

2023
فائز بتحدي
AR10 للتأليف السريع

قانون الحب

The law of love

شيرين جمال بيومي علي



كتاب قانون الحب

شيرين جمال بيومي علي

مدربة تنمية مهارات ذاتية

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

1445 هـ - 2024 م

الطبعة الأولى

اسم الكتاب: كتاب قانون الحب

شيرين جمال بيومي علي

مقاس الكتاب: 7" * 10"

عدد الصفحات: 70

المدقق اللغوي: محمد مراد أبو السعود

التنسيق الفني: عدنان قلعه جي

رقم التسجيل الدولي ISBN :



arid.my | info@arid.my

رعاة الكتاب



المحفل العلمي الدولي
www.almahfal.org



منصق أريد العلمي
www.arid.my



جامعة أريد الدولية
university.arid.my



أكاديمية أريد لعلوم الفضاء والفلك
falak.arid.my



وقف الذكاء الاصطناعي
www.waqf.ai



القرية العلمية
sci-village.com



أبصر فايزر للمخيمات الافتراضية
www.abservisor.com



منصق الفاتحة
www.fatiha.id



منصق أبناء العلماء
sos.arid.my



منصق قادرة
www.qadirah.com



أبصر للتعليم الإلكتروني
www.abser.org



بوابة فلسبي للدفع الإلكتروني
www.filspay.com

أحبُّكِ يا أنا

كيف تحبين نفسك؟!

شيرين جمال بيومي على

مدرسة تنمية مهارات ذاتية

إهداء

أُتقدم بإهداء هذا الكتاب إلى كل أم زوجة بنت،
تقوم بالكثير وتقوم بالعديد من التضحيات، لكنّها لا تجد المقابل لهذه التضحيات!
لا تجد الاهتمام والحب، تبحث دائما عنهما ولكن لا تجدهما، تبذل أقصى ما في وسعها من اهتمام
ورعاية وتقديم الحب لمن تهتم لأمرهم وتأمل أن يهتموا به بنفس القدر الذي تهتم هي به، ولكنها
دائما لا تجد هذا الاهتمام والحب!
أُقَدِّم لك هذا الكتاب الذي سيساعدك على فهم ما يحدث حولك، وسيجيب على السؤال الذي
يدور دائما في ذهنك:
لماذا لا يهتمون؟! لماذا لا يقدرّون كل ما تقومين به؟!

شيرين جمال

المحتويات

8.....	مقدمة:
10	لماذا لا تجدین هذا الاهتمام والحب؟
12	هل حب الذات أنانية؟
12	متى يتحول حب الذات إلى أنانية؟
14	حب الذات يجعلك تحصلين على حب الآخرين.
15	طرق فعالة لحب الذات :
29	تطبيق حب الذات في حياتك.
33	كيف تتعاملين في المواقف الصعبة؟
34	بعض الاعتراضات على حب الذات.
35	رساله حب.
39	الجزء الثاني: نظمي حياتك من خلال أحلامك وأهدافك.
43	الفرق بين الحلم والرسالة والهدف.
45	كيف تحددین رسالتك بالحياة؟
48	الحلم: كيف تحددین حلمك؟
51	الأهداف: كيف نكتبها وما هي صفاتها؟
59	معوّقات التنفيذ (تحديات التنفيذ).
62	الخاتمة.

تقديم منصة أريد العلمية

الحمد لله الذي أنزل كتابه، ولم يجعل له عوجاً، وجعل السماء سقفاً وبروجاً، والصلاة والسلام على رسوله الذي أرسله للعالم بشيراً ونذيراً وسراجاً، وعلى آله وصحبه أجمعين.. أما بعد:

يُسعدني أن أقدم لكم كتاب "كتاب قانون الحب"، الذي فاز بـ"تحدي التأليف السريع خلال 24 ساعة" الذي نظّمته منصة أريد العلمية في الفترة من 1 إلى 3 تموز 2023. وقد كان هذا الكتاب نتاج جهود مضيئة وإبداع مستمر توجناها بالإعلان عن الفائزين ضمن فعاليات حفل ختام المحفل العلمي الدولي الثالث عشر يوم 3 نوفمبر 2023.

الكتاب الذي بين أيديكم يُعد مرجعاً قيماً يعرض بشكل مُفصّل ومُنظّم أهم مفاهيم وقوانين الحب كما تناولتها علوم متعددة. يبدأ الكتاب بالتأكيد على الأهمية العظيمة للحب والاهتمام بالنفس، من خلال فصول تستكشف مواضيع مثل أهمية حب الذات وكيف يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي في تحقيق الحب والاهتمام من الآخرين. كما يقدم الكتاب استراتيجيات فعالة لتنمية حب الذات وتطبيقه في مختلف جوانب الحياة.

يتطرق الكتاب أيضاً إلى كيفية التعامل مع المواقف الصعبة، ويستعرض بعض الاعتراضات التي قد تواجه الأفراد عندما يحاولون تبني فلسفة حب الذات. يختتم القسم الأول من الكتاب بـ"رسالة حب" تُعبر عن القيم الأساسية التي يروج لها.

في الجزء الثاني من الكتاب، ينتقل التركيز إلى تنظيم الحياة من خلال الأحلام والأهداف، مشيراً إلى الفروقات بين الحلم، الرسالة، والهدف، ويقدم أساليب عملية لتحديد وتنظيم هذه العناصر الحياتية بشكل يساعد القارئ على تحقيق التنمية الشخصية والمهنية.

نسأل الله -تعالى- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به؛ ليكون منارةً هادياً يضيء للآخرين مسالك العمل التطوعي، وممراتٍ للإبداع والابتكار فيه، وأن يُوقِّفنا إلى ما يحبّ ويرضى، وما توفيقنا إلا بالله العليّ العظيم.

د. سيف السويدي

رئيس منصة أريد العلمية

مقدمة:

في هذا الوقت هل تقدّمين الكثير إلى زوجك وأطفالك وأهلك وأصدقائك؟
تقدمين من وقتك وصحتك ومجهودك وحتى أموالك، تقدمين الحب، وتقومين بالتضحية من أجلهم، تضحين بوقتك وصحتك وأموالك، ولكن لا يوجد -بالمقابل- أي اهتمام أو تقدير لكل هذا الذي تقومين به، حتى أنك تركت أحلامك وأهدافك من أجلهم، ولكنهم لا يقدرّون ذلك، تجدين نفسك دائماً في نهاية قائمة اهتماماتهم، لا يهتم أحد باهتماماتك أو الذين تحتاجين إليهم، تضحّين بالمزيد والمزيد على أمل أن يقدرّوا هذه التضحية، ولكنهم للأسف لا يقدرّون ذلك، بل يطلبون المزيد من التضحية!

- تلك الزميلة بالعمل دائماً تستأذن من العمل وتكلفك بعملها لتقومي به، ولأنك تحبينها - ولا تريدين أن تغضب أو حتى تأخذ على خاطرها منك- تقبلين أن تقومي بعملها، وعندما كان لديك ظرف طارئ وطلبت منها أن تقوم بعملك حتى تستطيعي أن تستأذني من العمل، فوجئت -وبعد كل ما قمت به من تضحيات من أجلها- إنها ترفض أن تعمل مكانك ليوم واحد أو حتي لبضع ساعات، وأنت التي تقومين بالعمل مكانها في كثير من الأوقات!
قد تتساءلين: لماذا تفعل ذلك؟! لماذا لا تقدّر كل ما قمت به من قبل من أجلها؟!
- هذا المدير الذي يكلفك بعمل زائد عن عملك يخرج بعيداً عن اختصاصات عملك، وتقومين به على أفضل صورة بالإضافة إلى عملك الأساس، ولكنك تفاجئين بالمزيد والمزيد من العمل ولا يوجد تقدير لما تقومين به... أين المشكلة -إذن- لماذا لا يقدرّ ذلك؟!
- زوجك الذي لا يشاركك مسؤوليات الأطفال أنتِ تقومين بدلا منه بجميع المسؤوليات وتضحّين بوقتك من أجله ثم لا تسمعين منه كلمة شكر أو تقدير، ولكن قد يصل الأمر إلى العتاب عند التقصير -غضب عنك- في إحدى المسؤوليات والتي هي من اختصاصه وقمتِ بها بدلا منه... لماذا لا يقدرّ كل هذه التضحيات؟

كل هذه المشكلات التي تحدث لك:

هذه الصديقة والزوج والمدير وغيرهم ممن تتعاملين معهم، لا يقدرّون ما تقومين به، هل لا يدركون كم التضحيات التي تقومين بها!
قد تتساءلين:

لماذا يفعلون ذلك؟ لماذا لا يهتمون؟ لماذا لا يقدرّون أنك فقط تريدين كلمة تقدير، تريدين فقط أن يدركوا ما تقومين به؟

والأصعب، أنه قد تجدّينهم -وهم نفس الأشخاص- يقومون بالثناء على الآخرين الذين يقومون بمجهود أقل منك، ولا يقدمون كل هذه التضحيات التي تقومين بها!

فهذه الصديقة التي رفضت القيام بعملك بدلا منك، تجدنيها تعرض على إحدى الزميلات إنها يمكنها أن تقوم بعملها، وتقول لها: استأذني وأنا سأقوم بعملك...! تتساءلين وتدور الأفكار برأسك: لماذا؟ فهذه الزميلة لم تقدم الكثير مثل ما قدمت أنت!

وهذا المدير، تجدني أنه يستأذن إحدى الزميلات قبل أن يكلفها بعمل، بل وعندما تقوم بإنجازه يثني عليها ويقدر عملها، لماذا يفعل ذلك؟!

وزوجك، يتحدث عن أخته التي تقوم بأقل القليل مما تقومين به بالعمل في بيتها، ولا تتحمل كل هذه المسؤوليات التي تتحملينها... لماذا لا يري كل هذه التضحيات التي تقومين بها ويراهها في أخته؟ هل المشكلة دائما لديهم؟

هل هم الذين اخطؤوا في التعامل معك؟ أم الخطأ لديك أنت؟
دائما تتساءلين:

أين الخطأ؟ أين المشكلة؟

لماذا لا يقدر كل ما تقومين به وكل ما تستطيعين فعله من أجلهم؟!
ولذلك

هذا الكتاب لك أنت...

ومن خلال رحلتك مع هذا الكتاب ستتعرفين على السبب وراء كل ذلك، وراء عدم حصولك على الاهتمام والحب والتقدير بالرغم من كل ما تقومين به من تضحيات لأسرتك وأصدقائك... ستعرفين كيفية الحصول على هذا الحب والاهتمام والتقدير بأقل مجهود ممكن... والأمتع، أنك ستعرفين عليك من جديد، ستكتشفين ما لديك من صفات إيجابية تنسينها.

لماذا لا تجدين هذا الاهتمام والحب؟

والآن -وفي هذا الفصل- سنبحث عن السبب وراء عدم الاهتمام ممن حولك سواءً أكان الزوج أو أو الأهل أو الأصدقاء أو حتى الزملاء في العمل، ولكن لنبدأ الآن بمواقف قد حدثت معك :

❖ هل حدث هذا معك من قبل؟ هل قمتِ بعمل الكثير من أجل أن تكسبي الحب وأن تحافظي على هذه الصديقة، ولكنها لم تعط أي اهتمام لك، بل بالعكس كانت لا تقدر كل ما تقومين به من أجلها؟ إنها دائمة الشكوى منك، وعندما تتأخرين عليها تكون مشكلة كبيره كنتِ تقومين بالتضحية بوقتك بمجهودك من أجلها، ولكنها لم تقدر ذلك، وعندما تفكرين في الأمر كنتِ دائما تفكرين أنه ربما أن تكوني قصّرتِ في حقها، هل المشكلة لديها بالفعل إنها لا تقدر وقتك وكل ما تقومين به؟ أم المشكلة لديك؟ هذا ما سنتحدث عنه لاحقا.

❖ هل حدث معك هذا الموقف من قبل: أن قمتِ بهذا العمل الذي ليس من اختصاصك، ولكنك قمتِ به تطوعا منك ولصالح العمل ثم أصبح هذا العمل أمراً واقعاً عليك القيام به، وعندما تحاولين رفض هذا العمل تصبحين شخصية غير متعاونة وهو في الأصل ليس من اختصاصك، ولكن أين المشكلة؟ هذا ما سنتحدث عنه لاحقا.

❖ هل تقومين بكل شيء في المنزل من أجل راحة زوجك؟ أنتِ من يتعامل مع مشكلات الأولاد، لا تحاولين أن تجعليه يشترك معك في حل هذه المشكلات، ولكن تجعلينه يتفرغ فقط لعمله وهو لا يقدر كل هذا، لا يقدر مجهودك، يجد أن هذا شيئاً عادياً، وأن هذا ما عليك أن تفعليه، تشعرين أنكِ غير موجودة في حياته، هل المشكلة لديه بالفعل؟

هذا، وغيره من المواقف الكثيرة التي تحدث معك وتشعرين خلالها بعدم التقدير والاهتمام ولا تجدين الحب الذي تبحثين عنه!

هكذا تجدين أنكِ دائما تضحين بوقتك وحياتك ومجهودك من أجل زوجك أو أطفالك أو حتي صديقاتك، ولكنك لا تجدين الاهتمام المطلوب، فأنتِ تحتاجين إلى معرفة السبب وراء ذلك، وقد تفكرين أن ما تفعلينه غير كافٍ، وأنتِ تحتاجين إلى أن تضحى بالمزيد والمزيد حتي يشعروا بوجودك ويعطوا لكِ الاهتمام المناسب، ولكن اسمحي لي أن أقول:

الخطأ أو السبب الرئيسي في هذا الأمر ليس عدم تقديرهم، وليست المشكلة لديهم، ولكنها لديك أنتِ فقط

أراكِ الآن وفي عيونك نظرات الاستغراب والاندهاش، واسمع صوتك يتساءل: كيف أنا السبب في هذا الأمر وتقولين الآن أنكِ دائما ما تعطين وتعطين الكثير والكثير .

دعيني أزيل نظرات الاستغراب والدهشة وأوضح لك الأمر وكيف أنك السبب في عدم حصولك على الاهتمام والحب الذي تبحثين عنه.

هل تسمحين لي بسؤال:

إنك تبحثين عن الاهتمام أليس كذلك؟ ما هو مفهوم الاهتمام بالنسبة لك؟

الاهتمام بالنسبة لي هو

قومي بالإجابة على هذا السؤال الآن.

لا تؤجلي الإجابة على هذا السؤال.

وبعد أن تعرفت على مفهوم الاهتمام بالنسبة لك .

السؤال الثاني والمهم:

ما مفهوم الحب بالنسبة لك؟

الحب هو

وبعد إجابتك الآن، سؤالي الأهم لك:

هل تفعلين هذا لك، هل تقدمين الحب بمفهومك لنفسك؟

هل تهتمين بنفسك بمفهومك للاهتمام ام لا؟

واسمحي لي أن أتوقع إجابتك وفي الأغلب إجابتك كانت لا.

إنك لا تهتمين بكِ ولكنك تطلبين هذا الاهتمام ممن حولك، لا تحبين ذاتك أو حتى قد يصل الأمر

إلى كرهك لذاتك ولكنك تطلبين هذا الاهتمام من الآخرين، كيف يعطي لك الآخرون ما لم تعطه

لنفسك في البداية؟ كيف يحبك الآخر بطريقتك وأنت من البداية لم تحبي ذاتك؟

اسمعي الآن تقولين: إنهم يجب أن يهتموا بكِ ويقدموا الحب لكِ؛ لأنك تفعلين ذلك لهم، ولكن هذ

ليس سببا كافيا مع فقدانك للاهتمام بكِ وحبك لكِ لن تجدي هذا الحب والاهتمام.

واسمحي لي أنا أقول لكِ الأقوى من ذلك: أن هذا الاهتمام الذي تبحثين عنه قد يكون متواجدا

حولك ولكن لن تستطيعي أن تري هذا الاهتمام؛ لأنك لا تهتمين بذاتك ولا تقدرينها .

ولكن كيف تحبين ذاتك وتهتمين بها؟ وهل عندما تحبين ذاتك هل هذا من الأنانية؟ هل ستصبحين

شخصية أنانية لا تهتمين إلا بكِ؟ أنك تخافين من أن تحبي ذاتك، تخافين من الأنانية للدرجة التي

تدفعك إلى القيام بالمزيد والمزيد من التضحية لمجرد أن تبتعدي عن الأنانية،

ولكن هل حب الذات أنانية؟ هل حبك لنفسك واهتمامك بها يجعل منك شخصية أنانية حتما؟

والآن، لنفرق بين حب الذات والأنانية:

هل حب الذات أنانية؟

متى يتحول حب الذات إلى أنانية؟

الخوف من حب الذات

كثيرٌ منا يخافون أن يُظهروا الحب لأنفسهم خوفاً من أن يصبحوا شخصيات أنانية أو حتى يقال عنهم: شخصيات أنانية.

وهذا الخوف قد يدفعهم إلى إهمال أنفسهم أن يجعلوا أنفسهم في نهاية القائمة وأن يقدموا الآخرين دائماً عليهم .

و أنتِ قد تكونين منهم، وحتى أنا -في وقت من الأوقات- كنتُ من هؤلاء الذين يقدمون الآخرين عليهم، وقد يحدث هذا معكٍ حتي بعد أن تكلمي قراءة هذا الكتاب وبعد أن تبدئي في حب الذات والاهتمام بها.

وحتى في بعض الأوقات، قد تصبحين في موقف يجعلك تقدمين الآخرين عليكٍ ولكن هذا لن يحدث دائماً؛ لأنك ستعلمين -معانا في رحلتك هذه- كيف تتعاملين مع ذاتك وتحبينها، وحتى كيف ترضين ذاتك في هذه المواقف التي تجبرك على تقديم الآخرين لكِ، ولكن سنتحدث عن ذلك لاحقاً في فصل (حب الذات والمواقف الصعبة)

والآن لنعود إلى هل حب الذات أنانية؟

هل تعتقدين أن حب الذات أنانية؟ أعتقد أن الكثير لديه هذا الاعتقاد

والآن لنفرق بين حب الذات والأنانية:

لنبدأ بالأنانية

فمن اسمها ستجدين أن الأنا ظاهر والشخصية الأنانية تحب نفسها، وقد تهتم بنفسها كثيراً وهذا قد يتشابه في مفهوم حب الذات، ولكن الاختلاف الأساسي بين حب الذات والأنانية يتمثل في أن الأنانية أن تحب نفسك فقط، لا يهتمك أي شخص آخر غيرك أنتِ، أنتِ فقط.

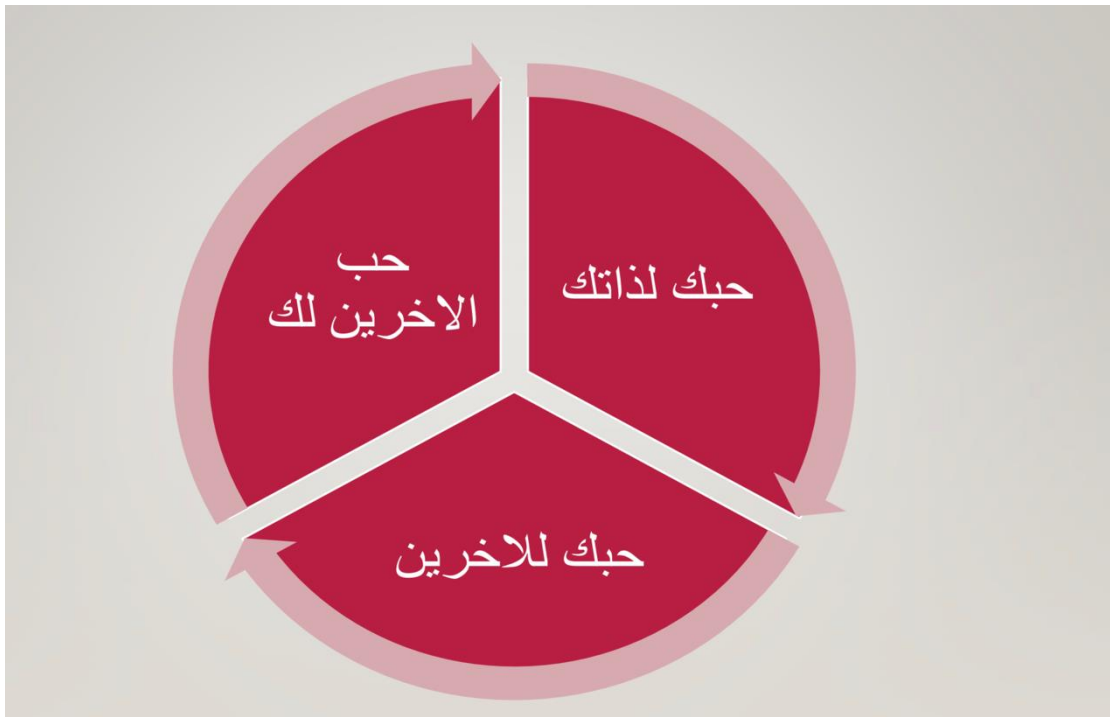
الأهم، قد يحتاج إليك أطفالك، ولكن الشخصية الأنانية قد تهمل أطفالها لمجرد أن تهتم بنفسها لا تقدم لهم احتياجاتهم.

وحتى في العمل، ستجدين هذه الشخصية قد تُسبب الكثير من المشاكل لأصدقائها أو لمديرتها لمجرد أن تحصل على ترقية... فهي لا يهتمها إلا نفسها فقط في الأساس.

ولكن حب الذات هو أن تقدمي لكِ الحب الذي تبحثين عنه، حب الذات، أي أن تهتمي بكِ وتقدير ذاتك وتساعدني نفسك على النجاح، وكل هذا بشرط أساسي، وهو الفارق بين حب الذات والأنانية، هذا الشرط هو اهتمامك بالآخرين وعدم إهمالك لهم. قد تعتقدين أن حبك لذاتك واهتمامك بها قد يؤثر على اهتمامك بزوجك وأطفالك ووالدك والدتك أو حتى في عملك. ولكن ما ستشعرين به، بعد أن تقدمي لكِ الحب والاهتمام، سيجعلك تهتمين بالآخرين بصورة جديدة حتى وأنتِ تقدمين لهم الاهتمام السابق ستشعرين بالسلام الداخلي لن تبحثي عن تقديرهم أو اهتمامهم كما كنتِ تفعلين في السابق. ولذلك حتى تحبي ذاتك وتبتعدي عن الأنانية عليكِ أن تراعي دائما مصالح الآخرين كما تراعين مصالحك؛ وأقصد هنا بالآخرين: الأهل، الزوج، الأصدقاء، وكل من يهملك أمره. وبعد أن تعرفنا على الفرق الأساسي بين حب الذات والأنانية. كيف يمكنكِ أن تحبي ذاتك وتقديرها، وما الذي يجب عليكِ أن تفعليه من أجل نفسك؟ ولكن قبل أن نتحدث عن كيفية حب الذات؛ نتحدث قليلا عن كيف أن حبك لذاتك يجعلك تحصلين على حب الآخرين.

حب الذات يجعلك تحصلين على حب الآخرين

عندما تقومين بإعطائك الحب ستجدين نفسك لا تنتظرين هذا الحب أو الاهتمام من الآخرين فأنتِ تقدمين لكِ الاهتمام والحب. وعندما يحدث ذلك ستجدين طريقة تعاملك مع الآخرين تختلف كثيراً ستجدين أنكِ تتعاملين معهم بحب واهتمام ودون انتظار أن يبادلوكِ هذا الحب والاهتمام. ونتيجة عطائك وحبك للآخرين سيعود عليكِ بالاهتمام والحب من الآخرين مرة أخرى، كما هو موضح بالشكل التالي:



كما هو واضح في الشكل السابق، فالبداية منك! حبك لكِ يجعلك تمتلئين بالحب حتى يشع منك هذا الحب إلى الآخرين، وتستطيعي أن تحبي الآخرين دون انتظار أي حب أو اهتمام منهم. ونتيجة هذا الحب الذي تقدمينه، وهو غير مشروط، يشعر به الآخرون وبالتالي يقدمون إليك هذا الحب والاهتمام تارة أخرى؛ ليعود عليكِ من جديد، وتستمر الدائرة، وهذا ما أسمّيه بـ "قانون الحب"

الآن نذهب إلى كيفية حب الذات وكيف تعبرين عن حبك لنفسك؟
وهذا ما نتحدث عنه في الفصل التالي:

طُرق فعالة لحب الذات:

والآن بعد أن تعرفنا على أهمية حب الذات، وأنه السبب الرئيسي في حصولنا على حب الآخرين، وهو من أسباب شعورنا بالسلام الداخلي، وقدرتنا على العطاء بصورة أكبر وأشمل وأمتع، سأقدم لك طُرقًا فعالة لتستمتعي بوجودكِ معكِ ولتجبي ذاتك:

(1) اعرفي نفسك

ما الذي تعرفينه عنك؟ ما هو المميز لديك هل تعرفين ذاتك جيدًا؟ هل تعرفين ما لذي تحبينه، وما الذي تكرهين القيام به؟ هل تدركين ما هي أهدافك وأحلامك؟ هل تدركين رسالتك في حياتك؟

اعرفي نفسك واعرفي قيمة نفسك جيدًا.

أنتِ لم تأتي إلى هذه الحياة لتعيشي عددًا من السنوات ثم تموتين ثم تنتهي الحياة.

أنتِ هنا من أجل رسالة عليك أن تبحثي عنها.

وسأساعدك في اكتشاف رسالتك في الحياة في الجزء الثاني من هذا الكتاب .

ولكن الآن:

أريدك أن تتعرفي على ذاتك أكثر، وما لذي يميزك عن غيرك؟ وما الصفات التي تجدينها في ذاتك؟

ولذلك سنتحدث عن تمرين الصفات لاحقًا.

بينما ما أريدك أن تعرفيه الآن:

أنك شخصية مميزة، ولديك العديد من المميزات، ولكن قد تجهلينها!

ابحثي بداخلك عما يميزك... اعلمي جيدًا أنك ذو قيمة عالية وأن لك دورًا في الحياة.

(2) سامحي نفسك على أخطاء الماضي

لا يخفى عليك أننا نَمُرُّ، في خلال رحلتنا بالحياة، بالعديد من المواقف التي قد نخطئ بالتصرف فيها، وقد نتخذ بعض القرارات التي تجعلنا نندم على اتخاذ هذا القرار.

قد تُسبب أخطاء الماضي العديد من المشكلات الحالية؛ وهذا يجعلنا نلوم أنفسنا دائمًا على هذه القرارات الخاطئة التي قمنا باتخاذها في الماضي.

ولنعط مثالًا بسيطًا:

طالب بالثانوية العامة المصرية اجتهد طوال العام وقام بالمذاكرة والاستعداد جيداً للامتحان، ولكن أثناء الامتحان، ومع التوتر، أجاب بعض الإجابات الخاطئة؛ مما أدى إلى حصوله على درجات أقل مما كان يريده، وبالتالي وبسبب هذه الإجابات الخاطئة، أدى ذلك إلى دخوله كلية تختلف تماماً عن الكلية التي كان يريدها... فمثلاً بدلاً من أن يدخل كلية الهندسة دخل كلية العلوم، وطوال سنوات الدراسة يتذكر هذه الأخطاء التي أدت به إلى دخوله لهذه الكلية ويلوم نفسه على ما يراه تقصير وهكذا يستمر في لوم نفسه على أخطاء الماضي.

كثيراً منا يقع في هذا الأمر ولا يستطيع أن يسامح نفسه على أخطاء السابقة، يتذكرها ويَجِلِدُ ذاته.

ولكن السؤال:

لو تجددين شخصاً يلوم نفسه دائماً على خطأ أحدثه في الماضي هل تهتمين لأمره، وهل ستتركين هذا الشخص هكذا؟
بالتأكيد لا.

ولكنك ستقومين بتقديم النصيحة بالمسامحة حتى يتخطى هذا الأمر.

والآن أوجه لك حديثي القادم:

سامحي نفسك على أخطاء الماضي، تعلمي منها وسامحي ذاتك، وضعي في قرارة نفسك أنكِ وقت هذا الخطأ ربما كانت تنقصك بعض المعلومات التي أدت إلى وقوعك في هذا الموقف. والآن أنتِ تعلمتِ من ذلك الخطأ.

فمن أهم الطرق لحبك لذاتك أن تتعلمي أن تسامحي ذاتك على أخطاء الماضي.

عندما تتذكرين أخطاء الماضي اسألي نفسك:

ما الذي تعلمته من هذا القرار الخطأ؟

كي تعلمي مما حدث حتى تستطيعي أن تتخطي عقبات الماضي.

وبعد أن تتخطي هذا الأمر تأتي الطريقة الأخرى والتي تساعدك كثيراً على حب نفسك، وليس فقط حب ذاتك، ولكن الاعجاب بحضرتك وبشخصيتك واكتشاف المميز لديك. لننتقل إليها الآن:

(3) اكتشفي المميز لديك

هل تعرفين ما هي صفاتك جيداً؟

وأقصد هنا: صفاتك الإيجابية، أي: ما لذي يميزك؟

إنني أعلم جيداً أنكِ تعلمين، وبشدة، ما هي عيوبك؟ أو ما الذي لا يعجبك بشخصيتك؟ ولكن هل بالفعل تعلمين ما يميزك أو ماهي صفاتك الشخصية الخاصة؟ في بعض الأوقات قد يلفت الآخرون أنظارنا إلى صفة مميزة فينا، ولكننا نتجاهل هذه الصفة أو حتى ننكر وجودها ونعتقد دائماً أن الآخر يقوم بالمجاملة بذكرها، ولكن لماذا لا نأخذ الأمر بجدية ونسأله عن الذي يميزنا من صفات أخرى.

و الآن لكِ هذا التمرين لتتعرفي على نفسك أكثر، وستجدين أن لديك العديد والعديد من الصفات الإيجابية والتي لا تدركينها عندك.

احضري "دفتر ملاحظات" صغيراً وقلماً.

أو يمكنكِ أداء هذا التمرين من خلال "الموبايل"

استخدمي ما يناسبك

يمكنك أن تستخدمي نموذج التمرين الوارد في الكتاب لمساعدتك في كتابة صفاتك الإيجابية.

إليك التمرين:

عليك كل يوم -ولمدة على الأقل ثلاثين يوماً- أن تفكري في إحدى الصفات الإيجابية لديك نكتفي بذكر صفة يومية، ولكن أن تذكرتي أكثر من صفة، فهذا جيد، وإن لم تستطعي أن تحددتي صفة معينة في أحد الأيام اسألي من يعرفونك جيداً، سواء من الأهل أو الأصدقاء أو معارف زوجك وأولادك عن وأحلى صفة لديك.

وبهذه الطريقة وفي نهاية الثلاثين يوماً ستجدين أن لديك ثلاثين صفة، وقد تتفاجئين ببعض الصفات التي لم تكوني تدركي إنها لديك.

أعلم ما تفكرين به، تفكرين أن لديك عيوباً كثيرة، ماذا ستفعلين فيها؟

سنتحدث عن ذلك لاحقاً.

ولكن الآن وبعد أن أصبح لديك قائمة تحتوي على الأقل على ثلاثين صفة إيجابية ومميزة لديك، يمكن أن تستمري في هذا التمرين أو تتوقفي عند هذا الحد من الصفات.

بعد انتهاء هذا التمرين أريدك أن تقرئي هذه الصفات وتبحثي بينهم على أجمل صفة لديك من وجهه نظرك، وقد تكون (التعاون مع الآخرين – الإصرار – الطموح -...) اختاري هذه الصفة وقومي برسم دائرة أو مربع حولها؛ لتكون بارزة وظاهرة أمامك .

وبصورة يومية راجعي قائمة صفاتك الإيجابية مع التركيز على هذه الصفة الإيجابية وستجدين

بعد فترة (أن من يحولك يركزون على صفاتك وعلى وأحلى صفة لديك) 😊😊😊

نموذج لتمرين أحلي

اكتشفي المميز لديك

صفاتك الإيجابية هي:

	.2		.1
	.4		.3
	.6		.5
	.8		.7
	.10		.9
	.12		.11
	.14		.13
	.16		.15
	.18		.17
	.20		.19
	.22		.21
	.24		.23
	.26		.25
	.28		.27
	.30		.29

أحلى صفة مميزة لديّ هي

وبعد أن تعرفت على صفاتك الإيجابية والمميزة لننتقل إلى التمرين التالي:

4) تمرين المرأة

في هذا التمرين عليك أن تحضري مرآة، وأن تجلسي أمامها وتنظري في عينيك، وأنتِ تنظرين إلى عينيك في المرآة اذكري لك أنك تحبين نفسك أن تقولي لك (أنا بحبك) تذكري أنك تحبين ذاتك وكما هي بعيوبك ومميزاتها ركزي على النظر إليك في المرآة لاحظي شعورك أثناء النظر في المرآة
اكتبي شعورك الذي شعرت به

.....

(5) تعاملي مع ذاتك أنك أعز إنسان لديك:

هل لديك صديقة عزيزة تهتمين لأمرها جدا؟ ماذا تفعلين من أجل أعز صديقة لك؟ هل تقومين بوصفها ببعض الصفات التي لا تقبلها؟ هل تحرصين على مراعاة مشاعرها؟ وفي عيد ميلادها أو المناسبات السعيدة لديها تهتمين باختيار الهدايا وتحرصي على شراء هذه الهدايا المميزة والمناسبة؟ إن كان هذا ما تفعلينه من أجل صديقة عزيزة على قلبك فسأتحدث إليك أن تجعلي من نفسك أعز إنسان لديك ولا أقصد هنا أن تستغني عن أصدقائك وتعيشي وحيدة، ولكن ما أقصده: أن تعاملي ذاتك كما تعاملين هذه الصديقة العزيزة التي تخافين أن تفقديها، وأن تخافي على مشاعرك أن تقولي لك ما يجرحك أو يضايقك. وإذا كنت لا تجرحين نفسك بالكلمات، ولكن قد يصدر منك بعض التصرفات تجاه ذاتك تستوجب الاعتذار، هل اعتذرت لك من قبل؟ لننتقل إلى: "أنا آسفة"

(6) أنا آسفة

هذه الكلمة قد نقولها كثيرا عندما نخطئ في حق الآخرين: نعتذر لهم، ونهتم أن يقبلوا اعتذرتنا، وخاصة عندما يكونوا من أقرب الناس إلينا أو يهمننا أمرهم، ولكن هل فكرت من قبل أن تعتذري إليك عندما تخطئ في حق نفسك هل فكرت أنك تستحقي الاعتذار؟ وأن تهتمي لأمرك؟ إن كانت إجابتك ب (لا) فعليك من الآن أن تبدئي في مراعاتك لذاتك، وأن تعتذري إليك عندما تخطئين في حقك. قولي لك هذه الكلمة (أنا آسفة). قد تكون كلمة بسيطة أو قد تستغربين لماذا أقول لي أنا آسفة، ولكنك عندما تعتذرين لك أنت تشيرين إلى أنك إنسان عزيزة لديك وعليك، وتهتمين بشعورك، تهتمين أن تعتذري لك عندما تخطئين في حقك. تذكرني أنك تستحقين أن تعاملي ذاتك بأحسن طريقة ممكنة. ولأنك إنسان مميز؛ من اليوم قومي بعمل شيء مميز لك.

(7) حاجه مميزة لك

هل قمتَ قريبا بفعل شيء مميز بالنسبة لك، قد يكون هذا الشيء طعامًا مميزًا تحببته، أو الخروج إلى مكان تحبب الجلوس به، وحتى إن كان على شاطئ البحر، أو أن ترسي إن كنت تحبب الرسم، أو بمعنى آخر أن تقومي بممارسة هواية لديك وقد تكونين أهملت هذه الهواية منذ فترة طويلة.

من اليوم، قومي بعملٍ مميز لك وتذكري هذا، أنتِ تقومين بهذا العمل من أجلك. كثيرا نحب أن نشعر أن الآخرين يقومون بعملٍ مميز لنا أو حتى يشترون هدية أو شيء مميز من أجلنا.

أتعلمين أنك عندما تقومين بعملٍ مميز لك فهذا يعطي شعورك الأهمية، وأنتِ مميزة عندك، لن تنتظري أن يُشعرك الآخر بتميُّزك، والأغرب، وهذا ما ستجدينه، أن الآخرين سيزيدون من هذا الشعور.

وقد تتساءلين: لماذا لم يحدث ذلك من قبل؟ لماذا الآن بدأوا بالاهتمام؟ وذلك -ببساطة- لأنك أنتِ من بدأ بالاهتمام، ولكن ليس الاهتمام بهم، ولكنك قمتِ بالاهتمام بأهم إنسان لديك هو أنتِ.

تذكري دائما أنك تستحقين هذا الاهتمام والأكثر.

ولأنك تهتمي بك فتعاطلي مع عيد ميلادك بطريقة مميزة ومختلفة.

(8) في عيد ميلادك

في عيد ميلادك هل تنتظرين الآخرين أن يقوموا بالتهنئة لك وأن يُرسلوا لك التهنئة؟ هل تنتظرين منهم أن يتذكروا عيد ميلادك ويقوموا بالتحضير له من قبل؟ هل تتمنين أن تتم مفاجأتك بعيد ميلادك؟

جميعنا يتمني أن يتم تهنئته بعيد ميلاده، فينتظر الهدايا المفاجأة، ولكن إن لم يحدث ذلك، إن لم يتذكر أحد إن لم يُقْم أحد بالتهنئة ستشعرين بالإحباط والحزن وخاصة إذا كنتِ دائما أنتِ من تقومين بذلك، أنتِ من تقومين بإرسال التهنئة والهدايا إليهم وهم لا يقوموا بذلك.

ولأنك الآن تعرفين أنك أهم إنسان لديك عليك أن تهتمي أنتِ أولا بعيد ميلادك وأن تتذكري عيد ميلادك وأن تحددتي وتقرري وتجهزي له من قبل.

وأن تفكري في هدية عيد ميلادك وكيف تختاريتها.

دعيني أطرح عليك هذا السؤال:

ماذا تفعلين أثناء شرائك لهدية عيد ميلاد صديقتك العزيزة لديك؟ ألسنتِ تبحثين عن الهدية المناسبة لها؟ تبحثين عما تريد ما تحبه، وتجهزين الهدية من قبل موعد عيد الميلاد، و عليكِ أن تقومي بكل هذا من أجلك أن تبحتي عنك بالفعل، ما تريدينه وما لذي تحبينه، ما هي الهدية التي ستفرحين بها كثيراً، ستفرحين أن جاءت لك؟. ليس من المهم أن تكون الهدية غالية ولكن أن تكون من اهتماماتك، وعند شرائك لهذه الهدية اشترها لك، اشترها ليس لأنك تحتاجين إليها، ولكن اشترها لأنها هدية مميزة لك. أتذكر أن أول هدية اشترتها لي كانت سلسلة مفاتيح؛ إنها هدية بسيطة ولكنها كانت مميزة لأنها كان مني والي

أنتِ أيضاً تستحقين أن تحصلي على هدية مميزة لكِ ومنك! أستطيع أن أقترح عليكِ فكرة أخرى: أنه عند شرائك لهذه الهدية قومي بلقها بأوراق الهدايا، وقومي بكتابة كارت خاص لكِ وأرسلها إليكِ في يوم عيد ميلادك. أستطيع أن أجدك تستغربين هذه الفكرة وتقولين بلسان الدهشة: كيف اشترى لي هدية وأرسلها لنفسي؟! وأنا أطلب منك أن تجربي فقط، اشترى فقط أي شيء ...

حينئذٍ لن تنتظري الهدايا من الآخرين. يمكنك أيضاً أن تقومي بالتهنئة بعيد ميلادك على صفحتك الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي ستجدين الاستغراب من أصحابك وأقاربك ومعارفك؛ لأن أحدا لا يهنئ نفسه بعيد ميلاده على صفحته! ولكنك أنتِ افعلي ذلك.

وبعد الاستغراب ستجدين العديد من التعليقات والتهنئة بعيد ميلادك وسيتذكر عيد ميلادك من كان ناسيه. والفكرة هنا أنكِ قمتِ بما تطلبينه من الآخرين لكِ أنتِ أول من قمتِ به لكِ فالأكيد أن الآخرين سيقومون به لكِ استمتعي بحبك لكِ وتقديرك لكِ. وفكرة الهدية والتهنئة ليست فقط في أعياد الميلاد ولكن يمكن أن تجعلها في أوقات ومناسبات خاصة لكِ.

9) قديمي الشكر لكِ:

عندما تقومين بعمل شيء جيد بالنسبة لكِ أو لأحد من أفراد اسرتك قومي بتقديم الشكر لكِ اشكري نفسك على هذا المجهود الذي قمتِ بس سواء كان لكِ أو لغيرك هذا يجعلك لا تنتظري الشكر والتقدير من الخارج

وحتى يمكن تطوير ذلك إلى أن تقدمي إليك المكافأة وخاصة في الإنجاز عندما تنجزين مهامًا معينة وخاصة في اتجاه أحلامك وأهدافك تحددين المكافأة وقد تكون المكافأة عينية أو مادية.

قد تكون المكافأة مجرد كلمة شكر أو تقدير أو حتى شراء هدية صغيرة لكِ

(10) كوني لطيفة معك

عندما تقومين بالتغير ستجدين أن هناك العديد من العقبات، حتى شخصيتك أنت وما تعودت على القيام به من قبل، قد يصبح عقبة لكِ حيث إنك قد تعودت على العطاء بدون حدود، وأن تهمل ذاتك من أجل الآخرين، وأكد ستجدين صعوبة في التغير؛ ولذلك وفي هذه النقطة أطلب منك أن تكوني لطيفة مع نفسك وتحملي هذا التغير من أجلك، لا تقسي على نفسك.

تذكري دائما كيف تعاملين من تحبي، فأنتِ تعاملينهم بلطف وحنان؛ ولذلك عليكِ أن تتعاملي معك بهذه الصورة.

(11) قولها لنفسك (بحبك يا أنا)

تكلمي معك لا تخافي أن تتحدثي إليك أن تقولي لكِ أنك تحبينها. لقد تعرفت على أهمية (أن تحبي) ذاتك و(أن تهتمي) بها، وإن لم تستطيعي أن تقولها بصورة مباشرة وواضحة فقوليها بينك وبين نفسك.

جرّبي الآن وأنتِ تقرئين هذه الكلمات أن تذكري لنفسك حبك لها.

أنتِ تستحقين هذا الحب لا تبخلي على نفسك بحبك لكِ، قولها الآن.

أستطيع أن أراي ملامح وجهك وهي تتغير وأشعر بمشاعرك بالراحة والسعادة وإن استطاعت أن تعلني عنها فاعلنيها في الوقت المناسب، لكن تذكري أن الآخرين قد وجدوا هذا غريبا وقد يقول لكِ البعض أنك أصبحت أنانية، ولكنك الآن تعرفين الفارق البسيط بين الأنانية وحب الذات، ويمكن أن توضحني لهم ذلك أن كنت تهتمين الأمر هذا البعض.

(12) شجعي نفسك

كثيرا ما ننتظر كلمة تشجيع أو تقدير من الآخرين ننتظر من يقول لنا "برافو" كملي... انطلقني... احسنت ...

حتى عندما تقومين بعمل نوع من معين من الطعام تنتظرين من زوجك أو أطفالك كلمة تقدير أو إعجاب وعندما لا تجدين هذه الكلمة قد يصيبك الإحباط ... ولكن هنا، وفي حب الذات، لا تنتظر هذه الكلمة من الخارج، فإننا من نشجع ذاتنا ونهتم لأمرنا.

فمن الآن ومن اليوم، عندما تقومين بأمر بشكل جيد أو رائع قولي لنفسك "برافو" أحسنت... استمري... وبذلك لن تنتظري هذا التشجيع من الخارج؛ لأنك أنت من تقومين بذلك وما ستجدينه من تشجيع وتقدير أكثر بكثير من قبل.

13) تقبلي عيوبك وقومي بمعالجتها

تحدثنا في نقطة سابقة أنه عليك أن تتعرفي على مميزاتك وأحلى الصفات لديك، وهنا سأحدث معك عن عيوبك جميعا فمن يدرك عيوبه جيدا بل ويبحث عنها لمعالجتها ولا مشكلة في ذلك، ولكن تأتي المشكلة عندما نركز فقط على عيوبنا ولا نري سواها. وهنا عندما نكتشف عيوبنا ونقوم بمعالجتها برفق علينا في البداية أن نتقبل هذه العيوب... أن تقبل أن لدينا مشكلة في التواصل مع الآخرين أو أن لدينا مشكلة التشتت وعدم الإنجاز، ولكن احذري أن تكريه ذاتك بسبب هذه العيوب... تقبليها... وابحثي عن الطرق لمعالجتها وبصورة تدريجية. فأنت عندما تكتشفين أحد العيوب في صديقتك أو حتى طفلك فأنت لا تكريهينه بسبب هذا الغياب ولكن تقبلينه كما هو وتبحثي عن طرق لمعالجة هذا العيب، عليك أن تتعاملي بنفس المنطق مع ذاتك.

14) انجزي

حققي... انجزي... حددي
حددي مهامك تقومين بها، وتكون مرتبطة بك وبحياتك أنت كخطوة في اتجاه تحقيق أحلامك وأهدافك.
عندما تنجزين هذه المهام سيزداد تقديرك لذاتك ومعرفتك بنفسك وبقدراتك بصورة أكبر.

15) حققي أحلامك... أو اعلمي على تحقيقها، على الأقل

مع مشاغل الحياه وانشغالنا بحياة الآخرين والعمل على تحسينها قد ننسى أحلامنا وأهدافنا.
وفي النهاية قد تجدين نفسك فقط تحققين أحلام غيرك، وعندما تنظرين إلى أحلامك تجدينها مجرد أحلام وتكتشفين أن العمر انسل منك وأنت لم تحققي أي حلم لك، ولكنك حققت أو حتي شاركت في تحقيق أحلام العمل الذي تعملين به، عملت على مساعدة أبنائك في تحقيق أحلامهم وعلى تحقيق أحلام زوجك.
هذا ولكن قد تتساءلين:
أين أنا؟ أين أنا من حياتهم؟

فأنتِ قد قمتِ بكل شيء من أجل أن يحققوا أحلامهم وتناسيت أحلامك وأهدافك. أنني لا أقول لكِ لا تقومي بمساعدتهم على تحقيق أحلامهم، ولكن، كما تعملين وتساعديهنم على تحقيق أحلامهم، عليكِ أن تعلمي بجد وقوة على تحقيق أحلامك، عليكِ أن تساعدني نفسك على تحقيق حلمك.

استطيع أن اسمعك الآن وأنتِ تقولين: أن الوقت قد فات وأصبح الوقت غير ممكن لذلك، وأنتِ لن تجدي لكِ الوقت للعمل على هذه الأحلام أو الأهداف. وهنا أؤكد لكِ أنه (طالما مازالت على قيد الحياه تستطيعين تحقيق أحلامك إذا كنت تريدين ذلك).

نعم إذا أردتِ ذلك، إذا أردتِ أن تحققي أحلامك تستطيعين تحقيقها في الوقت الذي لا تجدينه الآن للعمل على تحقيق حلمك ستجدين أضعافه وأضعافه لتنتهي من هذا التقرير المطلوب منك في العمل، ستجدين هذا الوقت لانجاز وجبة الغداء التي يطلبها أطفالك بالرغم من إنها تستغرق وقتا طويلا، ولكنك تقومين بإنجازها!

الوقت دائما متاح وأنتِ من تقرري كيف تستغلين هذا الوقت. ابدي بتحديد هذا الوقت للعمل على حلمك حتى إن كانت ساعة أسبوعيا... أعتقد أنك ستجدين فقط ساعة أسبوعيا للعمل على حلمك، تذكري أنكِ تستحقين ذلك.

عملك على حلمك سيجعلك تستمتعين بحياتك، سيزيد من تقديرك لذاتك، ستشعرين بوجودك أنكِ تقومين بعمل خاص بكِ ولكِ.

تذكري دائما أن حب الذات هو الاهتمام بالذات، ولكن مع مراعاة الآخرين، ولذلك عليكِ أن تقومي بالموازنة بين العمل على أحلامك ومراعاتك لزوجك وأطفالك

تذكري لا يوجد أصعب من حياه تعيشين بها ولا تنجزين فيها أيًا من أهدافك أو أحلامك أو حتى أن تتحرك باتجاه أحلامك، ستكون عندئذ مجرد حياه من أجل الآخرين حياه لا تواجد بها، ستكون أصعب حياه.

ولذلك احرصي أن تعيشي حياه أنتِ تستحقين فيها أن تحققي الكثير من أهدافك وأحلامك .

وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب سنساعدك على التعرف على رسالتك في الحياه وتقديم تدريبات عملية للعمل على أهدافك وأحلامك.

16) لا تقولي لنفسك ما يضايقك...

في كثير من الأوقات قد نتعرض لبعض المواقف التي من خلالها نلوم أنفسنا ونقول لنا كلمات تجرحنا وتوجعنا ولكن هل نتعامل هكذا مع الأشخاص الذين نهتم لأمرهم؟ هل نجرحهم هكذا؟

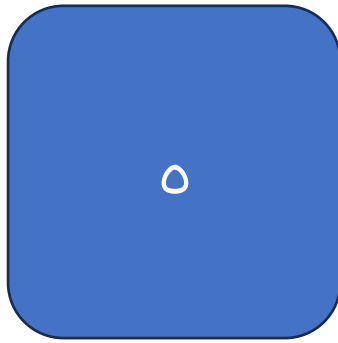
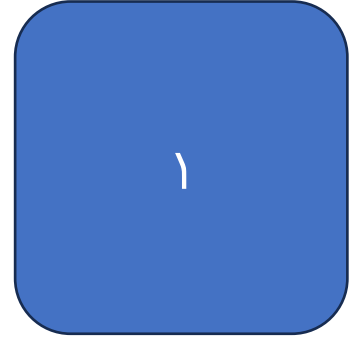
وإذا كنا لا نتعامل هكذا مع من نحيم، لماذا نقوم بذلك مع أنفسنا؟
ولذلك علينا أن نحب ذاتنا وألا نجرح أنفسنا ونجلدها وألا نصف أنفسنا بكلمات تضايقنا أو حتى
تسبب لنا الوجد. نتعلم مما حدث ونشفق على أنفسنا لا نعاملها بقسوة ولا نصف أنفسنا ببعض الصفات مثل
الغباء أو الضعف.
ولكن قد نصف الموقف أو التصرف والأهم أن نتعلم من هذا الموقف.

(17) لا تقومي بعمل غيرك في العمل

في العمل ستجدين أنهم قد يلقون عليك بالمزيد والمزيد من المهام.
وهذا فقط لأنك تقومين بعملك على أكمل صورة وليس ذلك فقط، ولكنك أيضا تقومين
بعمل غيرك لمجرد أنك تريدين أن تظهري لهم أنك جادة في العمل، فعندما تُكَلِّفين بعمل
ليس من اختصاصك وتوافقين، وفي البداية قد يكون الطلب منك لهذا العمل التماسا ثم
بعد فتره يصبح هذا العمل إلزاما عليك.
وحتى إنه يمكن أن تقومي بعمل صديقة لك؛ لأنها دائما تستأذن وتترك لك عملها ودائما
أنتِ توافقين على ذلك، وعندما تريدين أن تستأذني وتتطلبي منها أن تقوم هي بعملك هذه
المرّة فإنها ترفض هذا؛ لأنك أنتِ من قمتِ بعمل ليس عملك.
أنتِ من لم تقدرتي وقتك.
ولا قول لك أنه لا يجب مساعدة أصدقائك، ولكن عليك أن تساعديهم في حدود حتى لا
تتفاجئي برّد فعلهم المضاد!
عليك أن تعرفي ما هي اختصاصات عملك وألا تقبلي هذا العمل الذي ليس من
اختصاصك.
فأنتِ تحافظين على وقتك ومجهودك وحتى عند قبولك لهذا العمل الذي ليس من عملك
أن توضحي أن هذا ليس من مهامك، ولكن لحرصك على العمل تقومين به.

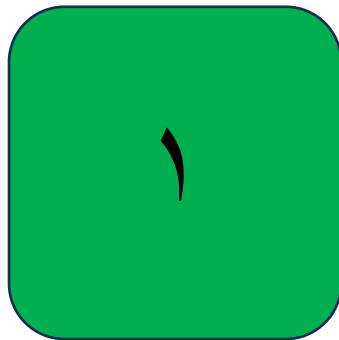
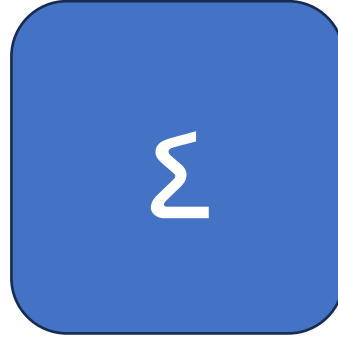
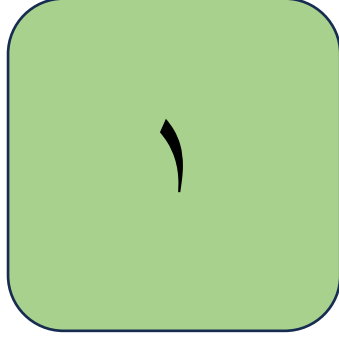
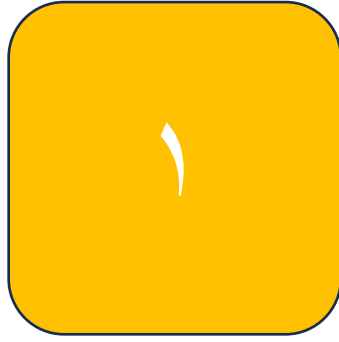
(18) أنتِ رقم كم؟

لنلعب سوياً هذا التمرين:
الآن لتختاري معي إحدى هذه البطاقات ثم لنكتشف سويا ما بداخل هذه البطاقات في
الصفحة التالية:



اكتب الرقم الذي اخترته هنا

لنكتشف الآن في الصفحة التالية ما وراء هذه البطاقات:



وهنا ستجدين أن أي اختيار من تلك البطاقات اختياريك لأي رقم دائما البطاقة التي خلفها هي بطاقة مكتوب عليها رقم واحد حتى وإن اختلفت الخلفية لهذه البطاقة في ألوانها؛ وهذا لأن حياتنا تختلف في ظروفها.

فخلفيه البطاقة تمثل حياتنا.

ولكن علينا دائما أن نكون رقم واحد في حياتنا، أن تكون لنا الأولوية في حياتنا، أن نجعل من أنفسنا رقم واحد في كل حياتنا.

إذا كنتِ تتساءلين:

لماذا تأتي في آخر اهتمامات الآخرين؟

إليكِ الاجابة التي أتوقع أنكِ قد عرفتِها قبل أن تكلمي القراءة، الإجابة هي:

أنكِ جعلت من نفسكِ آخر اهتماماتكِ آخر من تهتمين به هو أنتِ!

أنتِ في آخر القائمة؛ ولذلك أصبحت في آخر القائمة بالنسبة لهم.

الآن، وقد تعرفت على حب الذات وأهمية أن تحبي ذاتك وتقديرها، عليكِ أن تضعي نفسك في أول القائمة، وأن تكوني بالفعل رقم واحد في حياتك قبل أن تبحثي عن مكانتك في حياه الآخرين.

عليك أن تكوني وبصورة مستمرة رقم واحد في حياتك.

وبعد أن تعرفت على طرق فعالة لزيادة تقديرك لذاتك قد تتساءلين:

هل عليكِ أن تستخدمي كل هذه الطرق معا؟

لا.

ولكن اختاري ما يناسبك من هذه الطرق وما يناسب طريقة حياتك، قد تختارين أداة أو أكثر، ويمكن أن تنوعي في اختياريك لهذه الأدوات على حسب طبيعة يومك.

تطبيق حب الذات في حياتك

يؤثر حب الذات على جميع جوانب حياتك سواء أكان في العمل أو في المنزل أو مع الزوج والأطفال أو الأهل.

(1) في العمل

ستجدين في العمل من يهتم ويعرف اختصاصاته ولا يقبل بأي عمل آخر غير العمل الخاص به ستجدين أنه لا يتحمل أكثر من عمله. ولذلك عندما تقدّرين ذاتك وتهتمّين بها ستجدين هذا التغيير ينعكس على أصدقائك في العمل، ستجدين أصدقائك في العمل الذين دائما كانوا يتركون لك العمل سيغضبون منك قليلا عندما لا توافقين على القيام بعملهم بل وقد يقولون لك أنك أصبحت شخصية أنانية ولكن طالما أنك تعرفين الفرق بين الأنانية وحب الذات تعاملي معهم بإحسان ولكن دون أن تقبلي هذا العمل الذي كنتِ تقومين به وهو ليس من عملك، وبعد وقتك سيعتادون على التغيير الذي حدث لك. ستجدين أنه لن يتم تكليفك بعمل ليس من اختصاصك وإن لجأ إليك رئيس العمل لتقومي بعمل ليس من اختصاصك سيقدمه لك بصورة طلب وليس في صيغته أمر... ستجدين التغيير واضحا في التعاملات.

(2) في المنزل

مع الزوج عندما تبدئي في الاهتمام بك عندما تقدرين وقتك ومجهودك وتمتنع عن الأدوار الزائدة التي كنتِ تقومين بها ستجدين الاستغراب باديا على الزوج والأولاد! فهم لم يعتادوا على ذلك من قبل، لم يعتادوا أن يكون لديك وقت خاص بك أنتِ. وقت لك قد يجدونه غريبا بعض الشيء، ولكنهم سيعتادون على ذلك فيما بعد، عليك أن تكوني حريصة جدا حتى لا تقعي في الأنانية فتدسي زوجك وأطفالك. ولكن أنتِ تهتمين بك وهذا يساعدك على الاهتمام بهم بصورة أفضل ولذلك عليك عندما تبدئين في الاهتمام بك وبأمورك، وحتى العمل على أهدافك وأحلامك، أن تقومي بذلك بصورة تدريجية؛ حتى يدرك الزوج والأطفال هذا التغيير ويتقبلوه بصورة جيدة. لا تكوني صدامية ولا تحاولي التغيير مرة واحدة فهذا قد يسبب لك المشاكل معهم وأنتِ حريصة عليهم. ولذلك نصيحتي لك. (أن تبدئي بالتدرج)

فمثلا:

عندما تريد أن تخصصي وقتا للعمل على أهدافك أو أحلامك لتكون البداية بتخصيص خمس دقائق يومية وتخبري أطفالك وزوجك أن هذا الوقت لك فقط. خمس دقائق في اليوم هذا لن يزعجهم كثيرا وسيقبلون ذلك، ثم تقومين بزيادة هذا الوقت تدريجيا.

مثال آخر :

إذا كنتِ تريدين القيام بعمل مميز لكِ فاخبرهم أن هذا العمل الذي قد يكون: (ممارسة هواية معينة – قراءة كتاب محدد – كوب شاي) سيساعدك على الاهتمام بهم بصورة أفضل، وخصصي لهذا الأمر وقتا قليلا خلال اليوم أو ليكن مرتين بالأسبوع. أتعلمين: أنتِ بهذه الطريقة تراضين نفسك وهذا يجعلك أكثر هدوء في التعامل معهم وهم سيشعرون بذلك بالتأكيد.

فعندما نهتم بأنفسنا ونرضي أنفسنا لا ننتظر هذا الاهتمام ممن حولنا لن تنتظري كلمة الشكر أو التقدير منهم؛ لأنك قمتِ بذلك بالفعل، وهذا يجعلك أكثر هدوءا في التعامل.

وقد تلاحظين هذا التغيير عليكِ.

فعندما تحبين ذاتك تكونين أجمل وأهدى، وذلك لأن انتظار التقدير والاهتمام من الآخرين يجعلك متوترة وفي حالة قلق.

أتعلمين، وحتى إن قالها لكِ الطرف الآخر، ستشعرين أنه لا يقولها بصدق ولا ترضيكِ وتستمرين في حالة التوتر هذه.

ولذلك:

(فإن حب الذات لا يحسن حياتك فقط بل يحسنها ويجعل حياة أسرته أحلى وأجمل).

مع الوقت ستجدين أنهم يهتمون.

سترين هذا الاهتمام من زوجك وأطفالك والذي ربما كان متواجدا من قبل ولكنك كنتِ لا ترينه بسبب أنكِ كنتِ في حالة عدم اهتمام.

كنتِ لا تهتمين بذاتك؛ ولذلك لم تستطعي أن تري هذا الاهتمام.

(3) مع الأصدقاء

عندما تحبين ذاتك وتهتمين بها وبوقتك عندما تتوفقين عن تقديم هذه التضحيات التي كنتِ تقومين بها بصورة مستمرة من أجل صديقات التي لا تقدر كل ما تقومين به من أجلها عندما ترفضين الذهاب معها للتسوق لارتباطك بموعد لديكِ ستجدي هذه الصديقة

تستغرب من تصرفاتك كيف ترفضين الذهاب معها للتسوق وأنتِ من قبل كنت لا ترفضين لها طلب قد تقوم باتهامك بالأناية وهذا حتي تكوني كما كنتِ من قبل ولكن مع الوقت

ومعرفتها بتغير شخصيتك ستتقبل هذا بصورة تدريجية وأقول لكِ عليكِ أيضا بالعمل بصورة تدريجية وليست صدامية

ولكن ماذا تفعلي أن لم تتقبل صديقتك ذلك هل تعودين مره. أخرى إلى التضحية من اجلها أن تعيشي دور الضحية أنتِ هنا من يقرر ذلك

صديقتك هذه لها صديقاتك غيرك لابد أن تنسق معهم قبل أن تخرج معهم وترتب معهم موعد الخروج، ولكنها معك كانت دائما لا تنسق معك للخروج فأى وقت كنت توافقين على الخروج معها ولذلك من الطبيعي عندما تبدئين بالتغير تستغرب هذا الأمر تذكرين أن هذه حياتك وانت من تقررين كيف تعيشها

(4) مع الاهل

عندما تتعاملين مع الاهل وخاصة إذا كنت من قبل دائما تنسي نفسك من اجلهم عليكِ بالتغير التدريجي معهم وبصوره تدريجيه أكثر بكثير من الزوج والأطفال هنا اتحدث عند التعامل مع الاب والام انهم لهم حقوق عليكِ وقد يصعب عليهم كثيرا أن تتغيري وان تفكري في وقتك وان لا تعطي لهم من وقتك ومجهودك كما كنتِ تفعلين من قبل ولذلك أقول لكِ عليكِ بالتغير التدريجي البسيط وبخطوات بسيطة وعليكي أن توضحى لهم أن هذا الأمر وأن اهتمامك بحياتك لن يؤثر على اهتمامك بهم بل بالعكس سيزيد من اهتمامك بهم

(5) معي أنتِ

تأثير حب الذات عليكِ أنتِ تأعلمين كيف سيغير حب الذات من نظرتك تجاه نفسك فأنتِ اليوم تعلمين ما هي قيمتك، تعلمين ما هي أهم صفاتك الإيجابية، وتركزين عليها، وعندما تركزين على هذه الصفات الإيجابية سيراهما من حولك.

فمثلا عندما ترين لديك صفة مثل الطموح أو القدرة على الإنجاز هذا ما يراه الآخرون منك ويمكن أن يفسر؛ ذلك بسبب أن بعض الشخصيات كانت تري فيك دائما الصفات السلبية وذلك لتركيزه المستمر عليها.

لنعطِ لكِ مثالا للتوضيح:

عندما تكون هناك بقعة زيت صغيرة وغير ملحوظة على الفستان الذي ترتدينه فهي غير ملحوظة من جمال الفستان، ولكنك لاحظت هذه البقعة؛ وبالتالي كنت دائمة النظر على هذه البقعة وتضعين يديك عليها طوال الوقت لإخفائها...

ماذا يحدث الآن

جميع من يجلس معك سيلاحظ هذه البقعة ولن يري جمال الفستان لأنك أنت التي ركزت على هذه البقعة!

وهكذا بالنسبة لك.

(فتركيزك على الصفات السلبية في السابق يجعل الآخرين لا يرون منك إلا هذه الصفات السلبية فقط)

ولكن بعد إدراكك لمفهوم حب الذات والقيام بالتمارين والتدريبات والطرق الفعالة لزيادة تقدير الذات وحب الذات أصبح من السهل الآن إدراك الصفات الإيجابية لديك والتركيز عليها، وعندما تتركين على هذه الصفات الإيجابية ستين من حولك يركز على هذه الصفات الإيجابية ويراهنا واضحة؛ ولذلك حب الذات يحسن من نظرتك لنفسك ويزيد من ثقتك بنفسك وتعرفين قدراتك صفاتك الإيجابية.

الآن

ستلاحظين الآتي لديك

أنك أصبحت أكثر هدوءًا وثقة بالنفس وقدرة على التعامل مع الآخرين بإيجابية.

(6) مع أطفالك

عندما تحبين ذاتك وتتقبلينها سيختلف تعاملك مع أطفالك ستجدين أن العصبية الزائدة معهم والعصبية على أتفه الأسباب تقل، ستجدين نفسك أهدى كثيرًا في التعامل معهم؛ وذلك لأنك أصبحت مكتفية بذاتك لا تنتظرين منهم شيئًا.

أعلم أنك ستقولين لي أنك لا تطلبين منهم أي شيء ولا تنتظرين منهم شيئًا، ولكن قد تكون نظرتك لهم ودون أن تشعرين أنهم من الأسباب في عدم قدرتك على الإنجاز لما تريده في الحياة.

ومع تطبيقك لأهم الطرق الفعالة في حب الذات وهي أن تهتمي بأحلامك وأهدافك وتقدمك وأحلامك سيجعلك هذا أفضل في التعامل مع أطفالك وتتغير نظرتك لهم.

كيف تتعاملين مع المواقف الصعبة؟

قد تتعرضين إلى بعض المواقف الصعبة التي تستدعي منك أن تضحي بوقتك ومجهودك من أجل شخص عزيز عليك.

هل هنا التضحية تتعارض مع مفهوم حب الذات؟

لنعط أحد الأمثلة:

لديك موعد مع أحد الأصدقاء، وفي نفس الوقت مرض أحد الأطفال أو زوجك.

هل هنا، وبمفهوم حب الذات، تركين المريض لتذهبي لمقابلة صديقتك لمجرد أنكِ تقديرين ذاتك؟

هل هذا حب الذات؟

لا، هذا يتعارض مع مفهوم حب الذات، وإن فعلت ذلك وتركت المريض للذهاب إلى مقابلة هذه الصديقة فأنت الآن وقعت في فخ الأنانية.

ولكن كيف ترضين نفسك في هذا الموقف؟

هذا ما سنتحدث عنه الآن:

عندما يحدث موقف صعب، قد يكون مرض أحد أفراد العائلة والذي يتطلب منك الاهتمام والعناية به، وقد يصعب عليك في هذا الوقت أن تفكري في ذاتك أو أحلامك، قد يسيطر عليك القلق وتريدين في هذا الوقت فقط الاطمئنان على هذا الشخص وتنسين نفسك وتنسين وجودك خاصة إن كان الشخص عزيزا عليك.

أعلم أن هذا الوقت يصعب عليك أن تفكري في ذاتك، ولكن إن استطعت أن توعدي نفسك أنك ستراضين نفسك بعد الانتهاء من الموقف فمن المهم في هذا الوقت أن تحددى كيف ستقومين بهذا.

ولكن إن لم تستطعي، وأعلم مدى صعوبة أن تفكري في أي شيء سوى الاطمئنان على هذا الشخص.

فما عليك أن تفعليه بعد الانتهاء من هذا الموقف الصعب:

أن تذكري نفسك أن تراضيه أو حتى أن تقولي لك "برافو" على صمودك.

في هذا الموقف لا تنتظري تقدير الآخرين، ولكن قومي أنتِ بهذا التقدير لذاتك.

ما أريد أن تعليمه أنه حتى في الأوقات الصعبة علينا أن نتواجد في حياتنا وأن نتذكرها، نتذكر وجودها وإن لم نستطيع أن فعل ذلك خلال الموقف فيجب أن نتذكر ذلك بمجرد الانتهاء من الموقف.

بعض الاعتراضات على حب الذات

قد تواجهين بعض الاعتراضات على حب الذات والتي قد يتهمك بها البعض في بداية التطبيقات لبعض طرق التعبير عن حب الذات. وأهم هذه الاعتراضات، هي:

(1) حب الذات أنانية

قد يخلط البعض بين حب الذات والأنانية: فستجدين من يقول لك أن حب الذات أنانية وأنتِ عندما تحبين ذاتك فأنتِ أصبحتِ الآن شخصية أنانية لا تهتمي إلا بذاتك وقد أوضحنا سابقا الفارق الجوهرى بين حب الذات والأنانية وأنه عندما لا تراعين مصالح الآخرين أو عندما تلجأ إلى إقصاء بعض الزملاء للحصول على أماكنهم في العمل، يصبح هنا حب الذات أنانية. ولكن (حب الذات هو أن تهتمي بذاتك مع مراعاة مصالح الآخرين وعدم إيذاء الآخرين من أجل مصلحتك الشخصية).

(2) حب الذات يتعارض مع فكرة الإيثار

فكرة الإيثار

هي أن تفضل الآخر عليك وتقديم الآخر عليك وتقديم مصلحته الشخصية على مصلحتك وأن هذا يتعارض مع حب الذات الذي من خلاله نفضل أنفسنا ونقدم أنفسنا على الآخرين، فهناك تعارض واضح بين حب الذات والإيثار.

قد يكون هذا في الظاهر فقط ولكن

عندما نتعمق أكثر في مفهوم الإيثار أو ما وراء الإيثار، فعندما تقومين بالإيثار وتفضيل الآخرين عليك أنتِ وعلى مصلحتك وتقديمهم على مصلحتك فهذا ليس لأنك تنتظرين منهم المقابل ولكنك تنتظرين الأجر والثواب من الله.

هذا الأجر والثواب سيعود عليك أنتِ وبذلك حتى عندما تقومين بالإيثار فأنتِ تحبين ذاتك وتريدين أن تحصل لها على الثواب من الله، الثواب الذي يعود عليك، وهذا جوهر حب الذات أن تقدمي لكِ الأفضل والأحسن دائما

والآن لننتقل إلى تمرين عملي وماتع بعنوان: (رسالة حب)

رسالة حب

والآن إذا فكرت في أن تكتبي رسالة حب إلى أهم وأعز إنسان لديك هذا الإنسان هو أنت، ما الذي ستكتبينه عنك في هذه الرسالة مع العلم أنه ممنوع عليك أن تكتبي أي عبارات انتقاد لك، فهذه الرسالة لك أنت.

ما الذي ستقولينه عنك؟ ما الذي ستصفو نفسك به؟

يمكن أن تستعيني بالصفات التي قمتِ بجمعها خلال تمرين ().

هل ستعتذرين لها عن ما قمت به من عدم الاهتمام بها في السابق؟

هل ستكتبين عما يجعلك تحبينها الآن؟

هل ستحدثين عن كيفية دعمك لها في المستقبل؟

كيف ستقومين بدعمها من الآن؟

ما الذي سوف تكتبينه إليك؟

يمكنك أن تبدئين رسالتك كالآتي:

(مع ملاحظه أن هذا تصور مبدئي ولكن يمكنك أن تكتبي ما تريده)

إليك هذا التصور لهذه الرسالة:

إلى حبيبتي / (اكتبي اسمك هنا)

أود أن أقدم لك اعتذاري عن إهمالي لك في السنوات الماضية وعدم تقديري لك كل هذه الأوقات وعن نسياني لوجودك؛ ظننا مني أنني هكذا قد أجد الاهتمام والحب من الآخرين.

واليوم أنا أدركت هذه الحقيقة وأدركت كيف أنني قصرت في حقك منذ سنوات كثيرة، فأنا نسييتك كثيراً وأهملتك كثيراً وقدمت الآخرين عليك كثيراً بل إنني لم أجعلك من أولوياتي، إنك دائماً كنتِ في نهاية القائمة يا أنا.

ولكنني اليوم أدركت الخطأ الكبير الذي قمت به في حقك وأتقدم إليك بالاعتذار عن هذا الخطأ غير المقصود.

وأود أن أعرب عن فرحتي لاكتشافني لك من جديد واكتشافني لهذه الصفات المميزة التي لديك والتي لم أدركها من قبل ومنها (اكتبي هنا مجموعة من الصفات المميزة لديك) أعلم أنك مميزة منذ البداية ولكنني كنت أجهل هذا التميز، واليوم وبعدما أدركت هذا التميز أعيدك أن أتذكر كم أنت مميزة.

ومن الآن سنعمل سوياً لتحقيق هذه الأهداف والأحلام التي طالما حلمنا بها.

أعدك أن أحبك وأن أقدرك وأن أعبر عن هذا الحب بصورة عملية فعالة.

بحبك يا أنا.

بحبك (هنا اكتب اسمك)
وكان هذا تصور مبدئي للرسالة التي يمكن أن تكتبها إليك.

والآن اكتب رسالتك إليك في الصفحة التالية:
رسالة حب إلى حبيبتي /

أود أن أعرب عن فرحتي لاكتشافي لك من جديد ولقد اكتشفت العديد من الصفات الإيجابية
لديك، ومنها:

.....
.....
.....

أود أن أعرب عن فرحتي لاكتشافي لك من جديد ولقد اكتشفت العديد من الصفات الإيجابية
لديك، ومنها:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

وأعدك من اليوم بالآتي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

يمكنك طباعة الرسالة السابقة وأن تقومي بملء هذه الفراغات، وبمجرد الانتهاء من هذه الرسالة احتفظي بها بمكان قريب من يدك، وكل فتره افتحي هذه الرسالة واقري هذه الرسالة سوف تُذكرك بصفاتك الإيجابية المميزة التي قد نسيتهما مع الوقت ومع مشاغل الحياة؛ ولذلك أنصح بالاحتفاظ بهذه الرسالة وقراءتها من وقت لآخر؛ لتتذكري أيضا الوعود التي قطعتهما على نفسك، فقد تكون هذه الوعود بتخصيص وقت خاص لك، وقد تكون باستكمال وإنجاز ما تركته من أهداف وأحلام. قد يكون تحقيق النجاح الذي كنت في السابق تبحثين عنه.

المهم أن تكون هذه الرسالة بجانبك وفي متناول يديك.

لا تُؤجلي كتابة هذه الرسالة إليك... يمكنك أن تستعيني بالنموذج السابق أو تكتبي الرسالة كما تريد، وكما يناسبك ويناسب حياتك، المهم أن تكتبي إليك اليوم هذه الرسالة التي تعبري فيها عن حبك؛ لأنك إنسان لديك... إنها أنت!

ولأن من أهم الطرق الفعالة لزيادة تقديرك لذاتك وللتعبير عن حبك لذاتك هو أن تهتمي بأحلامك وأهدافك وأن تعلمي على تحقيق أهدافك وأحلامك ولذلك يأتي الجزء الثاني من هذا الكتاب إليك أنت وهو عن كيفية تحديد أحلامك وأهدافك، وكيف تعملين على تحقيق الهدف؟ وكيف تحددين وقتاً لأحلامك وأهدافك؟ وماهي رسالتك بالحياة؟ وكيف تكتشفين هذه الرسالة في الحياة؟

وقبل أن تنتقل إلى الجزء الثاني من الكتاب نقول لنؤكد على بعض النقاط التي أريدك أن تتذكرها دائما، وهي:

■ انجحي لأجلك أنتِ

في بعض الأوقات نقرر أن ننجح ولكن ليس لأننا نريد النجاح، ولكن لنثبت للآخر أننا قادرون على النجاح وقد تساعدنا رغبتنا هذه في الإنجاز ولكن النجاح من أجل الآخر يجعلنا متعلقين بالآخر ومنتظر ردة فعله.

وهذا يبعدنا عن أنفسنا يضعنا في حالة ترقب وانتظار والأصعب أنه يجعلنا لا نشعر ب لذة الاستمتاع بالنجاح فقط نتنظر ردة الفعل.

ولذلك وفي هذه النقطة أقول لك:

عندما تقررين النجاح أن تقرري النجاح لأجلك؛ لأنك تستحقين النجاح وتستحقين أن تستمتعي بنجاحك.

■ استمتعي بوجودك معك

عندما تعلمين شخصيتك جيداً عندما تفهمين قدرتك على التعامل مع المواقف المختلفة ستصلين إلى مرحلة الاستمتاع بك والاستماع بجلوسك مع نفسك بكل راحة ولذلك طلبت منك أن تذكر ما يميزك وأعلى الصفات لديك.

الجزء الثاني: نِظْمِي حَيَاتِكِ مِنْ خِلَالِ أَحْلَامِكِ وَأَهْدَافِكِ

في الجزء السابق تحدثنا عن حب الذات وكيف تزيد من تقديرك لذاتك وكانت من أهم الطرق الفعالة لزيادة التقدير الذاتي لديك هي أن تقومي بتحديد أحلامك وأهدافك وأن تعملي على هذه الأهداف والأحلام، ولكن قد تقولين كيف ذلك ولديك العديد من المسؤوليات من المنزل والأعمال المنزلية والأطفال وطلبات الزوج التي لا تنتهي.

اسمعي تقولين هذا ولكن لا أطلب منك الكثير من الوقت ما أطلبه منك أن تخصصي ساعة أسبوعيا للعمل على أحلامك وأهدافك، لا تبخلي على نفسك بساعة أسبوعيا وتحديثي مع زوجك وأطفالك عن هذه الساعة، ويمكنك أن تستغلي الوقت قبل صلاة الفجر أو بعد صلاة الفجر لتخصيص هذه الساعة للعمل لأهدافك وأحلامك، اختاري الساعة التي تناسبك، أعدك أن شعورك سيختلف كثيرا.

عندما تشعرين بالإنجاز ومجرد أن تتحركى باتجاه أحلامك وأهدافك قد تقابلك مشكلة أخرى وهي: كيفية تحديد هذه الأهداف.

قد تتساءلين أنك لم تحددى أحلامًا أو أهدافًا من قبل؛ وبالتالي لا تعرفين كيف تحقيقينها أو أنك كان لديك أحلام وأهداف لم تكتمل من قبل أليس كذلك؟

لا تقلقي في هذا الجزء من الكتاب سنتعلم سويا، وبأسلوب سهلا ومبسط، كيف تحددين أهدافك وأحلامك بل سنذهب إلى أبعد من ذلك، سنساعدك في التعرف على رسالتك بالحياة.

وتذكري دائما: الحياة بلا هدف أو حلم حياة صعبة لن تستمتعي بها.

تذكري أنك في جميع الأحوال تحقيقين أحلامك وأهداف وهذه الأهداف والأحلام قد تكون أهدافك أنتِ أو أهداف وأحلام غيرك وأنت من يقرر ذلك.

والآن لننطلق إلى رحلة لتنظيم حياتك من خلال اكتشافك لأحلامك وأهدافك وكيف يمكنك التعامل مع هذه الأهداف والأحلام بالرغم من التحديات التي تواجهينها بصورة يومية.

والآن كيف تحددين أحلامك في الحياة، ولكن قبل أن تحدد أحلامك، عليك بمعرفة ما وراء الحلم والأهم من الحلم، وهي المحرك الأساسي للحلم أو بمعنى آخر هو ما يساعدك على تحديد أحلامك. والتعامل معها بمرونة تامة جدا وأن تتأكدي أن هذا الحلم هو بالفعل ما تريدي أن تحقيقيه. أدرك أنه كان لديك في فترة من الفترات بعض الأحلام والتي لم تستطعي تحقيقها بسبب ظروف معينة.

فمثلا في الثانوية العامة المصرية كنت تتمنين أن تدخلي كلية معينة وبسبب المجموع لم تستطعي الدخول لهذه الكلية وبهذا قد تدمر حلم من أحلامك وقد تكونين فقدتي ثقتك في قدرتك على تحقيق أحلامك وأهدافك ودائما ما تفكرين أنك لا تستطعين تحقيق أحلامك، وربما هذه الكلية التي كنت تحلمين بدخولها لم تكن حلمك أنت ولكن كانت حلم والدك أو والدتك ولكن وبمعرفة ما وراء الحلم يمكنك تحديد إذا كان هذا الحلم بالفعل حلمك ويمكنك أن تكوني مرنة جدا في التنقل بين حلم وآخر.

ولكن ما هو الذي وراء الحلم وهو المحرك الرئيسي للحلم والهدف منه؟
إنها الرسالة.

رسالتك في الحياة

ما هي رسالتك في الحياة؟

وجودك في هذه الحياة ليس صدفة.

لم تتواجد في هذه الحياة لمجرد أن تعيش وتموتي دون أن تترك بصمة بالحياة، لك دور يمكن أن تجعله الآن ولكن هل ستبحثين عن هذا الدور أم لا؟

ولكن كيف تكتشفين رسالتك في الحياة؟

هذا ما سنجيب عنه بعد قليل

ولكن دعيني قبل أن نتطرق إلى الرسالة والحلم والهدف أن أقص لك هذه القصة:

قصة سارة

سارة بنت في الثانوية العامة بنت مجتهدة جدا دائما تهتم بدروسها وتذاكر جيدا وكان حلمها أن تدخل كلية الطب؛ لأن هذه الكلية من كليات القمة أو ما يقال عليها كليات القمة.

سارة منذ بداية العام الدراسي تهتم جيدا بدروسها، تذاكر جيدا لا تضيع وقتها، معظم الوقت تقضيه في المذاكرة والاجتهاد إلى أن جاء موعد الامتحانات زاد توتر سارة وقلقها من الامتحانات؛ وليس القلق من الامتحانات أنه القلق من ضياع حلمها، والقلق من عدم قدرتها على النجاح في تحقيق حلمها وخاصة إنها لم تضع بديلا لهذا الحلم.

فعندما كان أصدقائها يسألونها عن الكلية الأخرى التي تريد دخولها إذا لم توفق في دخول كلية الطب كانت سارة دائما تجيبهم: "يا كلية الطب يا بلاش" فهي لا تري أمامها سوى هذه الكلية التي تحلم بها.

جاء موعد الامتحانات ودخلت سارة الامتحانات وبالرغم من مذاكرتها الجيدة إلا أنها كانت تنسى بعض الإجابات من شدة التوتر والقلق وجاءت بعض الامتحانات صعبة على جميع الطلاب والطالبات ومنهم سارة، وكانت سارة تؤدي هذه الامتحانات وهي تخاف من أن يضيع حلم كلية الطب خاصة مع صعوبة الامتحانات وتوترها الزائد والذي أدى إلى نسيانها لبعض الإجابات. مرت فترة الامتحانات بقلقها وتوترها، وباقي الآن أيام على ظهور النتيجة وتمر الأيام سريعا إلى أن تم الإعلان عن النتيجة.

تجلس سارة على جهاز الحاسب الآلي الخاص بها وتدخل على موقع وزارة التربية والتعليم ويجلس بجانبها والدها ووالدتها والقلق يرتسم على وجوههم موقع الوزارة عليه ضغط كبير يأخذ وقت في التحميل تظهر أخير صفحة النتيجة تسجل سارة رقم جلوسها في المكان المخصص له يبدأ الموقع في التحميل تتسارع ضربات قلب سارة ففي هذه اللحظة الحاسمة تحدد مستقبلها ام أن تنجح في تحقيق حلمها أو يضيع حلمها للأبد لا تستطيع سارة أن تنتظر تحميل الموقع

وأخيرا يظهر الموقع نتيجة سارة تنظر سارة إلى شاشة الحاسب الآلي لتجد أنها اقتربت من الدرجة النهائية في جميع المواد ولكن مادة اللغة الإنجليزية والكيمياء والفيزياء كانت درجاتها تبتعد كثيرا عن الدرجة النهائية مما أثر على مجموع سارة.

تحزن سارة لضيق حلمها فهي الآن لا تستطيع أن تدخل كلية الطب. الحلم الذي كانت تحلم به تدمر ولا يمكن تحقيقه، يحاول والدها ووالدتها التخفيف عنها ولكن دون جدوى.

تنتظر سارة وأسرتها التنسيق لمعرفة أي الكليات تناسب مجموع سارة فقد ضاع حلم كلية الطب ولكن للأسف في هذا العام تنسيق الكليات كان مرتفعاً جدا ولم تستطيع سارة دخول أي كلية علمية.

في نظر سارة كل الكليات الأخرى لا فرق بينها. فالحلم تبخر... ولا تفكر سارة في أي حلم جديد... فهي لم تستطع تحقيق حلمها. دخلت سارة كلية تجارة بسبب التنسيق.

ضاع حلمها وأصبحت كل الكليات متساوية. وبعدما مرّت السنوات تخرجت سارة وكانت قد تخصصت في الحاسب الآلي وتفكر سارة في فتح شركة خاصة بها في برمجيات الحاسب.

وبالفعل وبمساعده والدها ووالدتها استطاعت أن تفتح شركتها، وتحقق الشركة أرباحا كبيرة، وتستطيع سارة أن تخصص جزءاً من أرباح هذه الشركة لتصرف بها على الأبحاث العلمية لعلاج الأمراض المستعصية.

ثم تتبرع بأجهزة طبية إلى بعض المستشفيات.

وهنا تدرك سارة أن حلمها بدخول كلية الطب كان وراءه رسالة استطاعت أن تشبع رسالتها بعد دخولها كلية التجارة.

كانت رسالة سارة هي التخفيف عن آلام المرضى؛ ولذلك كانت تريد أن تدخل كلية الطب ولكن عدم معرفتها برسالتها في الحياة رأت أن حلمها قد تبخّر بعدم دخولها لهذه الكلية، وإن كانت تدرك من البداية رسالتها التي يمكن أن تشبعها بأكثر من طريقه لما رأت أن حلمها تدمر. والآن لتتعرف على ما هي الرسالة وكيفية اكتشافها.

الفرق بين الحلم والرسالة والهدف

ما هي الرسالة؟

الرسالة هي الأثر الذي يتركه الآخرون، وتكون عامة ليست محددة ويجب أن تشمل وجودك فيها. إن الرسالة هي المحرك الأساسي لك، وهي ما يدفعك للتحرك ومن خلالها تستطيعين أن ترسي أحلامك وتنتقلي بينها، ولاحقا سنساعدك على اكتشاف رسالتك في الحياة بطريقة سهلة وبسيطة حتى تضعي الحلم الذي يتناسب مع رسالتك بالحياة.

مثلا فيمكن أن تكون رسالتك

مساعدة الآخرين لتحقيق أحلامهم وأهدافهم.

ولكن هذه الرسالة ناقصة كما تكلمنا في الجزء الأول من الكتاب عن أهمية أن تتواجدي في حياتك؛ ولذلك لابد أن تشمل الرسالة الخاصة بك وجودك أنتِ بداخل الرسالة فيمكن تعديل هذه الرسالة كالآتي:

مساعدة نفسي والآخرين على تحقيق أحلامهم وأهدافهم بالحياة

ومن هذه الرسالة يمكن استخراج أكثر من حلم

مثلا:

- قناة يوتيوب تتحدث عن الأحلام والأهداف ويصل المشتركون بها إلى ملايين المشتركين.
 - شركة عالمية للاستشارات في مجال تحقيق الأحلام والأهداف.
 - برنامج تليفزيوني عن الناجحين ومن استطاع تحقيق حلمه، وما هي الطرق والأدوات التي استخدمها هؤلاء الناجحون أثناء رحلة نجاحهم.
- وهكذا بمعرفتنا للرسالة استطعنا أن نحدد أكثر من حلم ونستطيع أن نكون أكثر مرونة في اختيار الحلم المناسب لنا.

ولكن ما هو الحلم

إنَّ ما تريدون تحقيقه في المستقبل على المدى الطويل هو الحلم ليس واقعيًا أو بمعنى آخر الحلم لا بد ألا يكون واقعيًا؛ لأنه في المستقبل كثيرًا منا يقع في فخ أن الحلم ليس واقعيًا وبالتالي لا يمكن تحقيقه وهذا ظلم كبير جدًا للحلم؛ لأن الحلم في المستقبل ونحن نحكم عليه بمعايير الواقع الذي نعيشه الآن وهذا ظلم كبيرًا للحلم.

في إحدى المسلسلات كانت توجد جملة عندما سمعتها أدركت أنه إذا صدق أي من المشاهدين هذه الجملة لن يستطيع أحد أن يحقق أحلامه، هذه الجملة كانت على لسان أحد أبطال المسلسل وهي (لو الحلم من غير إمكانيات يصبح كابوس على صاحبه) طبيعة الحلم أنه في الوقت الحالي بدون إمكانيات لأن الإمكانيات الحالية لا تناسب هذا الحلم. ببساطة لو كانت إمكانيات هذا الحلم موجودة الآن لما كان حلما وكان أصبح واقعا.

ولنأخذ أحد الأمثلة من الأحلام السابقة:

برنامج تليفزيوني يتحدث عن الناجحين والذين استطاعوا تحقيق أحلامهم وأهدافهم. إذا كان لديك الإمكانيات لعمل هذا البرنامج الآن لما أصبح حلم وكان واقعا تعيشينه. ولكن الحلم، علينا أن نعمل على تقسيمه إلى أهداف وهذه الأهداف هي التي يجب أن تناسب الإمكانيات الحالية والآن لننتعرف على الهدف:

الهدف

الهدف هو ما تريدون تحقيقه في فترة زمنية محددة، ويكون للهدف خطوات واضحة وإجرائية تستطيعون القيام بها الآن.

والأهداف لها بعض الصفات حتى تصبح قابلة للتحقيق سنتحدث عن ذلك بمزيد من التفصيل في الصفحات التالية

لنعط مثلا لتوضيح الرسالة والحلم والهدف

وبفرض أنك اكتشفت رسالتك بالحياة وهي:

الرسالة:

هي مساعدة نفسي والأخرين على تحقيق أحلامهم وأهدافهم بالحياة.

ومن الرسالة حدي هذا الحلم:

- قناة يوتيوب تتحدث عن الأحلام والأهداف ويصل المشتركون بها إلى ملايين المشتركين.
- ولیکن الأهداف لتحقيق هذا الحلم
 - إنشاء قناة اليوتيوب.
 - تعلم كيفية اختيار الكلمات المفتاحية لهذه القناة.
 - شراء أدوات خاصة لتصوير هذه الفيديوهات مثل وحدة الإضاءة.
 - تعلم كيفية تحديد موضوعات الفيديوهات بناء على كلمات البحث.
 - الإعلان عن إنشاء القناة والهدف منها.
- وهكذا نستمر في تحديد الأهداف التي تساعدنا على تحقيق هذا الحلم؛
- وفي جزء الأهداف سنتحدث عن كيفية كتابة الأهداف القابلة للتحقيق.
- والآن بعد ما قمنا بتوضيح الفرق بين الرسالة والهدف والحلم،
- لنتقل إلى تفاصيل كيف تحدد رسالتك بالحياة.

كيف تحدد رسالتك بالحياة؟

- يوجد العديد من التدريبات لمساعدتك في تحديد رسالتك بالحياة، وتنوع الأساليب والطرق، ولكن الهدف واحد هو أن نكتشف رسالتنا بالحياة.
- لماذا نحن بهذه الحياة؟
- ما هو دورنا في هذه الحياة؟
- ولكن هنا سنستخدم أبسط وأسهل الطرق لاكتشاف معنى رسالتك بالحياة.
- واليك هذا التمرين البسيط:
- ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة؟ ما الذي تحب أن تحصيلي عليه؟ وهنا أتحدث عنك أنتِ وليس لأطفالك أو زوجك، لك أنتِ؟
- فكري قليلا ما الذي تحب أن يكون لديك؟
- هل هذا المنزل الذي طالما حلمت به؟ أم هذه السيارة؟ أم ماذا تريد؟
- ولنكن أكثر تحديداً:
- ما الذي تريد تحقيقه خلال الاثني عشر شهرا القادمين أو بمعنى آخر خلال عام من اليوم. ما الذي تحب أن تحصيلي عليه؟ ما الذي تريد؟
- قد تحتاج الإجابة إلى وقت للتفكير.
- فكري كما تريد واكتبي إن كان أكثر من هدف تريد تحقيقه
- أجبي على السؤال هنا:

والآن وقبل أن تكمل القراءة

ما الذي تريد تحقيقه خلال الاثني عشر شهرا القادمين ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

والآن بعد أن كتبت ما الذي تريد تحقيقه خلال الأشهر القادمة؟ اسأل نفسك:
لماذا تريد تحقيق هذه الأشياء؟ ما هي القيمة التي تشبعتها هذه الأشياء لديك؟ ما هي القيم؟
مثلا إذا اشتريت هذا المنزل ما الذي يمثله بالنسبة لك قد تكون القيمة وراء هذا المنزل هي الراحة
أو الأمان أو الإحساس بالسعادة .

فهذه من أهم القيم لديك.

لماذا نتحدث عن القيم؟

لأن من خلال هذه القيم سوف نستخرج رسالتنا بالحياة.

يمكن أن يساعدك في هذا الأمر أن تتخيلي أنك حصلت على هذا الهدف.

ما الذي يمثله لك؟

والآن أكمل معي هذا التمرين:

مع كل هدف اكتب أنك تريد تحقيقه خلال الفترة القادمة.

حددي القيم التي يشبعتها لديك هذا الهدف.

استكملي معي التمرين:

الآن وإن كان لديك ما تقومين به من مهام تمنعك عن استكمال التمرين توقفي عن القراءة

واستكملي التمرين في وقت لاحق؛ كي يكون لديك الوقت الكافي للقيام بهذا التمرين.

والآن مع كل هدف قد قمت بكتابته في التمرين السابق في الخانة المقابلة اكتب القيم بجوار كل

هدف.

القيم وراء الهدف	الهدف

وبعد الانتهاء من هذا التمرين ابحثي عن أكثر القيم التي تكررت في أكثر من هدف. فمثلا قد يمثل لك المنزل الذي تريدين الحصول عليه الراحة وأيضا السيارة تمثل لك الراحة، وهكذا يكون من أهم القيم لديك هي الراحة. وليكن تعرفت على أهم ثلاث قيم لك وهي الراحة والسعادة والنجاح اكتبي الآن أهم ثلاث قيم بالنسبة لك.

أهم القيم لدي هي

ثم تقومين بترتيب هذه القيم من الأهم بالنسبة لك إلى الأقل أهمية. أكمل التمرين الآن:
ترتيب القيم هو

- i.
- ii.
- iii.

والآن كيف تضعين رسالتك بناء على هذه القيم؟

وفي البداية، كما أوضحنا من قبل، يجب أن تكون الرسالة عامة وليست محددة وتنبع من القيم لديك، لا بد أن تكوني بداخل الرسالة وأيضا كيف ستساعدني الآخرين من خلال هذه الرسالة ولتكن بالصورة التالية.

رسالتي هي:

أن أحصل على الراحة والسعادة وارشاد الآخرين للحصول على السعادة والراحة وهكذا الرسالة أصبحت شاملة لك وللآخرين.

والآن أكملني هذا التمرين الآتي

رسالتي هي:

..... أن
.....

وبعد أن قمت الآن بتحديد رسالتك في الحياة لنبحث عن كيفية استخراج الحلم من هذه الرسالة وسنعطي المثال السابق الذي تحدثنا عنه.

لنتحدث عن الحلم:

الحلم دائما مرتبط برسالتك في الحياة وإذا ابتعد الحلم عن رسالتك بالحياة قد تكوني ناجحة بهذا الحلم، ولكن ليست مستمتعة بالفعل بهذا الحلم.

ولذلك وبناء على هذه الرسالة تستطيعين أن تضعي أكثر من حلم.

كيف تحدد حلمك بناءً على هذه الرسالة التي قمت بتحديدتها.

الحلم، كيف تحددين حلمك؟

عندما تعلمين ما هي رسالتك بالحياة تستطيعين أن تتعاملتي مع الأحلام التي لن تستطيعي تحقيقها ولا يمكنك أن تحققيها الآن.

تستطيعين أن تضعي حلما بديلا لها، وذلك لأنك تدركين ما هي القيم العليا لديك، تعرفين ما هو دورك بالحياة.

ولو كان حلمك أن تدخلتي كلية فنون جميلة، ولكن لأي سبب من الأسباب لم تستطعي دخول هذه الكلية والآن لا تستطيع أبدا أن تكملتي أو تدرسي من جديد بهذه الكلية نتيجة الالتزامات في السابق.

إن هذا الحلم بالنسبة لك قد تدمر، ولكن بمعرفتك للقيم العليا لديك يمكنك أن تحدد حلمك بديلا وتعملي عليه.

فمثلا ما هي القيمة التي تمثلها بالنسبة لك كلية الفنون الجميلة؟

هل هي السعادة أو النجاح أو الشهرة أو حتي التعبير عن الذات؟
وبمعرفتك قيمك العليا ولتكن النجاح، هل النجاح لا يمكن تحقيقه إلا من خلال كلية الفنون
الجميلة فقط أم يوجد آلاف الأشياء التي يمكنك القيام بها لإشباع قيمه النجاح.
وهكذا تستطيعين أن تتعاملي مع الأحلام التي كنتِ تريها من قبل إنها تدمرت وتضعين حلما جديدا
بناء على رسالتك بالحياة.

والآن لتكملي معي هذا التمرين:

بناء على رسالتك التي قمتِ بكتابتها في الجزء السابق قومي الآن بتحديد حلم أو اثنين بناء على هذه
الرسالة وتذكري أن الحلم في المستقبل وليس الآن وأن العادي والطبيعي ألا تجدي إمكانات الحلم
لديكِ الآن.

حلمي هو:

.....
.....
.....
.....

وبعد أن كتبتِ حلمك ننتقل إلى الخطوة التالية:
وهي تقسيم هذا الحلم إلى ثلاث مراحل.
ثم نقوم بالعمل داخل كل مرحلة إلى مجموعة من الأهداف.

تقسيم الحلم إلى مراحل

ولنأخذ مثلاً هذا الحلم:

قناة يوتيوب تتحدث عن الأحلام والأهداف ويصل المشتركون بها إلى ملايين المشتركين

سنقوم الآن بتقسيم هذا الحلم إلى سلسلة من المراحل ولتكن ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
إنشاء القناة والوصول إلى ٥٠ ألف مشترك	وصول القناة إلى مليون مشترك	وصول القناة إلى ٣ مليون مشترك

والآن قومي بتقسيم حلمك إلى ثلاث مراحل في الجدول التالي:

الحلم هو

مراحل الحلم

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة

وبعد أن نقوم بتقسيم الحلم إلى مراحل سنكتب بداخل كل مرحلة الأهداف التي نقوم بها خلال هذه المرحلة.

ولكن قبل أن نكتب الأهداف، فالأهداف حتى تكون قابله للتحقيق لابد أن تتصف ببعض الصفات التي سنتحدث عنها الآن ثم نستكمل كتابة الأهداف لكل مرحلة.

الأهداف، كيف نكتبها وما هي صفاتها؟

الهدف هو شيء تريد تحقيقه، ولكن في وقت محدد ولا بد أن يكون محددًا بدقة، بعكس الرسالة التي تكون عامة وغير محددة ولتكون الأهداف قابلة للتحقيق لابد أن يتوافر بها بعض الصفات أثناء كتابتها وهي موضحة بالشكل التالي



فالهدف الذي يتوافر فيه هذه الصفات يطلق عليه الهدف الذكي.

والآن لنتحدث عن هذه الصفات

✓ **الهدف يجب أن يكون:**

محددًا

لا يمكن أن يكون الهدف غير محدد!

فمثلا تقولين أنك تريد مزيدا من المال دون تحديد كمية محده أو مبلغ معين فهذا

الشكل يصبح الهدف غير محدد.

مثلا تريد الخروج أو حتى السفر تقومين بتحديد إلى أين تريد الخروج.

(ولذلك في الأهداف علينا تحديد وبدقة ما هو الهدف)

✓ **قابلاً للقياس**

هدف يمكن قياسه

يمكنك تحديد وقياس ما أنجزت من الهدف، فمثلا تريد حضور "كورس" للغة

الإنجليزية الكورس مدته ٨ ساعات وأنتِ حضرتي منه ٦ ساعات يمكنك قياس ما تم

الوصول إليه من الهدف، ويمكنك تحديد فتره زمنية محددة.

✓ واقعيًا

يتناسب مع الواقع الحالي، فالهدف عكس الحلم، فهو يبدأ من حيث تواجدك ولذلك يتطلب أن يكون واقعيًا ويتناسب مع امكانياتك الحالية أو حتى يكون أعلي منها بقليل.

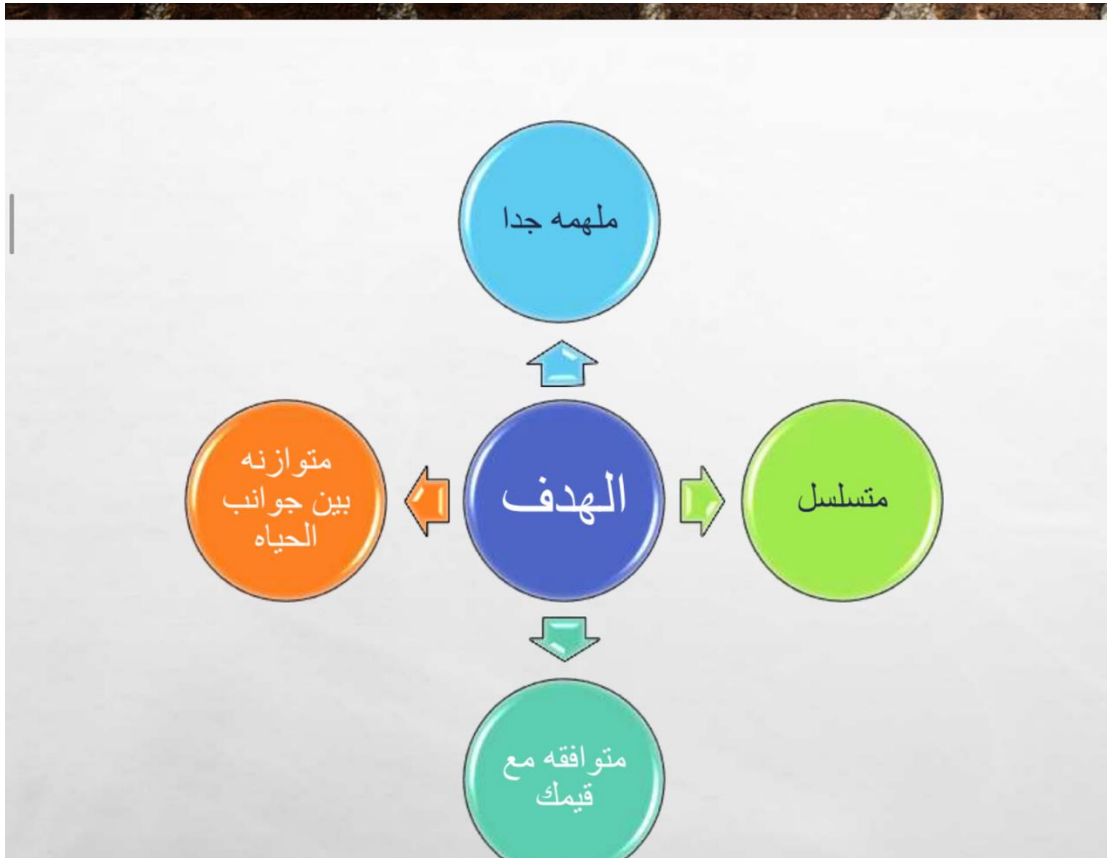
✓ قابلاً للتحقيق

يمكن تحقيقه، ليس هدفاً خيالياً يمكن تحقيقه أو لا يوجد ما يعوق تحقيق هذا الهدف.

✓ محددًا بوقت

تحدد له وقتاً بداية ووقت نهاية من هذا الهدف، هذا يساعدك ويحفزك على العمل على الهدف. ولكن عدم تحديد الوقت يجعل الهدف يتمدد لياخذ أكثر من اللازم وقد يستمر لفترات طويلة دون انجاز.

ونضيف إليك بعض الصفات الواجب توافرها في الهدف وهي موضحة بالشكل التالي:



متسلسلة

يكون من هدف يصل إلى هدف آخر وهكذا يكون هناك ترابط وتسلسل بين هذه الأهداف.

- متوافقة مع قيمك
تتوافق معك ومع قيمك ورسالتك في الحياة تكون هذه الأهداف أنت من تريدين تحقيقها.
- ملهمة جدا.
لا تكون سهلة جدا في التحقيق اجعلها تتحدى قدراتك قليلا
- متوازنة
تشمل جوانب الحياة المختلفة، فالحياة ليست عملاً فقط ولا حياه اجتماعية فقط ولكنها تتعدد جوانب الحياة.
والآن لناخذ بعض الأمثلة على كتابة الأهداف، كما بالشكل التالي:

انا عايز فلوس كثير

طبعا هذا المثال بهذا الشكل مثال خاطئ على كتابة الهدف، أو بمعنى آخر إن هذا ليس من الأهداف الذكية؛ وذلك لأنه غير محدد بوقت وهو هدف غير محدد ولكن عند كتابته بهذه الصورة يصبح الهدف قابلاً للتحقيق.

زياده دخلي الشهري بمقدار ٢٠% خلال ٣ شهور

لأن عند كتابته بهذه الصورة هو محدد بوقت وهدف محدد ويمكن قياسه ولذلك فهو من الأهداف الذكية.



وبعد أن تعرفتِ على كيفية كتابة الهدف القابل للتحقيق أو الأهداف الذكية لنعود مرة أخرى إلى
المثال العملي

والذي تحدثنا به عن تقسيم الحلم إلى سلسلة من المراحل.

والذي سنقوم به الآن كتابة أهداف كل مرحلة؛ وليس من الضروري أن تكتبي جميع الأهداف لكل
مرحلة ولكن عليكِ بكتابة الأهداف التي ترين إنها ضرورية لهذه المرحلة وأثناء رحلتك لتحقيق
أهدافك ستظهر لكِ الأهداف التالية.

والآن لننتقل لكتابة الأهداف لكل مرحلة

في التمرين السابق كنتِ قد قمتِ بتحديد ثلاث مراحل لحلمك، وما ستقومين به الآن هي كتابة

الأهداف لكل مرحلة على أن تراعي صفات الهدف الذكي بكل هدف تقومين به.

في المثال الذي نعمل عليه كانت المراحل كالآتي، الآن سنضيف الأهداف إلى هذه المراحل:

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	
إنشاء القناة والوصول إلى ٥٠ ألف مشترك	وصول القناة إلى مليون مشترك	وصول القناة إلى ٣ مليون مشترك	
الأهداف			
تعلم سيو اليوتيوب وكيفية اختيار الكلمات المفتاحية خلال هذا الشهر			
اختيار اسم القناة خلال هذا الأسبوع			

وهذا نموذج لأحدي المراحل في حلم (انشاء شركه للبرمجيات الحاسب الآلي)



حيث تمت في مرحلة الإعداد تحديد مجموعة من الأهداف المحددة بوقت للقيام بها خلال هذه المرحلة.

وهكذا يمكنك تحديد مجموعه من الأهداف لأولى مراحل الحلم الخاص بك.

وكما ذكرت من قبل لا يشترط أبدا أن تعرفي وتحديد كل الأهداف في كل المراحل، يكفي فقط أن تحدد الهدف الأول الذي ستعملين عليه من الآن.
وتذكري دائما أن الهدف لا بد أن يكون واقعياً ومناسباً لإمكاناتك الحالية
وفي الصفحات التالية ستجدين أنموذجا يتضمن (من الرسالة إلى الحلم إلى مراحل الحلم ثم كتابة الأهداف) ليكون مرجعاً لك عندما تكتبين أهدافك وأحلامك.
وتذكري دائما أنك تستحقين أفضل ما في الحياة.
إليك هذا الأنموذج:

أنا /

رسالتي بالحياة هي:

.....
.....
.....

حلمي هو:

.....
.....
.....

تقسيم الحلم إلى مراحل وهي:

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة

المرحلة الأولى من الحلم هي:

أهدافي لهذه المرحلة

..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖

..... ❖
..... ❖
..... ❖

المرحلة الثانية من الحلم هي:

أهدافي لهذه المرحلة

..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖

المرحلة الثالثة من الحلم هي:

أهدافي لهذه المرحلة

..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖
..... ❖

أؤمن بقدرتي على تحقيق هذا الحلم - بإذن الله- وبأفضل مما تخيلت
(أنا.)

والآن بعد أن قمتِ بالتخطيط لأحلامك وأهدافك وتعرفتِ على الفرق بين الحلم والهدف والرسالة وقمتِ بتحديد الحلم الذي ستعملين عليه، يأتي وقت التنفيذ، وهذا الوقت قد يخاف الكثيرون منه حيث إنهم قد يقومون بالتخطيط على أكمل وجه ولكن عند التنفيذ يأتي الكسل والخوف من الفشل والإحباط الذي يتسبب في عدم تحقيق الهدف أو الحلم في الحياة بصورة فعلية.

فأنتِ حققتِ الهدف على الورق، ولكن أين التنفيذ لذلك؟

في هذا الجزء سنتحدث عن معوقات التنفيذ وكيفية التغلب عليها.

وأستطيع أن أسمعك وأقرأ أفكارك وأنتِ تقولين أن الكلام جميل، ولكن من أين لكِ بالوقت للعمل والتنفيذ حتى من أين لكِ بالوقت للتخطيط حتى لهذه الأحلام والأهداف؟

وسأحل لكِ هذه المشكلة في الجزء الأول من الكتاب تحدثنا عن أهميتك وقيمتك في الحياة وأن هذا التخطيط لأهدافك وأحلامك إحدى الطرق التي تزيد من تقديرك لكِ وتعبرين بها عن حبك لكِ وطلبتُ منك تخصيص ساعة خلال الأسبوع تكون لكِ؛ للعمل على أهدافك وأحلامك.

وإن لم تجدي ساعة لكِ ولأحلامك وأهدافك استيقي مبكرا ساعة واحدة عن موعدهك، وخلال هذه الساعة ابدئي بتحديد أهدافك وكتابة رسالتك، استعيني بهذا الأنموذج الوارد بالكتاب واكتبي به رسالتك.

لا تحاولي القيام بكل الأمر مرة واحدة.

بمعني آخر في كل مرة تجلسين للعمل على أهدافك اعلمي على جزء صغير مما تحدثنا به.

فاليوم اعلمي فقط على تحديد الرسالة دون غيرها وفي المرة القادمة اعلمي على تحديد الحلم والمرة التالية اعلمي على تقسيم الحلم إلى مراحل وهكذا...

وإن لم تستطعي أن تجدي هذه الساعة فلتجعلها فقط نصف ساعة أو ربع ساعة، المهم أن تقومي بها.

والآن إلى تحديات أو معوقات التنفيذ:

معوقات التنفيذ (تحديات التنفيذ)

عندما نبدأ في العمل الفعلي على هذه الأهداف التي قمنا بتحديدنا نجد العديد من التحديات التي قد تمنعنا عن تنفيذ هذه الأهداف، وقد تكون هذه التحديات نابعة من داخلنا مثل: (ضعف العزيمة أو نقص الحماس - الخوف من الفشل) نخاف أن نفشل ولا نستطيع أن نكمل ما نبدأ به من أهداف - الكسل والتسويف الكسل ونحن نعلم جيداً ما هي الخطوات اللازمة لتحقيق هذا الهدف وستناول بعض هذه التحديات وكيفية التعامل معها للتغلب عليها.

❖ الكسل والتسويف

السبب الرئيسي في الكسل هو أننا قد نرى أننا سنقوم بمجهود كبير جداً ولذلك نتجنب القيام بهذا الأمر حتى وإن وجد الدافع نجد أننا قد نهرب من القيام بهذه الخطوة التي تقربنا من أهدافنا وأحلامنا، ولذلك نلجأ إلى الهروب من هذا الأمر بأي شكل كان، سواءً أكان التصفح للمواقع التواصل الاجتماعي أم مشاهدة هذا الفيلم القديم.

المهم أن نهرب من القيام بهذه الخطوة التي تقربنا من هذا الحلم. قد تنشغلين بالمذاكرة لأطفالك أو الانغماس في هذا العمل المنزلي بعد ذلك نجد العذر لعدم القيام بهذا الهدف وعدم الانتهاء منه بالوقت المحدد، للتغلب على هذا الكسل سنستخدم إحدى استراتيجيات فلسفة الكايزن (الكايزن فلسفه يابانية بمعنى التحسن المستمر أو التحسين المستمر) ولدي هذه الفلسفة العديد من الاستراتيجيات منها: استراتيجية تساعدنا كثيراً في التغلب على الكسل والتسويف.

هذه الاستراتيجية تسمى "الخطوات الصغيرة"

ببساطه تقومين بتحديد هدفك ثم تبدئين في أن تسأل نفسك كالتالي:

ما هي أصغر خطوه للقيام بهذا الهدف؟

ولنعط مثالا للتوضيح:

بفرض أنك تريدي أن تقرئي كتاباً مكوّناً من ٣٠٠ صفحة.

تري أن هذا الكتاب كبير جداً وداوماً تؤجلين هذه الخطوة باستخدام استراتيجية الخطوات الصغيرة وتستطيعين أن تنجزى الهدف.

ستقومين بالآتي:

تتساءلين ما هي أصغر خطوه للبدء بقراءة هذا الكتاب وبفرض ستقولين

أصغر هذه الخطوات هي أن أقرأ الفصل الأول من الكتاب

استمري بطرح السؤال مره أخرى

ما هي الخطوة أصغر خطوة لبدء في هذا الكتاب ؟

ستقولين: اقرأ أول 10 صفحات.

استمري بطرح السؤال إلى أن تصلي إلى أصغر الخطوات بالفعل وقد تكون أن تفتحي الكتاب

فقط أو أن تقرأ منه أول صفحه أو أول صفحتين بالكتاب

ستعرفين هذه الخطوة الصغيرة إنها الخطوة التي لن تكسلي عن القيام بها، فهي سهلة جدا

ولا يمكنك أن تختلقي الأعذار لعدم القيام بها، وبمعرفتك لهذه الخطوة الصغيرة

قومي بهذه الخطوة بصورة يومية إلى أن تصبح عادة لديك، ثم تزيدين هذه

الخطوة بصورة تدريجية وهكذا ستجدين -بعد وقت- أنك أنهيت ذلك الكتاب.

ومن الطرق الأخرى للتغلب على الكسل والتسويق أيضا:

أن تقومي بالعمل على هذا الهدف أو المهمة لمدة دقيقتين فقط هي

كل ما تحتاجينه ستجدي انه وقت قليل جدا ومن السهل أن تجدي هذا الوقت للقيام بهذا

الهدف.

والآن لنطبق هذا على ما تعلمناه عن تحديد الأهداف والرسالة والحلم

اقضي مده دقيقتين فقط بصورة يومية في العمل على حلمك أو هدفك أو حتى اكتشاف

رسالتك بالحياة

اقضي مدة دقيقتين في القيام بما تحبين أن تعلمي في هذه الهواية التي ابتعدت عنها كثيرا

❖ الخوف من الفشل

هذا السبب من أكثر الأسباب التي تمنعنا من تحقيق أهدافنا، حيث إننا نخاف من الفشل،

نخاف أن نبدأ في هذا الهدف ولا نستطيع أن نكملة لأي سبب من الأسباب؛ فنقوم بالهروب

من هذا الهدف ونختلق العديد من الأعذار حتي لا نبدأ في هذا الهدف ولا نقوم بالخطوات

اللازمة لهذا الهدف.

ولكي نتغلب على الخوف من الفشل علينا أن ندرك حقيقة مهمة جداً وهي أن البدء والمحاولة

في الهدف وحتى إن لم ننجح في تحقيق الهدف بصورة كاملة، ولكننا سنتعلم شيئاً، سنتعلم

درساً ليساعدنا في استكمال حلمنا وإشباع القيم العليا لدينا.

والفشل لا يوجد ولكن هناك تجارب وخبرات، حتى إن لم تستطع تحقيق الهدف بصورة كاملة

فأنت استطعت أن تنجز نسبة من الهدف، وأيضا تعلمت بعض الطرق التي لا تؤدي إلى

تحقيق الهدف.

لا يمكن أن نسمح للخوف من الفشل أن يبعدنا ويمنعنا من تحقيق أهدافنا وأحلامنا، حتى وإن فشلت في تحقيق الهدف يمكن أن تكون إشارة لكِ بالتعديل على الهدف أو اختيار طريق آخر لتحقيق هذا الهدف، أو يمكن أن يكون إضاءة لكِ لتتعلمي مهارة جديدة أو معلومة جديدة تبحثين عنها.

وبإدراكنا لهذا الأمر، ندرك أنه لا يوجد فشل، ولكن هناك تجارب وخبرات يمكننا أن نتغلب على هذا الخوف ونعمل على هدفنا ونتخذ الخطوات اللازمة لهذا الهدف.

❖ الوقت

ليس لدينا الوقت الكافي لتحقيق هذا الهدف أو العمل على أهدافنا. قد تكونين مشغولة طوال الوقت ولديكِ العديد من المسؤوليات وكما أوضحنا سابقا- لا تبخلي على نفسك بتخصيص وتحديد ساعة أسبوعيا للعمل على أحلامك وأهدافك، وتذكري جيدا أن أحلامك لن يحققها غيرك، وساعة واحدة في الأسبوع ليست بالكثير، أعطِ لنفسك هذا الوقت، ويفضل أن تحددى هذه الساعة بالضبط، وما هو الوقت المحدد لها.

مثلا تكون ساعة أحلامك وأهدافك الجمعة من الساعة ٤ ص إلى ٥ صباحا وعند التأمك بهذه الساعة قومي بمكافأة نفسك على الالتزام بأي شكل من المكافأة.

الخاتمة

وفي الختام أحب أن أتوجّه إليك ببعض الكلمات:

تذكري -دائماً- أنك أهم إنسان لديك، أنك أنتِ الأهم في حياتك، لا تخافي من أن تحيي ذاتك، لا تخافي من أن تقدّمي الحب، لكيلا تخافي من الوقوع في الأنانية، احرصي أن تكوني في جانب حب الذات وليس في جانب الأنانية، إنّه فارق بسيط بين حب الذات والأنانية وقد تعرّفت عليه خلال رحلتك بهذا الكتاب.

تذكري أن تكوني -دائماً- في المقدمة وفي أول اهتماماتك؛ وهذا لأنك تستحقين ذلك.

اعلمي على الموازنة بين مصالحك واهتماماتك واهتمامات الآخرين مما تهتمين لأمرهم.

تذكري أن وجودك في هذه الحياة ليس صدفة، ولكن لَدَيْكَ دَوْرٌ، وهذا الدَّور يجب أن تبחי عنه دائماً.

اهتمي بكِ -دائماً- في جميع الأوقات، احرصي أن يكون لَدَيْكَ الوقت الخاص بكِ، الوقت الذي تهتمين فيه بشخصيتك وأفكارك وأحلامك.

احرصي -دائماً- أن تتعاملي معك بلطف وصبر، وعاملي نفسك كما تعاملين أعز إنسان لَدَيْكَ في الحياة.

تذكّري أنّه عندما تحبين ذاتك وتَعْجِبين بنفسك وتقديمين كل الحب والتقدير لكِ، لن تنتظري هذا الاهتمام من الخارج، ولكن بِحُبِّكَ لذاتك تستطيعين أن تقدّمي الحب للآخرين، وهذا ما يعود عليك؛ فالآخرون يقدمون لكِ الحب والاهتمام والتقدير.

فالبداية -دائماً- من داخلنا.

البداية عندما نحب أنفسنا نستطيع أن نحب مَنْ حولنا وهم يَرُدُّون إلينا هذا الحب، وهذا ما نُطَلِّق عليه "قانون الحب".

تذكري أحلامك وأهدافك التي تاهت منك في زحمة هذه الحياة.

تذكري هذه الأهداف والأحلام، واحرصي على تخصيص الوقت للعمل عليها.

حرصك على الإنجاز والتقدم في حياتك سيساعدك كثيراً في زيادة تقديرك الذاتي.

اعلمي أنك دائماً تستحقين الأفضل والأحسن في هذه الحياة؛ أنتِ -فعلاً- تستحقين كل هذا الحب.

ربما -سابقاً- لم تعلمي قيمتك الحقيقية، لم تعلمي، وتحاولين أن تكتشفي عنك الكثير!

ولكن خلال رحلتك بهذا الكتاب اعلمي جيداً أنك قد اكتشفت الكثير عنك، اكتشفت بعض

الصفات التي لم تدركيها من قبل، لقد علمت ما هي رسالتك بالحياة، وكيف تكونين مرنة أثناء

التعامل مع أهدافك وأحلامك، أتمني لكِ -دائماً- النجاح والتوفيق في حياتك القادمة.

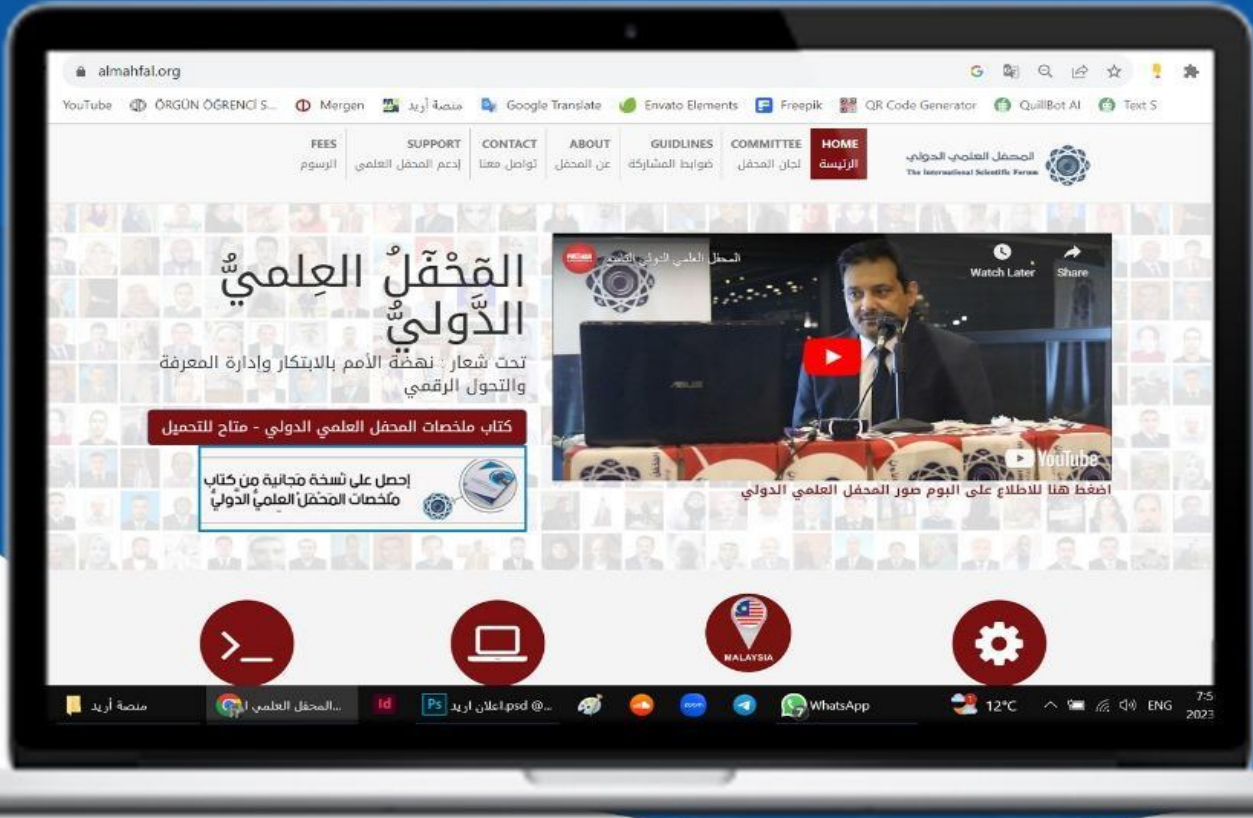
وإلى أن نلتقي مجدداً لكِ مِنِّي كلُّ السلام والتقدير والتحية، يا أحلى إنسان بالوجود.

صديقتك دائماً

شيرين جمال



المحفل العلمي الدولي



يُعد "المحفل العلمي الدولي" وعاءً علميًّا خاصًّا بأعضاء منصة أريد، يستوعب ما يمكنهم القيام به من أنشطة وفعاليات علمية، وثقافية، وفكرية، وتواصلية، تُحقِّق الفائدة للمنصة وأعضائها في ضوء ما أقرّه أعضاء اللجنة التحضيرية لهذا المحفل من قيم، ورسالة، ورؤية.

منصة أريد العلمية

ARID Scientific Platform



منصة أريد هي منظمة غير ربحية تتيح التسجيل المجاني لتحقيق أهداف علمية متعددة الأوجه. تم تأسيسها من قبل باحثين وخبراء مهتمين بتطوير البحث العلمي.

مقرات المنصة: بريطانيا - ماليزيا - العراق - تركيا (13467806) ARID SCIENTIFIC LTD
All rights reserved - Address: 128 City Road, London, EC1V 2NX

● WWW.ARID.MY للتسجيل مجاناً في المنصة



Arid



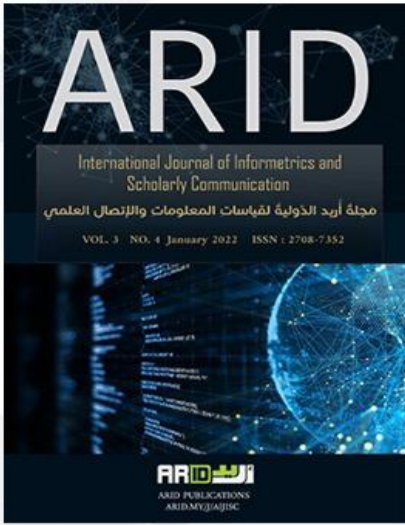
Arid

مجلات أريد الدولية

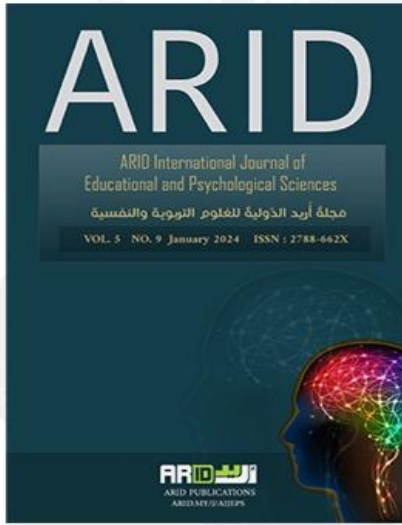
مجلات علمية تهدف الى الرقي بالمستوى العلمي
للناطقين باللغة العربية

WWW.ARID.MY

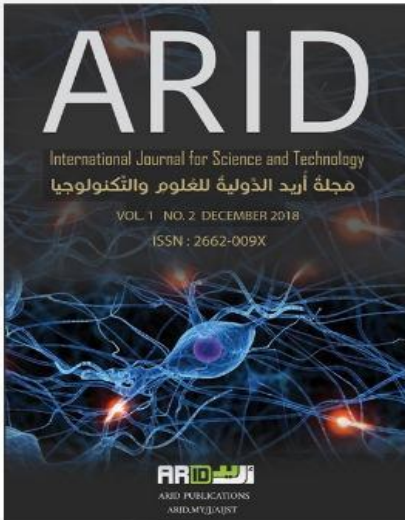
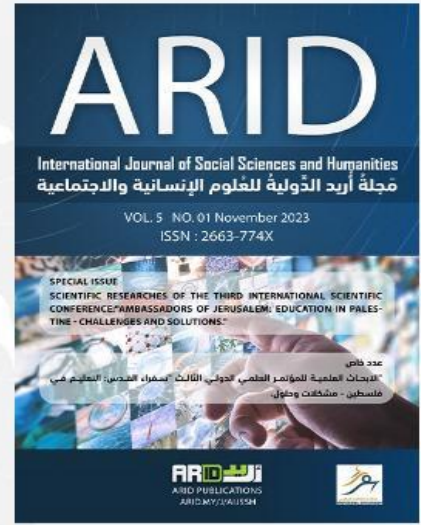
مجلة أريد الدولية لقياسات
المعلومات والاتصال العلمي



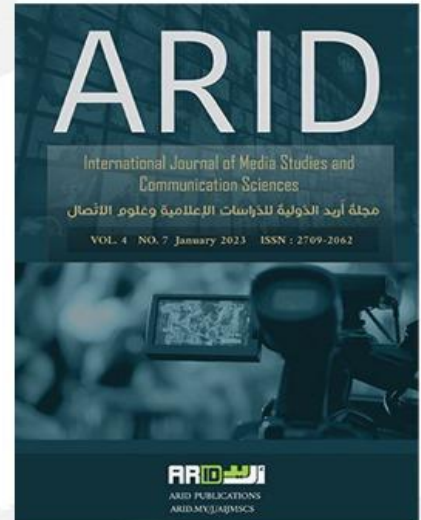
مجلة أريد الدولية للعلوم
التربوية والنفسية



مجلة أريد الدولية للعلوم
الإنسانية والاجتماعية



مجلة أريد الدولية للدراسات
الإعلامية وعلوم الإتصال

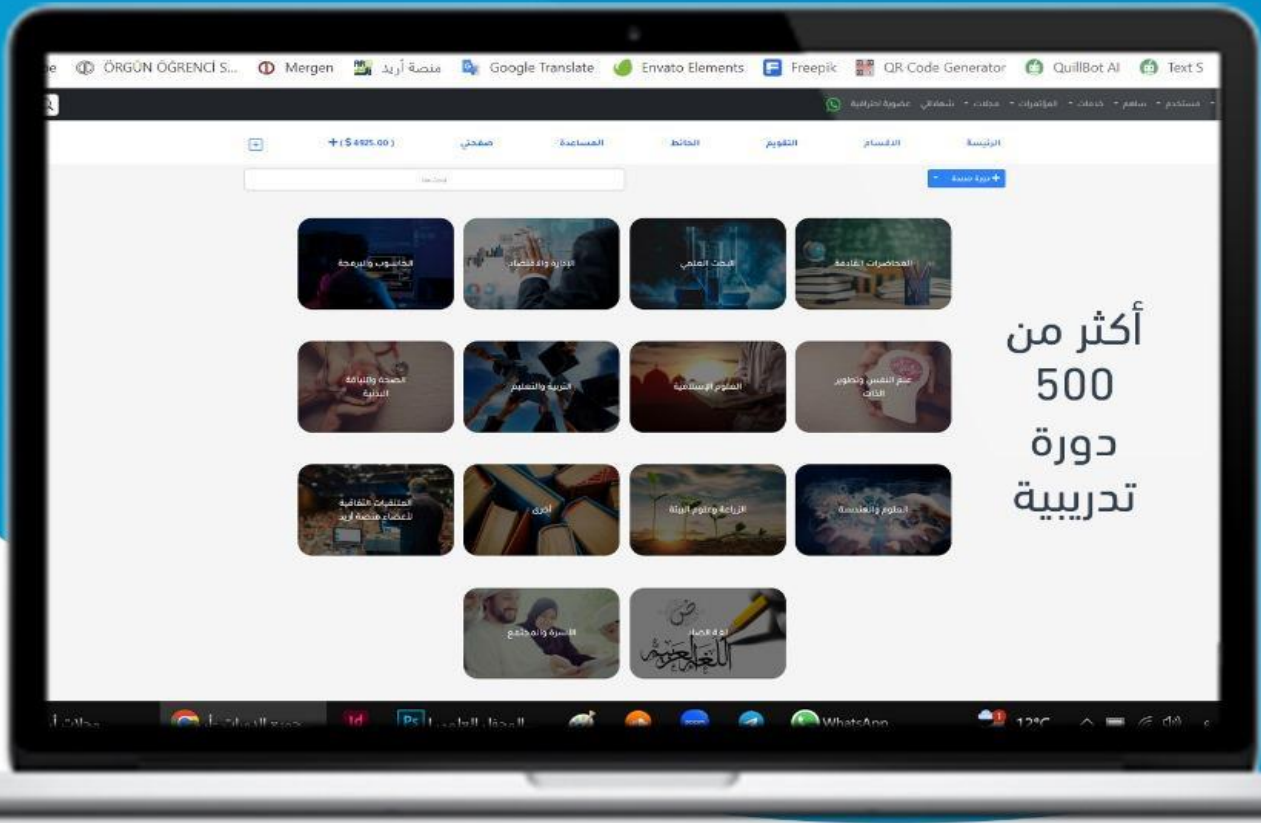


مجلة أريد الدولية للعلوم
والتكنولوجيا



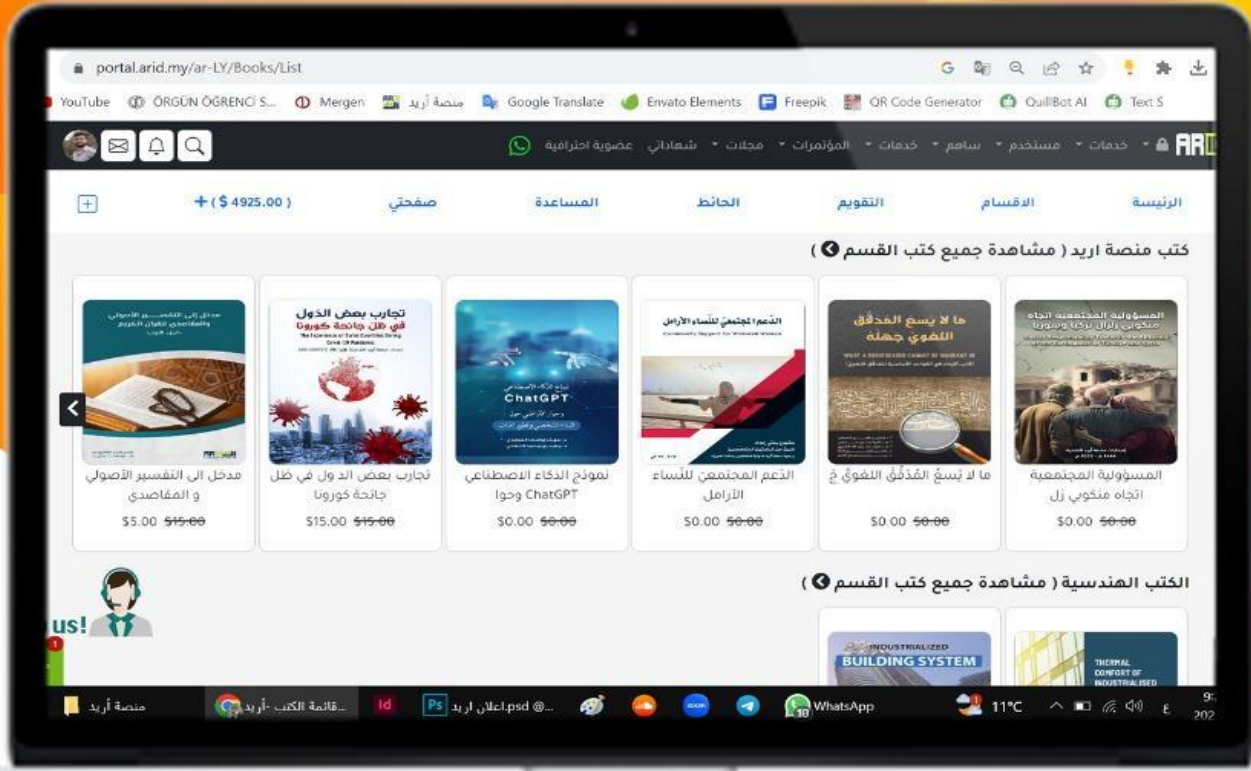
نظام عليم للتعليم الالكتروني في منصة أريد العلمية

أكثر من 500 دورة تدريبية ومحاضرة علمية



المكتبة الرقمية في منصة أريد

مكان واحد لجميع إصدارات أريد العلمية



الموقع الرسمي للمكتبة الرقمية

portal.arid.my/ar-LY/Books/List



أريد
Arabic Researcher ID

WWW.ARID.MY

أوسمة منصة أريد العلمية

سجل في منصة أريد العلمية واحصل على الأوسمة العلمية مع الشواهد وكتب التأييد

قانون الحب

The law of love

إهداء

أتقدم بإهداء هذا الكتاب إلى كل أم زوجة بنت،
تقوم بالكثير وتقوم بالعديد من التضحيات، لكنها لا تجد
المقابل لهذه التضحيات!

لا تجد الاهتمام والحب، تبحث دائماً عنهما ولكن لا تجدهما،
تبدل أقصى ما في وسعها من اهتمام ورعاية وتقديم الحب
لمن تهتم لأمرهم وتأمل أن يهتموا به بنفس القدر الذي
تهتم هي به، ولكنها دائماً لا تجد هذا الاهتمام والحب!

أقدم لك هذا الكتاب الذي سيساعدك على فهم ما يحدث
حولك، وسيجيب على السؤال الذي يدور دائماً في ذهنك:
لماذا لا يهتمون؟! لماذا لا يقدرّون كل ما تقومين به؟!

شيزين جمال



9 781446 170335

ARID
إصدارات منصة أريد العلمية
ARID SCIENTIFIC PUBLICATIONS