمد بن الحسين بن الحسن بن عبد أبو الطيب الكوفي المولد، ولد سنة ٣٠٣ هـ وكان أحد أعظم شعراء العرب، وأكثرهم تمكناً باللغة العربية ترك تراثاً عظيماً من الشعر، يضم ٣٢٦ قصيدة.

للهراب من المشكلة، ولكنه قرر أن يواجه نفسه ويتحداها، فذهب بجسمه النحيل وقامته القصيرة إلى أحد مراكز التدريب، وسجل نفسه في دورات تدريب كمال أجسام، كونغ فو، جودو وكاراتيه، ومضت أشهر وهو يكافح ويناضل من أجل تحرير نفسه من الخوف حتى أتقن كل فنون الدفاع عن النفس ونال منها أشكال من الميداليات وألوان من الأزيمة.

حتى حانت لحظة المواجهة مع المشكلة، فعاد إلى عمله المعتاد واتجه إلى نفس المحطة، وهو يبحث عن هذا العملاق وما أن صعدت الفريسة إلى الباص حتى نهض السائق وسأله بنبرة يملؤها الثقة بالنفس: "تذاكر"، فأجابه العملاق بنفس الطريقة: "المعلم (ميمي) مايدفعش تذاكر".

فأمسك السائق العملاق من رقبته وسط ذهول الركاب وصاح بصوت عال وعينين تشتعل منهما النار: المعلم (ميمي) مايدفعش تذاكر ليه يعني؟"

**فأجابه العملاق بصوت خافت:**

المعلم (ميمي) معاه اشتراك!!!

فكثيراً ما تسيطر أوهام الخوف أو التردد علينا، وتجعلنا نبذل مجهوداً مضاعفاً بلا فائدة أو نفع. وقد يرسم الإنسان من أوهامه وتخيلاته صورة معينة أو تصوراً عن شيء ثم يمضي وفق ذلك التصور وبعبارة أخرى قد يعاني من وضع هو المتسبب فيه، وهو من وضع لبناته فيتألم لالكون الأمر مؤلماً لكن لأنه يتصور عنه ذلك ويحزن لالكون الأمر محزناً لكن لأنه يتوهمه كذلك.. ويقلق لأنه يريد أن يكون الأمر مقلقاً!!

وقد رسمت قصة "الأسوار البيضاء" <sup>(١)</sup> صورة لمجموعة من الأطفال لديهم مخاوفهم تعرقل استمتاعهم بالحياة وتجعلهم محبوسين داخل إطار خوفهم الذي يشبه كائنًا أسطوريًا لا وجود له إلا في أذهانهم، وعندما يتحلون بالشجاعة يتبدد هذا الوحش الأسطوري ويصبح مجرد ذكرى قد يسخرون منها فيما بعد وتعتمد الكاتبة على فكرة أن مفهوم الخوف هو مفهوم نسبي وغير ثابت، فما يخاف منه طفل قد يعتبره طفل آخر لا شيء.

فالخوف هو العائق الوهمي الذي نصنعه بأنفسنا تحت ضغوط معينة فرضتها علينا البيئة أو المجتمع أو الفطرة، مجرد قناعات ربما أقنعنا بها. أنفسنا، أو أقنعونا بها أو جعلونا نرتدي أقنعتها مجبرين، إنها تجعل منه مرادًا خيفًا ووحشًا قاتلاً.

قاتلاً لكل إبداع، قاتلاً لأي مشروع، قاتلاً لأبسط وأكبر طموح، إنه يقتل كل شيء، حتى المشاعر الجميلة.

هذا النوع من الخوف يلف حولك حلقة وهمية ويجسك داخلها؛ وقد لا تفيقي من ذلك الحصار إلا بعد فوات الأوان!

وقد يكون الخوف ناتجاً عن خبرات سابقة مؤلمة فتعمل عملها في تدمير النفس وبث الرسائل السلبية المحبطة. فالفشل السابق ينمى شعوراً

(١) الكتاب الأول للأطفال للكاتبة أميمة عز الدين، وإن كانت قد نشرت العديد من القصص في العديد من مجلات الأطفال من سنوات طويلة لكن بصفة غير منتظمة.

بالخوف من فشل مستقبلي مما يدفع الإنسان إلى عدم خوض التجربة مرة ثانية كي يتجنب مشاعر الألم التي شعر بها في المرة الأولى.

**يقول زج زجلر في كتابه (فوق القمة) (١):**

(الخوف هو بر الأمان الوهمي الذي يبدو وكأنه واقع، والخائف إنسان مسجون في إطار من الأوهام والشكوك وعدم الثقة في الذات، لذا كانت الخطوة الأولى في سبيل تحقيق أهدافك أن تحارب خوفك وأن تتسلح بالشجاعة في مواجهة أخطاء الماضي وتصحيحها والاستفادة منها بدلاً من الوقوع في أسرها).

وقد يظهر هذا الخوف في صورة ارتباك وقلق عند قيام الشخص بأداء عمل ما - قولاً أو فعلاً - أمام الآخرين، مما يؤدي مع الوقت إلى تفاذي المواقف والمناسبات الاجتماعية.

**ويظهر ذلك في صورة مجموعة من الأعراض مثل:**

❖ تلعثم الكلام وجفاف الريق.

❖ مغص البطن.

❖ تسارع نبضات القلب واضطراب التنفس.

(١) أطلق عليه سفير أمريكا للعالم . وهو واحد من أكثر المتحدثين المطلوبين والأكثر أجراً في العالم. كما أنه يعد واحداً من أبرز أعضاء الهيئات العالمية في مجال الهندسة البشرية. حيث يقوم مئات الآلاف بحضور ندواته في المدن الرئيسية في جميع أنحاء العالم. وقد قام الملايين بقراءة المزيد من كتبه الأوسع انتشاراً.

تتم ارتجاف الأطراف وشد العضلات. ثم تشتت الأفكار وضعف التركيز.

فالشخص غير الواثق من نفسه يخاف من أن يخطئ أمام الآخرين فيتعرض للنقد أو السخرية أو الاستهزاء، وهذا الخوف الشديد يؤدي إلى استثارة قوية للجهاز العصبي غير الإرادي حيث يتم إفراز هرمون "الإدرينالين" بكميات كبيرة تفوق المعتاد مما يؤدي إلى ظهور الأعراض البدنية على الإنسان الخجول في المواقف العصبية.

وأحياناً يشل الخوف حياة الإنسان، يسلبها مذاقها ويجرمه من أي متعة، ويجلب الحزن والأسى والشفقة على النفس، ويجلب الإحساس بالهوان والضعف والمذلة.

الخوف ينسف الثقة بالنفس ويجعل الإنسان حائرًا عاجزًا منطويًا يراقب ذاته المنهارة ويحسد الآخرين على الطمأنينة التي يشعرون بها.

فلا بد أن تنأى بنفسك عن هذه الحالة، إذ كيف تخافي من الفشل وأنت تقرئين قول الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ٥١] وأنسى للخوف أن يتسلل إلى قلبك وأنت تسمعي قول النبي ﷺ وهو يوصي عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، ويوصيك أنت من بعده فيقول: «واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر وأن



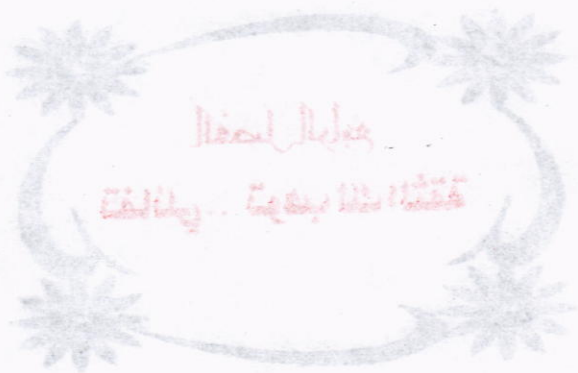
الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً» ومن ثم ينبغي على المؤمن أن يثق بربه، ويحدد أهدافه ويستمد العون والتوفيق من الله تعالى.

يروى أن رجلاً ضخم الجثه مفتول العضلات واجه ثعباناً طوله ستون قدماً وله رأسان وعندما حاول الرجل العملاق الهرب التف حوله الثعبان فقتله، وبعد فترة من الزمن واجه الثعبان طفلاً صغيراً ذا عيني رقيقتين وعندما اقترب الثعبان ليقتل الطفل حملق الطفل في عيني الثعبان الكبيرتين معجباً بهذا الكائن الضخم ذي الرأسين وحين رأى الثعبان صورته منعكسة في عيني الطفل أصابه الخوف وانكمش على نفسه وهرب.

**فإن أفضل طريقة لمواجهة الخوف هو أن نحملق في عينيه فنغلبه، فواجهي خوفك بكل شجاعة؛ وإياك والهروب منه أو إعطائه مسكنات؛ ضعي عينك بعينه، وأنقذي نفسك من طوق الأسر؛ وثقي أن كل المخاوف داخلنا هي مجرد أوام نغذيها بالهروب والتناسي حتى تصبح بحجم المجرات؛ تحرري منها لتكشفي عن السعادة الحقيقية؛ وإن لم تنقذي نفسك فلن ينتذك أحد.**



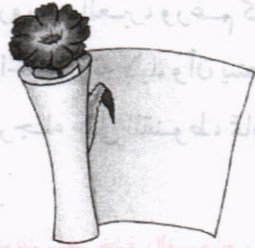




## تفانلي توهب لك الثقة



استيقظت إحدى السيدات ذات يوم ونظرت في المرآة لتجد ثلاث شعرات فقط في رأسها فابتسمت، قائلة: (لا بأس! سأصبغ شعري اليوم)، فعلت ذلك وقضت يومًا رائعًا، وفي اليوم التالي، استيقظت ونظرت في المرآة، فوجدت شعرتين فقط، فانفجرت أساريرها، وقالت: (مدهش! سأغير تسريحة شعري اليوم، سأقسمه إلى نصفين وأصنع مفرقًا في منتصفه) فعملت ذلك، وقضت يومًا مدهشًا!



وفي اليوم الثالث، استيقظت لتجد شعرة واحدة فقط في رأسها! وهنا قالت: (ممتاز! سأسرح شعري للخلف) فعلت ذلك، وقضت يومًا مرحًا وسعيدًا!. وفي اليوم التالي، استيقظت ونظرت في المرآة لتجد رأسها خاليًا من الشعر تمامًا! فهتفت بسعادة بالغة: (يا للروعة! لن أضطر لتصفيف شعري اليوم)!

لاشك أن في الحياة الكثير من المشكلات والعقبات، فلا تجعلي سعادتك مشروطة بزوالها، بل تعايشي معها، لأن نظرتك إلى الحياة هي التي تحول الآلام إلى آمال والآفات إلى ألحان ونغمات.

والتفاؤل من الصفات الرئيسية لأي شخصية واثقة من نفسها،  
فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط والعمل،  
وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح، ويعتبر التفاؤل تعبيراً  
صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة، فالمتفائل ينظر للحياة بأمل وإيجابية  
للحاضر والمستقبل وأيضاً للماضي حيث الدروس والعبر، ورغم كل  
التحديات والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة، فإنه لا يبد وأن يتنصر  
الأمل على اليأس، والتفاؤل على التشاؤم والرجاء على القنوط، تماماً  
كانتصار الشمس على الظلام.

إذا ساءلك يوماً فنجحت بالغيوم أغمض جفونك تبصر خلف الغيوم نجوم

والأرض حولك إذا ما توشحت بالثلوج أغمض جفونك تبصر تحت الثلوج مروج (١)

إن التفاؤل أقرب مما نعتقد ونصور، إنه هنا في قلوبنا وعقولنا، إنه  
يسكن وينمو ويتربع في داخلنا، فالتفاؤل ما هو إلا خيط دقيق جداً "بين  
الواقع والخيال، لا نراه بالعين المجردة، هو معنى ندرکه بمشاعرنا، نحس  
به قريب إن أردنا، ومستحيل إن أردنا أيضاً" حين تتكالب علينا هموم  
ومشاكل الحياة بل حتى مصائبها.

إنك لا تستطيعين أن تعيدي غروب شمس هذا اليوم ولكن لا زال في  
شروق شمس الغد وميض من خيوط البشائر والفرح وإن بعدت أيامه  
فالساعة تمضي عقاربها للأمام حتى تصل بك للفرج.

(١) ميخائيل نعيمة: شاعر لبناني وقاص ومسرّحي وناقد وكاتب.

أتدري لماذا يصبح الديك صائحا  
يردد لحن النوح في غسق الفجر؟  
يقول: لقد مرّت من الدهر ليلة  
وها أنت لم تشعر بذلك ولم تدرِ  
كل من لا قيت يشكو دهره  
ليست شعري هذه الدنيا لمن؟

في أحد خطابات الموسيقار العبقري «موتسارت» لزوجته، كتب يصف لها والفرحة تغمره، روعة الأوبرا الجديدة التى ألفها، وكيف كان أداء العازفين مبهرًا، والديكورات رائعة، والموسيقى حاملة، إلى آخر الأوصاف التى جعلته يطير من السعادة لهذا النجاح الساحق، وفي آخر الخطاب ذكر لها بصورة عرضية أن عدد الأشخاص الذين تواجدوا فى الصالة لمشاهدة الأوبرا فى حفل الافتتاح الذى يحكى عنه كانوا عشرة أشخاص فقط! وكان ذلك لا يمثل له أى شىء، والمهم هو ما رآه فى العرض من إيجابيات أسعدته وملأت معظم صفحات خطابه لزوجته.

ترى ماذا يمكن أن يكون شعور أى فنان أو موسيقى عندما لا يجد فى صالة المسرح سوى عشرة أفراد هم فقط الذين أتوا لكى يشاهدوا عرضًا قيمًا بذل فيه الجهد لعدة شهور، ألا يكفى هذا لإصابة هذا الفنان بالإحباط والاكئاب والإحساس بالفشل الذريع الذى قد يجعله يتوقف عن نشاطه هذا إلى الأبد، لكن هذا الإحساس لم يتسلل أبدًا إلى الموسيقى البارِع «موتسارت» الذى توصل العلماء النفسيون من خلال دراسة (٦٠٠) خطاب تركها فى متحفه فى التسعينيات من القرن الماضى، إلى أنه مصاب

بدء التفاؤل، الذى صنع منه إلى جانب موهبته الفذة عبقرية لا تقهره الأزمات، ولا توقعه الظروف السيئة أو الإحباطات.

ولعل إحدى التجارب التعليمية التى تثبت ذلك هى التى استخدمتها إحدى المدرسات فى فصلها لكى تحدد تأثير ثقة الإنسان فى نفسه، وصورته التى يراها لنفسه، وأثر ذلك فى تفوقه ونموه وعبقريته، فقد أعلنت المدرسة للتلاميذ أن هناك أبحاثاً علمية أثبتت أن أصحاب العيون الزرقاء أكثر ذكاءً وعبقرية من غيرهم من أصحاب العيون السوداء والبنية والخضراء (وهذا غير حقيقى طبعاً)، ومن خلال متابعة هؤلاء التلاميذ، لوحظ أن أصحاب العيون الزرقاء قد بدأوا يتفوقون فى كل المجالات الدراسية والاختبارات التى يمرون بها، فقد ازدادت ثقتهم بأنفسهم، وحاولوا أن يكونوا على نفس مستوى الصورة التى نظروا إلى أنفسهم بها.

وبعد شهرين من هذا الأداء المتميز دخلت المدرسة مرة أخرى وأخبرتهم أنها أخطأت فى إخبارهم بنتائج الأبحاث العلمية التى تتناول علاقة الذكاء بلون العينين واعتذرت للتلاميذ، وأخبرتهم بأن أصحاب العيون البنية اللون هم أكثر الأطفال ذكاءً وعبقرية (وهذا أيضاً غير صحيح)، وبعد ذلك الإعلان ارتفعت معدلات الدرجات لذوى العيون البنية إلى مستوى الامتياز، بينما انخفضت مستويات التلاميذ أصحاب العيون الزرقاء الذين تفوقوا من قبل، وذلك على الرغم من أنه لا يوجد أى علاقة علمية حقيقية بين لون العينين والذكاء، إلا أن الأمر كله يتعلق بنظرة

الإنسان وصورته أمام نفسه التي تكسبه الثقة بالنفس، والدافع لكي يكون على مستوى هذه الصورة المتميزة التي يراها لنفسه<sup>(١)</sup>.

**التفاؤل:** هو نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما عدا ذلك.

**والتشاؤم:** هو توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل. ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد.

ويؤكد خبراء علم النفس أن المتشائم شخص يائس ينظر إلى الحياة نظرة سوداوية، دائماً يندب حظه ويدخل دوامة الاكتئاب والإحباط والخوف، وتشير العديد من الدراسات إلى أن أكثر من ٧٠٪ من حالات الاكتئاب أساسها التشاؤم كما أن المتشائمين يصابون بأمراض نفسية وعضوية نتيجة الإصابة بحالة عدم الرضا.

وفي المقابل يتمتع الشخص المتفائل بالرضا والسعادة لأنه يعيش بالأمل في غد أفضل، فيتجدد نشاطه ويؤثر بإيجابية على كل من حوله وتحسن حالته الصحية ونشاطه الطبيعي، وفي الوقت الذي يجذب المتفائل إليه محبة الآخرين، فإن المتشائم يطردها عن نفسه.

**وقال الشاعر الطغرائي:**

(١) التفاؤل والثقة بالنفس من أهم صفات العابرة، د. عبد الهادي مصباح.



أعلل النفس بالأمالِ أرقبها ما أضيّق العيشَ لولا فُسحةُ  
**وقال المتنبي:**

لا تلقَ دهرَكَ إلا غيرَ مكترثٍ ما دام يصحبُ فيه روحك البدنُ  
 فما يدوم سرورٌ ما سُررتَ به ولا يرد عليك الفائقَ الحزنُ  
**وقد قيل:** "تفاءلوا بالخير تجدوه".

**وقال جورجيو ما زيني<sup>(١)</sup>:** "التفائلُ شخصٌ متهور يطعم دجاجته فضةً  
 حتى تبيض له ذهباً، والمتشائم شخصٌ قلقٌ يرمي البيضة الذهبية لاعتقاده  
 أن في داخلها قنبلةٌ موقوتة".

فالديناء فيها الجيد والرديء، فيها الشر والخير، فإذا تفاءلت بالخير  
 وجدته وإذا تشاءمت فلن تحصد سوى ما زرعته.

**يقول أحد علماء النفس:** إن ما تراه أمامك يعتمد بالدرجة الأولى على ما  
 تبحث عنه، فابحث عن الخير وتفاءل بالخير وأحسن الظن بربك.

**وقد قيل:** إن التشاؤم سوء ظن بالله والتفاؤل حسن ظن به.

(١) جورجيو مازيني: يلقب "روح إيطاليا"، وهو وطني إيطالي وفيلسوف وسياسي معروف. أسهمت جهوده وحراكه السياسي في قيام الدولة الإيطالية الحديثة واستقلالها عن القوى الخارجية التي كان تتحرك ولاياتها المختلفة المنفصلة والتي كانت في إيطاليا حتى القرن التاسع عشر. كما أسهم في الحركة الأوروبية التي أخذت تتطور فيها بشكل متسارع مفاهيم الديمقراطية الشعبية في الدولة الجمهورية.

يقول الشاعر:

فثوبي مثل شعري مثل حظي سواد في سوادٍ في سوادي

ويقول أحد المتشائمين:

إن حظي كدقيق فوق شوكٍ نشره ثم قالوا لحفاةٍ يوم ربح أجمعوه

صعب الأمر عليهم قال بعض أتركوه إن من أشقاه ربي كيف أنتم تسعدوه

فالمتشائم دائماً في المؤخرة، صاحبه لا يرتقي نحو تحسين أحواله، وتصحيح مفاهيمه، ومعرفة نقاط الضعف من القوة في جميع تصرفاته، فإذا أخفق في تجارة أو أصيب بمصيبة أو تجمد في وظيفة أرجع هذا كله لسوء الحظ، وبالتالي لا يرجع إلى نفسه ولا يصحح مسارها ويتدارك ما قصر فيه، بل يبقى كئيباً كسيفاً عاجزاً، في مؤخرة الركب، لا يعرف التطور ولا يرغب في التغيير، ولا يسعى لمعرفة الأسباب فضلاً أن يأخذ بها.

دخل النبي ﷺ على رجلٍ أعرابي محموم - فيه حمى - فقال له النبي

ﷺ - من باب التفاؤل - : «طهور» فقال الرجل: طهور! بل حمى تفور على

شيخ كبير تزيره القبور، فقال النبي ﷺ: نعم إذا، فمات من ليلته.

ولما فر موسى ومن معه من فرعون وجنوده فاعترضهم البحر ولحقهم

العدو من الخلف فقال أصحاب موسى: إنا لمدركون قال موسى: كلا إن

معي ربي سيهدين. إيمانٌ يزلزل صخور الشك وحسن ظنٍ يمسح غبار

اليأس.

سجنت فرنسا في ثورتها العارمة شاعرين مجيدين؛ متفائلًا ومتشائمًا فأخرجوا رأسيهما من نافذة السجن: أما المتفائل فنظر في النجوم فضحك.. وأما المتشائم فنظر في الطين فبكى.

❖ الفاشل يتشائم من كل شي والناجح يستفيد من كل شي.

❖ الناجح لا تنضب أفكاره والفاشل أبدًا لا تنتهي أعضاره.

❖ الناجح يرى أن الحل صعب ولكنه ممكن والفاشل يرى أنه ممكن ولكنه صعب.

❖ الناجح يرى في العمل أملًا والفاشل يرى في العمل ألمًا.

**وهذه قصة توأمين متماثلين:** أحدهما متفائل يجذوه الأمل دائمًا حيث كان دائمًا يقول: (كل شيء في الدنيا جميل كالورد) أما الآخر فكان حزينا ومتشائمًا ويائسًا، ولذلك اضطر أبواهما أن يأخذاهما إلى الطبيب، وقدم الطبيب اقتراحًا لأبويهما وهو خطة لموازنة شخصية التوأمين.

فقد قال لهما الطبيب: في يوم عيد ميلادهما، يجب أن يكون كل منهما في غرفة منفصلة كي يفتح كل منهما هداياه، ويجب أن تعطوا الطفل المتشائم أفضل الهدايا التي يمكنكم شراؤها، وتعطوا المتفائل صندوقًا به علف، نفذ الأبوين التعليمات ولاحظا النتائج بكل حرص، عندما اختلسا النظر ليريا المتشائم فسمعا يشكي بصوت عال: (أنا لأحب لون هذا الحاسوب وأنا على يقين أنه سوف ينكسر، أنا لأريد هذه اللعبة، أنا أعرف شخصًا لديه سيارة لعبة أكبر من هذه).

ومشى الوالدان على أطراف أصابع القدم واختلسا النظر ورأيا المتفائل الصغير وهو يلقي بالعلف في الهواء بطريقة مرحة ومضحكة، ويضحك بصوت عال ويقول: (إنكما لاتستطيعان خداعي، من أين لكما بهذا العلف، لابد أن يكون هناك حصان صغير في انتظاري).

**ويقول الفيلسوف الأميركي أيمرسون:** (إن النجاح عصفور صغير يقبع في عش بعيد مرتفع ومحاط بالأسوار وكلنا يريد هذا العصفور، لكن من الذي يصل إليه؟! البعض يقف أمام الأسوار في انتظار أن يطير العصفور فيقع بين يديه، وقد يطول به الانتظار فيصاب باليأس وينصرف، والبعض يدور حول الأسوار باحثاً عن منفذ أو طريق إلى العصفور، ومن هذا البعض يصل الناجحون المتفائلون).

**أما الفيلسوف برتراند راسل فله عبارة جميلة شفاقة تبعث الأمل في**

**نفوسنا، يقول:** (متهى التفاؤل يولد من أقاصي اليأس).

وهناك دراسة تقول أن الإنسان يكلم نفسه في اليوم ٤٠٠٠ كلمة! أكثر من ٨٠٪ منها سلبية عندما يتحدث الشخص في نفسه غير واثقاً من ذاته مقلداً من قيمته! كأن يقول: أنا إنسان فاشل - أنا لا أفهم! - أنا لا أستطيع أن أفعل كذا! فهو بالتالي يوحى لنفسه سلبياً بهذه الأفكار وهذه الإيحاءات السلبية تؤثر فعلاً عليه بحيث يتبرمج عقله على تلك الأفكار، وعكس ذلك

عندما يتحدث الشخص مع نفسه واثقاً من ذاته متفائلاً طموحاً فهو يبرمج عقله لذلك ويكون له ما أراد من تحقيق لرغباته <sup>(١)</sup>.

العالم توني بوازن يقول <sup>(٢)</sup>: حينما نفكر إيجابياً فإننا نبرمج عقلنا لينفذ إيجابياً!

إذا عندما نوحى لأنفسنا بشكل إيجابي فإن عقلنا يتلقى ذلك كرسالة عقلية إيجابية.

### والرسالة العقلية الإيجابية:

هي عبارة عن إحاء للنفس بالكلمة أو بالصورة أو بكليهما من أجل تحقيق رغبات التفوق والنجاح إذا لابد أن نكون إيجابيين ونفكر بشكل إيجابي لنحقق النجاح في حياتنا ودراستنا.

أيها الشاكي وما بك داءً كيف تغدو إذا غدوت عليلاً

إن شر النفوس في الأرض نفسٌ تتوخي قبل الرحيل رحيلاً

أيها الشاكي وما بك داءً كن جميلاً ترى الوجود جميلاً <sup>(٣)</sup>

(١) كن متفائلاً، ماجد بن سعود آل عوشن.

(٢) المعروف بأستاذ الذاكرة، هو صاحب السجل العامر من الأعمال والكتابات المتميزة في حقل الذاكرة، له اثنان وثمانون كتاباً في علوم الذاكرة والعقل والتعلم، منها كتاب خرائط العقل، واستخدم عقلك، واستخدم ذاكرتك، وعلم نفسك الأدلة الإرشادية إلى الذاكرة والعقل القوي.

(٣) الشاعر إيليا أبو ماضي، شاعر عربي لبناني يعتبر من أهم شعراء المهجر في أوائل القرن العشرين.

**يقول ابن القيم:** مبدأ كل علم أو عمل، الخواطر والأفكار، فإنها توجب التصورات، والتصورات تدعو للإرادات، والإرادات تقتضي كل فعل. والمتفائل ينظر إلى الماضي وكأنه صندوق وللحاضر وكأنه ملعب وللمستقبل وكأنه قمر منير، يستفيد من ماضيه، ويتحمس لحاضره، ويتشوق لمستقبله، المتفائل شخص تعترضه الصعوبات لكنه يوقن أنها مؤقتة ولن تدوم.

والعلاقة بين التفاؤل والثقة بالنفس علاقة متوازنة، فزيادة الثقة بالنفس تزيد من درجة التفاؤل الواعي، وكذلك الحال، فإن روح التفاؤل الواعي تزيد من درجة الثقة بالنفس، والمتفائل الجاد هو ذلك الشخص الذي يزن كل شيء بدقة ويلاحظ الضرر كما يلاحظ النفع لها ويبصر الحسنة تماما كما يبصر السيئة.

سواء كان ذلك في تفسير المواقف، في حكم على الناس أو اتخاذ القرارات فهو يستخلص دوما أفضل فائدة. يحكى أن أحدهم تمنى أن يمنح وردة وفراشة، عوضاً عن الوردة والفراشة أعطى الرجل صبارا وريقة قبيحة، حزن الرجل ولم يفهم لماذا لم تتحق أمنيته.

### وكانت المفاجأة

فمن الصبار الشائك نمت وردة جميلة ورائحة،  
والريقة القبيحة تحولت إلى أجمل وأروع فراشة.



**فمن وثق أن لله في كل  
أمر حكمة، فالذي تريده  
ليس دائماً ماتحاج إليه،  
فالشوكة التي تراها اليوم  
هي وردة الغد**



قال توماس أديسون عن الصمم الذي كان مصاباً به:

(إن هذا الصمم الجزئي هو نعمة من بعض النواحي، لأن الضوضاء الخارجية لا تستطيع أن تشوش أفكارني).

فالتشاؤم هو: النظر إلى الكون بكره والتطلع إلى الدنيا بمقت والتمشائم يرى كل شيء أسود الزهرة عنده شوكة والسنبلة قبلية والنخلة حنظلة والمطر نار، التمشائم معقود الجبين كالح الوجه ضيق الصدر فليس عنده أمل ولا رجاء ولا فرج ولا يسر فهو يرى الليل سوف يبقى والفقر سوف يستمر والجوع سوف يدوم والمرض لن يقلع في قاموس التمشائم الموت والسقم والهلاك والفشل والإحباط والسقوط.

يحكى أن طفلاً عمره خمس سنوات، كان لا يحب المدرسة ولا الاستيقاظ مبكراً واشتكت الأم للمدرسة وطلبت منها أن تساعد في هذه المشكلة، وفي المدرسة تحدثت المدرسة عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكراً يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدعم المدرسة رأيها حكمت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ باكراً، ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى إفطار اليوم ووجد دودة وإفطار وملاً

بطنه تماما. ونظرت المدرسة إلى هذا الطفل، وسألته ما رأيك في هذه القصة؟ وبدون تردد رد الطفل: الدودة ماتت لأنها استيقظت مبكراً.

فهو لم يرى إلا الوجه الأسود في القصة وهو موت الدودة وتناسى نشاط العصفور وهمته وهذا هو حال المتشائم.

أما المتفائل إذا قرر شيئاً مضى في تنفيذه دون تردد والابتسامة فوق شفثيه، وهو على ثقة من أن النجاح سيكون حليفه، وهذه الابتسامة التي تراها دوماً على وجوه المتفائلين لا تنم دائماً وأبداً عن الفرح والسعادة وإنما في كثير من الأحيان يفرضها الإنسان المتفائل على نفسه.

ويدافع الثقة الموجودة بينه وبين نفسه تصعد هذه الابتسامة على شفثيه لتتير قسماً وجهه وتعطيه دفعه قوية للنجاح فهو يبتسم ثقة منه بالخير الذي يتفاعل بتحقيقه وبالفعل يتم تحقيقه.

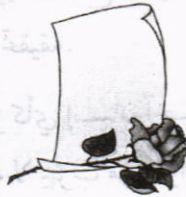
إن الإنسان المتفائل المبتسم يمر كأى إنسان آخر بالصدمات القاسية والأزمات الشديدة المختلفة ولكنه لا يهرب من المواجهة بل يواجهه وكله أمل في الانتصار يواجهه بروح الحب والمرح والتفاؤل بالخير لا يواجهه بالعنف ولا بالعبوس في وجه الناس بل بالكلمة الطيبة والثقة في النفس بينما قد تجرد الإنسان المتشائم يلقي بسلاحه قبل أن تبدأ المعركة وبمجرد كلمة بوجود معركة لأنه يرى أن النتيجة محسومة مقدماً لغير صالحه وهو انعكاس واضح لانعدام ثقته في نفسه جعلته لا يفكر حتى في المقاومة.



إن أحدى النعم التي يمكن أن يحصل عليها الإنسان بنفسه ومن نفسه التفاؤل والثقة بالنفس والتفاؤل ليس هبة أو منحة بل هو كالزهرة العاطرة أو الثمرة الطيبة اللذيذة يأتي عقب غرس بذوره في العقل والقلب والروح ثم أن تتعهد هذه البذرة بالرعاية الدائمة والمتواصلة والمستمرة فهو نتاج جد واجتهاد بروح عالية في سبيل إصلاح النفس وتنوير العقل وبناء الشخصية القوية الواثقة بنفسها والقادرة على اكتساب ثقة الناس.

والكثير من الناس ينهزم أمام الحوادث وقلة هي التي تقاوم وتستمر، والإنسان الضعيف الذي تمزه الحوادث لن يكون متفائلاً أبداً، فهو على الدوام يتوقع حادثة تعكر عليه صفو حياته، فإذا حدث ما لا يروق له شعر وكأن الدنيا قد انقلبت عليه وأنه خسر كل شيء.

**ولكن هل سألت نفسك يوماً "من أين يأتي هذا التفاؤل؟ وكيف يمكن أن أكون متفائلة؟"**



هل لدى أحد منا مصدر للتفاؤل كلما احتاج ذهب للمصدر أو ذاك المنبع ونهل منه ما يكفي من (تفاؤل)؟

وحتى تحققين الثقة النابعة من التفاؤل في نفسك عليك أن تنفذي مجموعة من الخطوات، وهذه الخطوات قد تقدم لك المساعدة في تحسين الثقة والتفاؤل بنفسك.

انظري إلى نفسك نظرة ثابتة تحليلية، واسألني نفسك ما هي الإنجازات التي حققتها بشخصيتك الضعيفة التي تمتلكينها الآن؟ وإلى أي مدى كان لنقص الثقة بالنفس فوائده بالنسبة لك.

سجلي كل الأفكار التي تأتي إليك من العقل وحليها جيداً، وحددي قيمة الثقة بالنفس بالنسبة لك.

تذكرني أن الماضي قد انتهى، وأنت الآن في الحاضر، ولذلك لا بد أن تبدئي من الآن فصاعداً في تغيير أسلوب حياتك.

ابحثي في ذاتك عن عشر صفات تتصف بالإيجابية، وسجليها على ورقة خارجية، ثم قومي بتقييمها، ستجدين أن هذه الصفات كفيلاً أن تجعلك تشعرين بالإعجاب تجاه ذاتك. وهذا سيمنحك الشعور بالاحترام والتقدير لذاتك.

تقبلي ذاتك كما هي عليه في الواقع محاولة تغييرها، فكل شخص يمتلك مجموعة من الخصال والصفات الفردية التي تميزه عن الآخرين، فنحن عندما نولد، نولد هكذا بصفات متفردة، ولكل منا قيمته الفردية في الحياة.

كرري عبارات التفاؤل والقدرة على الإنجاز، "أنا قادرة على.. سأكون أفضل.. أستطيع الآن أن..".

استفيدي من تجاربك وعودي إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سياج الفشل.

لا تدمري من الظروف المحيطة بك، بل حاولي أن تستثمريها لصالحك، ليس المهم أن تقع الحوادث، المهم ما يحدث لنا من وقوع هذه الحوادث، المهم أن نعرف كيف تؤثر فينا إيجابياً وانعكاسها على حياتنا.

ابتعدي عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم، "أنا غير قادرة.. لم أعد أتحمل.. أنا على غير ما يرام.. ليس لدي أمل في الحياة"

سجلي إنجازاتك ونجاحاتك في سجل حساباتك وعودي إليه بين فترة وأخرى، وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو الفتور.

ابتعدي عن رثاء نفسك، تغلبي على مشاعر الألم، ولا تدعي الآخرين يشفقون عليك.

(فالتفاؤل لا غنى عنه لمن أراد أن يخطو للإمام ويصعد للقمم، إنه السلاح الذي يقهر الخوف واليأس في النفس، إنه الصخرة التي يتحطم عليها كل صعب متشدد، إنه الدابة التي يمتطيها الطالب نحو تحقيق هدفه والنبوغ في تخصصه، إنه الوسيلة التي لا عوض عنها لمن أراد مصارعة المستحيل والتغلب عليه. ومن فقد التفاؤل والأمل كان كمن دخل معركة بلا سلاح يُقاتل به عدوه، لا بل قل إن شئت إنه فقد القدرة على القتال والحافز على الاستبسال؛ فقد دخل معركة خاسرة لا محالة.

العطاء يوقنون أن الحياة بدون تفاؤل حياة لا روح فيها؛ فالتفاؤل يعني عندهم الأمل في مستقبل مشرق، واليأس في نظرهم سهمٌ مسمومٌ

يصيب الإنسان في مقتل، فإذا به جثة هامدة لا حراك فيها، وإن نبض عرقه  
وضخَّ القلب الدم في جسمه.

العظماء يستعينون بالتفاؤل والأمل في تجاوز مخنهم، والقيام من عثراتهم،  
فلا غنى لأحد عن التفاؤل؛ فالطالب في حاجة له كي يستسهل الصعاب في  
طريق تفوقه، والزارع حين يجدُّ ويجهدُ يدفعه التفاؤل والأمل في حصاد  
يجمع فيه ثمرة تعبهِ ونصبهِ، والتاجر يغدو ويروح، يسافر ويرحل؛ يحمل  
البضائع ويتحمَّل مشاقَّ بيعها وتسويقها، يدفعه التفاؤل إلى الربح الحلال  
الوفير، والتفاؤل يحتاجه الجندي في ميادين المعارك؛ أملاً في تحقيق النصر،  
ويحتاجه المريض الملازم للفراش فيتحمَّل مرارة الدواء أملاً في تحقق  
الشفاء وعودة الصحة والعافية، والتفاؤل يحتاجه المؤمن في سيره إلى الله؛  
فهو يصبر على لأواء الطريق فليزم طاعة ربه، ويتعد عن معصيته، فيتبع  
نبيه في كل ما أمر حتى وإن خالف هواه؛ أملاً في نيل جنته والفوز  
برضوانه (١).

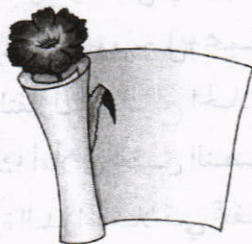
﴿٣٤﴾

## وختاماً



بينيتي..

اعلمي أن الله خلقنا جميعاً وقد منحنا مواهب فطرية تمكننا من تحقيق كل ما نحلم به، بل أكثر مما نحلم به، وبوابات جسور الأنهار قد تفتح بقرار واحد وهو ما قد يجلب لنا السعادة أو التعاسة، النجاح أو الفشل.



فكوني واثقة بأن الأبواب ستفتح لك إذا اتخذت هذا القرار، وستمتلكي مفاتيح لم تكن قد خطرت ببالك يوماً، وستسري في جسدك روحاً جديدة، ونبضاً جديداً وشحنات إيجابية عالية، وكلك حماس في أن تثبت ذاتك وتحقق أهدافك، وستقولين لأيام الكآبة والحزن والعجز وداعاً، وأهلاً النجاح والسعادة، تلك السعادة التي مفتاحها بيدك وليست بيد غيرك. وعليك أن تتخذي اليوم القرار والذي سوف يغير على الفور طبيعة حياتك أو يجعلها أفضل مما هي عليه.

فلا تكوني كالإنسان الخامل العاطل عن الحياة والذي يتخذ حجة على خموله بأنه ينتظر شيئاً ما أن يحدث لكي يبدأ الحركة، وهذا الشيء لن يحدث

وإن حدث فهو سيتجاهله متعللاً بأنه ليس الشيء الذي يريده، وقد أبدع الأديب الدكتور يوسف إدريس في رسم هذه الشخصية الحاملة العاطلة في قصته القصيرة (المرتبة المقعرة) (١) قائلاً:

في ليلة (الدخلة)، و(المرتبة) جديدة وعالية ومنفوشة، رقد فوقها بجسده الفارع الضخم، واستراح إلى نعومتها وفخامتها، وقال لزوجته التي كانت واقفة إذ ذاك بجوار النافذة:

- انظري .. هل تغيرت الدنيا؟

ونظرت الزوجة من النافذة، ثم قالت:

- لا .. لم تتغير.

- فلأنم يوماً إذن.

ونام أسبوعاً، وحين صحا، كان جسده قد غور قليلاً في المرتبة.

فرمق زوجته وقال:

- انظري .. هل تغيرت الدنيا؟

فنظرت الزوجة من النافذة، ثم قالت:

- لا .. لم تتغير.

(١) قصة المرتبة المقعرة هي قصة قصيرة من قصص مجموعة (النداهة) للأديب د/ يوسف

- فلأنم أسبوعاً إذن.  
ونام عامًا، وحين صحا، كانت الحفرة التي حفرها جسده في المرتبة قد عمقت أكثر، فقال لزوجته:

- انظري .. هل تغيرت الدنيا؟

فنظرت الزوجة من النافذة، ثم قالت:

- لا .. لم تتغير.

- فلأنم شهرًا إذن.

ونام خمس سنوات، وحين صحا، كان جسده قد غور في المرتبة أكثر، وقال كالعادة لزوجته:

- انظري .. هل تغيرت الدنيا؟

فنظرت الزوجة من النافذة، ثم قالت:

- لا .. لم تتغير.

- فلأنم عامًا إذن.

ونام عشرة أعوام، كانت المرتبة قد صنعت لجسده أخدودًا عميقًا، وكان قد مات وسحبوا الملاءة فوقه فاستوى سطحها بلا أي إنبعاج، وحملوه بالمرتبة التي تحولت إلى لحد وألقوه من النافذة إلى أرض الشارع الصلبة.

حينذاك وبعد أن شاهدت سقوط المرتبة (للحد) حتى مستقرها الأخير، نظرت الزوجة من النافذة وأدارت بصرها في الفضاء وقالت:

يا إلهي .. لقد تغيرت الدنيا.

فهل أنت مثل هذا الخامل النائم  
أم مثل الزوجة التي تحركت الدنيا  
حولها وتغيرت وهي لم تظن لهذا،  
أم أنك وعيت لما يجري حولك  
وسارعت جاهدة لتعايشي التغيرات  
التي تجري حولك؟؟



فكوني مبادرة ولا تستسلمي للظروف التي حولك!!

ثقي بنفسك، ثقي أنك تملكين القدرات في إثبات ذاتك، وأنت قادرة  
على المضي في الحياة بإيجابية!!

بنيتي ..

إن قيمتك الذاتية هي أن تكوني فاعلة لا أن تكوني عرضة لأفعال

الآخرين!

لتساعلي بمواهبك وقدراتك وتخلعي عن عينيك تلك الغشاوة

والعتمة!

تقبلي وضعك الذي أنت فيه .. وفكري كيف تطلقى الطاقة التي فيك!



خاطبي نفسك بأنك قادرة على العمل قادرة على الإبداع، قادرة على تحقيق أهدافك، وآمني بأن معك رباً لن يخذلك أبداً، أعطي نفسك حقها! فما أجملها من لحظات حين نستشعر نعم الباري علينا، فبادرها بالشكر والثناء، ونستخدمها في مرضاته.

لا تقولي: لا أستطيع!

بل قولي وبإيجابية: هذا الشيء من الممكن فهو بين يدي، وليس مستحيلاً أن يتحقق.

رددي أنا أستطيع .. أقدر .. يمكنني إنجاز هذا الأمر، من السهل القيام به.

خاطبي نفسك بأوصاف الثقة مهما ضاقت بك الظروف، وصعبت عليك الأمور.

وكوني واثقة بأنك ناجحة .. مبدعة .. مفكرة .. متجة .. صاحبة إرادة وتصميم .. مثابرة .. صاحبة عقل وقاد ونفس أبية.

أخرجي مكامن القوة التي في شخصيتك، وتنبهي بأن قيمة المرء بقدر طموحه، وقيمة حياته بعمله لا بسنينه أو عمره!

ورددي قول الشاعر:

عمري بروحي لا يعدُّ سنيني  
العمر للسبعين يركض مسرعاً  
فلا سخرنَّ غداً من التسعين  
والروح ثابتة على العشرين

لا تدعي وساوس الشيطان تقف في طريقك، وتجاوزي كل عائق،  
وأبعدي عنك كل مثبت ينظر إليك بشفقة أو عجز.

**سؤال نابليون:** كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك؟!!

**فأجاب:** كنت أرد على ثلاث بثلاث؟؟

١ من قال: لا أقدر.. قلت له: حاول.

٢ من قال: لا أعرف.. قلت له: تعلم.

٣ من قال: مستحيل.. قلت له: جرب.

كلمات بسيطة وسهلة ولكنها ذات تأثير كبير في النفس، فقط نحن  
محتاجون للإيمان بمدى تأثير هذه الكلمات، فهل ستحاولين وتتعلمين  
وتجربين؟؟

هذا ما أتمناه وأرجوه.

**بنيتي..**

تروي الأسطورة أن رجلاً عرف أن حجر الأسرار موجود على ضفاف  
شواطئ أحد البحار، وإلى جنبه توجد آلاف الحجارة التي تبدو مثله تمامًا،  
ولهذا الحجر قدرة غريبة على تحويل الفحم إلى الماس والمعدن إلى ذهب  
خالص، لكنه على الشاطئ بين إخوته الأحجار، لا فرق في أشكالهم لكن  
الاختلاف يتجسد في جوهرهم، حجر الأسرار دافع بينما باقي الأحجار  
باردة. باع الرجل جميع ما يملك من ممتلكات متواضعة جدًا، واشترى

خيمة وذهب إلى شاطئ هذا البحر ليختم هناك ويبحث عن حجر الأسرار.

بدأ الرجل الكبير بالتقاط الأحجار من الشاطئ حجراً تلو الآخر وكلما وجد الحجر بارداً ألقى به في البحر، مرّ يوماً كاملاً وهو على هذا الحال، يلتقط الحجارة ويرميها في البحر، مرّت أيام وشهور وسنوات دون أن يجد حجر الأسرار، مرّت ثلاث سنوات.

وهو يلتقط حجراً، يجده بارداً فيلقيه في البحر، وفي يومٍ من الأيام التقط بين يديه حجراً دافئاً فرماه في البحر، لكن مهلاً، حجر دافئ ورماه في البحر؟ نعم يا بنيتي، رماه في البحر، فهو العقل يا بنيتي، هي العادة، والعادة كما يقولون عبادة وإبادة، ثلاث سنوات يتبع ذات العادة دون أن يتغيّر ويتجدّد حتى رمى بحجر الأسرار في البحر دون أن يدري.

### وحجر الأسرار

اليوم هو ثقتك بنفسك..

فلا تضيعيه من بين يديك



لا تيأسي إذا تعثرت أقدامك وسقطت في حفرة واسعة، فسوف تخرجين منها وأنت أكثر تماسكاً وقوة، والله مع الصابرين.

لا تحزني إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك، فسوف تجددين من ينزع السهم ويداوي الجرح ويعيد لك الحياة والبسمة.

❦ لا تقفي كثيراً على الأطلال، خاصة إذا كانت الحفافيش قد سكتتها، والأشباح عرفت طريقها إليها، وابحثي عن صوت عصفور يتسلل وراء الأفق مع ضوء صباح جديد.

❦ كوني واثقة بربك واصنعي الحياة من حولك. هذه الثقة التي تملأ جوارحك وأركانك، هي خير نعمة تنعمين بها!

فإذا كان جسدك مصاباً فإن قلبك حيّ وإن كانت حركاتك قد قيدت، فعقلك حرٌّ طليق، وإن كانت أعضاؤك معطلة، فروحك قوية مضيئة.

والإنسان مطالب دائماً بالتكيف مع ظروفه وتقبل أقداره واستنهاض همته لتحويل أسباب ضعفه إلى أسباب للتميز والتفوق.

وفي كثير من الأحيان قد تقضي علينا ظروفنا بأن نكرر مثال عازف الكمان الشهير الذي كان يقيم حفلاً موسيقياً في باريس واحتشد الجمهور في القاعة لسماع عزفه المنفرد، فإذا بأحد أوتار كمانه الأربعة ينقطع ويواجه العازف الشهير الحيرة، هل يتوقف عن العزف ويفسد الليلة على هذا الجمهور المحتشد أم ماذا يفعل؟ فيقرر بعد لحظة خاطفة من التفكير أن يواصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية، وينتهي من عزفه بعد جهد جهيد فينفجر الجمهور في التصفيق الحار ويكتب النقاد في الصحف بعد ذلك أنه قد بلغ في عزفه تلك الليلة قمة لم يبلغها من قبل.

وهكذا ينبغي أن يفعل الإنسان في حياته الشخصية إذا فقد وتراً اعتمد على أوتاره الباقية واستخرج منها أجمل النغمات.

بنييتي..

اعلمي أن مفهوم الجاذبية والجمال لا يقتصر على جمال الملامح والمهارة في استخدام مساحيق التجميل فقط، وليست كل صاحبة وجه جميل جميلة، فالجمال لا تحكمه الملامح الخارجية للجسد فالشكل ما هو إلا إطار، أما الصورة الحقيقية فهي في أعماق ونفس وسلوك صاحبة الإطار. بل إنها سحر يحيط بك، وهالة تثير الإعجاب والانجذاب نحوك، وتترك أثراً في المحيطين بك، والثقة بالنفس أول شرط للتمتع بالجاذبية، فثقتك بنفسك تنعكس على تقدير الآخرين لك.

وكل امرأة تبحث عن الجمال أو عن أي شيء يزيد جمالاً وجاذبية، وهذا الجمال هو جمال مزيف مغشوش جمال تجاري مصنوع، لأننا لا نملك أجساداً - فقط - بل نملك أنفساً وأرواحاً، تبغي هي الأخرى الجمال، فلا معنى لجمال الوجه والمظهر، دون أن نظهر الجوهر ونزكي الأنفس.

فزينه الوجه بنور الطاعة، والقلب بحلاوة الإيمان، والجسد بالخشوع والخضوع لله رب العالمين، والخلق بالحلم والصبر والقناعة، والرضا أحلى وأفضل مائة مرة من مساحيق زائفة، سريعاً ما تزول.

فأيهما

أفضل جمال الروح

الدائم أم جمال

المساحيق الزائفة؟



ليس الجمال بتزييننا إن الجمال جمال العلم والأدب  
فالفتاة العاقلة هي من توازن بين جمال الشكل والأخلاق والدين  
والروح، ولا تغتر بجمالها فإن رأس الجهل الاغترار.

فاعلمي ابنتي أن سر  
جمالك يكمن في  
داخلك



سر جمالك هو ثقتك بنفسك، نعم فبداخل كل منا ثقة كبيرة في نفسه،  
هذه الثقة تنعكس على شكلنا وذوقنا في اختيار كل ما يمكن أن يبرز جمالنا،  
ولهذا نظهر دائماً في أجمل صورة.

وبعض الفتيات يرين أنفسهن غير جميلات، ويستسلمن لإحساسهن  
بالقبح ويفقدن ثقتهن بأنفسهن فيجعلن من حولهن يراهن أيضاً غير  
جميلات، فلا تجعلي هذا الإحساس يملكك ويجعلك تفقدين ثقتك  
بنفسك؛ لأنه ببساطة لا توجد فتاة قبيحة، بل توجد فتاة ذكية واثقة في  
نفسها تعرف كيف تظهر ما بها من جمال داخلي، لذلك احرصى على  
اكتشاف الجمال الموجود بداخلك وبرزيه بفن ودون مبالغة، حتى لا ينقلب  
هذا الجمال إلى قبح ينفر منك كل من حولك.

لكن شعوري أبيض العنوان  
لهو الجمال الحق ما أهناني  
إني وهبت الشعر أسود فاحمًا  
فالقلب إن يملأ بطيب مشاعر

فازدادي ثقة بنفسك، لأن هذا الجمال هو الجمال الدائم الذي لا يزول بمرور السنين والأعوام، وقتها فقط سينعكس ذلك على كل من حولك ويرونك دائماً جميلة.

### بنيتي..

هذا كتابي لك، كتبته بقلم الحب، ولونته بألوان العطف، ووقعته بمداد الحرص، وغلفته بحنايا الصدر.

فقد نصحت لك، وبذلت لك الجهد وقدمت لك ما أحسبه خيرًا، فافهمي محتواه، واحرصي على تطبيق ما جاء فيه، وليكن لك عونًا وهدايا في تحقيق ثقتك في نفسك وسراجًا مضيئًا ينير طريقك نحو النجاح والتميز.

وإن غبت عنك يومًا ما، فما عليك سوى أن تفتحي غلافه وتقلبي صفحاته، وعندها سترين وجهي وعيناي تنظر إليك بعطف وإشفاق، وتحتويك وتضمك برفق وبحنان، وستدركين حينها كم أنا أحبك وأتمنى لك الخير كل الخير.

وقبل أن تطوي صفحاته، وتضعيه في درج مكتبك أو في خزانة كتبك، لا تنسي الدعاء لي ولوالدتك عقب كل صلاة من صلواتك مصداقًا لقول رسول الله ﷺ:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له» رواه مسلم

وأكثرني من قول الله تعالى: ﴿رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾ .

وأدعو الله سبحانه وتعالى أن تورق هذه الكلمات وتزهر في نفسك، ثم تؤتي ثمارًا طيبة مباركة في كل حين بإذن ربها.

### نور يحمي الله

- ١. نور يحمي الله من كل شر
- ٢. نور يحمي الله من كل غم
- ٣. نور يحمي الله من كل حزن
- ٤. نور يحمي الله من كل خوف
- ٥. نور يحمي الله من كل قلق
- ٦. نور يحمي الله من كل تعب
- ٧. نور يحمي الله من كل ألم
- ٨. نور يحمي الله من كل مرض
- ٩. نور يحمي الله من كل فتنة
- ١٠. نور يحمي الله من كل مكيدة
- ١١. نور يحمي الله من كل شر
- ١٢. نور يحمي الله من كل غم
- ١٣. نور يحمي الله من كل حزن
- ١٤. نور يحمي الله من كل خوف
- ١٥. نور يحمي الله من كل قلق
- ١٦. نور يحمي الله من كل تعب
- ١٧. نور يحمي الله من كل ألم
- ١٨. نور يحمي الله من كل مرض
- ١٩. نور يحمي الله من كل فتنة
- ٢٠. نور يحمي الله من كل مكيدة



الأميرة رانيا، زوجة الملك عبد الله الثاني، ملك الأردن.

ماتيلدا سبارغ، ابنة ملك السويد، الملك كارل السادس عشر.

لوري لافورج، زوجة الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي.

مما تضمنها

- 👉 أتح لنفسك فرصة، جوردون بايرون
- 👉 أفضل سنة في عمرك الآن، جيني أس دينزلد
- 👉 أنت يمكنك أن تنجح، هادي المرسي
- 👉 أنتِ وبناتك المراهقات، أميمة بنت محمد نور الجوهرى
- 👉 استمتع بحياتك، محمد العريفي
- 👉 استراتيجية النجاح، بول هايد
- 👉 اضغط الزر وانطلق، رويين سيكوبلان
- 👉 إدارة الذات، د. أكرم رضا
- 👉 أيقظ قدراتك واصنع مستقبلك، إبراهيم الفقي
- 👉 ارسم مستقبلك بنفسك، بريان تراسي
- 👉 اقتل اليأس وانطلق نحو الحياة، أحمد سالم بادويلان
- 👉 أفضل ما في النجاح، كاترين كاريفلاس
- 👉 الإنجاز الشخصي، بريان تراسي

- التفاؤل التلقائي، د. مايكل ميرسر، د. ماريان ترويان
- الطفل المتفائل، د. مارتين سليجمان
- العادات السبع، استيفن كوفي
- الثقة بالنفس مفتاح النجاح، وفاء حسين صالح
- النقائص والنجاح، ضياء الدين أبو الحب
- التفاؤل والثقة بالنفس من أهم صفات العباقر، د. عبدالهادي مصباح
- الثقة المطلقة بالنفس.. والثقة المحددة، جلال فرحي
- الثقة الفائقة، جيل لندنفيلد
- البرمجة اللغوية العصبية، إبراهيم الفقي
- البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يومًا، هاري ألدن
- الياس لا يصنع شيئًا، محمد الدويش
- حتى لا تكون كلاً، د. عوض القرني
- قواعد وفنون التعامل مع الآخرين، د. علي الحمادي
- حطم صنمك، د. مجدي الهلالي
- طريق الشخصية الجذابة، جيمس بندر

- 🌸 وقفات مع الغرور، إبراهيم بن مبارك بوشيت
- 🌸 عصرنا والعيش في زمانه الصعب، عبد الكريم بكار
- 🌸 قوة المبادرة، محمد أحمد العطار
- 🌸 مدرب البرمجة اللغوية العصبية، ويندي جاجو
- 🌸 لماذا من حولك أغبياء، شريف عرفة
- 🌸 تخلص من عقلك، شريف عرفة
- 🌸 المفاتيح العشرة للنجاح، إبراهيم الفقي
- 🌸 تعزيز الثقة بالنفس، باتريشيا كليغرون
- 🌸 كيف تقوها للمراهقين، ريتشارد هيان
- 🌸 قوة التركيز، جاك كانفيلد، مارك فيكتور هانسن، ولس هيوت
- 🌸 صناعة النجاح، عبد الله بن سلطان السبيعي
- 🌸 قمة أسرار الثقة المطلقة بالنفس، دكتور روبرت أنتوني
- 🌸 كيف أصبحوا عظماء، سعد سعود الكرياني
- 🌸 جدد حياتك، محمد الغزالي
- 🌸 دع الحزن، منصور هشام
- 🌸 تعلم التفاؤل، د مارتين سيلجمان

❦ لا تحزن، عائض القرني

❦ هل فات الأوان لتبدأ من جديد، باسل شيخو

❦ هكذا هزموا اليأس، سلوى العضيديان

❦ حياتك من الفشل إلى النجاح، سيد صديق

1- ربه لك سبيلًا ومفتًا ومخرجًا

2- هل سبيلًا بيديك أنت أم يده

3- (شاهين شاه) قبة ربه لا تخشى ضلالتنا

4- لم يهبط من ربه شيء

5- هل سبيلًا يالهج

6- هل خطا من الهج

7- من يهتدي لا يضل

8- من يهتدي لا يضل

9- ربه الهتدي من ربه (سبحه وشيعة ربه) سببه من ربه (قليط)

10- هل يهتدي من ربه (سبحه وشيعة ربه)

11- من يهتدي من ربه (سبحه وشيعة ربه)

12- (شاهين شاه) قبة ربه لا تخشى ضلالتنا

## كتب للمؤلف

- ١- مفهوم التغيير الإسلامي.
- ٢- مقومات الطبيب المسلم.
- ٣- الشخصية الاجتماعية ( سمات وسلوك ).
- ٤- كيف تكون محبوباً؟
- ٥- جوائز السماء.
- ٦- أجراس الخطر.
- ٧- ربانيون لا رمضانيون.
- ٨- أروع الأسرار.
- ٩- حكايات من ذهب ( كيف تعيش وتحب وتنجح وتترك أثراً في الحياة ).
- ١٠- حطم قيودك وعش أجمل ما في الحياة.
- ١١- كيف تنشر فكرة وتقنع بها الآخرين.
- ١٢- مصباح علاء الدين بين يديك ( كيف تحقق أحلامك ).

١٣- ابنتي اجعلي ذاتك محور حياتك.

١٤- ابن ذاتك تبين حياتك.

١٥- دع الحب يزدهر ( كيف تعيد الرومانسية لحياتك الزوجية ).





ثلاثة ربه وثلاثة ربه انهم

ثلاثة ربه وثلاثة ربه

(ثلاثة ربه وثلاثة ربه) (ثلاثة ربه وثلاثة ربه)

333

١٩١

١٩١

## فهرس الموضوعات



الصفحة

الموضوع

- ٥ ..... مقدمة ٧٥١
- ١٩ ..... الفصل الأول: اكتشفي نفسك ٥٥١
- ٢١ ..... هل لديك ما يكفي من الثقة بالنفس؟ ٧٧١
- ٣٩ ..... أي من الشخصيات أنت؟ ٣٨١
- ٤٨ ..... أنت نسيج وحدك ٨٨١
- ٦١ ..... ثقة أم غرور ١٨١
- ٧٥ ..... الفصل الثاني: مثلث الثقة ٥٢٥
- ٧٧ ..... الثقة بالله ٧٧
- ٧٧ ..... أساس كل نجاح وإنجاز عظيم ٧٧
- ٨٩ ..... الثقة بالآخرين ٨٩
- ١٠٢ ..... ثقي بقدراتك .. واصنعي مستقبلك ١٠٢
- ١٢١ ..... الفصل الثالث: قيود وألغام ١٢١



## الموضوع

## الصفحة

- ١٢٣ ..... حرري نفسك من سجن الماضي
- ١٣٣ ..... أغلقي أذنيك
- ١٤٣ ..... اقتلي الوحش وهو صغير
- ١٥٣ ..... الفصل الرابع: تفائلي .. توهب لك الثقة
- ١٥٥ ..... تفائلي توهب لك الثقة
- ١٧٢ ..... وختاما
- ١٨٤ ..... المراجع
- ١٨٨ ..... كتب للمؤلف
- ١٩١ ..... فهرس الموضوعات

٥٧ ..... قسمنا منك زناكنا



٧٧ ..... شكنا

٧٧ ..... منقده الحائل ولما راج زناكنا

٦٨ ..... زناكنا

٢٠١ ..... شللنا

١٧٧ ..... ولستنا

Muslim  
Digitizer



دار البعثيات

منش مسجد الفتح، من ش هماميو (الشارع الجديد) شبرا الخيمة - القليوبية - مصر  
002\0242224938-01145164879-01146759543-01002327302-01143102077

[AlbayanLib@gmail.com](mailto:AlbayanLib@gmail.com)