

لون جديد في التنمية البشرية



قصتك في العجلة دمي

© Omar Mohamed

بقلم

حسام الدين محمد

مدرب تنمية بشرية



Omar Mohamed
Productions

الجدع يقول في آيه هنا

لو أنت جدع بقي تقولي تفتكر في آيه هنا ؟
من غير لا مقدمات بقي للكتاب ولا حاجة ، هو سؤال ورد غطاء ؟
تفتكر في آيه هدية مثلا ، ولا آيه ؟
لو قولتلى العلبة دي فيها آيه حتاخذ منها صفحة ؟ آيه رايك بقي



ايوة مش محتاجة فقاقة صح ههههههه ، العلبة دي فيها كتاب
ايوة صح كتاب بس مش أى كتاب لأن الكتاب ده حياتك وقصتها ، والقصة دي كتر لأنها
قصتك بس بشكل جديد وفيها قواعد حتساعدك علشان تطور ذاتك ونفسك ، والكتاب ده
مش زى الكتب التانية متكون من أبواب لا ده من شبايك ماشى حقدمها لك لأول مرة جدعنة
منى يعنى يالا علشان نبدأ بداية جديدة في حياتك وكل سنة وأنت طيب

اللى كتب الكلام ده : حسام الدين محمد

Hossameldeen_1990@yahoo.com



الشباك الاول : مبروك ماجالكوا

Mabrok makalko

الف الف مبروك ما جالكوا حتسموا المولود ايه ؟

كلمة بنسمعها كثير أوى لما حد بيخلف ويحبب بيبي صغير كده ... وأحنا بنسمعها وبنعديها
عادى جدا ، بس المرة دى مش عاوزين نعيديها لما أقولها لك لأن اللى جية الدنيا جديد هو أنت ؟!
أيوة أنت متستغربش فاكرك زمان وأنت صغير ؟
أظن مش فاكرك ؟ أنا بقى جاي أفكرك ايه اللى حصل ساعتها

أول حاجة ... أنت فتحت عينك فى الدنيا دى لقيت كائنات كبيرة جدا ، وناس كثير واقفة
بتبصلك وتضحك هما بيضحكوا على ايه هو أنا شكلى يضحك ولا ايه ؟
مين الناس دى وياترى الست اللى هناك نائمة دى هى اللى كنت عايش فيها 9 شهور ؟ أنا لو
كنت أعرف أن اللى برة بالشكل ده انا مكنتش طلعت من جوة ، واللى يكبر فى دونك واللى
يشيلك ويرفعك لفوق وأنت مش فاهم حاجة خالص ؟ غير أنك بتعمل حاجة واحدة ! ياترى
فاكرها ؟

أفكرك ؟ كنت عمال تعيط تعيط تعيط ! والدموع فى عينيك وخايف كثير .. صح ولا لا
أفكرت يعنى ؟ طب كويس جدا أنك أفكرت ؟
طيب أنا عارف انك بتسالنى دلوقتى انت عاوز تقولى ايه وبتفكرنى ليه ؟
طيب علشان أقولك ليه بفكرك عاوز أسالك سؤال ؟
لو خدك ورحنا فى مكان بعيبيبيد كل ظلمة .. متخافش أنا واقف معاك المهم يعنى ولقينا
كهف وطلبت منك أنك تدخل الكهف ده بس تدخل وأنت مغمض عينك ولما تدخل جوة فى
وسط الكهف فى الظلمة تفتح عينك ، أحساسك حيكون ايه بقى ؟
أقولك اللى حيدور فى بالك أشكال غريبة فى ذهنك ... لان عقلك الباطن مش فاضى انه يسبب
مخك فاضى كده فحير سملك صور فى عقلك من حياتك تابعه للموقف ده وبالتالي والواضح
والأكيد أنا لو سألتك هل هيبقى عندك ثقة فى نفسك بقى ساعتها والاكيد انك مش حيبقى
عندك ثقة فى ذاتك ساعتها وحتى لو دخلت مش حيبقى عندك أى اختيار أنك تتكلم او تعبر عن
اللى جواك ، بس ياترى السبب ايه ؟ وليه العقل حير سملك صور تخوفك أو تضعف ثقتك فى
نفسك ؟؟؟

عاوز تعرف؟؟

تعالى نرجع لنفسك وانت صغير بقى ؟ انت كنت عايش 9 شهور مع حالك كده ومرة واحدة طلعت لمكان أو مرة تشوفه ومع ذلك أقعد تعيط وتبكي برحتك وتبعر عن اللى جواك بكل قلب وعادى جدا ، أنت كنت خايف فعبرت عن اللى جواك أنك خايف من المنظر العجيب ده ومخوفتش من حد انه يزعلك أو يخوفك أو يحجمك عن التعبير عن رايك ، لأن ساعتها أنت كنت عندك ثقة فى نفسك وفى أعلى قمة الثقة .. واثق من نفسك بتعيط بقلب يعنى !! مستغربين ليه بس ! هو أنا بقول كلام غلط ؟

أنا عارف أنا بنسال نفسنا وبنقول أيوة صح كلامك صح ؟ بس هو حصل معنا أحنا ليه مش نبعر عن اللى جوانا بثقة كده وبنخاف وعقلنا بيرسم لنا قصص تخوفنا وبتضعف ثقتنا فى نفسنا .

طيب قبل ما نقول الأسباب خلينا نعرف يعنى ثقة فى النفس أساسا ؟
تعريف الثقة بالنفس :

كلام كثير جدا ممكن تسمعه على الثقة بالنفس ولكن أجمل ما قرات عن الثقة جملة جميلة جدا (إن الثقة بالنفس تشبة الفيروس المفيد الذى ينتشر فى جسدك كله ، إذا كنت تتحلى بها فإنها سوف تصيب كل شئ تفعله بطريقة إيجابية ، وإذا كنت لا تتحلى بها فإنها سوف تحط من قيمة أى شئ تفعله)

قال بعض الناس واعتقدوا أنه من المستحيل على الإنسان أن يقطع مسافة المي 1600 متر ، جريا فى اربع دقائق بل أن البعض منهم قد وصل إلى قناعه بأن ذلك يؤثر على القلب بالسلب ، حتى جاء شاب أسمه روجر بانسير لم يقتنع بذلك وزرع فى عقله فكرة انه من الممكن أن يقطع هذه المسافة فى أقل من 4 دقائق وبالفعل وفى يوم 6 مايو 1954 قطع هذه المسافة فى 3 دقائق و 59.6 من الثانية وهو الامر الذى أثار ذهور الكثيرين ولم يتأكد من ذلك إلا عندما حطم الرقم مرة أخرى ولكن المثير للعجب كما قيل أنه بعد عام حطم الرقم أكثر من 37 لاعب الرقم الذى حققة باينستر ...

قصة جميلة جدا تدل على معنى من معاني الثقة بالنفس التي افتقدناها من زمان ، وتدل القصة على معلم الأيمان بالقدرات والأمكانيات مما يدفع لك إيمان باهدافك واحلامك بل تساعدك على الانجاز والتميز وكل ذلك في أن تثق بنفسك .

أنا مش عارفني ؟

ايه أنت منهم بقى ؟
هما مين دول ؟
من الشباب اللي شايفين نفسيهم دول
اه نظرة غريبة جدا للشباب عن الشباب اللي عندهم ثقة في نفسهم يعنى
يقولوا عليهم متكبرين شوية ، او دول عاملين فاهمين في كل حاجة كده !
قبل ما تبص لغيرك ما تبص على نفسك كويس ؟ أيوة أنت ؟
روح بص في المرايا حتشوف ايه ؟ شايف نفسك كويس ، عارف نفسك صح
عارف قدراتك وأمكانياتك ؟
ولا بتقول عادى أنا كده كويس وعندى ثقة في نفسى
طيب خليتنا نشوف مقياس الثقة عندنا ونرجع بالزمن للوراء شوية

- كنت بتحب تقف على الفصل علشان محدش يتكلم والأستاذ أو الاستاذة برة الفصل
- كان بيبقى شعورك ايه ساعتها
- طيب شعورك ايه لما بيبقى أسمعك مش مكتوب على السبورة من الاطفال اللي كانوا بتكلموا في الحصة كنت بتبقى فرحان
- كنت بتحس باية لما بتخلص تسمع السورة الكبيرة اللي في كتاب الدين
- وشعورك ايه لما مش كنت بتسمعها ومش حافظها
- طيب فاكر كراسة الاملاء بتاعه المدرسة وكراسة التطبيق كنت بتجيب كام من 10



- يا ترى بابا وماما كانوا بيشفوا الكراسية دى ولا لا

ايه كفاية كده ولا ايه ؟ ياترى ايه شعورك بعد جرعه الذاكرة القديمة دى

يا ترى حاسس بايه .. حاسس بالثقة اللى عندك ولا كفاية بلاش نكمل

- طب لما كان حد بيسالك وأنت صغير ... نفسك تطلع ايه يا حبيبي لما تكبر

أظن يعنى الاختيار ده أتغير رغبة فى اللى أتقالك لما كبرت صح ... فين بقى الثقة اللى

كانت عندك وأنت صغير وأنت مش عارف تعبر عن اللى جواك .

يقول عمر طاهر على أجابته لهذا السؤال وهو صغير

(كانت إجابتى دائما واحدة لا تتغير) عايز أكبر بس) ولم أكن مقتنعا باية إجابات أخرى (أصلا

انا لحد دلوقتى ما عرفش أن عايز اطلع ايه لما أكبر) وكنت أحيانا اخترع إجابات اداعب بها من

يسالنى إذا كان يستحق المداعبة (نفسى اطلع تاجر غيار سيارات)

وكنت اقول لأمى عندما تسالنى هذا السؤال (نفسى أطلع دكتور ... علشان هي عايزة كده)

وكنت أقول لآبى (نفسى أطلع ظابط علشان هو عايز كده) ومرة سألونى هما الاتنين نفس

السؤال فى نفس اللحظة ويبدووا أنهم كانوا مترهين على الاجابة فقلت لهم بعد تفكير (نفسى

أطلع دكتور) أعجبتهم الاجابة ولكن خالى الغلسة سالتنى (أنت عارف الضابط الدكتور ده

بيعمل ايه ؟) فقلت لها (عارف طبعا ده الضابط اللى بيقبض على الدكاترة بس ...)

وأظن طبعا انتهى الكلام فى التعبير عن الذات والثقة بالنفس اما بعد تقل الثقة وتضعف

ولها أسبابها الخاصة وياترى ايه هي ؟ ايوة ايه هي ؟ تعالوا نعرف؟؟؟

بس تعالى نعرف بقى انت عندك ثقة ولا لا



م	السؤال	نعم	لا
	<p>عندما تتخذ قرار فهل تتمسك به طالما انك مقتنع بسلامته؟</p> <p>اخجل من معارضة المخطيء؟</p> <p>اغير الراى الذى اعتقد بصحته طالما يخالف راى الاخرين؟</p> <p>هل تعتقد انك كتميز وسط اقرانك؟</p> <p>اذا وجدت معاملة سيئة فى احد المحال فهل تشكو الى المدير؟</p> <p>هل تتنازل غالبا عن ارائك؟</p> <p>هل تغيير ما تعتقد انه صحيح اذا انتقدك الاخرون؟</p> <p>هل تميل الى الاحتفاظ لنفسك؟</p> <p>هل تجد صعوبة فى تصديق الاخرين عندما يقولون عليك اشياء طيبة؟</p> <p>هل تشعر دائما بأنك اقل شانا ممن حولك؟</p> <p>هل انت راض عن نفسك؟</p> <p>هل تعتقد انك تستطيع انجاز الاشياء كغيرك وليس اقل؟</p> <p>اذا ذهبت الى حفل كبير فهل تصاب بالخرج الشديد؟</p> <p>هل انت شخصية محبوبة؟</p> <p>هل تستطيع ان تصف نفسك انك شخصية جذابة؟</p> <p>هل تعتقد انك عندك روح الدعابة والمرح؟</p> <p>هل انت متميز فى عملك؟</p> <p>هل تعتقد ان ذوقك فى الملابس رفيع؟</p> <p>هل تكون متماسكا عند الازمات؟</p> <p>هل تحيد العمل فى جماعة وتحسن التعامل مع الاخرين؟</p> <p>هل تصف نفسك بأنك انسان اقل من العادى؟</p> <p>هل تتمنى دائما لو انك تشبه شخصا اخر؟</p> <p>هل تشعر بالغيرة من مواهب وقدرات الاخرين؟</p> <p>هل تجتنب عادة الاشياء التى يكرها الاخرين وتحبها انت؟</p> <p>هل تهاجم الاخرين دائما؟</p> <p>هل تقضى الكثير من حياتك فى عمل اشياء لا تحبها؟</p> <p>هل تدع الاخرون يديرون حياتك بدلا منك؟</p> <p>هل تعتقد ان مواطن قوتك اكثر من مواطن ضعفك؟</p>		



قصتك في العلبة دي

- هل تعتذر كثيرا بسبب ومن غير سبب؟
هل تقلق كثيرا اذا تسببت في مضايقة المخطيء؟
هل تتمنى دائما ان تكون لديك مواهب ومهارات اكثر؟
هل تحتاج لسؤال الآخرين النصيحة باستمرار؟
هل تنتظر ان يبدأ الآخرون باذابة الجليد والتعرف في الحفلات دائما؟
هل تجد سهولة في بدء الحديث مع الآخرين؟
هل تعتقد ان شخصيتك قوية؟
هل انت قائد متمكن؟
هل لك تأثير على الآخرين؟
هل انت جذاب بالنسبة للجنس الآخر؟
هل تحسن التصرف في المواقف المختلفة؟
هل تسأل الآخرين رأيهم دائما قبل الاقدام على اى عمل؟

التحليل وحساب الدرجات

- | | | | |
|-------------|--------|-------------|--------|
| 1- نعم (1) | لا (0) | 2- نعم (1) | لا (0) |
| 3- نعم (1) | لا (0) | 4- نعم (1) | لا (0) |
| 5- نعم (1) | لا (0) | 6- نعم (1) | لا (0) |
| 7- نعم (1) | لا (0) | 8- نعم (0) | لا (1) |
| 9- نعم (0) | لا (1) | 10- نعم (0) | لا (1) |
| 11- نعم (0) | لا (1) | 12- نعم (0) | لا (1) |
| 13- نعم (0) | لا (1) | 14- نعم (0) | لا (1) |
| 15- نعم (0) | لا (1) | 16- نعم (0) | لا (1) |
| 17- نعم (1) | لا (0) | 18- نعم (1) | لا (0) |
| 19- نعم (0) | لا (1) | 20- نعم (1) | لا (0) |

- اذا كانت درجاتك من 25 الى 40 فأنت تثق في نفسك كثيرا لانك تعلم قدراتك جيدا وتعرف مواطن ضعفك وقوتك.



- ## مين السبب ؟

لا انا مش سلمي هما اللي سلبين



أنت مش شوفتهم وهما بيرموا الزبالة في الشارع حضرتك

وهما مش بيحترموا قواعد المرور سعدك

أقولك أيه تاني واخ الخ الخ ...

وتيجي تبص عليه تلاقيه بيعمل كل الحاجات دي اساسا

لان من كتر ضعف الثقة اللي عنده أصبح عنده حاجز نفسى اسمه الأسقاط ..

والأسقاط ده بقى هو أن ينسب الفرد ما فيه من عيوب إلى الآخرين

يتقاله مثلا :

انت ليه بتعمل كده .. هو أنت مش عارف ان كده غلط ؟

يقولك : يعنى هو أنت عاوزنى أعمل ايه ؟ هما السبب .. أنت مش شوفت المرتبات قد ايه ؟

وهما سرقونا قد ايه ؟ عاوزنى أعمل ايه يعنى ؟

تقوله : اعمل الصح ؟ يقولك : يعنى هي جد عليه ؟

بجد حاجة غريبة يا جدعان

وده بقى اسمه التبرير : وهي اعطاء أسباب منطقية للسلوك الخاطئ .

طيب تقوله ما تروح تعمل مشروع وابدأ من الصفر :

أبدأ من الصفر .. أنا اساسا تحت الصفر ومش حقدر أعمل حاجة يتحجج بأسباب مش واقعية

قال يعنى لما يروح يشتغل مكانه على القهوة حيتاخذ منه ... وطبعا يقولك أنا عارف نفسى مش

حقدر أعمل حاجة ولا حقدر أحقق اللي عاوزة وحفشل .

وطبعا ده خوف من الفشل بس وصلت لدرجة عالية جدا من الخوف لدرجة بقى أسمها فوبيا

الفشل وهو أن الإنسان يخاف إذا أقدم على أى عمل أو بادر لفعل شئ فانه حتما سيفشل .

بس أحب أوضح حاجة بردوا أنه لا يوجد شئ يسمى بالفشل لأنك على الأقل اذا لم تحقق ما

تريده فقد اكتسبت تجربة تفيدك في حياتك القادمة .

وقد أجرى أحد الصحفيين مقابلة مع رجل أعمال ناجح وسأله «ما هو سر نجاحك؟»..«فرد

رجل الأعمال وقال «كلمتين.. قرارات سليمة».. فسأله الصحفي «ولك كيف يمكننا أن نأخذ

قرارات سليمة؟».. فرد عليه رجل الأعمال وقال «كلمة واحدة.. الخبرة».. فسأله الصحفي

«وكيف يمكننا أن نكتسب الخبرة؟».. فرد عليه رجل الأعمال وقال: كلمتين (قرارات سيئة) .

شوفت بقى نجاح الأشخاص مش بيبقى بالسهل كده .



أسباب كثير جدا خلطنا كده بس خلىنا نبدا باول الأسباب :

اولا : البرمجة السلبية للذات :

يقول دكتور ابراهيم الفقى (معظم الناس تبرمج منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة ويتكلمون بطريقة معينة ويعتقدون اعتقادات معينة ويشعرون باحاسيس معينة من أسباب معينة ، ويستمرروا فى الحياة على هذه البرمجة)

وطبعا مفيش كلام ان البرمجة اللى كانت سبب فى ضعف الثقة بالنفس عندنا هى برمجة سلبية شبيها للفيلى نيلسون

عندما كان عمره شهرين وقع الفيلى الأبيض الصغير فى فخ الصيادين فى إفريقيا، وبيع فى الأسواق لرجل ثري يملك حديقة حيوانات متكاملة .

وبدا المالك على الفور فى إرسال الفيلى إلى بيته الحديد فى حديقة الحيوان، وأطلق عليه اسم 'نيلسون'، وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الحديد، قام عمال هذا الرجل الثري بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية، وفى نهاية هذه السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد والصلب، ووضعوا نيلسون فى مكان بعيد عن الحديقة، شعر نيلسون بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية، وعزم على تحرير نفسه من هذا الأسر، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية كانت الأوجاع تزداد عليه، فما كان من بعد عدة محاولات إلا أن يتعب وينام، وفى اليوم التالى يستيقظ ويفعل نفس الشيء محاولة تخلص نفسه، ولكن بلا جدوى حتى يتعب ويتألم وينام.

ومع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله، قرر نيلسون أن يتقبل الواقع، ولم يحاول تخلص نفسه مرة أخرى على الرغم أنه يزداد كل يوم قوة وكبر حجماً، لكنه قرر ذلك وبهذا استطاع المالك الثري أن يروض الفيلى نيلسون تماماً.

وفى إحدى الليالي عندما كان نيلسون نائماً ذهب المالك مع عماله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة لكرة صغيرة مصنوعة من الخشب، مما كان من الممكن أن تكون فرصة لنيلسون لتخلص نفسه، ولكن الذى حدث هو العكس تماماً.

فقد تبرمج الفيلى على أن محاولاته ستبوء بالفشل وتسبب له الآلام والجراح، وكان مالك حديقة الحيوانات يعلم تماماً أن الفيلى نيلسون قوي للغاية، ولكنه كان قد تبرمج بعدم قدرته وعدم استخدامه قوته الذاتية.



وفي يوم زار فتى صغير مع والدته وسأل المالك :

هي يمكنك يا سيدي أن تشرح لي كيف أن هذا الفيل القوي لا يحاول تخليص نفسه من الكرة الخشبية؟

فرد الرجل: بالطبع أنت تعلم يا بني أن الفيل نيلسون قوي جداً، ويستطيع تخليص نفسه في أي وقت، وأنا أيضاً أعرف هذا، ولكن والمهم هو أن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدرته الذاتية.

وهي دى قصة نيلسون اللى شبه حياتنا ...بس البرمجة بتاعتنا دى بقى كانت ليها عوامل كانت السبب فيها ولها مصادر منها بقى :

1- الوالدين :

ملك وكتابة صورتين لعملة واحدة:

الصورة الاولى (ملك) :

في تمام العاشرة صباحا أستيقظ عبد الرحمن من نومه فاليوم الجمعة وهذا ما اعتاد عليه عبد الرحمن أن يستيقظ في هذا التوقيت حتى يستعد لصلاة الجمعة وبعد الصلاة ذهب عبد الرحمن مع أبيه لزيارة جده وفي الطريق ... وجد عبد الرحمن محل لعب أطفال وإذا بيه ينظر على المحل وعلى الألعاب وإذا بيه ينطق ويقول : بابا عايز اللعبة دى (وبما أن عبد الرحمن شاطر ويسمع الكلام) أخذ والد عبد الرحمن ابنه ودخلوا المحل وأشترى عبد الرحمن لعبة سيارة بالريموت كنترول . وفي مساء اليوم ... أخذ عبد الرحمن يلعب بهذه اللعبة ودار في أذهانه سؤال عجيب : كيف ؟ كيف أضغط على هذا الزر فتتحرك السيارة ؟

هل في هذه السيارة عفريت كما يحكى لى بابا في الحكايات؟

وإذا بيه يمسك السيارة ويرميها على الحائط (طخ . طخ) ماذا حدث ؟

فلقد كسر عبد الرحمن السيارة الجديدة . ودخل عليه والده مسرعاً ماذا حدث يا عبد الرحمن ؟

فلقد مسك عبد الرحمن السيارة وحاول اكتشاف ما داخلها وكيف تسير بالريموت .

وبعد أسبوع مر عبد الرحمن وأبيه من نفس المحل وقال عبد الرحمن : بابا عايز لعبة ؟

فدخل والده وأشترى له نفس اللعبة التى قام بتكسيورها واعطاها له .

وفي المساء أخذ الاب يتتبع ابنه عبد الرحمن ماذا سيفعل ؟

وفجأة حاول عبد الرحمن ان يفعل نفس ما فعله في اللعبة السابقة ؟



ولكن هنا وجهه والده وأحضر له عدة تساعده على فك هذه اللعبة دون تكسيرها وعلمه كيف تسير هذه اللعبة حتى فكها عبد الرحمن وركبها عدة مرات وفهم خلال سنين تعلمه كيف يصنع ويبدع ويخترع وها هو عبد الرحمن الان يحصل على جوائز تقديرية وعلمية في جميع اختراعاته .
الصورة الثانية (كتابة) :

في تمام العاشرة صباحا أستيقظ عبد الرحمن من نومه فاليوم الجمعة وهذا ما اعتاد عليه عبد الرحمن أن يستيقظ في هذا التوقيت حتى يستعد لصلاة الجمعة وبعد الصلاة ذهب عبد الرحمن مع أبيه لزيارة جده وفي الطريق ... وجد عبد الرحمن محل لعب أطفال وإذا بيه ينظر على المحل وعلى الالعب وإذا بيه ينطق ويقول : بابا عايز اللعبة دي (وبما ان عبد الرحمن شاطر ويبسمع الكلام) أخذ والد عبد الرحمن ابنه ودخلوا المحل وأشتري عبد الرحمن لعبة سيارة باليرموت كنترول . وفي مساء اليوم ... أخذ عبد الرحمن يلعب بهذه اللعبة ويدور في أذهانه سؤال عجيب : كيف ؟ كيف أضغط على هذا الزر فتتحرك السيارة ؟

هل في هذه السيارة عفريت كما يحكى لى بابا في الحكايات ؟
وإذا بيه يمسك السيارة ويرميه على الحائط (طخ . طخ) ماذا حدث ؟
فلقد كسر عبد الرحمن السيارة الجديدة . ودخل عليه والده مسرعاً ماذا حدث يا عبد الرحمن ؟
فلقد مسك عبد الرحمن السيارة وحاول اكتشاف ما داخلها وكيف تسير باليرموت .
وها هو ينهره والده عن الذى فعله ويقول (أنا مش حجيلك لعب تانى ؟)
وبعد أسبوع مر عبد الرحمن وأبيه من نفس المحل وقال عبد الرحمن : بابا عايز لعبة ؟
وإذا بيه يقول له : انا حدخل اجييلك لعبة بس متكسرهاش انت فاهم ؟
فدخل والده وأشتري له نفس اللعبة التى قام بتكسيورها واعطاها له .
وفي المساء قام عبد الرحمن بنفس ما فعله الاسبوع الماضى ؟
فدخل عليه ابيه وضربه ونهره وحلف انه لا يشتري له العاب مرة ثانية .
فتعلم عبد الرحمن من الدرس الموجه اليه جيداً ولقد اقتنع عبد الرحمن بـ (عفريت اللعبة) الذى داخل السيارة وانه هو الذى يحرك الالعب جميعا .

ولم يفك اللعبة ويركبها عدة مرات بل كسرها عدة مرات ، وأحضر له والده لعبة اخرى فلم يكسرها ففرح به والده كثيراً وقال له : نعم هذا ما كنت أتمناه فى أبنى ؟ ، ومن خلال سنين دراسة عبد الرحمن

لم يتعلم شئ فلم يصنع ولم يبدع ولم يخترع وأصبح لا يعرف شئ؟



بابا عاوز ... لا ماما ممکن لا

تقول بعض الدراسات النفسية انه من الميلاد من 5 : 7 سنوات 90% من البرمجة قد تم ومن 7 : 18 سنة 100% من البرمجة قد تم .

كذلك تقول الدراسات أن حتى سن 18 سنة نكون قد تلقينا 150.000 رسالة سلبية وفقط 400 : 600 رسالة ايجابية بس

ياااااااااااااااااااا كل ده لا وايه بقى ... كل شوية انت كسلان ، أنت غير منظم ، انت شبه فلان فى الغباء

غير بقى بقية من النصائح

تعالوا نتعرف عليها من المبدع عمر طاهر :

(ممنوع .. یعنی ممنوع

انت فاکرنا لاقیین الفلوس دی فی الشارع ولا ایه .. یعنی حاول متطلبش فلوس کثیر الیومین
دول

انت فاكرونا نايمين على ودنا ... يعنى اكتشف عنك حاجة بالصدفة وبتحس انك متراقب

قلت لك 100 مرة انت غلطان ... يعني انت غلطان غلطان مفيش مناقشة

عايزين نتكلم مع بعض شوية .. يعني التحقيق حبيدا دلوقتي

استئذنت قبل ما تعمل كده ، افتح بقبك .. يعني السجاير

أنت بقالك فترة مش عاجبني ، انا لما كنت في سنك)

وغیروا وغیروا کتکتکتکتکت

2- المدرسة :

مستر .. مستر .. ممکن تعید شرح الجزء ده تانی ؟

أنت غبي يا بني مبتفهمشي

موقف معروف ومتكرر وحصل معظمنا تكون مش فاهم حاجة وتسأل ان الاستاذ يعيد

الشرح فستفاجأ بالرد بالشكل ده وكل طبعا الفصل يضحك عليه ... بس الصراحة موقف محرج

اوی

فتحرم تسال خالص وتقعدي الترابيزة اللي انت عليها دي .

واظن دى تبقى مصدر للبرجة السلبية لينا وتضعف ثقتنا فى نفسنا .



انا اظن ان قبل الموقف ده الثقة كانت عالية اوى يعنى ..

انا فاكر زمان وانا صغير كنت فى ثالثة ابتدائى وكان يوم خميس الحصة الاولى كانت انجليزى وكان معروف أن أول ربع ساعة دى تسميع كلمات وما أجملها من لحظة لما تلاقى نفسك دون عن كل الطلاب والسبورة فى وشك وفى ايدك طباشيرة بيضاء جميلة والمفروض أنك تسمع شوية كلمات بالانجليزى كده ، وطبعاً وكالعادة أتجججت بان السبورة مش ممسوحة وعبرت عن نفسى ومسحت السبورة وفعلاً انجزت المهمة وكتبت الكلمة اللى شعرت ساعتها انى الحمد لله عندى ثقة عالية أوى بنفسى .

وفى سنة خامسة ابتدائى انا اللى كنت ماسك فريق الغناء فى المدرسة يعنى وكنت بغنى فى الحفلات وكنت عادى جداً وكنت بحس بثقة فى نفسى كبيرة .. وفى كتير كان عندهم مواهب كثيرة بس يا خسارة راحت واتنست بسبب موقف سخيف فى حصة سخيفة من واحد منه لله ...

3- الاصدقاء :

فاكر لما كنت ماشى فى الشارع مع اصحابك وفجأة طلع من جيبة عليه سجاير وبقلب كده عزم عليك فقال لك : دى بقى سيجارة محبة اشرب معايا . قلت له : لا يا عم انا بابا بيقولى ان السجاير دى مضرة للصحة فقال لك : اه بابا انت جبان ومش راجل فقلت انت : لا انا راجل حتى هات كده ... ايه رايلك بقى ...

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بشكل سلبي من خلال نقل العادات السلبية ، وتؤكد نظريات علم النفس أن الفرد يدخل فى فترة الأقتداء بالآخرين من سن 8 : 15 سنة .

4- الاعلام :

عمرك كذبت التلفزيون ؟

ايوة انت بسالك مالك بتبص يمين وشمال ليه هو فى حد غيرك بيقرا ولا ايه ؟؟؟ !

ايه شكلك مستغرب السؤال ؟ فكر فيه كده ؟



ويجى الاعلان الى بعده اعلان محل ملابس ويحبلك نفس القميص والبنطلون الى كان لابسهم
الواد فى اعلان الجزمة تقوم تقول يا سلام انا لازم اروح اشترى من المحل ده ... وتلاقى نفسك
فى الاخر اتغرمت يا معلم من غير اى سبب.



اللى بعده :

اعلان مصاصة على بابا ...

دلوقتي اعلان مصاصة للاطفال ... يجيوا ليه شباب وبنات فى ايدهم مصاصه يعنى ايه الهبل ده

الفقرة الثالثة : الفيلم العربى : بص بقى الواقعية :

فيلم رومانسى هادف

البطل والبطله ميعرفوش بعض

يتقابلوا يتعرفوا على بعض ... يحبوا بعض

تحصل مشكلة ما بينهم ... وفى اخر الفيلم يتصالحوا ... ويتجاوزوا

قال ايه يعنى بعد الجواز مش حيتخانقوا تانى ... وابقى قابلنى

اللى بعده :

تيجى تمسك الريموت تحول تلاقى شعار القناة (اوعى تغير المحطة)

أنا محدش يؤمرنى على فكرة ايه الغلاسة دى

تقوم تحول تلاقى شعار تانى على محطة تانية مكتوب فيها (هنوريك اللى عمرك ما شفته)

يا سلام يالا لو واحد بقى نيته وحشة فى الموضوع ده ولا فاكرها افلام رعب

شعار ثالث:

(مش حتقدر تغمض عينيك) اساسا اصلا لازم ابريش بعينى دى حاجة طبيعیه كذب ده ولا

مش كذب بقى

شعار رابع :

(هتسيب علامة فى بيتك) علامة ايه حبقى معروف فى الشارع يعنى ولا هتبقى فضيحة

وبعد كده شعار (الضحك من اول نظرة) يا سلام يا دمك الخفيف يا جدع

الفرقة اللى بعدها :

المسلسل التركى ابو 350 حلقة ده ، بجد بجد حرام يعنى ناخذ ثقافة من برة ونعرضها عندنا

وقال ايه الحلقة ساعة الا ربع فى 350 حلقة حوال 11500 دقيقة يعنى اتفرج على المسلسل 3

ايام ،

يا نهار ازرق ..

فقرة غنائية والحياة حلوة وبعد كده النشرة الاخبارية ...

مش عارف مين مات وانفجارات وعدد قتلى مش عارف فين هم وغم من غير سبب

وتخلص الفقرات بيوم سعيد وكله صدق يا كداين .

5- انت نفسك :

ايوة بعد كده ايه يعنى ما انت لازم حتكلم نفسك بسلبية لغاية ما خلاص مفيش ثقة فى نفسك .
أنا خجول - أنا ضعيف - انا ذاكرتى ضعيفة جدا - أنا خايف
وبكده تبقى وصلت لاعلى درجة من السلبية
أنا ممتاز لكن

هى احلى بس لكن دى بتسمح اللى قبلها اساسا
وبالتالى كله بيضعف الثقة بالنفس
الى الان وتمر الايام والايام والايام والايام
وتصبح على الشكل التالى
سمات وصفات الشخص الضعيف الثقة بالنفس :

1- يخاف من المواجهات :

يُحكى أن قرية بها ملك ولد له طفل بأذن واحدة، وكان من المعلوم أنه سيعهد إليه من بعده بتولي شئون هذه القرية، إلا أن والده تساءل كيف يكون الملك له أذن واحدة وكل أفراد الشعب يملكون أذنين؟! فأشار عليه أحد مستشارية أن تقطع أذن كل فرد من أفراد القرية وأن تقطع أذن كل مولود جديد. وبعد مرور السنين أعتاد الناس على هذا الامر واصبح من العجيب أن يكون هناك أحد بأذنين

تخيل معايا بقى لو انسان معندوش ثقة فى نفسه ودخل القرية دى وهو عنده ودين وشاف الناس وهى واقفة بتضحك عليه ويقولوا عليه (أبوا ودين أهوة أهوة) موقفة هيبقى عامل ازاي ؟
احتمال يقطع ودن من كتر الضغوط مع انه هو الصح ولكن بسبب ضعف ثقته فى نفسه لا يستطيع أن يواجهه .

ازاي تقدر تتغلب على المشكلة دى : اسال نفسك :

- ١ ما هى المواقف التى اهرب من مواجهتها رغم أنه يجب على مواجهتها.
- ٢ حدد هذه المواقف وسجلها فى قائمة من الاسهل للاصعب .
- ٣ اعزم على مواجهه ولا تخاف المغامرة لان فى كل انتصار تشعر بالثقة .

2- لا يتسمون بالحسم :

مشكلة كبيرة جدا لضعاف الثقة معندوش القدرة على اتخاذ اى قرار يدفعه أن يعمل أو ينجز فبالتالى يقع أسير فى التفكير السلبي فى المشكلات وليس الحلول .

3- الخوف من المنافسة :

نتيجة ضعف في الثقة يخاف أن ينافس أحد مع علمة بقدراته وأمكانياته وعملة الجيد كيف يمكنك التغلب على هذه المشكلة :

- ١ حافظ على مواعيدك
- ٢ اقرأ كثيرا في مجالك
- ٣ احصل على دورات كثيرة في مجالك وطبق ما فيها
- ٤ اد عملك باتقان
- ٥ ركز في العمل الذي بين يديك والاتقان في بعيدا عن النظر للآخرين

4- تدني الطموح :

اخلص بس الكلية وأسافر في أى مكان بعيد عن البلد دى ؟
أروح أسافر أجيب قرشين وأرجع أتجوز وأفتحلى مشروع صغير وقام أوى كده ؟
أظن انت فاهم أنا بتكلم على مين ؟ ده نموذج من نماذج الشباب اللي مش فارقة معاه اى حاجة ولا عنده هدف ولا رؤية ولا رساله هدفة يلحق كرسى فى طابور القهوة .
معظم الصفات التى تعبر عن الشخص الضعيف الثقة فى النفس هى صفات تعبر عن ذاته وعن حياته الشخصية ولاشك ان الفترة السابقة عانى الشباب من هذه الصفات ومنهم من تعايش معها .
أما على المستوى الاجتماعى ففى صفات كثير أظهرها الشباب تدل على الشخصية الضعيفة والتي لا تستطيع ان تقدر نفسها مما انعكس عليها بالسلب ومن اهم هذه الصفات كما وضحتها دكتور محمد صديق فى مقالة (ثورة يناير معجزات الشخصية المصرية) جريدة نهضة أمة العدد 15

1- الخوف من تحمل المسؤولية : فالإنسان صاحب التقدير الذاتى المرتفع لا يخشى من تحمل المسؤولية بل هو يتلذذ ويعشق تحدياتها لانه يشعر أنها تخرج احسن أحسن ما فيه أما صاحب الثقة والتقدير الضعيف المنخفض فإن شعوره بالمسؤولية تجاه مستقبله و تجاه من حوله و تجاه تحسين المجتمع يكون منخفضا للدرجة التى تصنع منه ريشة فى مهب الريح تقبلها الظروف والأحداث كيفهما شئت .
واذا نظرنا الى تقرير الامم المتحدة للتنمية البشرية فى مصر عام 2010 حتشوف الى عمرك ما شوفته بجد

اسمع بقى ..

- أكد التقرير أن 68% من الشباب فى مصر يفضلون تكوين حياة مستقلة دون مسؤولية
- وتوجد التقارير أن أكثر من 80% يوكدون ان السبب فى عدم وجود فرص عمل لهم هى الحكومة



– أما عن مستوى الاعمال والمشاريع الصغيرة للشباب في عام 2007 كانت 126 مشروع مقدم في التقرير

أما في 2010 أصبح 24 مشروع فقط .

– أما عن أهم المناصب التي يطمحها الشباب وجدنا ان 70% لا يحملون ، وعن منصب رئيس الجمهورية وجدنا ان 2% فقط هم من يحملون من الرئاسة وابقى قابلى ...

– وأكثر من 70% من الشباب بمعنى اصح سيبها على الله في حياته الشخصية .

الى أن تمر الايام وتجري وتجري وتجري بهذه السلبية

وتعبيرك عن ذاتك يبقى بالشكل ده زى ما عبر هشام الحخ

شعور سخيف إنك تحس إن وطنك شيء ضعيف

صوتك ضعيف رأيك ضعيف

إنك تبغ قلبك وجسمك وإنك تبغ قلمك وإسمك

ما يجيبوش حق الرغبة ده شعور سخيف

يا ساقية دورى ... عدى فوقى ودوسى

نصبوا عليا وشحتونى فلوسى

ربطونى فيكى .. حتى ما اتغميت

هما اللى فرحوا ووحدى أنا اتغميت

أنا اللى صاحب البيت

عايش بدون لازمة

ولما مرة شكيت

إدوني بالجزمة

لما توصل الحياة بالشكل ومحتاجين يبقى لنا ثقة في نفسنا يبقى كنا لازم نعمل

شاهد على العصر قبل المغرب بشوية

ثورة ثورة حتى النصر ثورة في كل شوارع مصر

انا دلوقتى ماشى في الشارع حاسس أن دى بلدى

مش هنمشى ... هو يمشى

أنا عاوز حقى وحاقد أخدة

ايه ده .. ايه اللى حصل بس



لا عادى دى ثورة شباب 25 يناير ايوة ايوة سمعت عنها بس الشباب دول شباب معروف
انه معندوش ثقة فى نفسه وضعيف كده ومش بيقدر يعمل حاجة
ايوة ... بس شوفت عمل ايه ؟

لا ده أكيد شباب قوى وسر قوته فى شخصيته

وتحليل يثبت ما أقوله هو كلام اقتبسته من مقالة (الشخصية المصرية بعد 25 يناير) للاستاذ
فريد مناع فى جريدة هضمة العدد 15 بتاريخ مارس 2011

يقول (بعد أن بدا كلامة بجملة النمل مش خدامين عند الجراد أحنا أقوى مما انت مفهمنا بكتير يا
هبار ، ودى الجملة اللى قالها فيلك فى فيلم حياة حشرة ، الى ان تكلم على ان هذه الثورة بانها
نقله كبيرة فى تركيبة النفسية للشخصية المصرية كما استشهدت بموسوعه شخصية مصر لجمال
حمدان كمان وصف الشخصية المصرية فبقول (العلاقة بين الحاكم والمحكوم هى علاقة استبداد
وحق ، بينما العلاقة بين الحكومة والشعب هى الريبة والعداوة المتبادلة بكل التفاهم الصامت ..
وقد فهمى كلامة بكلام رائع يدل على ان المطلوب منا هو استعادة الثقة فقال : والحفاظ على
مكتسبات الثورة إنما يكون فى المقام الاول بالحفاظ على معالم هذه الشخصية الجديدة التى
اكتسبها هذا الشعب الرائع العظيم بتحويلها الى نهج حياة يحكم التعامل بين كل المصريين فلقد
انتهى عصر العبودية وبدات النهضة والالتزام بالواجبات على كل الافراد حتى نعود الى الريادة)
نعم حتى نعود الى الثقة ...

ويقول دكتور محمد صديق فى مقالة (ثورة يناير معجزات الشخصية المصرية) (ان احترام الامة
المصرية لنفسها النابع من التقدير الذاتى المرتفع لكل فرد من أفرادها هو العموم الحقيقى للنهضة
لان الامة اذا اقتنعت بانها تستحق أن تعيش بين العظماء فقط حين تشعر بهذا الاستحقاق فإن
العظمة والحضارة تكون هى الحلم الذى اصبح حقيقة)

وكما تعلمت فى الدراسة ان الفرد وحدة الجماعة والجماعة وحدة المجتمع فلم ذلك على الترابط
بين المجتمع والفرد فإذا تغير الفرد تآثر بيه المجتمع وتغير معه .

الطريق الى الثقة بالنفس

(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم)

إن محور الشعور بالحاجة إلى التغيير والتملك والنجاح حاجة نفسية ، ولهذا تشكل العواطف التي نتعرض لها ، طاقة شعورية دافعه باتجاه اختيار السلوك الملائم لها ، ولهذا إذا احببنا الحصول على نتائج معينة ، أو الوصول الى تحقيق تغيير ما في حياتنا فلا بد من حشد العواطف والمشاعر المناسبة لهذا الامر وذلك لأن التغيير لنفسى هو منطلق التحول من حالة الى حالة اخرى ، وهذا ما أشارت اليه الآية الكريمة.

كلمات رائعه قراتها في كتاب كيف تغير نفسك للاستاذ محمد نبيل كاظم تدل على مدى معاني كبيرة جدا للوصول على أى معنى او تغيير تريده في حياتك وبين ذلك من خلال التغيير النفسى أولا ..

لذلك أسالك نفسك : هل تريد الثقة بالنفس ؟

وعلى مدى قدرة شعورك واحتياجك لهذه الثقة تكون قدرتك في الحصول عليها ، لذلك استكمال لكلام الاستاذ محمد بيل كاظم يقول وتعبر العواطف أقوى الطاقات في تيسير أمر التغيير وفي إمكان العواطف صنع المعجزات والتاريخ شاهد على أن أكبر التحديات كان وراءها عواطف جياشة وأعظم الانتصارات والنجاحات رافقها حب كبير واندفاع عظيم .

الرغبة المشتعلة أول وسيله تساعدك على الحصول على الثقة بالنفس :

أحد حكماء الصين ليتعلم منه سر النجاح ،

وسأله : هل تستطيع أن تذكر لي ما هو سر النجاح؟

رد عليه الحكيم الصيني بهدوء و قال : سر النجاح هو امتلاك الدوافع .

فسأله الشاب : ومن أين تأتي هذه الدوافع ؟!

رد عليه الحكيم الصيني : ابحث عنها في رغباتك المشتعلة .

وباستغراب سأله الشاب : وكيف يكون عندنا رغبات مشتعلة؟

وهنا استأذن الحكيم الصيني لعدة دقائق وعاد ومعه وعاء كبير ملى بالماء ،



ثم سأل الشاب : هل أنت متأكد فعلاً أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة ؟ .

فأجابه الشاب بلهفة: طبعاً، أريد ذلك و بقوة .

طلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه أحنى الشاب رأسه و نظر إلى الماء عن

قرب، وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب ووضع داخل وعاء الماء!!

مرت عدة ثوان ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ ببطء يخرج رأسه من الماء، ولما بدأ يشعر بالاختناق

قاوم بشدة و استماتة حتى نجح في تخليص نفسه . . .

أخرج رأسه من الماء، تراجع إلى الوراء ثم نظر إلى الحكيم الصيني وسأله بغضب: ما الذي فعلته؟

فرد عليه الرجل و هو ما زال محتفظاً بهدوئه و ابتسامته: ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟

صرخ الشاب منفعلاً: لم أتعلم شيئاً، كل ما عرفته أنك كدت تقتلني... و لولا أنني قاومتك بكل

قوتي لمت غرقاً . . .

فنظر إليه الحكيم الصيني قائلاً: لا يا بني لقد تعلمت الكثير، ففي خلال الثواني الأولى أردت أن

تخلص نفسك من الماء و لكن دوافعك لم تكن كافية لعمل ذلك فصيرت، و بعد ذلك ازدادت

رغبتك في الخلاص فبدأت في التحرك والمقاومة ولكن ببطء حيث إن دوافعك لم تكن قد وصلت

بعد لأعلى درجتها، وأخيراً لما أصبحت عندك الرغبة المشتعلة لتخليص نفسك، عندئذ فقط ،

نجحت، لأنه لم يكن هناك أي قوة في استطاعتها أن توقفك .

ثم أضاف الحكيم الصيني الذي لم تفارقه ابتسامته الهادئة: أنت سميتها المقاومة، و أنا أسميها الرغبة

المشتعلة و هي سر كل نجاح، لأنه عندما يكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح فلن يستطيع أحد

إيقافك .

قصة بسيطة جداً يمكن نكون نعرفها كلنا بسببها معالم كبيرة جداً في توضيح النقطة دي لن

تستطيع تحقيق الثقة بالنفس الا عندما يكون لديك رغبة في الحصول عليها فتفعل ما يجذب اليك

الثقة واليك طرق منها في الخطوات الالية .

2- أنت مين ؟

اي تغيير أتى في حياتك كان الثقة بالنفس سبب فيه

لانك نفسك هي الأساس في التغيير الداخلي الذى يعبر عن حياتك الخارجية ولاشك ان الثقة

بالنفس هي أفضل الوسائل لذلك .

ولكى تحصل على الثقة بالنفس بنجاح أسأل نفسك : من أنا ؟

ان قدرتك على التعبير عن الاجابة عن هذا السؤال هو معيارك لتحديد الثقة بالنفس عندك



الثقة بالنفس الداخلية :

وهي قدرة تعبيرك عن ذاتك الداخلية هو أن تعلم قدراتك وامكانياتك وتقبلها كما هي .

* تقبل ذاتك كما أنت :

يقول دكتور ابراهيم الفقى فى كتاب ايقظ قدراتك (كما هي ، أن تقدر نفسك وتقدر
رغباتك وأفكارك وتجاربك وتقبل شكلك وتقبل طولك وعرضك وتقبل ذاتك وإن لم
يوجد هذا التقبل والتقدير فلن يوجد تقبل لنفسك أو تقدير لنفسك أو حب لنفسك
وسيوجد ضعف فى الصورة الذاتية ووضعف فى تحقيق الذات وضعف فى التقدير الذاتى)
ولعل اول طرق التقبل هي الادراك أن تدرك أمانياتك وقدراتك لذلك خذ على نفسك
عهد من الان وقرر أن تكتشف قدراتك وتقرر ان تستخدمها وتضع بصمة فى هذه الدنيا
وبطرقتي أنا وليست الطريقة المفروضة عليه منذ صغرى .

* تعلم من المواقف الصعبة :

بلن مخترع القلم الجاف :

وهو صاحب أغلى أنواع الاقلام الموجودة ، فقد كان يعمل فى شركات تأمين فى فرنسا وكان
معه عميل وكان هناك منافس آخر يريد أن يبيع بوليصة التأمين لهذا العميل ، فجلس (بلن)
مع العميل وأثناء كتابه العقد بقلم الحبر السائل الذى كان مستخدما آنذاك وقع الحبر على
الورق كله واتلفه ، فأعترض له (بلن) وذهب ليحضر عقداً جديداً وعندما رجع لم يجد هذا
العميل ، لأنه كان قد غضب وذهب الى المنافس الآخر ، وكتب معه عقد جديد ، ففكر (بلن)
فى هذا حدث وتعجب منه ، وقال : كيف حدث ذلك ؟ ! ثم قال فى نفسه : لا بد أن
افكر فى شئ جديد يكون الحبر بداخله ، لئلا يحدث هذا مرة أخرى .

وفعلا ظل يفكر ويحاول حتى استطاع أن يخترع القلم الجاف ، وسماه (مون بلن) وكلمة (مون)
بالفرنسية تعنى : خاصتى وملكى ، أى : انا الذى اخترعت هذا الاختراع ... وأصبح
مون بلن من أشهر وأغنى الاقلام الموجودة فى العالم ، فذلك شئ صنعه بيده فرأت عيناه ذلك
الإنجاز .



3- تعرف على نقاط قوتك وضعفك :

للتعرف على نقاط قوتك وتقبلها يوجد عدة مراحل :

المرحلة الاولى :

1- قم بتحديد نقاط قوتك وتفوقك وقل بكتابتها

2- اسال نفسك : كيف أزيد من قوتي في كل جانب من الجوانب وابرزة لنفسى ولاخرين

بشكل اكبر ؟ وقم بكتابه الوسائل التي ستستخدمها لذلك.

3- اختر كل اسبوع جانب او جانبين من هذه الجوانب لتركز عليه وتصل فيه لاعلى مستوى ..

المرحلة الثانية :

1- معرفة اسباب ضعف ثقتك من خلال اسال نفسك اسباب ضعف ثقتي ؟

2- هل هذه المبررات سبب في اخطائي بسبب اخطاء ذاتيه او بئية ؟

المرحلة الثالثة :

على مستوى الاخرين :

1- اسال نفسك من هم الاشخاص الذين لا يثقون فيه ابدا ؟

2- اعرف اهم الاسباب التي تدفعهم الى ذلك ؟

3- ما هى الاسباب الحقيقية التي تدفعهم الى ذلك ؟

4- ما الذى يمكننى فعله لاستعادة الثقة عندهم ؟

5- ابدا في تنفيذ ما حددته .

على مستوى الذات :

1- اسال نفسك ما هى الاعمال التي أشعر بالثقة عندما أقوم بها ؟

2- ابدا مباشرة بتنفيذها او بعضها حتى لو كانت أعمالا سهلة وبسيطة .

وبكده نبقي خلصنا على أول شباك معانا في الباب ده وخلينا نفتح شباك جديد من شبايك

حياتنا وتكون قصة جديدة من قصتنا في العلبة دي .

طَب لِيَه بِتَقُول كَدَه

تحب أقولك ليه بتقولك كده من غير ما تجرب تعالى نشوف ونحاول نحل المشكلة ...

1- الخوف من الفشل :

العدو اللدود لسعدك هو ده انك خايف تفشل فتنهار فتتأس بقى من الدنيا ومن اللى فيها وتقولك مش قادر ، أحساس بيجيلك كل لما تكون عاوز تعمل حاجة لأنك طبعا شايف فى نفسك انك متقدرش وخايف لما تيجى تعمل الحل الصح اللى يغيرك متقدرش عليه لانك مش عاوز تحس بالفشل ...

بس مين قالك انك حتفشل ما تجرب مش يمكن تقدر وتنجح على طول ..
وأفرض كده منجحتش من اول مرة أنت تعرف أنت حتكسب ايه
مش حقوقك حخلى واحد من رجال الأعمال الناجحين يرد عليك
لما سأله واحد صحفى عن سر نجاحه ؟ قال : قرارات سليمة
فساله تانى الصحفى إزاي نقدر اننا ناخد قرارات سليمة ؟ قال : الخبرة
فساله الصفحة تانى أزاى نقدر نكتسب الخبرة ؟ قال : من القرارات الخاطئة
شوفتوا بقى يعنى عادى أنك لما تجرب مش حتحقق النجاح اللى قى بالك كده على طول
2- الخوف من المجهول :

دائماً تقول أنا خايف ، هو ايه اللى ممكن يحصل بكرة ؟
تفتكر ايه يعنى ممكن يحصل ، ما تخوض كده تجاربك وجرب وانطلق بذاتك وشوفها كده
(بالطعم اللى بتجبه مش لازم تكون شطة وليمون يعنى ولا أنت بقى حاولت تدوقها كباب
لقيتها ملح ولا ايه ، وارفض انها كده انت اللى اخترت كده)
طب وحل المشكلة دى ايه بقى :

1- أول حاجة انت يعنى عمرك ما حيحصلك زى ايدسون لما اخترع المصباح الكهربائى واظن
انتوا عارفين هو فشل كام مرة عقبال ما اخترع المصباح (ايوه صح 9999 تجربة)
كثير صح هل أنت بقى حتوصل لمعدل ارقام فشل فى تجربة تغيرك للرقم ده ... لا صعبة دى
2- قبل اى مواجهه اكتب كل السلبيات اللى ممكن تحصلك كده ، وياه احسن حاجة ممكن
تحصلى لى من المواجهه دى ؟ تمام ...



مكن الصعب أن تهزم عدو له معقل في رأسك

زمااااااان قاله على الافكار السلبية كده

واظن الطالب اللى كان نايم فى المحاضرة ولما قام فى اخر المحاضر شاف مسالتين على كتبه
الدكتور على السبورة ونقلهم فى الاسكتش وقال يمكن واجب ولما حاول يحلهم معرفش واقعده
اسبوع كامل لغاية لما حل مسألة واحدة فلما سأل الدكتور على صعوبة هذه الأسئلة وانه أستطاع
حل مسألة من الاثنين تعجب الدكتور جدا ، وقال له أنت قدرت تحل مسألتين من أهم المسائل
التى عجز العلم عن حلها ...وانا كنت بعرض نموذج للأسئلة دى .. تخيل

تخيل بقى لو كان الطالب ده صاحى وعرف كده ، هل كان فكر أساسا فى أنه يحاول اكيد لا
فطبعاً نفس الحكاية ، حتقرأ المقالة وتشوف الواجب العملى ومش حتقرب انك تعمله ساعتها
حزعل منك اووووووى .

انت جواك كتر :

ايوة كتر انت مسمعتش المثل الصينى اللى بيقول بداخل الطين كتر
تعرف حكايته (ييقولك زماااان كان فى ملك عظيم فى الصين وكان الشعب بيعبه جدا من كتر
حبهم فيه قالوا احنا لازم نعمله تمثال وفعلا صنعوه الكتر من الذهب الخالص وطبعاً لان الفرحة
مكملتش هجم جيش عدو على الصين فخافوا على التمثال فغطوا التمثال الى من الذهب بطينة
علشان الجيش العدو ميطلعش فيه ، وتعدى السنين وراه السنين وقالوا احنا لازم نقل التمثال ده
من مكانه الى مكان تاني) زي حكاية تمثال رمسيس كده هههههههه بس ده مكتش فيه ذهب)
المهم انه اتشرخ منهم التمثال واتكسرت الطينة فظهر التمثال على اصله)
وانت كده عندك طاقات وإمكانات رهيبة جداً ممكن تستخدمها بس يا خسارة الطينة مقفلة
عليها خالص ...

كل اللى عليك بجد أنك تعامل صح مع مشكلاتك ومش تستسلم ليها وتقول خلاص اصلى ده شطة وليمون حعيش شطة واموت ليمون لا أنت ممكن تشتري كيس غيروا على فكرة هههه اه والله

وإذا كنت بتحب الشطة بقى على رأى المثل (اللي يحضر غفريت يا يعرف يصرفه ميعرفش يصرفه يتحمل أذاه)

بس ده اللي اقدر أقوله دلوقتي

كل واحد فينا عايش في دائرتين الاولى كبيرة أوى أسمها دايرة الهموم

والثانية صغيرة شوية أسمها دايرة التأثير

والهموم دى يعنى ايه يعنى هى الهموم اللي مش في ايدينا يعنى مش احنا اللي عملناها

مشكلتنا بقى أن احنا بنفكر في دايرة الهموم وسايين الحل في التأثير ... ودى القاعدة الاولى ...

القاعدة الثانية

انتفاضة ذات 2011

أنا شاب مصرى وليه دور في الاصلاح

(انا لست مسؤول على تخلف العرب هذا تخلف انا ولدت فيه ، وهو تخلف عمره مئات السنين ، وانا بدورى احاول ان اصلح من نفسى واصلح من عائلتى واصلح من مجتمعى واتطلع لمستقبل افضل)

طارق سويدان

وأنا اقول لشباب اليوم انتم لستم مسئولون على تخلف العرب اليوم ، ولا أحد له الحق ان يلوم شباب وشابات اليوم ، ولكن هم مسئولون عن مسير الأمة بعد حوالى 25 سنة أى تحديد مسير جيل قادم .

بهذه الكلمات العظيمة جدا والتي نطقها دكتور طارق سويدان والاستاذ أحمد الشقيرى ابدأ رسالتى لكم يا شباب ...

الى كل من ساهم في تطوير بلده ورفض الظلم وشارك في مسيرات للحصول على تغيير وحرية وعدالة اجتماعية من تونس لمصر لليمن والمغرب ... شكرا لقد حققنا وحققتم نجاح حتى نتطلع لمستقبل أفضل .

وماذا بعد :

نتطلع في الفترة القادمة على ايام مليئة بالتغيير والتطوير والاصلاح ، فلماذا لا تشارك في الاصلاح والتطوير انت ايضا ، لماذا لا تكون بطل مثل الابطال الذين ساهموا في التغيير والتطوير فالحل أنك تبدأ بذاتك أنت فهذه المرحلة تعتمد على ما يسمى بالمبالغة في التطوير اذا كنت لم تشارك من قبل في التطوير والاصلاح فاليك فرصه عمرك لتساهم في وضع لبنه في البناء النهضوى للأمة والبداية من ذاتك ، ولكن كيف اليك البداية ؟



وفجاءة سقط الابن و اذى نفسه حينها صرخ " اااااااااااه "

و بفضل صرخ : " من أنت؟ " و كانت الاجابة: " من أنت؟ "

نظر الى والده و سأل: "ما الذي يحدث؟" ابتسم الوالد و قال : " يا بُني، انتبه "

و صرخ الرجل مرة اخرى: " أنت بطل !فاجاب الصوت: " انت بطل " !

كان الولد متفاجأ و لكنه لم يفهم

شيء تقوله او تفعله ، فحياتنا ببساطه انعكاس لأفعالنا. فاحذر الرسائل السلبية للذاتك .

ماذا تقول لنفسك الان ؟

وكيف تخاطب ذاتك؟ هل تقول لها مثلاً لا تستطيع أن تتغير وإن تحصل على أهدافها؟

هل مثلاً نتحدث معها بسلبية ؟

لماذا تركز على التفكير السلبي مع ذاتك وقليلًا ما تثق في قدرات ذاتك .

لماذا تستسلم لعاداتك السيئة التي تعطلك على النجاح وخاصة العادات السلبية ...؟

هل سمعت العادة من قبل وهي تتكلم هل تعرف ماذا تقول :

أنا رفيقتك الدائمة سوف أدفعك نحو النجاح ، أو أجرك الى الفشل

ييهل عليك إدارتي ، فقط إذا كنت حازما معي ... أرنى بالضبط كيف ترغب في عمل شيء ما

وبعد دروس قليلة سوف أفعله لك تلقائياً إنني خادمة جميع العظماء

وللأسف جميع الفاشلين أيضا العظماء أنا من جعلتهم عظماء

والفاشلون أنا كنت سبب فشلهم يمكنك أن تستخدمني لتحقيق نفع

ويمكنك أن تستخدمني في التدمير خذني ، دربني ، كم حازما معي

وسوف أجلب لك العالم وأوضع بين يديك كن متساهلا معي وسوف أدمرك

وهوده اللي حصل معنا في التفكير السلبي ، اصبحت التفكير السلبي عادة وحفرة في طريقنا وانك

متقد ر ش .

نظرة إلى واقعك :

- ما هي أهم النجاحات التي حققتها في حياتك .. حتى لو صغيرة ؟
- ما هي أهم القدرات التي أظهرتها في حياتك ؟
- ما هي أفضل المهارات والصفات التي تمتلكها وبنيت عليها الآخرون ؟
- ما أكثر المواقف الإيجابية التي قمت بها في حياتك وتشعر بالفخر بها ؟
- ما هي الأعمال التي لو قمت بها ترى أنك حققت نجاح كبيراً جداً ؟

يااااااااااا شوفت أنك فعلاً لديك قدرات وامكانيات ومواهب وإنجازات حققتها في الفترة السابقة ، ليه متستغلش النجاح ده وتقدر تبني عليه حياتك القادمة وتبتدى حياتك بإنجاز لذاتك كيف ابدأ بذاتي :

اولا : المسؤولية الذاتية :

من الرائع والجيد ان تعيش بمسؤولية ، وتصبح انسان مسئول ويصبح لك دور فالمسؤولية الذاتية هي شعور الشخص من تلقاء نفسه بالتزامه بفعل ما يحقق المصلحة نحو نفسه والمجتمع من حوله ، والمصلحة هي كل ما فيه تحصيل منفعه أو دفع مضرة .

كن مسؤول مع ذاتك :

- اهتم جداً بالجانب العلمى والثقافى فذلك الجانب ينشط قدراتك العقلية التي تعتبر من اهم جوانب حياتك والتي تدخل فى نطاق العمل وتطوير مجالك وخبراتك العملية الذى من خلاله ستصنع الحياة وتشارك فى نهضة امة فلا بد أن تحدد بالضبط المجال الذى تحب أن تعمل وتتفوق فيه - اهتم جداً بالجانب الايمانى وهو جانب مهم جداً وهو اهمهم على الإطلاق إذ عليه يتوقف نجاح الفرد وفاعليته فى بقية الجوانب وذلك لانه فوق أساس العلاقة مع الله .

- لا تنسى ابدأ الجانب الاجتماعى فلا يستطيع الانسان مهما أوتى من مهارات وقدرات أن ينجح نجاحاً كاملاً بمفرده لانه كائن اجتماعى بطبعه ، يحتاج للاحساس بالصدقة والالفة والقبول فى المجتمع

- كن مسؤول فى عملك وفى مجتمعك وتصرف بكل شئ يعمل على اصلاحه وتطويره وكن مسؤول فى اماكن الترفيه وحافظ على بيتك ، ولا تنسى علاقاتك مع اقاربك واصدقائك وكيف توجههم للافضل.

ثانيا : لماذا خلقت ؟

أسأل نفسك : لماذا خلقت ؟ مش قصدى الاجابة المعروفة اننا نتفق اننا خلقنا لعبادة الله ، ولكن انت بالذات لماذا خلقت دوننا على البشر لماذا خلقت ؟



القاعدة الثالثة :

وحياة جديدة تساعده على التأقلم في الحياة دى .



قواعد شحن النظام الذاتي :

مش حقولك بقى لو عاوز شحن بقيمة 100 جنية أضغط الرقم 1 هههههههه وكده يعنى ...
لأن شحن رصيدك الذاتى أنت بتضغط اه بس مش على أرقام أنت بتضغط على أفكار ومش
حقولك اطلب على ال 14 رقم الموجودين على الكارت هههه علشان هما 7 قواعد بس لشحن
رصيدك الذاتى وأول قاعده علشان تعمل نظام لذاتك جديد هى :

* تعلم من الماضي :

أنسى الماضي اللي يغيب .. جملة جميلة جدا اتعلمتها من قاعدة الهاكونا ماطاطا لان هو من ناحية ان الماضي يغيب فهو يغيب بمجد يعنى ، فحاول بدل أن تنسى الماضي كده على الفاضى تعالى نتعلم مع بعض ازاى نتعلم من الماضي .

أسال نفسك :

- ما الذى تعلمته من الماضى ؟
– ما هى أصعب الدروس التى تعلمتها من الماضى ؟
– ما الأشياء التى جذبت أنتباهك فى خلال الفترة السابق؟
– هل هناك فكرة تطل على بالك وتذكرك بماضى اليم ؟
وبكده نبقى اتعلمنا من الماضى بتاعنا لما اجاوب على الأسئلة دى تمام .
* تعرف على المستقبل :

أتعرف على المستقبل فالمستقبل ما هو الرؤية لحياتك ، أسأل نفسك الاتي :

- ما هي أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث لي ؟
 - ما هي أفضل الأشياء التي يمكن أن تحدث لي ؟

* عيش الحاضر :

البداية مفتاح الطريق الخطوة توجب الف ميل المهم البداية وأسأل نفسك :

- كيف احقق ما اريده لمستقبلي ؟
- ما هي خطوة البداية ؟

* أصنع نموذج بشري لك :

ليكن لك نموذج بشري أو قائد أو أى شخصية تكون قدوة لك وسير على تمجها وفكرها وأخطو على خطاها فتحقق ما حقق هذا النموذج من نجاح وهذه حقيقة فعلم البرمجة اللغوية العصبية يؤكد ذلك من خلال أحدا افتراضاته

(إذا كان أى أنسان قدرا على فعل أى شئ فمن الممكن لأى شخص آخر أن يتعلمه ويفعله ويتفوق عليه) وبكده اذا اى شخص أستطاع الوصول الى شئ يمكنك تحقيق ذلك من خلال أن تحقق بقية القواعد الاتية .

* رغبة مشتعلة :

ما قيمة تحقيق ما تريد بلا رغبة مشتعله ، فالرغبة القوية المشتعلة هي الواكسجين الذى تنفسه الأهداف كى تحيا على أرض الواقع والأهداف بدون رغبة قوية اهداف خاملة ميتة ليس فيها روح فلا بد أن تكون رغبتك لتحقيق حلمك رغبة جياشة منطلقة لا يستطيع أحد ايقافها بل لا تستطيع نفسك لن توقفها وتسعى لتحقيق ما حققة النموذج القائد لها ولا شك بان العمل نقطة فاصلة فى ذلك أبدا بالعمل .

* اعرف امكانياتك :

يقول دكتور ابراهيم الفقى (رتب ذخيرة مواهبك ، واعرف ما تملك وما تحتاج امتلاكه ولكل تغيير فى حياتك ادوات انظر ما تملك من أدوات لتحقيق هدفك وما تحتاج له اعرف نفسك جيدا واعمل على سد الخلل الناشئ فى ذخيرة مواهبك .

* استخدم نظرية العشرة :

ايه العشرة دى كمان !! افعل يوميا شئ يقربك الى هدفك والى مستقبلك بنجاح فقط 10 سنتيمترات من هدفك ومع مرور الوقت ستجد انك قد حققت فعليان تقدما ملحوظا وبكده نبقى فعلا شحنا رصيدنا باول خط لنا جديد الى بعده

القاعدة الرابعة :

الزلازل الذاتى

أيه ده حسيت بالزلازل ؟ يااااااااااا زلازل ايه بالضبط
كان فى زلازل فى مصر من يومين كده ؟ طيب عادى فيه ايه المشكلة يعنى
ايه المشكلة ايه انت محسيتش ولا ايه ؟
طيب ما انا بقولك مفيش جديد زلازل ما كل يوم فى زلازل بيحصل !!
ايه مالك مستغرب من الكلام ده ليه ؟ الكلام ده ليه معنى غير اللى بالك !!
اذا كان للزلازل أنواع منها الانهيارية والاصطناعية و البركانية
فى نوع جديد تم اكتشافه النهاردة بس وهو المقصود من المقالة دى وهو الزلازل الذاتى

وده زلزال جديد خاص بكل واحد فينا أصل لكل واحد فينا زلزال معين بيحصله لما بيحي عندده
بيكون هو أساس تحركة في الحياة أما بالايجاب أو بالسلب .

أسباب حدوث الزلزال الذاتى :

يقول دكتور اشرف شاهين فى كاتب أكتشف ذاتك (إن فى داخل أنفسنا كنوزا للقوة وكنوز
للسعادة لكنها كنوز علاها التراب وأكل فيها الصدأ وليس علينا الا ان نزيل التراب ونعالج
الصدأ لنجد أنفسنا أقوى وأسعد مما كنا نعتقد أنه يمكننا أن نكون .

وأكيد لما التراب يعلى على قدراتك وأمكاناتك ويغطيها ، يبقى محتاجين مجهود كبير علشان
نخرج من المشكلة دى وعلى الأقل علشان تقدر قدراتك محتاج أكيد فى الاول هزة تهزك من
جواك وتخرج المارد اللى جواك ويقولك شبيك لبيك حققلك كل اللى أنت عاوزة ... فيكون
الزلزال الذاتى هو بداية ازالة التراب .

واستكمال لكلام الدكتور اشرف شاهين يقول : واكاد اتخيل مدى حرص تilstوى عليك وعلى
وهو يوجه نداء يكاد يصل الى درجة الرضا وهو يهتف بى وبك ويقول بالله عليك توقف لحظة
واترك العمل الذى بيدك وانظر حولك ، هذا النداء التولستاوى - حلوة التولستاوى دى
ههههه- يعكس خبرات الرجل فى انه يجب أن تتوقف لحظات على تطوير ذاتك .
ومفيش كلام ان الوقوف عند نفسك هى بداية زلزال ذاتك .

مظاهر الزلزال الذاتى :

فى مظاهر كتستشعر بدل على الزلزال الذاتى انه حدث معاك بس من أهمها :

1- الزلزال الذاتى الشخصى :

انك كده تبقى قاعد فى مكان ؟ ومرة واحدة تفتكر هدفك وأنك نفسك تكون ايه ؟
بتحس باحساس جوة نفسك وتقول اه ، هى دى .

زلزال شخصى يعنى هدف انت عايش ليه ؟ وبتحلم بيه ، ولما تنساه يجيلك الزلزال بتاعه يفكرك
ويخليك تاتى تفكر فيه ، ويخليك تتاثر وتعمل علشان تحققه وتؤمن بيه وتتحرك لاجله وتعيش
وتنام علشان وكل ملامح حياتك تتوجه ليه ... وبكده يبقى زلزال قوى أثر فيك وحركك صح

2- الزلزال الذاتى البشرى :

أنك تشوف انسان رائع وعنده انجاز فى حياته وشخص مبدع ومفكر وناجح ، فتقول اه هو ده
النموذج اللى عاوز ابقى زيه ، طب يا ترى هو عمل ايه علشان يوصل لكده ؟ ياترى فى يوم
ممكن ابقى كده ؟ وتتاثر بيه لدرجة انك ممكن تقعد تفكر مع نفسك وتتنزل من جواك وتقول

يارتني عملت حاجة من زمان بس ده زلزال سلبي عاوزك تفكر فيه ايجابي واتعلم من النموذج
البشرى ده واعملزيه هتنجح زية واكثر منه في قاعده في علم البرمجة اللغوية العصبية بيتقول ايه (
اذا كان أى انسان قادر على فعل أى شئ فمن الممكن لاي اخر ان يتعلمه ويفعله ويحقق نفس
النجاح بل ويتفوق عليه) .

3- الزلزال العقلى :

وده زلزال الافكار ، يعنى تكون قاعد كده تلاقى دماغك تنورت بفكرة جديدة هههههههه تقول
اه هى دى اللى انا عازها وتبتدى تنفذها وتغير بيها في الواقع وبكده تزيد انتاجيتك في الواقع
وتبقى عنصر فعال بسبب الزلزال

شوفت بقى القصة طلعت كبيرة ازاي مش قضية زلزال حصل وخلاص زى ما مكتوب على
الفيس بوك

يعنى يحصل زلزال الساعة 3.30 تلاقى كله عمل بيدجات الزلزال بتاع مصر

رابطه محبى زلزال 1 ابريل ، كلنا زلزال واحد ابريل

في بيتنا زلزال ، الزلزال مازال في بيتي ، الشعب يريد اعاده الزلزال عشان محسنتش بيه

ده كلام الزلزال دى رسالة من ربنا علشان نفتكر اننا عايشين في ارضة وبنعبدة ونعمرها .

الشباك الثالث : حوش اللي وقع منك

7osh ally wak3 mink

حوش اللي وقع منك ...

1- اوعى تضيع يومك

كابتن .. كابتن ...

نعم

حوش اللي وقع منك

فين ده

انت يا كابتن بقولك حوش اللي وقع منك

يا عم أنا مفيش حاجة وقعت منى ... ايه الهزار ده ... انتوا الكاميرا الخفية ولا ايه

خفية ايه و كاميرا ايه .. انت متاكده ان مفيش حاجة وقعت منك

ايوة متأكد

طيب انت عندك كام سنة ؟

عندى 22 سنة

22 شفت بقى طب حوش اللي وقع منك بقى

أهممممممممممم

اظن محدش فاهم حاجة صح

عادى يعنى ده حوار كده عملته فى واحد صاحى .. قال ايه فات من عمره 22 سنة ومفيش

حاجة وقعت منه وقع منه 22 سنة ومش عاجبة قال ايه مفيش حاجة وقعت منى

طيب انت بقى حوش اللي وقع منك انت كمان

أنت مش ملاحظ ان فات من عمرك سنين وايام فاتت منك ووقعت منك كده على الفاضى

وأنت لسه معملتش حاجة ينفع كده

طيب أنت حابب تعيش على كده حياتك وقعها منك وأنت مش بتحوشها كده



أظن انت مش فاهم أوى لسه أنا قصدى ايه ؟ صح .

عمرک فکر تبقی زی انتشتاین ... طیب هو حد اساسا میعرفش انتشتاین
قصه عبقری :

بيقولك كان في مرة في الكويت حصل أن كان في مركبة كبيرة وشاحنة اغنام غرقت في البحر وطبعا تعتبر دى كارثة قومية هناك وطبعا من اهم الحاجات اللى تلوث البيئة تلوث المياه هناك فكان الحل ايه فكرة راجل عبقرى فعلا افتكرو انه شاف في احد افلام الكارتون في والت ديزنى ان حدث نفس المشهد فى الكارتون وقام بطل الفيلم بالقاء كرات البينج بونج فنخفض منسوب المياه ورفعت الشاحنة والحيوانات الغارقة فسهل ذلك السيطرة على ما حدث .. وطبعا اكبد الراجل ده محدش حينساه موقف صغير غير حياته ..

لما كان هنرى فور القائد يكون عاوز يعين مدير عنده فى الشركة كان بيعزمه على الغذاء اذا اكل المدير الكل على طول من غير ما يتذوقه لا يتم تعيينه ... لانه لو بقى مدير حينفذ المشاريع من غير ما يعمل تجارب وبالتالي ممكن يفشل فى اعماله ... شايفين الدماغ



ناوی تبقى زی مین وتعمل ایه ؟ أنت مش ملاحظ ان الایام بتجرى والسینین وراها
الخل حنبداً من الاول خالص ، یعنی الیوم والاسبوع والشهر والسنة یبقى نعمل نموذج تطبیقی
للهاکونا ماطاطا بس بشكل عملی شویة علشان نركز على المستقبل بتاعنا صح ومفییش حاجة
تقع مننا تمام ...

زى ما قال الدكتور عائض القرني في كتابه لا تحزن

یا سلام کده لو فعلا حسبتها معايا انت عمرک يوم واحد .. حتعيشة ازای

أكید ناوی تعمل کل الی فی بالک بقی ناوی تعبد ربنا طبعاً وتستغفر
ناوی تترل تنفس مع اصحابک ... ناوی تخلص شغلک ... ناوی تخلص کل الی علیک
واخر الیوم تقدر تنهی باخر لحظات یومک وانت سعید ومخلص کل الی وراک بقی
نفسک تحس الاحساس ده بجد صبح

إذا نستكمل كلمات رائعه من كتاب لاتحزن (لليوم فقط اصرف تركيزك واهتمامك وإبداعك وكذك وجدك ، فلهذا اليوم لابد أن تقدم صلاة خاشعة وتلاوة بتدبر واطلاعا بتأمل ، وذكر بحضور ، واتزاناً في الأمور ، وحسناً في خلق ، ورضا بالمقسوم ، واهتماماً بالمظهر ، واعتناء بالجسم ، ونفعاً للآخرين.

لليوم هذا الذي أنت فيه فتقسم ساعاته وتجعل من دقائقه سنوات ، ومن ثوانيه شهور ، تزرع فيه الخير ، تسدي فيه الجميل ، تستغفر فيه من الذنب ، تذكر فيه الرب ، تنهي للرحيل ، تعيش هذا اليوم فرحا وسرورا ، وأمنا وسكينة ، ترضى فيه برزقك ، بزوجتك ، بأطفالك بوظيفتك ، ببيتك ، بعلمك ، بمستواك)

یاااااااا تخیل کده وانت بتعیش احولی یوم فی حیاتک

وانت مخطئله كده وكله تمام وفي اخر اليوم بتشوف حصيله يومك وانت سعيد كده بنفسك
وأنت شخص فعال كده ومفيش حاجة وقعته منك وانك عملت كل حاجة في عمرك الا هو يوم
واحد ...

وطبعا الصورة الثانية تخيل انه اخر يوم او عمرك يوم واحد تخيل كده
علشان كده خالى عمرك كله يوم واحد واعمل اللي تقدر عليه ..
وحابب اني كلامي بمقوله للدكتور عائض القرني (يومك يومك). إذا أكلت خبزا حارا شهيا
هذا اليوم فهل يضرك خبز الأمس الجاف الرديء ، أو خبز غد الغائب المنتظر .)
الواجب العملي :

- ١ - تخيل ان اليوم ده لعبة واللعبة دى 24 ساعه
- ٢ - اعمل لنفسك كده فى اول اليوم جدول واكتب فى كل اعمالك اليومية
- ٣ - حدد ساعات اعمالك
- ٤ - شوف ايه اللي ممكن تعمله تانى فى يومك من اعمال اخرى (ترفيه - واجب)
- ٥ - كفاية احلام بقى وتعالى نعيش بجد صح وحوش اللي وقع منك وكفاية اللي وقع بقى

حوش اللي وقع منك

2- عديت الألفية ولا لسه..

نتعرف بيك ؟

أسمي جمعه خميس

عديت الألفية ولا لسه ؟

الفية ايه بالضبط ، انا لسه صغير عندي 21 سنة

شوفت يبقى عديت ازاى ؟ ، عديت ايه انا مش فاهم حاجة

طب أنت عندك كام أسبوع ؟

ايه ده ، هي بقت بالأسبوع ، لو بالاسبوع مش عارف بس انا عايش بقالى كتير...

بقى كده ، طب حوش اللي وقع منك انت كمان....



1- فكر في تجربة سلبية عشت معاها في الماضي ولتكن مثلا ليها علاقة بضيا ع ايامك وانت لسه معملتش حاجة.

2- فكر في المهارة التي تريد ان تعيشها أو تضعها في حياتك السابقة ولتكن فن تعاملك مع ايامك

3- تخيل انك يترجع للزمن للوراء وضع المهارة فكر بطريقة ايجابية معها.

4- تخيل انك في المستقبل وبتواجه نفس التحدى.

وبالشكل ده نبقي فعلا وقفنا على سلم بداية التغيير للألفية الجاية ... ايوة بداية جديدة مفهناش حاجة تفتكرها تضايق بداية التغيير الذاتى بشكل جديد.

رؤية الألفية الجديدة:

ناوى على ايه فى الألفية الجديدة ؟

ايوة يعنى نفسك تعمل ايه وخطتك ايه ؟

يعنى لما اسالك بعد 1000 اسبوع جاى ان شاء الله ، انجازاتك ايه ؟ حتقولى ايه ؟

أحنا محتاجين 1000 انجاز واكثر كمان ... محتاجين شخصيات قوية مسيطرة على ذاتها وبتحقق واجبتها واعمالها.

رؤيتك تحكم سلوك:

سلوكك فى الحياة اليومية هو عبارة عن مظهر خارجى لمحاولة تاقلملك مع احداثك وتحدياتك أو مشكلاتك والتحكم بينى على امرين اولاً الاحساس بالمسؤولية عن اعمالك والاحساس بقدراتك وامكانياتك تجاه تحقيق اعمالك ولتحقيق التحكم فى حياتك محتاج رؤية تدعمه يعنى لو رؤيتك انك تصبح فى الألفية الجاية مثلاً متميز فى مجال معين لازم تكون رؤيتك مبينه على قيمة واهمية المجال اللى انت عاوز تتميز فيه.

الرؤية تصنع الحياة:

صناعه الحياة والانجاز فيها مش بالامر السهل السلس فى تحقيقه الذى يمكن تنفيذه فى دقائق بل يحتاج الى مجهود كبير ولكى تصنع رؤيتك تحتاج الى ان تتخيل نفسك وانت تحقق ما تحلم به

ومجهود كبير يدعم هذا الحلم والخيال فبذلك تصنع الروى والاحلام وتصنع الحياة.

كيف تدعم اسبوعك لتحقيق رؤيتك:

الاسبوع مكون من 7 ايام ، لكل يوم ظروفه الخاصة وابعادة ، واكيد انت المفروض عارف ايه اعمالك في الايام دى

١ - حضر ورقة وقلك واكتب ايام الاسبوع كلها :

السبت - الاحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس - الجمعة .. تمام كده

٢ - اكتب كل الاعمال المتشابهه في كل يوم واعرف وقتها كويس يعنى مثلا وقت العمل

وقت المذاكرة وقت متابعه البرامج الفلاي وقت القراءة وقت حفظ القران وهكذا .

٣ - اكتب الاعمال الاخرى الخارجة عن الاطار اليومى المتشابهه كل يوم مثل مقابله احد

الاشخاص البحث عن موضوع معين - عمل واجب معين كل ذلك اختيارات وقسم

عليها وقت ويمكن ان تفوض بعض الاعمال لغيرك ليساعدك في تنفيذها

٤ - من الافضل ان تقسم الاعمال على الوقت لكل عمل ساعتين من مثلا 8 : 10 و 10 :

12

ومن 12 : 2 و 2 : 4 و 4 : 6 و 6 : 8 و 8 : 10 و 10 : 12 وهكذا

وبس كفاية بقى كفاية الى وقع

حوش اللى وقع منك

3- بحلم وأنا صاحى

أنا عندى حلم ؟

ياترى كام واحد فينا عنده حلم ؟

هو فى الاول يعنى أيه حلم ؟

كثير من الشباب بيقول أن الحلم هو اللى بيجى فى النوم

الحلم عندى هو الحاجة اللى بتخلينى مش بعرف أنا

تخيلوا بقى ... تعرفوا ليه اسمعوا قصة اوساهير اليابانى علشان فعلا بتتمثل فيه المقولة دى

يقول تاكيو أوساهيرا:

ابتعثتني حكومتى للدراسة فى جامعة هامبورغ بألمانيا لأدرس أصول الميكانيكا العلمية ، ذهبت إلى هناك وأنا أحمل حلمي الخاص الذي لاينفك عني أبداً ، والذي خالج روحي وعقلي وسمعي وبصري وحسي ، كنت أحلم بأن أتعلم كيف أصنع محركاً صغيراً .

كنت أعرف أن لكل صناعة وحدة أساسية أو ما يسمى موديلاً ، هو أساس الصناعة كلها ، فإذا عرفت كيف تصنعه، وضعت يدك على سر هذه الصناعة كلها.

وبدلاً من أن يأخذني الأساتذة إلى معمل، أو مركز تدريب عملي، أخذوا يعطوني كتباً لأقرأها، وقرأت حتى عرفت نظريات الميكانيكا كلها، ولكنني ظللت أمام المحرك، أياً كانت قوته، وكأني أقف أمام لغز لا يحل ، كأني طف أمام لعبة جميلة لكنها شديدة التعقيد ، لا أجزؤ على العبث بها. كم تمنيت أن أداعب المحرك بيدي ، كم أشتاق إلى لمسه وتعرف مفرداته وأجزائه ، كم تمنيت له وضمه وقربه وشمه ، كم تمنيت أن أعطر يدي بزيتته ، وأصبغ ثيابي بمخاليطه ، كم تمنيت وصاله ومحاورته والتقرب إليه ، لكنها ظلت أمنيات .. أمنيات حية تلازمي وتراودني أياماً وأياماً .

وفي ذات يوم، قرأت عن معرض محركات إيطالية الصنع، كان ذلك أول الشهر، وكان معي راتبي. وجدت في المعرض محركاً بقوة حصانين، ثمنه يعادل مرتبي كله، فأخرجت الراتب ودفعته، وحملت المحرك، وكان ثقيلًا جداً، وذهبت إلى حجرتي، ووضعتة على المنضدة، وجعلت أنظر إليه،

كأنني أنظر إلى تاج من الجواهر. وقلت لنفسني: هذا هو سر قوة أوروبا، لو استطعت أن أصنع محركاً كهذا، لغيرت اتجاه تاريخ اليابان.

وطاف بذهني خاطر .. إن هذا المحرك يتألف من قطع ذات أشكال وطبائع شتى، مغناطيس كحدوة حصان، وأسلاك، وأذرع دافعة، وعجلات، وتروس، وما إلى ذلك، لو أنني استطعت أن أفكك قطع هذا المحرك، وأعيد تركيبها، بالطريقة نفسها التي ركبوها بها، ثم شغلته فاشتغل، أكون قد خطوت خطوة نحو سر موديل الصناعة الأوروبية.

بحثت في رفوف الكتب التي عندي، حتى عثرت على الرسوم الخاصة بالمحركات، وأخذت ورقاً كثيراً، وأتيت بصندوق أدوات العمل، ومضيت أعمل: رسمت منظر المحرك، بعد أن رفعت الغطاء الذي يحمي أجزائه، ثم جعلت أفككه، قطعة قطعة، وكلما فككت قطعة، رسمتها على الورق بغاية الدقة، وأعطيتها رقماً وشيئاً فشيئاً فككته كله، ثم أعدت تركيبه من جديد. وفي هذه اللحظة وقفت صامتاً قليلاً .. إنه وقوف وصمت المتشكك .. هل سأنجح في تشغيله؟ وبسرعة قطعت شكي وأدريت المحرك .. فاشتغل، وما أن غرد صوت المحرك حتى كاد قلبي يقف من الفرح، استغرقت العملية ثلاثة أيام، كنت آكل في اليوم وجبة واحدة، ولا أصيب من النوم إلا ما يمكنني من مواصلة العمل.

وحملت النبأ إلى رئيس بعثتنا فقال: حسناً ما فعلت، الآن لا بد أن أختبرك، سأتيك بمحرك متعطل، وعليك أن تفككه، وتكشف موضع الخطأ، وتصححه، وتجعل هذا المحرك، العاطل يعمل، وكلفتني هذه العملية عشرة أيام من العمل الشاق أخذت يدي تقترب لإدارة المحرك .. وكم كنت أحمل من القلق والهم في تلك اللحظات العصيبة، هل سيعمل هذا المحرك؟ هل سأنجح بعدما أدخلت فيه بعض القطع التي صنعتها؟! وكم كانت سعادتي واعتزازي بعد ما سمعت صوت المحرك وهو يعمل .. لقد أصلحته .. لقد نجحت.

بعد ذلك قال رئيس البعثة: عليك الآن أن تصنع القطع بنفسك، ثم تركيبها محركاً، ولكي أستطيع أن أفعل ذلك، التحقت بمصانع صهر الحديد، وصهر النحاس، والألمنيوم، بدلاً من أن أعد رسالة دكتوراه، كما أراد مني أساتذتي الألمان، تحولت إلى عامل ألبس بذلة زرقاء، وأقف صاغراً إلى جانب عامل صهر معادن، كنت أطيع أوامره كأنه سيد عظيم، حتى كنت أخدمه وقت الأكل، مع أنني من أسرة ساموراي، والأسرة السامورائية هي من أشرف وأعرق الأسر في اليابان ولكنني كنت أخدم اليابان، وفي سبيل اليابان يهون كل شيء

قضيت في هذه الدراسات والتدريبات ثماني سنوات، كنت أعمل خلالها ما بين عشر وخمس عشرة ساعة في اليوم، بعد انتهاء يوم العمل، كنت آخذ نوبة حراسة ، وخلال الليل كنت أراجع قواعد كل صناعة على الطبيعة .وعلم الميكادو) امبراطور اليابان) بأمرى، فأرسل لي من ماله الخاص، خمسة آلاف جنيه إنجليزي ذهباً ، اشترت بها أدوات مصنع محركات كاملة، وأدوات وآلات. وعندما أردت شحنها إلى اليابان، كانت النقود قد فرغت فوضعت راتبي وكل ما ادخرت. وعندما وصلنا إلى اليابان قيل لي: إن ((الميكادو)) يريد أن يراني، قلت: لن أستحق مقابلته إلا بعد أن أنشئ مصنع محركات كاملاً .استغرق ذلك تسع سنوات. وفي يوم من الأيام حملت مع مساعدي عشرة محركات صنعت في اليابان، قطعة قطعة، حملناها إلى القصر، ووضعناها في قاعة خاصة، بنوها لنا قريباً منه، وأدربناها، ودخل الميكادو ، ونحنينا نحياه، وابتسم، وقال: هذه أعذب موسيقى سمعتها في حياتي، صوت محركات يابانية خالصة. هكذا ملكنا الموديول، وهو سر قوة الغرب، نقلناه إلى اليابان، نقلنا قوة أوروبا إلى اليابان، ونقلنا اليابان إلى الغرب، وبعد ذلك الحدث السعيد ذهبت إلى البيت فتمت 10 ساعات كاملة لأول مرة في حياتي منذ خمس عشرة سنة.

* الحلم عندي نجاح :

قال " راي ماير " فريق كرة السلة في جامعة دي بول للفوز في 42 موسماً متتالياً . وفي أثناء هذا الوقت المذهل ، تمكن الفريق من الفوز على أرضه 29 مرة متتالية ثم خسر . اتصل الصحفيون بماير ليعرفوا رد فعله . علق راي ماير قائلاً : ط رائع ، الآن نستطيع أن نبدأ التركيز على الفوز بدلاً من التركيز على عدم الخسارة . إضافة بسيطة...

لا تهدف إلى تحقيق النجاح ، فكلما جعلت النجاح هدفاً لك ، أخفقت في تحقيقه . فالنجاح ، مثل السعادة ، لا يمكن أن تلاحقه ، وإنما يجب أن يأتي هو إليك كنتيجة لما تقوم به .. أي يأتي كنتأثير جانبي لإخلاصك لهدفك أكبر من ذاتك... بعد ذلك ستعيش لترى على المدى البعيد - أكرر - ، على المدى البعيد - أن النجاح سيتبعك بدقة ، لأنك ستكون قد نسيت التفكير فيه . -

* الحلم عندى تجديد :

حلمى اكون شخصية مجددة فى مجالى

نفسى فعلا اكون كده نفسى الغير يشوف مجالى صح

وانه ممكن يبقى هو كمان معايا فيه

- حلمى زى علماء العرب زمان

العرب أول من غيروا التفكير فى العلم العلم بالتجربة

- حلمى احقق مقولة دكتور عبد الكريم بكار :

(يصبح المرء كبيراً عندما ينجز الاعمال الكبيرة ، ويصبح المرء أشبه بالاموات عندما لا ينجز

الاهداف الصغيرة ، أما الرواد فمهمتهم هي شق الطرق فى الاماكن الوعرة حتى يمضى

وراءهم الكبار والصغار ، بالاخلاص والصدق والمثابرة والعزم يمكن المرء ان يجد نفسه منهم)

- حلمى انى لما اكون فى مكان اللى بعدى يشوفوا الاثر اللى انا عملته .

حلمى اغير واقع من خلال دورة ومجالى فكانت أفكارى .. فكانت فكرة الكتاب اساسا ...

ياترى الحلم عندك ايه ؟ كفايه وحوش اللى وقع منك واوعى حلمك يضيع وحدد له معاهم ورؤية

وبكده نبقى خلصنا على الشباك الثالث من شبابيك حياتك وقصتها .. قصتك فى العلبة دى ..

1- في عروقي مياة غازية

(أنهم مثل عليه الصودا الغازية الفوارة إذا هزتهم الحياة قليلاً ينشأ الضغط فينفجرون فجأة)

شين كوفي

بالكلمات العجيبة دى حابتدى كلامى معاكو ...

تعرف لما تروح تشتري إزازة حاجة ساقعه وتقعد تلعب بيها وتمزها كده جامد ومرة واحدة تفتح

الغطاء تعرف ايه اللي حيحصل ؟

أظن الاجابة بقى مفياش كلام ومش محتاج أنى اشرحها غير أنك لازم تروح تغسل وشك هههه

طيب لو مسكت الازازة دى وهزتها نفس الهزة دى بس فتحتها فى وش واحد صاحبك ايه اللي

حيحصل ؟

اظن ان صاحبك حينفجر زى انفجار الازازة فى وشه صح ههههه

طيب ، ده معناه ايه ؟

الناس ينقسمون فى حياتهم الى نطين الاول مبادر والثانى مستجيب

المستجيب هم أشخاص يوجهون اللوم للآخرين الاحداث هى التى تصنعهم وتؤثر فيهم

اما المبادر هما اشخاص يتحملون مسؤولية حياتهم وهم الذين يصنعون الاحداث ويؤثروا فيها

ده تعريف بسيط لاشهر نطين موجودين فى مجتمعنا واطن انت مش حابب تكون الاول

المستجيب لكل ظرف ومش بيعرف يسيطر على ذاته ويصنعه قراراته غير بانفعال

لغه الانفعالي :

دايما بيقول (سوف احاول - هى دى طريقتي فى الحياة - معنديش حاجة اعملها تانى -

مقدرش - يومى ضاع)

مشكلته أنه حاسس دايما انه ضحية للى بيحصل ، مش حابب انه يتغير ويكون له دور فى الحياة

ينتظرون ما يجرى فى حياتهم من امور دائما دائم الشكوى يشعرون بالاهانة .

عادة الانفعال :

هى عادة زى المسرحية بتتكون من خمس فصول فصلها الاول انت ماشى فى طريق فى حفرة يا خسارة وقعت فيها وعلشن تطلع محتاج مجهود كبير اوى ، الفصل الثانى انت ماشى فى نفس الطريق والطريق فيه حفرة كبيرة بردوا وقعت فيها وحتاخذ وقت ومجهود علشان تطلع ، الفصل الثالث انت ماشى فى نفس الطريق والطريق فيه حفرة وانت شايفها بس وقعت فيها تانى علشان بقت عادة وانت محاولتش تبعد عنها وحتاخذ وقت اكبر ومجهود اكبر علشان تخرج ، الفصل الرابع انت ماشى فى طريق فى حفرة بس عدت من جنبها وموقعتش فيها ، الفصل الخامس مشيت من طرق تانى .

كيف تكتشف الطريق الجديد للوصول الى المبادرة وترك الانفعالية :

اكتشاف الطريق يعتمد فى تغيير إداركك عن ذاتك ، غير نظرتك على الحياة ولديك الان تمرين عملى للوصول الى تغيير إداركك :

- 1- فكر فى مشكلة سلبية
- 2- اسأل نفسك هذه الاسئلة :
 - ماهى المشكلة ؟
 - لماذا لدي هذه المشكلة ؟
 - كيف تحل هذه المشكلة من إمكانياتي ؟
 - كيف تحول هذه المشكلة بيني وبين تحقيق ما أرغب فيه ؟
 - من السبب فى وجود هذه المشكلة لدى ؟
 - ما هو أسوأ وقت عشت خلاله هذه المشكلة ؟
- 3 - اسأل نفسك أسئلة ايجابية وعن الادراك الايجابي :
 - ماذا اريد ؟
 - أين ومتى أريد تحقيق ذلك ؟ ومع من ؟
 - بعد الحصول على ما أريده ما الذى سيتحسن فى حياتي ؟
 - ما هي أفضل طريقة لمواجهه هذه التحديات ؟
 - ما الذى يجب علي أن أبدا به للحصول على ما أريد ؟
- 5- الان ما هو الشعور الذى بداخلك الان ؟

2- مصارعه المبادرين .. كن مبادرا

(إنهم يشبهون الماء هزهم كما يملؤ لك وانزع غطاء الإناء لا يحدث شيء لافوران ولا فقاعات ولا ضغط إنهم هادئون رابطون الجأش مسيطرون على أنفسهم وعلى انفعالاتهم) شين كوفي بالكلمات الرائعة جدا تحدث شين كوفي بما يعبر على الشخصية المبادرة والتي شرحها فقال عنها إنهم يفكرون قبل ان يتصرفوا ويدركون أنهم لا يمكنهم السيطرة على تصرفاتهم حيال هذا الذي يحدث لهم ولكنهم يمكنهم السيطرة على تصرفاتهم حيال هذا الذي يحدث...

لماذا المبادرون كذلك ؟

إن الشخصية المبادرة ليست مثل الانفعالية إذا هزتها كما تهرز المياة الغازية ورفعت الغطاء فتثير ما بداخلها ولكنه هو يفكر قبل أن يستخدم أى طريقة ليعبر عما يحدث له او يعبر على أى اتجاه يقوم به لانه يستخدم عقله التفكيرى وإدارة العقلى وليس عقله الانفعالى المشاعرى ان المبادر لا ينتظر من يوجهه بل يقوم بما يناسب كل موقف ولا تستطيع ان توقفه على شيء يكون فيه دور ايجابي وصعب ان توقفة بكلامك السلبي.

لغة المبادرين:

دائما يقول (سوف افعل - يمكننى أداء افضل فى حياتى - سوف اختار أن افعل الافضل - لابد وأن هناك وسيلة استخدمها فى ما اريد...)

عادة الايجابية:

تنادى العادة فتقول (انا رفيقتك الدائمة ، انا مساعدك أو اثقل أعبائك سوف ادفعك الى النجاح او اجرك الى الفشل ، أنا فى خدمتك تماما ، نصف الاشياء التى افعلها من اجلك يمكنك أن تعيدها الى مرة اخرى وسوف اكون قادرة على القيام بها بسرعة وبطريقة صحيحة - يسهل عليك إدارتى فقط إذا كنت حازما معى أرئى بالضبط كيف ترغب فى عمل شيء ما وبعد دروس قليلة افعلها تلقائيا إننى خادمة العظماء واكون سبب فى جميع الفاشلين فخذنى ودربنى تاخذ من ما تريد)

كيف تصل الى ما وصل اليه المبادر:

التدريب على المبادرة يعتبر اول طريق لك للوصول الى الايجابية لذلك اليك تمرين للوصول الى
تدريب نفسك على الايجابية

- 1- قم بكتابه الأسباب الدافعه وراء اكتسابك لصفة المبادرة ، اكتب 5 على الاقل.
- 2- قم بكتابه فوائد ستعود عليك اذا اكتسبت صفة المبادرة ، اكتب 5 على الاقل.
- 3- قم بكتابه الخسائر التي ستعود عليك إذا لم تكتسب صفة المبادرة ، اكتب 5 على الاقل.
- 4- اكتب بعض الوسائل التي من وجهه نظرك اذا استخدمتها شعرت بالمبادرة وقم بتنفيذها.

احداث على الواقع ...

ان ما يحدث الان على واقعنا المعاصر من مشكلات اجتماعية وسياسية راجعه الى عدم وجود
ايجابية ومبادرة مننا كشباب فهي الى طريق المبادرة ... كتبت هذه المقالة يوم 21 / 1 / 2011
قبل الثورة باربع ايام ... فلعلها كانت فتحت خير على الشعب المصرى

الشباك الخامس

فوكيرة

fokera

1- ليله القبض على فكرة

(لا وجود لعبرى حقيقى كامل وبالتالي فكل شئ يمكن تحقيقه وكل عمل يمكن التفوق عليه)

جملة رائعه نطق بيها دونى دويتش ذلك الشاب الذى لقب باسطورة الاعلانات وقد أخذ منها منفذ لتكون نموذج للتحفيز الذاتى ... فأصبح الفكر دليله للوصول الى النجاح .

وبعد مرور أيام من العمل أكد دونى دويتش انه لم يجبر عميلا من عملائه على قبول أى فكرة دعائية أو إعلانية قدمها له بل كانت اعماله من الابداع بمكان حتى أنها كانت تلقى القبول بشكل تلقائى .

أفكار إبداعية :

ان سر نجاح وتغيير دونى دويتش اسطورة الاعلانات هو استخدامه افكار ابداعية وابتكارية تعمل على التجديد وليس التقليد فلذلك رحب بيه المجتمع وفتح له ذراعية لان الافكار الجديدة بداية تطوير مجتمع ولا شك اننا فى حاجة الى ذلك فى مجتمعتنا العربية والمصرية بشكل خاص . يقول ارنولد تويني :

(إن أى مجتمع لا يعطى الابداع الفرصة الكافية إنما هو مجتمع ميت)

لذلك إذا اردنا النهوض بمجتمعنا فعلينا مواجهه تحديات ومعوقات من اهمها كسر الحواجز الذهنية والتي من اهمها استغلال الفرص الفكرية والعقلية ...

اقبض على الفكرة :

الفكرة زائر خفيف لا يعترف بالمواعيد .. يأتى دون سابق إنذار أ موعدا .. فإذا شعر الضيف بعد الترحيب يرحل دونما استئذان .. لذا ينبغى على الصياد الماهر أن يستثمر كل امكانيته وخبراته فى اصطياد الفكرة دون كسل أو ملل .

يقول كونفشيوس (أرخص انواع الخير يدوم أطول من أقوى ذاكرة)
لذلك احسن من استغلال اى فكرة تمر بذهنك وسجلها بالشكل التالى :

١ . اكتب ملخص للفكرة : مثلا مفكرة مواعيد ناطقة

٢ . اكتب تاريخ الفكرة

٣ . المستفيد من الفكرة : رجال الاعمال ... الشباب ...

٤ . ملاحظات : خطوات تنفيذ الفكرة

يقول دكتور عبد الكريم بكار

(أننا لا نستطيع أن نوجد مجتمعا أقوى من مجموع افراده ولذا فإن النهوض بالامة يقتضى على
نحو ما أن ينهض كل واحد منا على صعيده الشخصى وما لم نفعل ذلك فإن الغد لن يكون أفضل
من اليوم)

هل أنت شاعر؟

رسام؟

كاتب؟

هل ترى في نفسك موهبة ما، ولا تعرف كيف تديرها؟

لو كانت إجابتك للأسئلة السابقة هي: نعم

فأهلا بك في هذا الموضوع

هناك عشرات.. بل آلاف.. بل ملايين الموهوبين حول العالم، لم يحظوا بفرصتهم.. ولم يسمع بهم
أحد.

هل تعرف لماذا؟

يعتقد البعض أن الموهبة وحدها تكفي.. إلا أنها ليست كذلك أبدا.. فهناك جانب يكاد يكون
أكثر أهمية من الموهبة ذاتها، وهو: القدرة على إدارة هذه الموهبة

أسئلة نطق بها وكتبها الاستاذ شريف عرفة فى أحد مقالاته تدل على أن الموهبة نعمة من الله
ويجب أن نحسن استخدامها واستغلالها وإدارتها ويجب أن نطور منها .

2- فيشة العقل

أقسم ألا أفصل فيشة عقلي أبدا ما حييت (شعار مركز ساقية الصاوى 2008)
يقال ان اديسون مخترع المصباح الكهربائى الذى أضاء العالم اشتد المرض على امه وقرر الطبيب
أنها تحتاج لجراحه ولكن عليها الانتظار إلى الصباح لأنه يحتاج إلى إضاءة قوية للعمل ، وكانت
بمثابة لحظة حقيقية فى حياة ايدسون الذى عرف أن حياة أغلى الناس عليه فد تنوقف على شعلة
نور فسطر ايسدون فى مفكرته أنه لابد من إيجاد وسيلة أقوى من الشموع للحصول على الضوء
ليلا فصنع المصباح .

كثيرا ما نسمع أن الحاجة هي أم الاختراع ولا شك أن لكى تخترع شئ يغطى حاجتك فانت
تحتاج الى فيشة تضى عقلك دائما بفكرة تسهل عليك تحديد فكرة ، واعلم ان هذه الفيشة لا
تستمد طاقتها من الكهرباء ولكنها تستمد طاقتها وعملها من الحافز القوى فاذا كان الحافز
القوى لحاجتك تعطيك افكار تعمل على تغطية حاجتك .

لذلك اسال نفسك دائما وحدد الأسباب القوية التى تدفعك لتحقيق الفكرة حتى يسهل عليك
تحديد واخراج افكار جديدة من عقلك فصاحب الافكار الابداعية وكاماء إذا اشتد عليه الحر
تبخر الى السماء ثم عاد مرة ثانية ولكن فى صورة أخرى عاد على شكل قطرات تنفع الأرض
وتغذيها لتطرح للعالم الخير والنماء .

الاجتمع والابتكار :

لا شك اننا نريد فى الفترة الحالية وخاصة بعد قيام ثورة الشباب الى مجهود كبير للاصلاح
ةالتطوير ولعل افكار الشباب تكون بداية النهضة المنشودة فلا تستصغر عقلك وافكاره فقد ينتج
لك فكرة فى الاصل هى صغيرة ولكن قد تكون فكرة من الممكن أن تغير لك العالم ولكى تحل
هذه المشكلة اقنع عقلك بالجملة الاتية التى اختتم بها لقائى معكم

(ينبغى أن تفكر بالاشياء الكبيرة وأنت تفعل الاشياء الصغيرة حتى تسير هذه الاشياء الصغيرة فى
الاتجاه الصحيح) اى ارسم رؤية تدفعك وتصنع لك حافز للعمل والاستمرار فى تنفيذ وتحقيق
الافكار فالبمدع المتميز بالاحظ ويرى ما لا يراه الآخرون .

3 - صناعة المستقبل الابتكاري

(من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئاً جيداً فإننا غالباً ما نجد !!)

نورمان فينسين كاتب (التفكير الإيجابي)

من الواضح والذي أتأكد منه يعتبر سبب وراء عدم استمتاع الأشخاص بحياتهم وحاضرهم هو عدم التفكير في صناعة مستقبل أفضل ذو مضمون ابتكاري جديد يصنع النهضة البشرية نحو اصلاح المجتمع

ولكن الكثير من الناس يفكر في الماضي ويسترجع ألم الماضي مما يؤثر على الحاضر ومما يبني عليه الفرد مستقبله .

ولا شك أن ثورة 25 يناير الشبابية قد غيرت أفكار كثيرة أثرت على فكر الشباب ، ومما يؤثر في الحاضر على ابداعاتهم واطهار مواهبهم وتطويرها واخراجها في أحسن صورة وغير ذلك هو إدراك الشباب قول عالم علم النفس (يجب أن نتم جميعاً بالمستقبل لأننا سننتقل إليه في يوم من الايام) فحياة الشباب الان ونظرتهم لمستقبلهم هي بالنسبة لهم مثل ورقة بيضاء وهم من يرسموها ، ويريدون ان يخرجوها باكمل صورة .

فليك يصنع الثورة الابتكارية :

ان الشباب الذين تابعوا فيلم كارتون حياة حشرة وبما فيها من مشاهد شبيها لواقعنا الماضي قبل الثورة ومن مظاهر تدل على أن الشخص المبتكر والمبدع ليس له اى واقع بل ويضطهده بعض الاخرين وانه ما يفعله المبتكر ما هو الاضياع للوقت ، ولا شك ان شخصية فيلك في هذا الفيلم هو نموذج لهذا الشباب الذى لا عرف كيف يفعل ولكن ابتكاراته وافكاره هي التي صنعت النجاح والانتصار في الواقع ، ولا شك أن نجاح وتطور المؤسسات والمجتمعات الغربية قد بنيت على افكار ابتكارية جديدة .

موهبتك الصغيرة اساس لبناء حياتك الكبيرة :

ينبغي أن تفكر في الأشياء الكبيرة وأنت تفعل الأشياء الصغيرة حتى تسير هذه الأشياء الصغيرة في الاتجاه الصحيح .

وهذه هي صناعة المستقبل الابتكارى من خلال بناء رؤية حياتك القادمة الكبيرة من خلال موهبتك المستغلة الصغيرة ، فعندما تستخدمها الان فانت تتذكر لماذا تستخدمها وكيف تفيد بها مجالك وتفيد بها ذاتك ومجتمعك وغيرك .

ماذا عليك الان :

- ١ - اكتب جميع مواهبك
- ٢ - اكتب هدفك في الحياة وكيف يمكن لهذه الموهبة ان تستخدمها في صناعه هدفك
- ٣ - خصص كل يوم 10 دقائق أو أكثر للتعرف على توقعاتك لمستقبلك وما هي الافكار العبقريه والابتكارية التى يمكن ان تستخدمها .
- ٤ - فكر كل يوم في فكرة جديد تطبقها في الواقع تفيد بها غيرك .



(أحكي تكلم عن انجازاتك)

حسام الدين محمد محمود

- البريد الإلكتروني : hossameldeen_1990@yahoo.com
- تاريخ الميلاد : 18 – فبراير – 1990
- الحالة الاجتماعية : اعزب

المؤهلات الدارسية

- خريج المعهد العالي للخدمة الاجتماعية

التأهيل التدريبي

- مدرب معتمد من وزارة الخارجية ورئاسة الوزراء في التنمية البشرية
- محاضر تنمية بشرية وإدارية
- أخصائي إجتماعي وأخصائي علاقات شخصية

الدورات التدريبية

- برنامج تدريب المدربين – مؤسسة الحياة للتنمية البشرية
- دبلومة البرمجة اللغوية العصبية - البورد الأمريكى للتنمية البشرية
- دبلومة البرمجة اللغوية العصبية - المركز الكندى للتنمية البشرية
- برنامج المهارات الحياتية (الاتصال الفعال ، ثقافة العمل ، التخطيط للعمل) – منظمة اليونيسف
- برنامج المشروعات الصغيرة ودراسة الجدوى – منظمة اليونيسف
- دبلومة فن الاتصال الفعال - المركز الكندى للتنمية البشرية
- دبلومة إدارة التغيير - المركز الكندى للتنمية البشرية
- الخرائط الذهنية ، إدارة الوقت ، سحر الاتصال ، الشخصية القوية المؤثرة ، التخطيط وتحديد الأهداف ، التفكير الإيجابى ، النجاح بالجودة الشخصية
- بعض الأمسيات والندوات : علم الطاقة الريكى ، اسرار النفس البشرية ، قوة المبادرة ، كيف تحل مشكلاتك بنجاح ، قوة الجذب ، السير الذاتية والمقابلات الشخصية

الخبرات العملية

- مدرب لكورسات فى التنمية البشرية من أهمها :
 - فن الاتصال الفعال ، التفكير الايجابى ، اعرف ذاتك ، التمتع بالذاكرة الفعالة ، التفكير الايجابى ، طور ذاتك ، الثقة بالنفس ، اخرى
- تدرب في قسم الأبحاث والتدريب في مركز تنمية للدراسات الإدارية والتدريب
- درب فريق اطفال قد الحياة جمعية رسالة كورسات اعداد القادة المهارية
- درب فى اعداد فريق ايسول للتطوير الشامل
- مؤسس أكاديمية مجددون لاعداد الأخصائيين الإجتماعيين فى التاهيل الذاتى والمهنى
- مؤسس مشروع موهبتى للمشروعات الصغيرة
- مشرف عام على مشروع البركة بالشباب للتنمية الثقافية
- مشرف فى قسم التنمية البشرية موقع تطوير مصر
- مشرف عام على قسم التنمية البشرية منتدى منهج
- مشرف عام على قسم التنمية البشرية منتدى يالا يا شباب
- كاتب فى مجال التنمية الذاتية
- كتب فى موقع عيون مصر
- كتب فى مبادرة اكتبوا موقع حريتنا
- له العديد من المقالات على الانترنت
- صاحب كتاب (ما تيجى نظم) تحت الاعداد

المهارات

- الحاسب الالى
- جيد جدا في استخدام (Windows XP, Word , Power Point , Internet)
- جيد في استخدام (Excel , Access)
- اللغة
- اللغة الام اللغة العربية
- المهارات الشخصية
- القدرة على العمل تحت ضغط
- القدرة على الاتصال الجيد و العمل الجماعى وادارة الفريق
- القدرة على التخطيط والمتابعة والاشراف

