



2012 دليل استخدام

الكاتب والمحاضر
محمد عادل عبد العزيز

مقدمة:

إن أول شئ يلزمك التغلب عليه في بداية هذا العام الجديد؛ هو ذلك الاعتقاد السخيف بأن هناك من سيدخل حياتك كي يحدث لك كل التغييرات اللازمة لتصبح حياتك مثالية ناجحة، ولكن الحقيقة أنك في حاجة لهدف يوجه حياتك ولكي تحقق هذا الهدف يجب أن تخلق الحياة التي تريدها لا أن تحيا علي أمل الحرية الأجوف، فأنت بحاجة لأن تنمرد دائماً علي الروتين والأوضاع القائمة ذات السلبيات، فحاول أن تكسر المألوف وفكر بشكل مختلف لتصل لأفضل ما تريد، فمن لا يستطيع تغيير أفكاره لن يتقدم خطوة واحدة للأمام، فالتقدم مستحيل بدون تغيير وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير أفكارهم لا يستطيعون تغيير أي شئ.

فإن مجريات حياتنا اليومية أو ما توصلنا إليه حتي الآن هو ناتج لأفكارنا في الماضي وأن أفكارنا الحالية هي التي تصنع مستقبلنا، بالأحرى أن الطاقة الناتجة عن فكر الإنسان لها خاصية جذب كبيرة جداً فكلما فكرت في أشياء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك وكلما فكرت أو حلمت أو تمنيت وتخيلت كل شيء جميل وجيد ورائع تريد أن تصبح عليه أو تقننيه في حياتك فإن قوة هذه الأفكار الصادرة عن العقل البشري تجتذب إليها كل ما يتمناه الإنسان وحيث أننا نعيش في زمن طغت فيه التكنولوجيا وأصبح لكل شئ من حولنا دليلاً للإستخدام يساعدنا علي الإستخدام الأمثل، فلماذا لا يكون لحياتنا دليلاً للإستخدام؟؟ وهذا ما دفعني لكتابه هذه السطور...

تخيّل:

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلك هي أن تتخيّل هذه الفكرة، وأن تراها بشكل نشط في حياتك كما لو كانت شيئاً ملموساً، وتأكّد أن هذه الفكرة ستظهر في عالمك الحقيقي إذا كنت مؤمناً بتلك الصورة الذهنية التي رسمتها في عقلك، هذه الطريقة في التفكير تشكل إنطباعات في العقل وهذه الإنطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات ملموسة ..

فإن استخدامنا للتخيّل يتيح لنا إمكانيات رائعة إذا ما أفترن ذلك بقوة الإعتقاد، تلك القوة السحرية التي حان الوقت لأن تستغلها لصالحك ولتحقيق أحلامك، هل تتذكر يوماً أعتقدت فيه أنك لن تستطيع تحقيق شيء معين، وبالفعل لم تتمكن منه، ثم التفت للمحيطين بك قائلاً "ألم أقل لكم أنني لن أستطيع"، فإذا حدث ذلك معك فعلاً فلا تلوم قلة إمكانياتك أو الظروف المحيطة بك، ولكن تأكّد تماماً أنك السبب في ذلك بسبب إعتقادك...

للأسف كثيراً منا يتمسك بمعتقدات لا تكون في صالحه، بل علي العكس تماماً فهي تلقي بالإنسان في دوامات الفشل والإحباط، وذلك لكونها معتقدات سلبية تحول بين الإنسان وتحقيق أحلامه.

تخيّل ٢٠١٢ دلا لسه ٢٢

تأمل:

تركيز الذهن في التفكير الإيجابي المستمر نحو معاني إيمانية أو صور ذهنية مستقبلية لها قيمة كبيرة لدى المتأمل، فالتأمل يحسن الوضع الصحي لجهاز المناعة كما أن له تأثير إيجابي علي الصحة النفسية للإنسان، فالضغوط النفسية المزمنة المصاحبة للحزن والاكتئاب والقلق والإحساس بالوحدة القاتلة والاستيحاء وفقدان الثقة بالنفس تؤثر تأثيراً بالغاً على مقاومة الإنسان للأمراض الجرثومية وحتى للسرطان، ولذلك ظهرت مؤلفات عديدة تدعو إلي تحسين صحة الإنسان بتركيز أفكاره ومشاعره وانفعالاته نحو معاني إيمانية أو صور ذهنية مستقبلية وإيجابية.

تأملت مستقبلك دلا لسه ؟؟

خطط:

التخطيط الجيد يجنب المفاجآت والإهتمام بالتفاصيل يوفر الوقت، فبدون أهداف ستعيش حياتك متنقلاً من مشكله لأخرى بسبب قراراتك المتخذة بدون رؤى مستقبلية، فبدون هدف ستكون حياتك كقارب بلا دفة وستنتهي رحلتك على صخر الحياه ... أشلاء مبعثرة

شايخ خططك في ٢٠١٢؟؟

قارن:

المقارنة ضرورية جداً لتعطيك دافعاً مهماً نحو التغيير، فلو أمعنا التفكير وقارنا بين مستقبلنا في ظل العمل والتغيير، وبين الوقوف على الماضي دون المضي قدماً، لوجدنا إختلافاً كبيراً في النتيجة، فإن أسلوب المقارنة يثير النفس البشرية نحو التغيير إلى الأفضل، ولكن بالصبر دون العجلة، فمن إستعجل شيئاً قبل أوانه عوقب بحرمانه.

شايف المقارنه في صالح مين ؟؟

راقب:

فعليك مراقبة أفكارك لأنها ستصبح أفعالك، ومراقبة أفعالك لأنها ستصبح عاداتك، ومراقبة عاداتك لأنها ستصبح طباعك، ومراقبة طباعك لأنها ستصبح مصيرك، وإعلم أن كل ما هو مرغوب يمكن أن يجسد نفسه، أي أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر في عالمك الخارجي، فعند تفكير الإنسان بطريقة إيجابية سيجد عالمة الخارجي مؤكداً له بشكل حقيقي.

راقبت كريس دلا ؟؟

رتب:

عليك بترتيب أولوياتك وفقاً للأهمية والواجبات، وتذكر القاعدة الأساسية للتعامل مع الوقت، وهي ألا تتوقع الكثير من نفسك حتي لا تصاب بالتسويف، فالتسويف هو قاتل النجاح ومضيع الفرص ومحبط الهمم، وتذكر قول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم لرجل وهو يعظه "إغتنم خمسا قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك".

رتب أولوياتك دلا لسه ٩٩

خاطر:

إن عقلية الحل الوحيد لا تصلح أبداً لإتخاذ قرار، فوجود أكثر من بديل عند إتخاذ القرار يعطي المرونة والحرية في الإختيار للوصول إلي القرار الأمثل والأكثر دقة، أما الحل الوحيد لا يؤدي إلي قرار وإنما هو أمر واجب النفاذ كمسجون لايجد الحرية، وقد يكون القرار المناسب هو عدم إتخاذ قرار لحين إيجاد بدائل، بل والأكثر من ذلك يمكن أن يكون القرار المناسب هو المخاطرة بالبديل الأقل ضرراً، فهناك نسبة مخاطرة في كل مواقف الحياة.

خاطرت وإخترت دلا لسه ٩٩

إرسم:

إرسم في ذهنك صورة لما تحب أن تكون عليه بالمستقبل، وقم بكتابة أهم النقاط للوصول إلي ماتحب أو ما تطمح إليه، إنشئ جدول للمهام الواجب تنفيذها، وإجعله جدول حياة، قم بتقسيم الأعمال الكبيرة لعدة أعمال صغيرة يمكنك الإلتزام بها، وتذكر دائماً حديث خير الخلق "أحب الأعمال إلى الله أدومها وأن قل" صلى الله عليه وسلم، فعندما يكون هناك جدولاً تكون فرصة إتمام العمل أكبر.

- حدد الأولويات، رتب عناصر جدولك وفقاً لأهميتها.
- قم بأداء الأولويات القصوي أولاً.
- لا تسمح لأي مقاطعات أن تحيدك عن هدفك، فإن كنت جاداً لن يعوقك شيء.
- سيطر علي الأمور التقليدية الصغيرة حتي لا تسيطر عليك.
- أحياناً تحتاج لكلمة "لا" فقولها دون أن تتردد.
- تقليل الزيارات الغير متوقعة وترتيب ملفاتك وأدواتك يساعدك علي إستثمار وقتك بشكل أفضل.
- لا تجعل العقبات التي تعترضك تصيبك بالقهر أو بالإحباط.

رسمت جدولك ولا مسخبطاً؟؟

تحرك:

إن الدوافع هي الرغبة المحركة للسلوك الإنساني، فهي تنعكس علي أداء وإدراك وطاقاة الإنسان، والدوافع في اللغة هي الشئ الذي يدفع الإنسان للحركة والأداء، والدوافع في علم النفس الحالة التي تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة، فيمكنك الإنتظار متمنياً حدوث أمراً يشعرك بالسعادة ويمكنك أن تضمن السعادة بأن تمنحها لنفسك ؟ .. فالبصير هو من يجد في نفسه القدرة علي الأداء والنجاح، أما الأعمى هو من ينتظر إكتساب القدرة من الآخرين، فكل ما حولنا يعتبر لاشئ إذا ما قورن بما يوجد بداخلنا، فالأعمال العظيمة من حولنا ليست إلا لأشخاص مثلنا كانت لديهم دوافع تحركهم للنجاح.

تحركت ولا عابز زقه؟؟

HAPPY
NEW YEAR

إِسْتِخَارَةُ إِبْرَاهِيمَ

"مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ إِسْتِخَارَتُهُ اللَّهَ " هَكَذَا عَلَّمَنَا الْحَبِيبُ "مُحَمَّدٌ" صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

فَمَا خَابَ مِنْ إِسْتِشَارٍ، وَمَا نَدِمَ مِنْ إِسْتِخَارٍ فَمَنْ أُعْطِيَ الْإِسْتِخَارَةَ لَمْ يَمْنَعْ الْخَيْرَ، وَمَنْ أُعْطِيَ الْمَشُورَةَ لَمْ يُمْنَعْ الصَّوَابَ وَيَقُولُ شَيْخُ الْإِسْلَامِ ابْنُ تَيْمِيَّةٍ رَحِمَهُ اللَّهُ "مَا نَدِمَ مِنْ إِسْتِخَارِ الْخَالِقِ، وَشَاوَرَ الْمَخْلُوقِينَ وَتَثَبَّتْ فِي أَمْرِهِ"، فَالْإِسْتِخَارَةُ بَعْدَ الْقِرَارِ تَرْفَعُ الرُّوحَ الْمَعْنَوِيَّةَ لِلْمُسْتَخِيرِ، فَتَجْعَلُهُ وَاثِقًا مِنْ نَصْرِ اللَّهِ لَهُ، وَفِيهَا تَعْظِيمُ اللَّهِ وَثَنَاءٌ عَلَيْهِ، وَهِيَ مَخْرُجٌ مِنَ الْحَيْرَةِ وَالشُّكِّ، وَمَدْعَاةٌ لِلطَّمَأْنِينَةِ، وَرَاحَةٌ لِلْبَالِ وَامْتِنَالٌ لِلسَّنَةِ النَّبَوِيَّةِ وَتَطْبِيقٌ لَهَا، كَمَا أَنَّ الْإِسْتِشَارَةَ مِنْ كَمَالِ الْإِمْتِنَالِ بِالسَّنَةِ كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى لِلْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ"

NEW YEAR

تجنب:

- تجنب الخوف فإنه يسلب الروح من الجسد
- تجنب التأجيل فالمماطلة تبطل العزيمة وتميت القلب
- تجنب القلق فهو مصدر إضطراب جسماني وعاطفي وفكري
- تجنب الإجهاد فهو يشعرك بالإرهاق ويستهلك طاقتك
- تجنب إسراف الطعام فهو يسبب سوء الهضم وإستهلاك الطاقة
- تجنب المتشائمين فليس لديهم رؤى مستقبلية ولا إيجابية
- تجنب الكسل فإنه يخلق اللامبالاه ويصعب علاجه

برعاية:



2012

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRUARY

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

MARCH

S	M	T	W	T	F	S	
					1	2	3
4	6	5	7	8	9	10	
11	13	12	14	15	16	17	
18	20	19	21	22	23	24	
25	27	26	28	29	30	31	

APRIL

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

MAY

S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	6
5	7	8	9	10	11	13	
12	14	15	16	17	18	20	
19	21	22	23	24	25	27	
26	28	29	30	31			

JUNE

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

JULY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

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

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBER

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

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					