

حياتك لا يمكن  
حياتك لا يمكن

مرفق الألائ

سلكه

مرفقه

ذاتيه

تركت هذه الصفحة خاليه



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

ARafik

## فهرس المحتويات

- 3..... نبدأ منين الحياه -
- 7..... البحث عن الذات -
- 9..... أنت فين فى الدنيا -
- 11..... النجاح -
- 13..... بدايه ونهايه يومك -
- 15..... أنت مش بتفرد نفسك ليه -
- 17..... النمذجه والمحاكاه -
- 19..... مش عايز تعمل دماغ عاليه -
- 20..... الريحه دى جديده -
- 21..... الالكترونيات تنقل الاحاسيس والمشاعر -
- 22..... طور مهاراتك فى الحب -
- 24..... حاسب وراك محاسب -
- 27..... الانجليزيه بدون معلم -
- 30..... اكسر حاجز خوفك من مقابلات العمل -

## إهداء

هذا العمل هو بمثابة سلسلة من المقالات عن التنمية الذاتية قمت بإعدادها منذ حوالي سنتين ونشرت على موقعي الإلكتروني على الإنترنت، وهذا العمل خالصا لوجه الله تعالى، ولهذا فاني أقوم باهداء هذا الكتاب الى كل من يقوم بتصفحه الان ليستفيد ويفيد الآخرين بما فيه.

الكاتب: أحمد رفيق



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

## - نبدأ منين الحياه

كل واحد فينا بي فكر فى حياة طول الوقت، يعمل اية، يشرب اية، ياكل اية، يتعلم اية؟ طول ما الواحد عايش فينا بي فكر دايمًا فى مستقبله فى حياة العملية والشخصية، حاجات كتير الواحد يفكر ويقول انا باعمل كده ليه؟ اية اللي انا باعمله ده؟ ساعات توصل بتفكيرك للحظة انا هنا باعمل اية؟ تبقى مخضوض وتقول هوة انا هنا دلوقتى وعايش بقالى 25 سنة أو أكثر، وفى ساعة التفكير دى بتوصل انك تقول كلمتين؟ أنا مين؟ أنا فين؟ ولية؟ وعشان اية؟ انا جيت ازاي؟ وجيت ليه؟ اوعى تفنكرونى كبرت لا سمح الله بس دى اسئلة عادية اكيد كل واحد ولو للحظة سأل نفسه الاسئلة دى.

لكن بعد ما سألنا الاسئلة دى؟ عملنا اية؟ هل عرفت؟ هل فكرت؟ انا قررت انى لازم الاقى اجابة على الاسئلة دى حتى عشان نلاقى لحياتنا معنى عشان كده انا حبتى معاكم.

### أولاً : لازم تشوف نفسك دلوقتى انت واقف فين. " لحظة مع النفس الان "

سنتك كام دلوقتى؟ انا دلوقتى باعمل اية فى الدنيا؟ هل انا ليا هوية؟ انا فين فى العالم الكبير ده؟ اية اللي انا اكتسبته واتعلمته ومعنا دلوقتى فى اللحظة دى؟ أكيد حتلاقى اجابات كتير على السؤال ده بشكل بسيط وسهل، أدخل بقى على المرحلة الثانية.

### ثانياً : لازم تبص على نفسك من فوق. وتعرف سبب وجودك فى الدنيا.

انت عايش فى مقاطعة اللي هيه جزء من محافظة ، المحافظة دى جزء من بلد كبير ، البلد ده جزء من قارة ، هذة القارة جزء من الكرة الارضية، وفين الكرة الارضية؟ دى جزء من مجموعة شمسية بها العديد من الكواكب.

الاخيرة وهى المجموعة الشمسية هى جزء من مجرة كبيرة بها العديد من الشمس والكواكب والنجوم. وتسمى مجرة درب التبانة، هذة المجرة هى واحدة من مجرات عديدة موجودة بالفضاء. اوعى تفنكر نفسك عايش بين اربع حيطان وبس، انت جزء من الفضاء وجزء صغير من مجرة وجزء اصغر من مجموعة شمسية وجزء متناهى الصغر فى كوكب الارض الذى يعيش عليه المليارات من البشر، بل انت جزء من قارة بل جزء من بلد ومحافظة ومقاطعة تعيش فيها. نسأل السؤال تانى ونقول انت مين؟ أحنا مين؟ ابدأ اسأل نفسك الان، هوة كل ده معمول عشانى؟ مجرات ونجوم وشمس وارض تصلح للحياه وبلد عايش فيها؟ كل ده عشانى؟

أكيد كل دة موجود لسبب ، ومين اللي عمل كل دة؟ أكيد مش حد مثلى. دة اكيد بالفطرة الهى ، الله اللي خلق كل دة، وخلقنى انا لية؟ هوة اية اللي حصل وازاى كل دة حصل ؟ بقى انا موجود وسط كل دة ؟ دة انا اساوى اية بقى فى الدنيا دى؟  
دة انا محتاج اعرف حاجات كتيرة اوى، بقى انا بقالى عايش كل السنين دى ومش عارف هوة كل دة معمول لية؟

لازم نعرف كمان حقيقة اننا حنموت وفى حياه تانية مستنينا غير الحياه دى اللي احنا عايشينها. فلازم نعرف الحياه التانية دى حتعيش فيها ازاي؟

يبقى فى مواضيع كده لازم ناخذها فى حياتنا نبحث عنها واسئله اساسيه لازم نكون عارفين اجوبتها، مثل:

- كيف بدأ ونشأ الكون؟ تعرف على الكرة الارضية؟
- كيف خلق الانسان وما هو تكوينه؟
- ما هى الروح والنفس؟
- تعرف على تاريخ البشرية حتى الان؟ تعرف على لغتك الأم.
- تعرف على بلدك ووطنك = تعرف على تاريخ بلدك؟
- تعرف على دينك - رسولك - مذهبك الدينى
- تعرف على الموت؟ والبرزخ والجنة والقيامة؟
- حتعرف بعد كدة انت مين؟ وحتعرف هويتك؟ وحتعرف تاريخك؟ لأنك لى تاريخ من قبل ما تتولد.... وكل دة عشان تعرف مستقبلك وانت رايع على فين.

### ثالثا: ناوى تعمل اية فى مستقبلك، ناوى تعيش ازاي؟ حتعمل اية فى حياتك القادمة؟

طبعاً كلة حيقول المستقبل بايد الله سبحانه وتعالى ، وانا سايبها على ربنا ، وماحدش عارف بكرة فية اية.

لو عرفت نفسك حتعرف مصيرك اية. حتعرف تخطط لمستقبلك. وتحدد انت عايز تبقى اية فى حياتك.

تحدد لنفسك هدفين:

- هدف دنيوى "يبقى ليك هدف فى الدنيا"

- هدف أخروى "يبقى ليك هدف فى الآخرة"

هدف الدنيا دة لازم يبقى مربوط بهدف الآخرة، بمعنى ان الهدفين مربوطين مع بعض. يعنى انت بتعمل الهدف اللي فى الدنيا دة عشان تحقق هدف الآخرة. ومش حنختلف ان هدف الآخرة انى ادخل الجنة، طبعاً احنا حندخل الجنة فى الآخر مش باعمالنا ولا بصلاتنا ولا بفعالنا للخير، لو حندخل الجنة يبقى حندخلها برحمة ربنا سبحانه وتعالى.

قبل الهدف لازم يكون ليك رؤية معينة تجاه نفسك وبلدك ودينك.

حطيت هدفك ورؤيتك يبقى لازم بعد كدة تعرف نفسك، لازم تعرف شخصيتك ، لازم تعرف نقاط قوتك اية ونقاط ضعفك.

اية صفاتك الكويسة واية صفاتك اللي عايزة تتغير؟ واية عايز تغيرها. عشان تبدأ فى تغيير نفسك للافضل عشان تحقق هدفك ورؤيتك اللي انت حددتها لنفسك. اكيد فى حاجات انت ماتعرفهاش عن نفسك.

عرفت نفسك؟ ابدأ بقى فى تغيير وتطوير نفسك وهى العملية الاصعب فى اولها ولكن بعد ذلك يصبح كل شئ سهل.

استعين بالخبراء فى الموضوع دة وابحث فى الانترنت وماتأخذش من مصدر واحد بل من عدة مصادر.

اعمل اختبارات شخصية معروفة ومعتمدة، اتعلم وطور مهاراتك واقرا مقالات فى التنمية البشرية. أشتغل على نفسك.

انت بقى بتحب تعمل اية؟ اية الحاجة اللي بتحب تشتغلها وتعملها وانت مبسوط؟ وانت سعيد؟ وانت متحمس ليها؟

شوف اية المسار الوظيفى المناسب ليك، وابدأ من الصفر واتعلم فية كل حاجة من اولها. عندك فى اختبارات تحديد المسار الوظيفى بناء على شخصيتك ومهاراتك على الانترنت. خلاص انت حددت انت حتشتغل فى اية؟ وبتحب تشتغل فى اية؟ كدة انت يبقى قطعت شوط كبير جدا، شوف بقى حتعمل اية فى حياتك الشخصية والعملية والاجتماعية..... ابدأ خطط لحياتك وحدد انت عايز اية.

## - البحث عن الذات

من أنا؟ من أكون؟ وماذا افعل فى هذة الدنيا؟ هذة الكلمات هى كلمات الفطرة اللي فطر الله الناس عليها، فعلية ان يعرف نفسه وقيمة ودورة فى هذة الحياه . بسم الله الرحمن الرحيم "أفحسبتم اننا خلقناكم عبثا" وفى اية اخرى " ولقد كرمنا بنى آدم وحملناهم فى البر والبحر " وفى اية اخرى " واذا قال ربك للملائكة انى جاعل فى الارض خليفة"، وبهذه الايات يتضح ان للانسان دور فى هذة الحياه ولة رسالة عليه ان يحملها وهى الامانة التى عرضها الله على السموات والارض فلم تستطع ان تحملها وحملها الانسان. بسم الله الرحمن الرحيم: "انا عرضنا الامانة على السموات والارض والجبال فأبين ان يحملها وأشفقنا منها وحملها الانسان" صدق الله العظيم.

ولهذا كان على الانسان ان يبحث عن رسالته فى هذة الحياه، فكان ولا بد ان يعرف ذاته ونفسه ويكتشفها. رحلة البحث عن الذات يعتقد البعض انها رحلة طويلة، ولكنها لا تحتاج الى لحظات فقط ووقفة مع النفس. ففى خضم وسرعة الحياه لا بد ان ترجع الى الخلف خطوة واحدة لتتأمل الى نفسك وذاتك والتي ستدفعك وتجعلك فى اول السباق. واستعرض معكم مقتطفات من كتاب " البحث عن الذات" للرئيس المصرى الراحل محمد انور السادات.

" مما تعلمته في الزنزارة 54 أن العاقل هو من يحرص على النجاح الداخلي إنه سيظل دائما متوازنا داخل ذاته صادقا مع نفسه .. والصدق مع النفس يعنى الصدق مع الناس وأنا لا يهمني النجاح الذي يراه الناس في بل النجاح الذبأراه أنا داخل نفسي. وأرتاح إليه . هذا النجاح أساسا يعتمد أساسا على معرفة الذات . ولذلك فمن يحاسب نفسه قبل محاسبته للغير وهو لا يأخذ في الاعتبار ما يناله الإنسان من مكاسب مادية، بل يحرص على اكتشاف صورة الإنسان بذاته وتحقيق هذه الصورة فيما يصدر عنه من أفعال . إن النجاح الداخلي قوة مطلقة لا تخضع لأي مؤثرات خارجية على عكس النجاح الخارجي الذي يهتز ويتغير من وقت لآخر حسب الظروف والعوامل "

فاذا ادركنا ان بمعرفة الذات يتحقق النجاح والسلام الداخلي سيتحقق لنا النجاح الخارجي. ولهذا فلا بد من لحظات صادقة مع النفس لادراك من هو خالقها وخلق الكون والنبات، في هذه اللحظات ستعرف معنى الحب وستحب كل شئ من حولك، وستكون كل تصرفاتك وافعالك مبنية على الحب، ستعرف معنى حب الله لنا فستحب كل شئ خلقه الله لنا في هذا الكون الذي سخره الله لنا وبفضل الله اهتديت الى كل هذا من قبل ان اقرأ حرف واحد من اى كتاب يتحدث عن الذات، لأن هذه الطبيعة والفطرة فينا، وهذه الفطرة تقول ان هناك شئ أكبر ننتمنى الية، الذي يشعرا بالراحة والطمأنينة وعدم الخوف من المستقبل والايمان بكل ما هو مقدر لنا في هذه الحياه، وأجدد الاقتباس من كتاب الراحل انور السادات الاتى ليوضح المعنى اكثر:

" لقد أفرد الله للإنسان دورا تميز به عن سائر الكائنات، ففي التوراة يقول الله تعالى "إن الله قد خلق الإنسان على صورته  
" وفي القرآن "نفخ فيه من روحه" وكل هذا يحتم على الإنسان تكون له رسالة وإلا انتفى المعنى لوجوده، فالأصل في هذا الوجود هو حمل الأمانة التي كلفه الله بحملها، قد تختلف الرسالة من شخص لآخر ولكنها في جميع الأحوال تهدف إلى تحقيق ما أراد له الله أن يحققه من حمله الأمانة، فإذا خلت حياة الإنسان من رسالة يؤديها، كان هذا معناه أنه خان الأمانة، ولكي يؤدي الإنسان الرسالة التي خلق من أجلها وجب عليه أن يستمد كيانه من ذاته لا من عوامل خارجية "

نصل الى مرحلة التناغم مع كل المخلوقات ومع الكون ومع البشر فلا يكون هناك الا الحب والخير، وهذا ما وصل الية السادات في كتابة، والذي اتمنى ان نصل الية جميعا. ولهذا يقول الله في كتابة العزيز: " ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم " ، وعلية فان تغيير النفس الى النفس المطمئنة" لن يأتي الا باكتشاف هذه النفس والتعرف عليها.  
ان الانسان عبارة عن عقل وجسم وروح، ولهذا اننا نركز هنا على الروح والتي قال عنها الله في كتابة" فنفخنا فيه من روحنا."  
وقد كانت التجربة الفعلية لي عندما حلقت لارى نفسي من فوق، هذه اللحظة التي مازلت اذكرها عندما تكون في حالة فوق الجسد والعقل. لحظة تكون فيها طائر محلق ترى فيها حقيقة الاشياء



جميعا، وفي هذه اللحظة تكون في حالة ذهنية صافية لم اشعر مثلها من قبل. تركيز عالي شديد وصفاء ذهني وحالة من التوحد مع الكون تصعب الكلمات وصفها، فلا بد ان تقوم بالتجربة ستتغير مفهومك في الحياه وكيف عليك ان تعيشها، ستتغير تصرفاتك وطباعك وتظهر قدرات لا تعلم عنها شيئا، ستدرك حقيقة نفسك وخالقك وتقربك من الله ويزداد الجانب الروحاني لديك ويزيد معاها قربك من الله تعالى.

بعد ذلك تبدأ مرحلة المعرفة والثقافة والتي تأتي بان تعرف كل شئ عن نفسك وتاريخك.

" اذا كنت غريبا بالنسبة لنفسك ، فانك ستكون غريبا بالنسبة للآخرين " ان موروليندبرج"



- أنت فين في الدنيا؟

"بعد أذنك ، مالكش مكان في العالم، اللي بعدة "الجملة دي سمعناها امتي وفين؟ تخيل معي ان في يوم من الايام ان العالم ده كله عباره عن دوله واحده ومحكوم عن طريق هيئه واحده وهي "هيئه الامم المتحده"، وقامت هذه الهيئه باتخاذ قرار انها قررت الاستغناء عن البشر اللي مالهومش لازمه على كوكب الارض، وقرروا يعملوا مقابله مع كل واحد من البشر عشان يسألوه سؤال واحد فقط، الحوار اللي جاى دار بينى وبين زميلى :

- شوفت ياعم اللي حيحصل؟
- اية يا عم انت حتخوفنى ليه؟ فهمنى.
- بص يا سيدى وأنا حافهمك.الموضوع وما فيه أن كمان كام سنة العالم كله حيبقى قارة واحدة وبلد واحد وتحت حكومة واحدة.مش بسرح بيك بس تخيل معايا كده أن ده يحصل قريب كمان سنتين ولا حاجة.وان اللي حيحكم العالم ده الأمم المتحدة ، والناس دول بقى قرروا أن يستغنوا عن الناس اللي مالهاش لازمة في الحياه، واللى له لازمة حيخلوة قاعد

- على كوكب الأرض بناء على مقابلة مع كل واحد من البشر وحيسألونا سؤال واحد بس.....
- بناء على السؤال دة ححددوا إذا كان ليك لازمة ولا مالکش لازمة في الدنيا.
- كدة بقى حتخوفنى ...اية السؤال دة يا عم
- اية الحاجة اللي تقول لنا انك تكون معنا في الدنيا دي؟"
- نعم ؟ اية ؟ بتقول اية؟
- ببساطة شديدة حيسألونا سؤال : اية اللي بيميزك عن الآخرين؟ اية اللي يخليك مختلف عن الآخرين؟ اية الحاجة اللي تخلينا نقول ان انت لازم تبقى موجود في الدنيا؟
- اه انا فهمت انت جاي بتتريق عليا كدة.... مش كدة ولا اية؟ اية ياعم السؤال اللي انت بتسأل دة؟
- يا سيدى احنا اتفقنا إننا حنتخيل... تخيل معايا بس وشوف حترد على السؤال ازاى؟
- أيوة صحيح...هوة صحيح فعلا أنا اية اللي يخليني مميز عن غيري؟ جايز عشان معايا عدة نوکيا جامدة أخر حاجة. ولا يمكن عشان جبت كمبيوتر امكانياتة اعلى إمكانيات موجودة في السوق وماحدث جابها بعديا؟
- بص يا سيدى عشان بس تبقى عارف انا احنا مش عارفين نجاب، بس جايز لو دورنا كويس في نفسنا حنلاقي حاجة أكيد، ولو مالقيناش حاجة نعمل اى حاجة تقول ان احنا مميزين عن غيرنا عشان حتى يا أخي مانضربش لخرة قدام الناس اللي حيسألونا.
- معاك حق، بس هوة انا عايز اسأل سؤال؟ هوة أحنا مين؟ انت مين؟
- انت سألت سؤال كويس وتعبت معايا وتخيلت معايا القصة دي انا حجاوبك .أنت إنسان من ضمن مليارات من البشر عايشين على وجه الأرض ، انت مجرد إنسان عايش في حي من أحياء بلد، والبلد اللي انت فيها جزء من محافظة، والمحافظة اللي انت فيها دي جزء من دولة، والدولة الكبيرة دي جزء بقى صغير من قارة. والقارة اللي انت بتتنمى إليها دي جزء من الكرة الأرضية. عارف بقى الكرة الأرضية اللي انت ساكن فيها دي، تعتبر كوكب من ضمن كواكب كثيرة موجودة في النظام الشمسي، خد بقى دي عارف بقى ان النظام الشمسي دة عبارة عن جزء من مجرة كبيرة، المجرة دي بقى فيها نجوم كتير وكواكب كتير وحاجات كتير كدة؟، اصبر بقى خد دي، المجرة دي بقى تعتبر
- عارف ان المجرة اللي احنا فيها دي في الفضاء واحده من ضمن ملايين المجرات التانية...وكل اللي انت قلت عليه ده شغال من بلايين السنين.
- برافوا عليك، وكمان في ناس راحت وناس جت وناس لسة جاية على الارض اللي احنا عايشين فيها دي ،غير ان المجرات والنجوم والكواكب والشمس والأرض كل دة شغال لينا أحنا .عشان تعرف احنا عند ربنا أد اية لازم نعرف هوة عمل لنا اية وسخر لنا كل دة لية؟أكيد عشان نعبد بس مش نعبد وبس، دة ربنا قال ان الإنسان دة خليفة الله في الأرض،

واننا لازم نعمر الأرض. تخيل بقى بعد كل دة والواحد فينا عايش لنفسة بس ، شايفين ان احنا مركز الكون، وعايزين كل حاجة بنطلبها لنفسنا وخلص ...طب هل دة اللي حيلينا مميزين ونستحق إننا نكون فى العالم؟ احنا بنعيش اليوم يومه مابنفكرش غير فى نفسنا بس ، ناكل ونشرب ونتجوز ، طب وبعدين؟. فى ناس علماء عملوا حاجات كتير للبشر ، خدموا الإنسانية، زى زويل وزى علماء كتير زية قدموا خدمات كثيرة للبشر، أكيد دول هما الناس المتميزين. أكيد كانت عندهم رسالة او هدف عايزين يحققوه لغيرهم مش لنفسهم، هوة دة أكيد اللي ببخلي الواحد يتميز عن غيره .

- اه انت بقى كدة حتقول لى ابقى زى العلماء دول، مش كدة برضة؟ بص ياعم انا فهمتك بس انا مش حاتغير، وأنا زى مانا ، وأنا ماقدرش اعمل اللي انت بتقول لى عليه دة؟
- ياسيدى انا زيبى زيك بالطبط، بس مش معقولة الواحد يتخيل كدة ان ربنا عمل لنا كل الحاجات دى على الفاضى كدة، مش معقولة يعنى؟ ولا أية؟ ربنا خلانا فى احسن صورة. انت عارف ان ربنا حط فينا أجهزة بتشتغل ليل نهار بتخدمنا، تفتكر كل دة لية؟ انت مش عارف بس قيمة نفسك، احنا أفضل مخلوقات عند ربنا ، انت عارف كدة؟ مش لازم نبقى زى زويل ولا أي عالم من العلماء رغم ان العلم مطلوب، بس مش شرط نكون زيهم، بس ممكن حاجات بسيطة تخلينا مميزين عن غيرنا ومميزين أيضا عند ربنا. نرسم بسمة على وش حد، نساعد فقير، نساهم فى مشروعات تطوعية، نعمل حاجة مفيدة لينا ولغيرنا دة اللي حيلينا مميزين عن غيرنا .
- أكيد بعد كل اللي أحنا قولناه حنفر بطريقه تانيه ولا ممكن نسمع الجملة دى "بعد أذنك ، مالکش مكان فى العالم، اللي بعده"



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

## - النجاح ( طاعه، عباده، نيه )

أصبحت مقولات النجاح للمشاهير والعلماء تتردد على السن جميع الناس، وكثرت الكتب التي تحكى عن قصص النجاح للعديد من الشخصيات والرموز الكبيره، وتطور الامر الى ان وصل بنشر كتب عن ما هو النجاح؟ وكيف تصل اليه بسهولة ويسر؟ وقد تتعجب وتتساءل لماذا ظهرت هذه الكتب فى هذا الوقت من زماننا؟ ولماذا اخذت هذا الكم من الانتشار والاقبال عليها يتزايد بشكل كبير وخصوصا من الشباب؟ فعندما تقرا هذه الكتب تجد فيها ما يشجعك ويحفزك لعمل شئ جديد مفيد تطور به حياتك وحياه الاخرين، ولهذا فان الحديث عن النجاح أصبح كثير جدا، ولهذا كان على ان احاول جاهدا لكتابه شئ جديد عن النجاح. قد ياتى الى ذهنك عزيزى القارئ بانى ساتكلم عن النجاح الدنيوى، ولكنى هنا استعرض معكم كلمه النجاح فى سياق اخر، فاذا قمنا بتحليل كلمه "النجاح" نستخلص منها كلمه بسيطه، وهى كلمه "نجا"، اذن فماذا سينجو الانسان؟ ومما سينجوا؟ فبال تأكيد سنجد الجواب باننا نريد ان ننجوا من هذه الدنيا الى جنه الله فى الاخره، وننجو من عذاب الله يوم القيامه، فاننا نعيش فى هذه الدنيا لفتره محدده ولا بد لنا من ان ننجو بانفسنا الى رحمه الله، وعلى هذا فان النجاح الاكبر لنا ليس فى الدنيا ولكنه فى الاخره.

- "كل نفس ذائقة الموت وإنما توفون أجوركم يوم القيامة فمن زحزح عن النار وأدخل الجنة فقد فاز وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور" سورة آل عمران الآية 185

سنجد ان القران استخدم كلمه "الفوز" اى النجاح الذى تقصده وهو الجنه، وعلى هذا فاذا استعرضنا الايات التى بها كلمه الفوز سنجد انها كثيره جدا، ولكنها مرتبطه دائما بالنجاح الاخرى او الجنه.

- "ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما" سورة الأحزاب الآية 71
- "تلك حدود الله ومن يطع الله ورسوله يدخله جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها وذلك الفوز العظيم"
- سورة النساء الآية 13
- "قال الله هذا يوم ينفع الصادقين صدقهم لهم جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبدا رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك الفوز العظيم" سورة المائدة الآية 119
- "ان الله اشترى من المؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن لهم الجنة يقاتلون في سبيل الله فيقتلون ويقتلون وعدا عليه حقا في التوراة والإنجيل والقرآن ومن أوفى بعهده من الله فاستبشروا

ببيعكم الذي بايعتم به وذلك هو الفوز العظيم"

سورة التوبة الآية 111

- "فأما الذين آمنوا و عملوا الصالحات فيدخلهم ربهم في رحمته ذلك هو الفوز المبين" سورة  
الجاثية الآية 30

- "يُدخل المؤمنين والمؤمنات جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها ويكفر عنهم  
سيئاتهم وكان ذلك عند الله فوزا عظيما" سورة الفتح الآية 5

ونستنبط من القران "وهذا اجتهاد منى قد اصيب وقد اخطئ"، ان النجاح ياتى فى سياق كلمتين  
وهما " الفلاح" و"الفوز"، وعلى هذا فانك لن تجد فى القران الكريم كلمة " النجاح" صريحه  
او احد مشتقاتها، كأن الله يقول لك لا تنشغل بالنجاح، دع هذا النجاح لى، فالله هو الذى يعطى  
النجاح لشخص ولا يعطيه لشخص اخر، اى ان النجاح هو رزق من عند الله يؤتته من يشاء،  
ولهذا ليس على الانسان ان يدرك النجاح ولا ان يفكر فيه، فهو ات لك باذن الله، ولكن لا تنشغل  
به عن عبادتى، فعبادتى وطاعتى هى الاله، وبالكتاب المقدس "إِنَّ إِلَهَ السَّمَاءِ يُعْطِينَا النَّجَاحَ،  
وَنَحْنُ عَبِيدُهُ نَقُومُ وَنَبْنِي" سفر نحما (2:22) وايضا (كَانَ الرَّبُّ مَعَ يُوسُفَ فَكَانَ رَجُلًا نَاجِحًا "  
(سفر التكوين (2:39).

ولكنك عليك السعى والعمل والاجتهاد، فهذا هو المطلوب منك فى هذه الدنيا، " والعمل الصالح  
يرفعه"، فلا تنشغل بنهايات الامور والاعمال التى تقوم بعملها فى الدنيا، ولكن اذا اردت ان  
تعمل فابدأ البدايه الصحيحه، فالبدايه الصحيحه لاي عمل هى الاساس الذى تقوم عليه اعمده  
نجاحك، التركيز على بدايات الاعمال هو اهم ما فى الامر، وان تستحضر النيه الصحيحه من  
وراء كل عمل تبغى به رضا الله سبحانه وتعالى.

وعلى هذا ايضا فان من السعى والاجتهاد يتوجب عليك ان تكون "متميز" فى ما تعمل، مهما كان  
صغيرا ام كبيرا، وهو ان تتقن ما تفعله وتجيده وتبرع فيه، من هنا سيأتى النجاح وتكون شخص  
ناجح متميز بتوفيق الله عز وجل لك فى الدنيا والاخره.



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

**This book is sponsored by Abudawood Training Center**

## - بداية ونهاية يومك.

جائنى سؤال منذ فتره : هو الانسان ازاي يبتدى يومه صح وازاي ينهيه صح؟ هوه فى معايير محدد للموضوع ده؟ ولا هوه كل انسان له طريقه معينه يصحى بيها؟ ... اول حاجة ردبت وقلته : أكيد طريقه صحيانك من النوم هيه اللي حتحدد يومك حيبقى شكله عامل ازاي، وطريقه نومك برضه حتحدد لك يومك اللي جاي حتعيشه ازاي، ووعده بانى حاعمل مقاله بخصوص هذا الموضوع لانى موضوع النوم ده كان بالنسبه لى مشكله فى يوم من الايام.

زى اى شاب كنت فى فتره من الفترات بحب اسهر وانام متأخر، وساعات كنت بطبق بالثلاثه ايام صاحى، ونهارى كان ليل، وليلى كان نهار، وكان نومى متلخبط وده كان بيسبب لى حاله من الاكتئاب والقرف الغير طبيعى، ماكنش باشوف الشمس غير قليل اوى ، وماكنتش عارف ساعتها ان الاكتئاب اللي انا فيه ده عشان نومى متلخبط . المهم انى لما ابتديت اشتغل وادور على الشغل عرفت انى لازم اصحى بدرى وانام بدرى... وده كان غصب عنى ماكانش بايدى انى انام بدرى واصحى بدرى.

كان صعب فى الاول انى اتعود على الصحيان بدرى او النوم بدرى، وحتى لما كنت باخد ايام الاجازة كنت بحاول انى اسهر كتير عشان محسش ان يوم الاجازة هوه نفسه يوم الشغل... أو انام كتير عشان اعوض الايام اللي ما بنامش فيها كويس طول الاسبوع.

بس برضه رغم انى اتعودت على الصحيان بدرى والنوم بدرى الا انى كنت بعانى طول اليوم... بعانى من ايه بقى ده اللي كان مصيبه ... احساس بالهمدان العام، قله التركيز ، صداع، احساس بالنوم ، باخد وقت عشان افتح عنيا ، على الاقل كان لازم كويبتين شاي كبار على الصبح وقهوه فى نص النهار، عشان بس ابتدى افوق وافتح عنيا.

ولما الدنيا تليل ابقى عامل زى الخفاش مصحح ومفوق والانشطه كلها تبتدى بالليل، وخذ من اللي انت عايزه خروجات و كمبيوتر وانترنت، والدنيا تبتدى تنور معايا بالليل وتاخذ احلى كلام... لحد ما يبجى ميعاد النوم ..و طبعا لازم تفصل نفسك من مود الشغل كمان كل يوم ...وتبقى احلى فاصله دايم كل يوم، تيجى بقى اليوم اللي بعديه تصحى الصبح تلاقى نفسك صاحى فى ميعادك بدرى بس مش قادر تفتح عينك وتروح على الشغل على طول، وهكذا. حسيت انى بالرغم من صحيانى بدرى ونومى بدرى ان اليوم نفسه اللي بين الصحيان والنوم مش عارف اظبطه كويس انك تنام بدرى وتصحى بدرى بس الاله حتنام ازاي وتصحى ازاي؟ واليوم نفسه حتعيشه ازاي؟

وجاءت الصدغه لاكتشف شيئا جديدا فى يومى، على غير العاده وفى يوم أخذت فيه كفايتى من النوم، صحيت على الساعة 7 صباحا لأجدى أقوم من النوم ولسه ساعتين على ما اروح الشغل حاعمل فيهم ايه الساعتين دول؟ اروح الشغل بدرى؟ ممكن.. طب انام شويه؟ مش جاي لى نوم... طب اعمل ايه؟ قلت لازم اعمل حاجة جديده.... هوه انا مش قمت من النوم براحتى؟ طب ما اروح



الشغل براحتى بدل ما انا كل يوم كده اصحى مستعجل اقوم على الشغل على طول؟...

اولا سبت فكره الشغل النهارده دى من دماغى، انا مش صاحى عشان اشتغل وبس، انا ورايا حاجات كتيره اهم من الشغل

ورحت دخلت أخذت دش ساقع حلو عمل لى دماغ على الصبح، بعدها رحت اصلى الصبح، وقرأت شويه قران، الروحانيات مهمه جدا الصبح طلعت بتديك دفعه قويه وتقريبا هيه اللى بتقوم يومك كله من غيرها يومك شكله حيبقى مش مضبوط، مهما تعمل تحس ان فى حاجة ناقصاك. مهم جدا تتمتع كويس الصبح وتشد كل عضلات جسمك عشان تشيل اى توتر فى عضلاتك، وبعد ماتمطعت رocht فطرت فطار صحى جميل وأخذت كوبايه شاي واحده مضبوطه، اصلى الشاي ده احسن حاجة باعملها، بعد ده كله رocht جيبت الجورنال الاهرام من قدام الباب، واقرا الجورنال واعرف ايه الاخبار والجديد فى كل شئ، خلصت الجورنال فتحت مجله " كلمتنا " واقعدت اقرا فيها شويه كان فيها كام مقال عاجبى، تخيلوا كل ده حصل قبل ما اروح الشغل ، لأ ولسه.

رحت فاتح اللابتوب وفتحت المدونه بتاعتى وكتبت فيها مقاله جات على بالى اول ما صحيت، المهم انى كل ده دخلنى فى حاله ذهنيه جميله جدا لا يمكن تصورها مستمره طول اليوم، بعدها ابتديت اجهز لبسى اللى حاروح بيه الشغل ولبست احسن طقم عندى، وجهزت سماعات الودان عشان وانا فى طريقى للشغل احب اسمع الراديو على نجوم اف ام، وصلت الشغل فى ميعادى وكنت فى حاله تركيز شديد فى اليوم ده غير طبيعى، وقتى كله للشغل، وكان يوم غير تقليدى وبفكر جديد، وهوه ده اليوم اللى تقريبا غير نظامى فى الصحيان والنوم.



## - أنت مش بتفرد نفسك ليه؟

فى الاول احب اقول لك انت قريرت صح، تفرد ... تفرد يعنى زى ما بتفرد القماشه عشان تتكوى...  
يعنى بتبينها كلها يعنى تبقى مشدوده على الاخر عشان تبان ... طب ايه العلاقه مابينى ومابين  
المكواه ... اقصد القماشه؟..

يعنى انا لاقيت علاقه يمكن غريبه شويه بين نفسك وشخصيتك ومابين القماشه اللى بتفرد عشان  
تتكوى...

امتى بتفرد القميص بتاعك؟ مش عشان يتكوى؟ طيب ياسيدى انا بقى باقول لك انت افرد نفسك ..  
يعنى ورينى نفسك... يعنى عرفنى عليك اكثر... ورينى انت بتعمل ايه ولا بتحب ايه ولا بتكره ايه  
ولا بتزعل من ايه.. بتشوف مين.. حياتك ماشيه ازاي... شخصيتك عامله ازاي... مهاراتك  
وريهاني... اسلوب كلامك وريهونى.... كلامك سمعھونى... ثوانى لحظه معايا.  
انا مش باقول لك كده عشان عايز اعرف حياتك ماشيه ازاي؟ انا عايزك تقدر انك تعبر عن نفسك  
بسهوله

يعنى مثلا يعنى ايه انت موهوب فى العزف والجيتار وماحدش يعرف ان عندك الموهبه دى...  
مش ممكن مره تلاقى نفسك عازف جيتار قد الدنيا؟... يعنى ايه مثلا انت موهوب فى الشعر...  
وانت مابتسمعش شعرك لحد... ولا حتى بتنشره فى اى حته؟

يعنى ايه مثلا انك شخص موهوب فى الاداره والقياده وماتورنيش مثلا ازاي انى انظم اعمالى او  
تعرض عليا مساعده او حلول او ترتب لى افكارى مثلا... يعنى ايه لما يكون عندك كاريزما  
وماتستغلهاش كويس فى شغلك او مابين اصحابك؟  
يعنى ايه لما تكون دبلوماسى فى كلامك وماتستغلش ده فى انك تحافظ على علاقاتك مع اصحابك  
وجيرانك واهلك؟

يعنى ايه لما يكون عندك قدره على الاقتناع والتاثير فى الناس وماتستغلهاش وتنجح شركتك وتعمل  
اعلى ارقام مبيعات؟

يعنى ايه لما تكون مبدع وصاحب افكار ابداعيه جميله وماتفكرش انك تعرض على شركه او  
منظمه فكره من افكارك تغير بيها شكل المنظمه الى الاحسن وتخليها تتطور افضل؟ يعنى ايه لما  
تكون انسان عندك طموح وماتبينوش لاي حد؟

يعنى ايه انت انسان مثقف بس مابتتكلمش مع اى حد فى اى موضوع؟ يعنى ايه ... يعنى ايه ...  
يعنى ايه.... حاجات كثير اوى ممكن نقعد نتكلم ونكتب فيها بس فى الاخر صاحبك مش عارف  
يفرد نفسة؟

ما هو انت لازم تفرد نفسك باى شكل من الاشكال، والا مش حتعرف تسوق لنفسك، من اساليب  
التسويق المستخدمه للفرد انك تتكلم عن نفسك وتعرف الاخرين انت موهوب فى ايه.. وده بيبان  
من خلال شغلك وتعاملاتك مع الناس وكلامك معاهم. ومشاركتهم اخبارك واصدقائك.

وصدق عمر ابن الخطاب الذى قال: " تكلموا تعرفوا... فان المرء مخبوء تحت لسانه" بس احنا هنا فى مصر عندنا حاجة جميله قوى ، يقول لك ماتتكلمش عن نفسك كثير ، خليك متواضع، وان ده سمه الناس المتواضعين انهم مايتكلموش عن نفسهم... طب قول لى انت ازاي حاعرف ان انت راجل بتفهم فى الكمبيوتر مثلا او فى اى حاجة تانيه؟ ازاي حاعرف ان عندك مثلا مهارات اداريه عاليه؟ ازاي حاعرف حاجات كثير عنك؟

أکید التواضع سمه احنا بنحبها فى كل الناس بس مش بقول انك تبقى مغرور بنفسك؟ او معجب بنفسك زياده عن اللزوم؟

بس لازم تعجب بنفسك وتزود ثقافتك بنفسك... لازم تعرف عن نفسك... لازم تحب نفسك... لازم تفرد نفسك.

شارك الناس فى اهتماماتك فى اهدافك اللى عايز تحققها... وعشان تفرض نفسك على الاخرين انهم يحترموك ويقدروك لازم تتكلم عن نفسك.. مش كفايه انهم يقولوا بس عليك راجل طيب وخلص... وتكسب بكده ودهم وقربهم ليك.

محتاج انك تزود ثقافتك بنفسك عشان تفرد نفسك صح، ماتتكسفش انك تفرد نفسك بس ماتزودهاش قوى وتقول حاجات انت مابتعرفش تعملها... خليك صادق مع نفسك ، مش محتاج مكواه ولا كى بالبخار، مش عايزك غير انك تتكلم، تتكلم وبس.

حتفرد نفسك امتى؟



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

**This book is sponsored by Abudawood Training Center**

## - النمذجة والمحاكاة.

الموضوع كبير شويه، بس ماتقلتش حاول ابسط المعلومه...من واحنا صغيرين متعودين اننا نقلد الكبار،، يمكن كنا بنعمل كده عشان عايزين نكبر ونعمل كل حاجة بيعملها الكبار فكنت من وانت صغير بتشوف والدك خالك او حد انت بتبحبه وتقلده فى حركاته... هى دى النمذجة. كبرنا شويه وابتدينا نلعب كوره مع اصحابنا... وكنا لما بنيجى نقسم ماتش الكوره كان كل واحد كان بيسمى نفسه باسم لعيب من اللعيبة الكبار..قال يعنى بنلعب ماتش كبير واحنا اللعيبة الكبار الللى بنلعب المباره دى... بس الغريبه ان كل واحد فى كل ماتش بيختار نفس اللعيب الللى كان بيلعب بيه اخر مره.. كانه شايف نفسه فيه... وكنا بنلعب وبنادى على بعض باسماء اللعيبة الكبيره... ومن كثر ما كنا متابعين الماتشات كنا بنحب نشوف اللعيبة دى بتلعب ازاي وفى اى مركز فى الملعب... وبيشوط بانهى رجل كمان... ويمكن ده الللى خلانا معروفين فى المنطقه اننا بنلعب كوره حلو كمحترفين...

ده طبعا غير فيلم الكارتون المعروف كابتن ماجد، وكنا بعد ما نشوف الحلقة كامله بتاعه كابتن ماجد، كنا ننزل انا واصحابى ونبدى اللعب باننا بنتدرب زى كابتن ماجد وباسم الللى كان معاه... بس بصراحه ماكانش بنعرف نوقف الكوره فى الهوا زى ماكانوا بيعملوا فى الكارتون لحد ماتيجى الحلقة الللى بعديها عشان يكملوا باقى الكوره الللى فى الهوا، المهم كنا بنعشق الكوره وفى نفس الوقت كان كل واحد بيمثل مين فى شخصيات الكرتون.

معلومه: ازاي اليابان وكوريا دخلوا كاس العالم لكره القدم ولأ عرفوه من كام سنه وهما عمرهم مادخلوها اساسا؟

عايز اقول لك هما ادركوا فعلا انهم مالهمش وجود فى كاس العالم من فتره وقرروا انهم لازم يبتدوا ينشأوا جيل محترف فى كره القدم ، وابتدى الموضوع ده فكرته فى الثمانينات، واول حاجة عملوها عشان يطلعوا الجيل ده... اخدوا السن الصغير، وعملوا له كارتون كابتن ماجد عشان يتبرى فى ذهنهم لعبه كره القدم الللى ماكانتش موجوده فى حياتهم اساسا...شويه بشويه عملوا لهم لعبه PlayStation عشان يلعبوها كجيم كمبيوتر وتثبت فى دماغهم اكثر، وشويه بشويه الجيل ده طلع ونفسه يلعب كوره.. ابتدوا ينشأوا ليهم ملاعب كوره فى المدارس ويدربوهم.. وابتدوا ينتقوا منهم اللاعيبة الللى فيهم تميز ... ويعملوا لهم مدارس متخصصه ويجيبولهم نماذج من لاعبيه عالميين يشوفوا لعبهم ومهاراتهم... وشويه بشويه تكون فريق عن طريق النمذجة قدر انه يدخل كاس العالم ويحقق كمان مركز متقدم.

نرجع ونقول اننا كبرنا شويه، وابتدى بيقى فى نضوج اكثر ونفكر فى قدوه ناخده لينا فى حياتنا، فكان يا اما الاب او قريب او عالم او اديب او حتى صحفى ، وكنا بنبقى معجبين جدا بالشخصيه الللى اخترناها ونقول انا عايز ابقى زى فلان الفلانى. واول خطوة كنا دايما ناخدها كانت فيها فشل،

فكان منا اللي كان بيستسلم ومنا اللي كان متمسك باللي هو عاوزه مهما كان الفشل وبعد ما كبرنا كمان شويه غاب عننا الشخص اللي احنا عايزين نبقي زيه فى حياتنا، غاب القدوه وغابت معاه النمذجه. فكنا ناخذ من كل واحد حاجة بتميزه ونحاول نخليها فينا، فابتدى يتكون عندنا ما يسمى الشخصيه، اللي نسبه كبيره منها اتكونت بسبب النمذجه، كان واحد بيبقى مطول شعره وشكله جميل، او واحد كان متفوق فى الدراسه ، او واحد كان دايمًا ليق فى كلامه... ده غير النمذجه اللي كنا بناخذها من ابطال الافلام والمسلسلات.

أفكر انى لما كنت فى المدرسه كنت بحب حصه الرسم عشان كنا بنقعد فيها نهزر كثير ومابنعملش حاجة، ولكن فى مره حصل ان المدرسه قالت لنا فى مسابقه رسم ، و اللي حيرسم احلى رسمه حنتعلق فى لوحه افضل الرسومات للعام... وبصراحه انا ماكنتش بعرف ارسم، لكن كان جنبى واحد صاحبي بيرسم، فقلت مسابقه مادخل فيها بس كنت حاسس انى حاكسب.

المسابقه كانت مدتها ثلاث ساعات بحيث انك تسلم الرسمه ويتم تقييمها.. قعدت افكر ارسم ايه... هما عايزين فكره جديده. قعدت شويه لاقيت صاحبي الرسام الماهر بيرسم ويفكر يرسم ايه... قعدت اراقبه شويه وصحيح انى أخذت فكره الرسمه اللي هو رسمها بس كنت مركز هوه بيعمل ايه وبيطلع الرسمه حلوه ويبدع فيها كده... حركات ايديه؟؟؟ دى جزء كبير منها فعلا ... حركات حواجبه..؟؟؟ طب بيركز ازاي فى الرسمه؟؟؟. بصراحه انا قلدته فى ساعتها وعشت فى دور انى هوه... وافتكرت رسوماته اللي رسمها قبل كده... واللوح بتاعته اللي متعلقه فى الفصل فى كل حته، المهم انه قاعد جنبى فى نفس التخته وشايف انى بارسم نفس الرسمه اللي هوه بيرسمها فى صفحتى.. ومش فارقه معاه.

ولاقيت نفسى فجاه مش معاه... ومش بقلده.. وبارسم لوحدى... وابتدت تجينى افكار زياده عن اللي هوه رسمه.. والالوان عدلتها على حسب ما انا شايفها... وكان صاحبي مش جانبي بس لاقيت نفسى مندمج مع اللي برسمه... واضفت حاجات من عندى عشان الصوره تبقى معبره، وجه وقت تسليم الورق الى المدرسه كان اسمها استاذة ناديه تقريبا على ما اعتقد... وكل الفصل سلم كل الورق والرسومات اللي رسمها.

وجه ميعاد التقييم، بعد تسليم الورق بربع ساعه، وكانت النتيجة صدمه بالنسبه لى، بقى انا اطلع الاول على الفصل؟؟ واكسب المسابقه واللوحه بتاعتي تتعلق على بورد افضل رسومات العام؟ وعلى الرغم ان كان فى واحد بيراقبنى صاحبنا برضه فى الفصل وكان مقتنع ان صاحبي اللي جنبى هوه اللي حيكسب... الا انه عند اعلان النتيجة حاول يشوش على استاذة ناديه ويقول لها انى انا الرسمه متقلده بالظبط بكل حاجة فيها... لكن رديت هيه عليه وقالت له ... احمد رفيق رسمته فيها افكار كثيره وتفصيله اكثر بكثير وغير موجوده على الرغم من التشابه فى نفس الموضوع. أعتقد انى طبقت النمذجة من غير ما اخذ بالى... وكنا فى اعدادى تقريبا.

بعد ماكبرنا ودخلنا الجامعة واشتغلنا بقي ، بصراحة دورنا كثير على قدوه يا في الجامعة يا في الحياه... ولكن تفتكر اذا كانت النمذجة هي نقل الابداع والمهارة من المبدع إلى غير المبدع عن طريق المحاكاة والتقليد ... وده اللي احنا شفناه في حياتنا كلها... فايه افضل نمذجة تقدر تعملها على شخص معين تنطبق عليك أو على اي انسان ايا كان؟ ...صدقنى مش حتلاقى غير سيدنا محمد عليه الصلاه والسلام ... افضل وارقى نمذجة تحصل عليها في حياتك كلها.



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

## - مش عايز تعمل دماغ عاليه؟

طبعا كلنا عارفين ان اهم حاجة انك عشان تعمل اى حاجة... انك تعمل دماغ... يعنى اللي اهم من الشغل.. تطبيب الشغل، يعنى عشان تعمل حاجة بمزاج وتبدع فيها لازم تعمل لك دماغ الاول ... بعيدا عن اى دماغ تانيه غير مشروعه... بس مهم جدا انك تطبط دماغك صح. كل موقف فى حياتنا محتاج له دماغ عاليه.. او زى مايقولوا "عايز له ترتيب ..من مخ ديب" ... ابتداء من اول ما تصحى الصبح لحد ما تنام بالليل، صحيح ان انت دماغك واحده طول النهار.. لكن عشان اقرب لك موضوع الدماغ ده.. ممكن اقول لك انك تطبط مودك.. تهيب نفسك يعنى .. تعدل مزاجك

مش معنى انك لما تكون متضايق او حزين لاي سبب من الاسباب .. انك تدخل فى مود الكأبه والحزن وتسمع لى اغنيه " غلظه" لهانى شاكرا... بالعكس فالشخص الطبيعى هو اللي يحاول "يفصل" نفسه عن المود اللي هو فيه ويحاول يدخل فى مود تانى.. يعنى او عى تقول لى انا لما بزعل او بتضايق بادخل انام ... او اروح اجيب لك كرتونه شيكولاته واقعد اكل فيها، صحيح فعلا الشيكولاته فيها ماده بتخليك سعيد ومبسوط... بس ماتروحش تاكل كرتونه.

القصد انك لما تكون فى مود غير مودك الطبيعى لازم تفصل نفسك عن الحدث او الموقف اللي حصل.. وتشوف حاجة تانيه استمتع بيها ... طبعا مافيش احسن انك تقرا قران او تصلى عليه سيدنا محمد عليه الصلاه والسلام... يبقى لازم تفصل نفسك. ده لو عايز تعمل لك دماغ، ممكن كلمه تغير مودك طول اليوم ، او ممكن تسمع نكته تغير مودك ... لكن ماتخليش اى حاجة من بره هيه اللي تغير لك حالتك ومودك.

لازم يكون ليك الدماغ بتاعتك اللي مش من السهل ان اى حد يغير هالك طول اليوم... يعنى مالكش دعوه بكلام الناس سواء قال لك كلمه حلوة او كلمه وحشه، كتير من الشباب مايعرفش يعمل دماغ الصبح الا بكوبايه كابوتشينو، وماله دى دماغ برضه، او مايعرفش يشتغل غير لما يحط سماعات فى ودانه ويسمع احلى خبط حلل ، برضه دماغ، الافلام الاجنبى خصوصا اللي فيها قتل ورعب ، فى ناس بيعملوا دماغ بيها برضه. كل واحد ودماغه.

وبما ان كل واحد دماغه عاجباه ومش عايز يغيرها ومش شايف ان فى احسن من دماغه... يبقى من الافضل انك ماتحولش تغير دماغ اى حد، عشان التعبير ده مش سهل... انما كل اللي عمله انك تغير دماغك انت...حط بس المقاله دى فى دماغك وحاول تعمل لك اى دماغ...بس المهم ان الدماغ تكون عاليه.

## - افضل شم، الريحه دى جديده

نفس عميق من الهواء النقى... واستمتع بالريحه الجميله دى... شم.. شم جامد... كمان.. شامم حاجة؟ مش حتشم حاجة... بس طول ما انت بتقرا المقال ده حتشم ريحه جميله... لان مقاله كلها روايح... عطره وجذابه... عشان انت جاي تشم ريحه جديده.. اقصد تقرا مقاله جديده... جايب لك ازازه بارفان هديه مع المقال من افضل واحلى البارفانات والكولونيات...

لو ذاكرتك من النوع " الشمى " او " ذاكره شميه " ..... هل مره حصل لك وانت رايح مكان او قابلت حد تعرفه او ماتعرفوش شميت ريحه جميله فكرتك بذكري معينه؟ او فكرتك بشخص معين كانت حاطط الريحه دى؟ او موقف معين حصل لك كنت متضايق ساعتها او مبسوط والريحه دى فكرتك بالذكري القديمه دى؟ هل عارف ده حصل لك ليه؟ وليه انت افكرت الموقف ده؟ ببساطه انك فى الموقف ده كان احساسك ومشاعرك كانوا عاليين قوى ، وفى ساعتها حصل رابط ذهني مابين احساسك العالى ده والموقف اللى انت فيه والرائحه الجميله اللى كانت فى المكان ساعتها. فكل ما بتشم الريحه دى فى اى وقت بتفتكر الموقف ده.... طيب دلوقتي فى مشكله.

دلوقتي انت بتشم الريحه دى بس مش انت اللى حاططها... ده غيرك هو اللى حاطط الريحه دى... او الكولونيا يعنى بالمعنى الاصح، انا عارف انها مش حتفرق معاك اذا كان انت اللى حاطط الريحه دى او غيرك.. بس الريحه سواء ايا كانت كويسه او مش حلوة حتبقى رابط ذهني معاك، لو حلوة مافيش مشكله... اكيد حتتقبل الريحه وحتحب انك بعد كده كل ما تعوز تفتكر الموقف ده تشم الريحه دى... بس حاجيبها منين وتعرف هيه انهى نوع من انواع الكولونيات؟ حتبقى صعبه شويه فى بعض الاحيان، لكن لو الريحه مش حلوة كل ما حتشمها فى اى مكان حتفتكر المكان او الشخص او الموقف اللى حصل لك ساعتها.

فلو انت الذاكره بتاعتك من النوع " الشمى " او " ذاكره شميه " ممكن تتحكم فى ذكرياتك ، عشان تتحكم فى ذكرياتك كويس عايزك تحط الريحه بتاعتك الخاصه بيك... رايح حفله .. رايح عزا.. رايح عزومه... اى حاجة، المهم انك يبقى فى كولونيا او بارفان خاص بيك انت بتحب ريحته جدا... وانت فى الموقف نفسه عايزك تشم الريحه اللى انت حطيتها فى ايديك.. عشان تخلق رابط جديد... يلغى اى حاجة مش كويسه حصلت لك فى الموقف ده فى ساعتها... وتفتكر الرائحة الجميله اللى انت بتحطها. مقاله دى مش مهمه اوى ولا الكلام اللى فيها... بس اتمنى انك دايمًا تشم كويس.



## - الالكترونيات تنقل الاحاسيس والمشاعر

عمر ك حسيت وانت بتستقبل رساله من شخص معين سواء ايميل او رساله نصيه او ... ان كلامه يحمل معاه جزء من مشاعره واحساسه تجاهك؟ عمر ك وانت بتبع رساله كنت متضايق او بترد رد مختصر مثلا، والمستقبل منك الرساله قال لك " انت زعلان من حاجة؟" طب عرف منين؟ عمر ك وانت بتقرا ايميل حسيت ان اللي بيعت لك ده متحمس او سعيد او متفائل؟ بلاش طيب ، جربت تعمل شات او محادثه مع شخص ما على الفيسبوك او على الماسينجر انه الجمله الجايه اللي حيقولها حيبقى فيها رد قاسى او عنيف او حتى رد بيعت على التشاؤم؟ كل دى احاسيس ومشاعر انت بتحسها وبتشعر بيها ، طب ازاي بتوصل لى او ازاي بحس بيها؟ هيه الفكره بسيطه جدا.

الكلام والجمال اللي بتتبع لك او انت بتكتبها انت بتحط فيها احساسك ومشاعرك... يعنى مثلا لو انا كتبت جمله دلوقتي مثلا باقول لك " بحبك" حتلاحظها كأنها كلمه عاديه ومحاسيتش فيها اني فعلا بحبك... لكن الكلمه الجايه دى انا حاطط فيها مشاعري واحساسى فعلا اللي انا حاسه اني فعلا " بحبك" ... حتلاحظ الفرق بين الكلمه الاولى والكلمه الثانيه مع انهم نفس الكلمه.. بس دى حطيت فيها احساس صادق اني فعلا بحبك... بحبك فى الله..... الموضوع ده بقاله معايا فتره كبيره وكنت عايز فعلا اوصله لى اعرفهم... ان الكلمه او الجمله اللي انت بتكتبها فى اى مكان باستخدام التكنولوجيا... مش بس اني اعرف مشاعرك واحاسيسك... لأ كمان ده انا ممكن اعرف شخصيتك.. وانت كمان بكل سهوله تقدر تعمل كده... بس لازم انت كمان تحس بالجمله اللي بتتكتب لك.. حاول تعلق احساسك الداخلى عشان تفهم الاحاسيس والمشاعر اللي مع الرساله اللي جايا لك.

على فكره الموضوع محتاج تجربه اكثر من مره واثنين وثلاثه... وبالتعود حتحس بكل الاحاسيس اللي مع اى رساله وحاجة ثانيه الموضوع ده غير مثبت علميا ولا اى حاجة... الموضوع ده مجرد احساس... احساس وبس من الاخر، الكمبيوتر ما هو الى وسيله لنقل المشاعر والاحاسيس من طرف الى طرف اخر.. مش بس معلومات ومش بس بيانات واحصائيات... الموضوع ده ليه بعد نفسى شويه. والموضوع ده على فكره هوه هوه ممكن تحسه لو انت بتتبع او بتستقبل خطاب ورقى من شخص.. تحتس من كلامه على الورق انه بيكتب الكلام ده بصدق ولا مصطنع ولا حزين ولا سعيد، ولكن الاحاسيس والمشاعر دى ممكن يتم تضليلها لتصل الى الطرف الاخر بصوره اخرى غير الصوره اللتى عليها... يعنى ممكن تكون فى حاله نفسيه محبطه او العكس، وتدى احساس لى قدامك ان انت سعيد او مبسوط.. لكن بخبرتك مع الشخص نفسه ممكن تعرف اذا كان هوه بيبصدق معاك فى كلامه ولا لأ.

فى الاخر، لما تبعت رساله اياً كانت، حط احساسك فيها بصدق واخلاص وكل مشاعرك فيها،  
عشان ده حىلى رسالتك توصل صح ويبقى ليها مصداقيه اكثر... وجرى مش حتخسر.



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

## - طور مهارتک فی الحب

حبيتك وبحبك وحبك على طول... مقطع من اغنيه قديمه .. بس مش فاکر اسمها ايه.. أكيد انتوا حتعرفوها.. ولكن خلينا نقول ان الحب جميل وشئ كويس ومحترم وابن حلال كمان... كام مره اتعاملت معاه؟ وكام مره حسيت هواه؟ وقد ايه كان قريب منك؟؟ استعملت كلماته قبل كده؟ طب كل قد ايه بتحس بيه؟ بتعبر عن حبك ازاي؟ كل دى اسئله عشان تعرف ان الحب مالوش مقياس يتقاس بيه.. كل واحد فينا بيعبر عن حبه لاي حاجة فى حياته بطريقته الخاصه. حتلاقى ان كل واحد فينا بيعبر عن حبه لحبيبه لقرينه لصاحبه بطريقه مختلفه عن التانى... وبيستخدم كلمات مختلفه وتعبيرات وجهه مختلفه عن التانى، لكن بيبقى فى مشكله كبيره.. وأكيد انتوا عارفينها كويس.. ان اللى قدامك مابيفهمش طريقتك فى الحب.. او مش فاهم انك بطريقتك دى بتحبه

كل واحد كان ليه نشأه معينه وتربيته معينه وافكار وافلام وإعلام أثر فيه وفى طريقه تعبيره عن الحب... وكان لازم نعبر عن حبنا لاي حد احنا بنحبه بنفس الطريقه اللى أثرت فينا... فينا حد بيقول ان الحب فعل وبس.. تحب حد اثبت له انك بتحبه... وحد تانى يقول ان الحب.. كلام وشعر جميل وتسبيل عين.. وهممه شفایف، حد ثالث بقى يقول لك الحب احساس .. مايحسش بيه غير اللى يبحبك بجد... وحد رابع وخامس وسادس عنده اعتقاد معين عن الحب، مش حاقول لك ان الحب كل اللى اتقال ده...صحيح فى حب بالفطره زى حب الوالدين، حب الاطفال الصغار، بس هل مره جربت انك تكتسب مهارات الحب؟

بعيدا عن اغانى عبد الحليم اللى بتخلينا نحب ونحب الحب ونبقى عايزين حد نحب فيه... بس فى حاجة اساسيه عشان تبين حبك لحبيبتك وتخليك دائما تأسر قلب حبيبتك بسهولة وتبين له انك فعلا بتحبه... الحاجة دى عنصر مهم جدا فى كل حاجة انت حتعملها سواء بسيطه او كبير، وهى: المفاجأه... سواء المفاجأه فى كلمه جديده تقولها.. فى فعل جديد تعمله... بس اى حاجة تكون مفاجأه... ومن هنا يأتى الابداع فى المفاجأه.

مهارات الحب هى تشمل مهارات عديده.. أولها : مهاره استخدام الكلمات، جرب انك تستعمل كلمات جديده تعبر بيها عن حبك.. جرب انك تكون جملته جديده تقولها لحبيبتك باحساسك .. مش باقول يعنى كلام الحب اللى فى الافلام عشان ماتبقاش محفوظ ومعروف انك مجرد ناقل لكلام فيتفهم انك بتحفظ كلام وخلص..ولا حتى كلامك يكون كلام افلام وخلص.

هل عينيك بتقول لحبيبتك انك بتحبه؟ هل حركات جسمك كلها بتقول انك بتحبنى؟ انا افهم منين ان انت بتقول كلام حلو .. وساعدتك حاطط لى رجل على رجل.. ازاي يعنى، اتعلم مهارات لغه الجسد.. مهمه جدا.. بس الاهم من ده كله..أعرف تستخدم عينيك فى الحب.. لان مرايه الحب مش عاميه.. انما مرايه الحب فى العينين.

فى الأخر عايز أقول لك مهما اكتسبت مهارات الحب ومهما عملت ومهما اتكلمت ... ان الحب لما بييجى .. هوه اللى بيسيطر عليك .. هوه اللى حيخليك تتعلم الحب .. هوه اللى حيخليك تطور من حبك لحبيبك ... هوه اللى حيبان على لغه جسدك كلها .. انت مش محتاج غير انك تحب، تحب بجد، انا ماعرفش انت حتحب امتى وفين وازاى، لان الحب ده رزق من عند ربنا ... زيه زى اى نعمه ربنا اداها لك ... ومادام الحب نعمه بيقى لازم تحافظ عليها وتحاول تتعلم ازاي تحب اللى حواليك ... ومهما كان انت انسان .. ومسيرك تحب.

### وراك دليل المحترف

تدخل المجال دة يا  
المجال دة ولا هوة  
ايش جبرك على  
منة" بص يا ابن  
انت دخلت برجليك،  
اللى حيكون، بس انا  
شوية حاجات كدة  
كثير اوى قدروا  
قوية ورواتب



### - ::حاسب محاسب:: المحاسب

هوة مين اللى جبرك  
منعم؟ انت حابب  
على راي المثل: "  
المر الا الأمر  
الحلال فى الحالتين  
واللى متقدر هوة  
عايز أقول لك على  
عشان تظبط نفسك.  
يحققوا فيها مراكز

محترمة وقيمة علمية كبيرة، وناس تانية ماعرفتش تحقق اللى حققة الاخرين. وعلى فكرة كلمهم كانوا زيك كدة يا اما دخلوها وهما راضيين او مش راضيين لكن ممكن بحاجات بسيطة كدة تظبط نفسك وشوية مجهود تبقى فلة شمعة منورة.

### - دة انجليزى دة يا مرسى؟

من اولها كدة الانجليزى بتاعك لازم تظبطة، تشوفك كورسات تسمع لك اغانى اجنبى تذاكر مع نفسك شرايط فيديو تعليمية، وتدور بقى على النت حتلاقى موسوعات فى تعليم اللغة الانجليزية، انا

مش حاشوف لك كمان واقول لك اتفضل لحد عندك وفى الاخر تركنة وتنسى، فلو انت عايز فعلا تكمل الموضوع ده لازم تعرف انك حنتعب شوية.

### - نحو " أمية الكمبيوتر

طبعا ماحدث يفهم غلط بس يعنى المقصود انك تعرف فى الكمبيوتر، يعنى الويندوز، يعنى الدوس، يعنى الأوفيس، يعنى قطع ومكونات الكمبيوتر، وسمعنى احلى سلام لمايكروسوفت، اللي رافعة راس شباب مصر، بشهادات وحركات جامدة، يعنى اليونيسكو، اللي بيمسى على ICDL ، يعنى شهادة، شهادة معتمدة، يعنى بتقول انك بتعرف تسوق الكمبيوتر كويس، بتعرف تسوق؟ طب معاك رخصة؟ هيه دي الرخصة اللي انت محتاج تشيلها معاك ومطلوبه جدا فى سوق العمل. رخصك بقى لوسمحت واركن على جنب.

### - أوعى يغرك جسمك

اوعى تفنكر انك بالانجليزى والكمبيوتر بقيت الواد اللي محصلتش، فى زيك كثير دلوقتى عارفين الاثنين، وكلة بيشتري كمبيوتر وبيتعلم انجليزى وبيأخذ كورسات، مش دي القضية دلوقتى. من الأخر بقى روح ارمى نفسك فى اى مكتب محاسبة حتى لو كان مش حيديك فلوس حتى لو بدوام جزئى، اقبل اى حاجة البلد مافيهاش شغل الايام دي، بدل ماتجيك شغلانة تبهلك، روح الى اللي انت عايزة وانت رايحة برجليك وعارف انت رايحة لية، مكاتب المحاسبة فى البلد كثير، ابتدى دور حوليك فى المنطقة وظبط نفسك.

### - انا مبسوط كدة، انا مرتاح كدة

يا سلام ما اجمل انى اكون عارف لغة وكمبيوتر وباشتغل فى مكتب محاسبة كبير او صغير. ابوس ايدى وش وظهر، انت بتقول اية؟ يا بابا انت عقبال ما اتعلمتلك الشوية اللي انت عرفتهم دول العالم جرى كثير واتقدم كثير وفى حاجات ظهرت جديدة، انت عقبال ما تاخذ خطوة بيكون الناس الثانية دول اخدوا ستين خطوة. انت فين بقى بالنسبة للناس الثانية دول؟ الشغل دلوقتى محتاج مهارات، وأكثر مهارتين مطلوبين دلوقتى فى مصر طبقا لاحصائيات مركز دعم المعلومات واتخاذ القرار هما: مهارات الاتصال ومهارات التفاوض أكيد انت نفسك محتاج مهارات خاصة مافيش قدامك غير يا اما تاخذ برضة كورسات فى المهارات Soft Skills او تقعد تقرا فى النت فى مقالات كثير اوى عن الحاجات دي ودروس صوتية وفيديو كثير جدا.

### - البكالوريوس مابياكاش عيش

لازم تعرف ان شهادة البكالوريوس دي اللي معاك مابتتفش ببصلة دلوقتى فى اى حنة، ماينفحش تشتغل بس وانت معاك بكالوريوس، ده لو انت عايز تشتغل فى حنة كويسة ومحترمة، بص لازم تعمل دراسات عليا او دبلومة فى تخصص المحاسبة، او كورسات فى المحاسبة المتقدمة... لازم

تبتدى على طول تحضر وتجهز ليها.ولو مش عاجبك التخصص الاكاديمى دة يبقى عليك وعلى الشهادات المهنية زى . CMA,CPA,CIA,CFA,CFM ومافيش مانع تجمع بين الاثنين الدرجة الاكاديمية والشهادة المهنية وعلى فكرة دة التوجة الجديد فى العالم انة يكون معاك جزء اكاديمى وجزء مهنى.

### - حتكسب دايمًا ماتقلقش

ياعيني عليك لما تبقى بقى واد لعيب، عارف محاسبة و عارف كمبيوتر و مش بس كمان انجليزى لآ تبقى عارف بقى تستخدم البرامج المحاسبية المشهورة، شوية QuickBooks على Peachtree تبقى كدة زى العسل. فى حتلاقى على النت البرامج نفسها وشرحها فيديو وكتابة، وفى دورات ليها برضة كويسة جدا. يا سلام برضة لو تعرف تصمم نظام محاسبة برضة على الاكسيل، Computerized Accounting تبقى فاهم الاكسيل تستخدمه ازاى فى المحاسبة.. تبقى جامد طحن، ماتقلقش كلة حتلاقية على النت وفى مراكز تدريب .

### - انت كدة واصل، ناقص لك زرار

حلو جدا انك بقيت متمكن من نفسك كدة، يعجبني فيك مثابرتك على انك تكمل قراءة الموضوع دة.شوف بقى انت وصلت فىن دلوقتى و عملت كام خطوة، حتلاقى برضة الدنيا اتطورت بسرعة وفى حاجات جديدة بتحصل فى العالم. لازم على فكرة تبقى موصول على طول باخر المستجدات فى مجالك يعنى دلوقتى بقوا يستغنوا عن البرامج المحاسبية ويحطوا فى شركاتهم برامج أكثر تطور من هذة البرامج زى Oracle E-Business وايضا Microsoft Dynamics Great Plains / Axapta أو Sage أو People Soft أو SAP. دى برامج كلها بتسمى برامج اداره موارد المنشآت ERP، و دى زى ما بيقولوا "التطور الطبيعى للحاجة الساعه" او بمعنى اخر التطور الطبيعى للانظمة المحاسبية.

### - قوانينك يا معلم

انت راجل بقيت فاهم، خد دى فى ودنك بقى وماتقولهاش لحد، بلدك بتاعة قوانين صح، شوف اية القوانين اللى بتحكم شغلتنك، اية القوانين اللى شغالين بيها فى البيزنس يعنى مثلا: معايير المحاسبة والمراجعة المصرية - معايير المحاسبة والمراجعة الدولية - قانون العمل - قانون التامينات الاجتماعية - قانون الضريبة على الدخل - قانون ضرائب المرتبات والمبيعات - القانون التجارى - قانون الهيئة العامة للاستثمار - قانون سوق المال، وهكذا. كدة انت تبقى واد أدرجى وعايز اقول لك حتبقى راجل مش بس محاسب لأ مستشار، لأن اللى بيعرف فى الحاجات دى بس من غير اى حاجة تانية بيبقى معدى من الاخر ومتضطبط. طبط نفسك ووقتك وابندى اقرا فى حاجة حاجة كدة على رواقه بدل ما يبجى وقت وتحتاج تفهمهم وتقرأهم فى وقت زنقة.

## - محاسب عربي؟ أطلع برة

أوعى تكون مابتعرفش المحاسبة بالانجليزي؟ أز عل منك ، مش معقولة تبقى انت بتعرف انجليزي ومش عارف جميع مصطلحات المحاسبة بالانجليزي ، ضبط كام كتاب او قاموس انجليزي عشان تعرف اية المصطلحات بالانجليزي. دى مهمه جدا عشان تتقبل فى الشركات الـ Multi National.

## - سوق لنفسك

ابتدى بقى اعمل لك سيرة ذاتية محترمة بالانجليزي عنك وعن تعليمك وخبراتك وشهادتك وهكذا.وقوم بتحضير الاسئلة الانترفيو اللى ممكن يتعمل لك فى اى وقت، وتكون مجهزها بالاجابات عشان برضة تبقى عارف تجاوب ازاي، ماتتكشفش انك تكتب الاسئلة فى ورقها وتكتب اجابات ليها من عندك عشان برضه تحفظها وماتضربش لخمه، برضه اعمل لك سايت او بلوج على النت واكتب وعبر عن نفسك فيه وعن خبراتك وحاول تعمل له اشهار على النت. الحاجات دى تأثيرها بيبقى قوى برضه، ممكن صاحب العمل يحب يعرف معلومات عنك اكثر مثلا فيجرب يكتب اسمك على الانترنت....جرب كده واكتب اسمك على الانترنت.

## - اللابتوب

ابتدى بقى دور على لابتوب محترم عشان شغلك كل حبيقى عليه، الف مبروك حتبقى راجل استشارى.وتجهز "عقد محاسب" عشان اللى عايز يتعاقد معاك مثلا ، أسطوانة بها فايالات اكسيل تساعدك فى التحليل المالى او فى عمل نظام محاسبى لاي شركة، شويه برامج محاسبية تخليها معاك فى اللابتوب عشان تفرج العملاء بتوعك عليها. كدة بيبقى انت باذن الله لو اتبعت الخطوات دى اضمن لك انك تكون من الناجحين فى مجال المحاسبه، وعقبال لما نشوفك مستشار فى اكبر الشركات فى مصر والعالم العربى.



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

## - تعلم اللغة الانجليزية بدون معلم

مبدئيا كدة يا جدعان قبل ما ندخل فى اى مقدمات، كل المراكز اللي بتدى دورات لغة انجليزية على عيني وعلى راسي من فوق وأكن لأصحابها كل التقدير والاحترام فى الجهد الذى يبذلوه لتقديم افضل خدمات تعليم اللغة الانجليزية. ولكن إحنا هنا عايزين نختصر الطريق، يعنى لية مادام واحد او اثنين جربوا وتعبوا فى الموضوع دة يفيدوا غيرهم؟ لو عايز انت برضة تجرب وتروح وتدور على افضل المراكز مافيش مانع روح ودور بس احنا هنا حنديك الحاجة الخاصة لاصة، وحترج بعد ما تدور للموضوع دة برضة.

لسة مستنيين انى حادخل اكتب اقول لكم المراكز اللي حتاخذوا فيها الانجيزى اية هيه وخلص على كدة وامشى، طب يبقى عملت انا اية كدة؟ الموضوع مش كورس والسلام ، لازم تأسس نفسك بنفسك والموضوع حيفضل مستمر معاك على طول، مش حينفعك كورس ولا كورسين ولا ثلاثة... ومش مجرد انك خلصت كورس انجيزى يبقى انت كدة بقيت بريفيكس فى الانجيزى.. انسى يا عمر.. عايز تروح تاخذ لك كورس وخلص يبقى من الافضل انك ماتكلمش قراية الموضوع دة... ماتتعبش نفسك. عايز تكمل معايا خد عندك بقى.

عايز تاخذ الانجيزى لازم الاول يبقى عندك الرغبة انك مش عايز تدرس لأ، انك عايز ونفسك تتكلم انجيزى زى بتوع الافلام الاجنبى مش بس عشان تقلدهم لأ عشان انت بتفكر لما تكبر ويبقى عندك كام سنة " كتير يعنى" لما تقعد مع واحد اجنبى ماتقعدش تتلجج فى الكلام وبتحاول تفكر كام كلمة انجيزى عشان تتكلم بيها معاه... طب ولية كمان كام سنة؟ افرض جات لك فرصة بكرة انك تتكلم مع واحد اجنبى حتعرفة تكلمة كلمتين على بعض.... الكلام اللي حاولة اللي جاى ممكن يضحكك فامسك نفسك بس اسمعنى كويس.. لأن الكلام دة مش حتلاقية فى اى موقع تانى ومش اى حد حيقولها لك.... معلش اعتبروه غرور او ثقة زيادة منى بس انت فى الاخر الحكم... لو الموضوع ما عجبكش يبقى ليك الحق تطالب ان الموضوع دة يتلغى لو لاقيت انة متكرر فى اى موقع او منتدى اخر.

**"هيا نفسك وأدخل فى المووووود"**

ابتدى بمرج نفسك او كما يقولون علماء التنمية البشرية "البرمجة الذاتية" او كما يسمونها ايضا "برمج عقلك الباطن" وابقى اقرا فى الموضوع دة حيساعدك كتير مش بس فى المرحلة دى فى حياتك لأ فى حياتك كلها. حسسنى وحسسك نفسك بقى انك دلوقتى خلاص ببتكلم انجيزى لبلب ، اقع نفسك دلوقتى وانت بتقرا معايا انك راجل اكسلنت فى الانجيش... كلم نفسك كدة وقول "انا ممتاز فى الانجيزى وحابقى احسن"، قول لنفسك كل يوم الصبح " انا باتكلم انجيزى ممتاز"... انا حاتكلم انجيزى ممتاز عشان انا قررت انى احسن من نفسى فى الانجيزى." خايف من كلام الناس ويقولوا عليك دة اتجنن.... اتكلم مع واحد انت بتحبة صاحبك والدك حبيبتك برضة مافيش مانع، وقول لهم انت ناوى تعمل اية؟ او عى تقول لهم انت بتفكر لسة او نفسى انى اعمل كذا... لأ



.... لما تيجى تتكلم مع حد قول لهم انا قررت انى اتعلم انجليزى واللى عايز يساعدك يساعدك واللى مش عايز فكك منه.

## "ظبطت الموجة؟"

عايز ترددك معايا دلوقتى يبقى على، وتفتح لى الراديو على نايل اف ام بالانجليزى Nile FM عايزك تظبط الموجة دى معاك فى اى مكان تروحة، ماشى قاعد رايح جاى فى ودك راديو.حتسمع ليل نهار انجليزى على الاذاعة دى، لية بقى تقعد تسمع الاذاعة دى؟ اولا حتلقط معاك كلمات وجمل انجليزى كثير، طول ما انت بتسمع بتلقط حاجة، شوية شوية حتلاحظ هما بيتكلموا ازاي، شوية كمان حتلقى نفسك بتفهم كلامهم كلة، شوية كمان حتاخذ اللكنة الانجليزية منهم... بس كفاية انك بتسمع وبتلاحظ وبتحاول تفهم الكلام بيتقال ازاي.

طب حتقول لى اشمعنى الاذاعة دى؟ حاقول لك عشان اولا فيها برامج يعنى فى اشخاص بيقدوا يتكلموا مع بعض بلغة مرحة وبيضحكوا ويهزروا ويزعقوا وكل حاجة بيعملوها بشكل لذيذ وسهل... مش عايزك تتخض فى الاول عشان حتلقى الكلام ثقيل على ودك شوية لكن حبة فى حبة حتتعود ماتلقش خالص. ، كمان فيها اغانى اجنبى حلوة لمطربين عالميين ومنها برضة اديك راجل برضة بتسمع اجنبى، ومنها برضة ثقافة اتعرف برضة على انواع الموسيقى الاجنبى الروك و الجاز و البوب والراب واهوة برضة كله ثقافة... علم بالشى برضة. ودة يا سيدى الموقع بتاع نايل اف ام كمان <http://www.nilefmonline.com>: عندك اية تانى يا سيدى فى BBCe حاقول لى مين دة؟ حاقول لك دة برنامج اذاعى لتعليم اللغة الانجليزية ممتع جدا مع خالد ابو النجا الممثل المعروف حاول انك تتابعه رائع جدا ومفيد لأقصى درجة. برنامج الإنتاج المشترك بين الإذاعة المصرية وبي بي سي BBCe ويذاع البرنامج يوم الخميس على إذاعة الشرق الاوسط على موجة أف أم 89.5 الساعة الخامسة مساء ، والساعة الحادية عشرة مساء على إذاعة الشباب والرياضة على موجة أف أم 108، ابقى اسمعه وقول لى رايك فية برضة. ودة رابط الاذاعة

[http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/elt/newsid\\_4882000/4882534.stm](http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/elt/newsid_4882000/4882534.stm) ودة ايضا موقع البى بى سى لتعليم الانجليزية الأصلية.

<http://www.bbc.co.uk/arabic/learningenglish/>

## "لقوا المروحة الدنيا مروحة"

حاجة اخيرة، عشان تبقى انت دخلت فى الموود، وبقيت انك حابب الموضوع مش بس للدراسة دة عشانك انت ومستقبلك... عايزك الاسبوع الجاى تجرب الموضوع بس تبقى شايلى معاك ورقة وقلم عشان يعنى لو لاقيت مثلا كلمة او جملة انتقلت فى الراديو عجبتك اكتبها فى النوتة الصغيرة اللى انت شايلىها فى جيبك دى عشان لما ترجع البيت تعرف معناها او عايز تعرف تنطقها ازاي.

وشوف النهاردة انت عملت كام كلمة او يعنى استفدت بكام كلمة، طيب افرض انك سمعت كلامى وابتديت اول يوم تعمل اللي قلت لك عليه و عملت مثلا 10 كلمات فى اول يوم ((وكفاية قوى عليك عشرة كلمات فى اليوم ماتتقلش على نفسك و خلى الموضوع انك بتستمع، ولو عرفت معانيهم كمان يبقى كويس قوى عليك كدة وزيادة كمان ،حتعمل اية اليوم اللي بعدية؟ بص بقى حتجيب الورقة اللي انت عملتها امبارح بالليل وكتبت فيها الكلمات الانجليزي، وتقوم تعمل اية يا معلم .... خلى كل كلمة لوحدها فى ورقة صغيرة بفونت صغير، حجم الورقة دى قد عقلتين من صباك. كدة حيبقى معاك كام ورقة صغيرة كدة؟ صح عشر ورقات صغيرين. برافوا عليك، حتعمل بيهم اية؟. حتطهم فى جيب البنطلون القدامانى مش الورانى.... طب لية ياعم بتعمل فيا كدة؟ بص كل ما حتط ايدك فى جيبيك غصب عنك او كنت عايز تتطلع فكة من جيبيك عشان تحاسب التاكسى اللي حينزلك المحطة اللي جاية حتلرق ايدك فى الورق الصغير دة، بعد ما تحاسب طلعت شوف الكلمة اللي طلعت معاك فى الورقة اية، وكررها كتير وفكر نفسك بمعناها. بعد كدة قطع الورق دة وارمية فى الباسكت. طبعا دى حنعملها يوم اه ويوم لأ، عشان كل يوم انت عندك كلمات جديدة، بس دى طريقة جامدة ولذيذة عشان تحفظ الكلمات الانجليزي بسهولة ومن غير تعقيد.

عايز قاموس؟ اهوه القاموس/ <http://dictionary.reference.com> عايز تعرف تنطق الكلمة ازاي من الموقع دة/ <http://www.howjsay.com>: بالمناسبة انت تضع مؤشر الماوس على الكلمة لتستمع لتستمع للنطق بالانجليزي. وفى مواقع تانية كتير اللي عايز يدور حياقي واللى عايز برامج حياقي كلة على النت.



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

## - أكرس حاجز خوفك من مقابلات العمل

ساعات كثير بنفكر ازاي اتصرف قبل ماروح اعمل مقابله شخصيه للتقدم الى وظيفه ، ببساطه شديد مش عايزك تفكر كثير وتريح دماغك من وجع الراس والتوتر اللي قبل واثناء المقابله ، هوه اللي قبليك واللى بعدك عملوا ايه ... ماراحوا وعملوا مقابله ونجحوا فى الاختبارات واتقبلوا عادى يعنى من غير ما يعملوا اى حاجة زياده ، وللموضوع ده ليه قصه جميله احب انى اقولها لكم . فى مره من المرات اللي ماكنتش باشتغل فيها وكنت قاعد فيها على القهوه لا شغله ولا مشغله ، أصلى بعد التخرج قعدت ادور على شغل فى كذا مكان بس فى الاخر يقولوا اصله ما عندوش خبره ناخده نعمل بيه ايه ، فجت فتره كأبه كده وقعدت من غير شغل بس الحمد لله مش كثير ، المهم بعد المحاولات الفاشله اللي عملتها قعدت مع نفسى بعد ما فتره الكأبه ما راحت ، قلت ايه اللي كان ناقصنى محتاج اعرف انزليجى على شويه كمبيوتر على شويه معرفه ازاي تعد نفسك لمقابله وهكذا .

ومن بعدها قلت حاروح ارمى نفسى فى اى شركه اقابلها اشوف بس انا حاعمل ايه ومش فارق معايا اشتغل ولا ماشتغل وماكانش فارق معايا نوع الشركه اللي رايحها ولا حتى الوظيفه اللي كنت مقدم عليها وحطيت بس فى بالى انى رايح اتعرف على ناس جديده ومكان جديد ، ولو فى انترفيوا اعمله حاعمله مافيش مشكله ، كنت واخدها ببساطه ، لاقيت اعلان ساعتها فى الوسيط عايزين موظفين لشركه بقالها سنتين فى السوق وتيجى عشان تعرف طبيعه الوظيفه المهم رحى قبل الميعاد بنص ساعه عشان اشوف واتعرف على المكان ، وحطيت تحت باطى السيره الذاتيه بتاعى اللي هيه كانت فاضيه تقريبا وعاملها كذا نسخه كمان عشان لو ضاعت واحده او طلبوا السيره الذاتيه مرتين او ثلاثه اهي تبقى موجوده

ولبست الحته الزفره اللي على الحبل ، وملمع نفسى وهدومى بكل انواع الصابون والكريمات والشامبو ، رحى المكان سألت على مكان الشركه لحد ما لاقيتها ، قبل ما ادخل كان فى شويه محلات جنب العماره اللي فيها الشركه ، دخلت محل من المحلات دى وعملت نفسى قال حاشترى ، اتكلمت شويه مع صاحب المحل لحد ما لاقيته يعرف معلومات عن الشركه اللي انا رايحها فى العماره اللي جنبه ، رحى زودت معاه فى الكلام لحد ما اتصاحبت عليه وعرفت منه الشركه دى بقالها قد ايه وسمعتها ومعروفه ولا لأ وصاحبها مين يعنى معلومات عامه .

على فكره او عى تعمل كده لا يقولوا عليك مجنون . المفروض ان الواحد قبل ما يروح الشركه يكون عارف معلومات عنها كثير عشان لما يسألوك ويلاقوك عارف حيعرفوا ان انت مهتم بيهم

ومحضر نفسك كويس وتكسب بكده بنط عندهم، بس انا كنت مستبعب فعملت كده قبل ما ادخل الشركة، المهم اخدت معلومات عامه كافيه عن الشركة. وماحدثت سألنى تعرف ايه عن شركتنا فى الانترنت خالص، ما علينا، سميت قبل ما ادخل الشركة ودعيت ربنا يوفقنى، لاقيت موظفه استقبال على وجهها ابتسامه جميله وقبل ما اقول اى كلمه لاقيتها بتقول لى حضرتك جاي عشان الوظيفه ” قلت لها أيوه بالظبط ... قالت لى اتفضل استريح فى الصالون

بابص على الصالون لاقيته بسم الله ماشاء الله مليون على اخره ... كل دول جايين يقدموا على الوظيفه؟ قلت فى بالى خير ان شاء الله كده مش حاخلص غير بعد ساعتين وتقريبا ده اللى حصل ، فكرت نفسى انى جاي اتعرف بس.

قعدت الف فى المكان واتفحصه كخبير عقارى جاي يثمن الشقه الكبيره دى، وشويه لاقيت واحد واحد ابندى يدخل لصاحب شركه التكييفات دى، قلت خير ، شويه لاقيت المقابله مابتاخذش غير 5 دقائق مع الراجل، كل واحد خمس دقائق تقريبا ويطلع، قلت ايه القلبان ده؟ ايه اللى بيحصل ده؟ وانشغلت بالسبب اوى، كانى مراقب للوضع مش كانى داخل اعمل انترفيو ... بيطلعوا بدرى كده ليه؟ هوه ايه الراجل ده بيقولوا ليهم ويخلص كده فى ثوانى؟ قلت اه ده باين له انترفيو اكيد ليه سؤال محدد مثلا ولو ماعرفتوش يقولوا المقابله انتهت.

قلت بقى بحكم الفضول الحق حد من الناس اللى طلعا اعرف عملوا ايه فى الانترنت ... حضرتك عملت ايه فى الانترنت فيوا؟ ده انا اللى بسأل الشخص ... قال ايه ولا حاجه ... مافهمتش قلت له يعنى ايه ولا حاجه؟ قال لى ماعملتش اى حاجه جوة وفرصه سعيده واخذ بعضه ومشى ... طبعا انا مش فاهم ومش مستوعب الكلام الواضح جدا اللى هوه قاله ” ولا حاجه“

قلت اصطاد الولد التانى اللى حيطلع من الانترنت على طول واسأله يمكن افهم اكثر ايه الاخبار جوة؟ قال لى ده راجل تعبان ودماغه تعبانه وشركه تعبانه ... احسن لك ماتدخلش حانتعب نفسيا

قلت ليه ؟ هوه انا داخل مستشفى العباسيه ازور حد جوه؟ ايه حتعب نفسيا دى؟ المهم انه أكد علينا ماحدث يقعد يستنى عشان يعمل انترفيو.

وابتديت افترض افتراضات وكل اللى معايا تقريبا قلنا ان الشركه دى مش مضبوطه وغريبه تقريبا ثلت الناس اللى لسه ماعملوش انترفيو مشيوا بعد ما عرفوا ان الانترنت ده مالوش لازمه والشركه مالهاش لازمه حتى اللى دخلوا الانترنت ماعرفوش الوظيفه هيا ايه. قلت معلش انا مش حاعمل عاقل النهارده .... وحاستنى لحد الاخر.

طبعا هوه مش اسلوب فعلا اللي عملوه معنا مش بنى ادميين يسيبونا ثلاث ساعات ومافيش تكيف طبيعى اتشحت منهم واخذت عنهم فكره سيئه جدا وقلت انا لازم ادخل للراجل ده وانا فاضى بقى عشان حتى ازعق فيه واهزئه واعرفه ازاي يعامل الناس كبنى ادمين يعنى انا جاى فى ميعادى ومحضر نفسى الاقبنى مستنى الوقت ده كله كثير كده.

قعدت أسأل نفسى هوه الراجل ده بيعمل كده ليه؟بيستخدم نفس الاسلوب ده مع كل الناس اللي بيعملوا معاه انترفيوا ليه؟

طب مش معقوله يعمل اعلان فى الوسيط عشان طلب موظفين ويعطل نفسه ثلاث ساعات فى مقابلات مايبتكلمش هوه فيها كلمه واحده ولا ببسأل سؤال واحد ويعمل دور المشغول جدا لدرجة مايقدرش يقول جمله واحده

هوه ممكن يكون اسلوب غلط وممكن يكون اسلوب صح فى عمل المقابلات... مش عارف... طيب الراجل ده أكيد ليه دخله معينه؟ أكيد هوه عايز حد معين ومش لاقية فى وسط العالم دول طب انا لما حادخل حاعمل ايه؟ حاعمل نفس اللي عملوه الناس اللي دخلت و مشيت ؟ لاقيت باكلم نفسى بصوت عالى مايسمعوش غيرى... ” اكيد فى حل للراجل ده... والحل حيظهر لى لما ادخل جوة واشوف الراجل ، انا مختلف عن الناس اللي دخلت كلها... أنا حاعرف اتصرف مع الراجل ده”

وجه الميعاد المرتقب ، خبطت خبطتين على الباب وفتحت بشويش، وحاطط فى بالى انى امشى بخطوات واثقه لحد ما اسلم عليه ، ولما اسلم عليه احط عيني فى عينيه واعمل اتصال بصرى.... واقعد على الكرسي اللي على شمالي عشان ابقى جنب ودنه اليمين..وايديا مفرودين عن بعض ورجلى كذلك وظهرى مستقيم وانا قاعد وماتحركش بالكرسي يمين وشمال لو كان بعجل... وانا باتكلم اتحرك بسيط فى الكرسي شويه مابقاش مخشب فى الكرسي، كل اللي قرأته حضر فى ذهنى ساعتها... المهم دخلت وسلمت وقعدت.. ولاقيته بيقول لى ثانيه واحده عشان ارد على التليفون، بكل برود قلت له اتفضل براحتك

ومن هنا لاقيته ابدى تليفون ربع ساعه بيتكلم... خلص المكالمه لاقيته ماتكلمش معايا وشغال بيعدل ويشطب على ورق... وما بيتكلمش فعلا خالص كانى مش موجود... قلت عشان كده الناس طهقت ومشيت بدرى.. شعروا بالاهانه من اسلوبه ده... قلت بقى مايديهاش بقى؟ بعد ما جاله كام مكالمه كمان كل واحده من خمس لعشر دقائق ، رحنت سألته سؤال باسلوب تعجب هوه حضرتك مشغول اوى كده؟

رد عليا وقال لى ببرود : انت شايف ايه؟

قلت له : والله ربنا يعينك بجد على الشغل اللي مابخلصش ده  
قال لي : ربنا يخليك

عدنا للحظات من الصمت تانى ومافيش اى كلام  
هيه الوظيفة اللي حضرتك عايزها فى شركتك دى ايه؟ اصل الانسه اللي بره ماتعرفش حاجة عن  
الوظيفة اللي احنا جايين عليها؟  
قال لي : انا مشغول جدا مش حاقدر ارد عليك.

قلت فى بالى ده تهريج وبيهرج وانا بهرج معاه.  
واحنا قاعدين فى الصمت العميق ده قعدت افكر سريعا هوه انا كنت جاي هنا ليه؟ اعمل ايه؟  
اه افكرت ... انا كنت جاي عشان اتعرف على الناس بس مش اكثر وكنت جاي اختبر نفسى فى  
الانترفيوا اشوف عملت ايه بعد اللي قرأته عن الاعداد لمقابلة العمل.. بس مالمقبتش ولا حاجة من  
الحاجات اللي قرأتها مع الراجل ده حصلت.

طرأت فى بالى الفكرة قلت طيب بدل ما احنا اللي جايين نعمل انترفيوا .... انا اعمل معاه  
الانترفيوا ... هوه مش انا جاي اتعرف برضه عليه؟ انا حاقلب الحوار عليه ... ولازم اشد انتباهه  
عشان يرد عليا ويتفاعل معايا  
وكان الحوار كالتالى: ممكن حضرتك تنسى انى جاي اعمل مقابله؟  
قال لي : اومال انت جاي ليه؟

قلت له : انا جاي هنا عشان اتعرف على حضرتك واتعرف على الشركة اكثر لانى سمعت عن  
الشركة بتاعه حضرتك كتير وقد ايه انك راجل ناجح فى شغلك وشركتك عامله مبيعات كتيره  
والمنطقه هنا بصراحة كلهم بشتروا منتجات التكييف بتاعتك. فانا جاي هنا بصفتى عميل واحب  
انى اتعرف على انواع التكييفات اللي عندك يمكن اشترى تكييف للبيت عندى حضرتك ايه انواع  
التكييف اللي عندك؟

لقيت الراجل ابتدى يبص لي بعد ماكان منهمك فى الورق الكثير اللي على مكتبه ... وقال لي احنا  
شركة توزيع تكييفات  
لاغلب انواع الماركات المشهوره فى السوق... وينصدر لبره مصر ... وابتدى الحوار يحصل  
بينى وبينه عن منتجاته ونشاط الشركة ومحتاج واحد بس معاه يساعده فى الشغل ويسافر معاه  
ويتحمل ضغط الشغل. اندمجت اكثر فى الدور كعميل وقلت له عندك بروشورات وفلايرز اقدر  
اشوفها واتعرف عليها؟ وبتسلموا التكييف امتى؟ والصيانه عامله ازاي؟ والخدمات اللي بتقدموها  
بعد البيع؟ ... لاقيته بيتجاوب معايا وساب الشغل اللي فى ايده وقعدنا نتكلم شويه  
وقبل ما امشى قلت له:

طيب انا اتشرفت بحضرتك جدا وحضرتك لو عايز منى اى حاجة دى السى فى بتاعى فى اى  
وقت ممكن تتصل بيا وأكد انا برضه لازم اتصل بحضرتك عشان محتاجين تكييفين فى البيت ...  
( طبعا مش محتاج تكييف فى البيت ولا اى حاجة )  
وقمت وسلمت عليه وشكرته على وقته اللي اداهولى من شغله ومشيت.

أخذت بعضى ورحت على البيت... لاقيتى الوالده بتقول لى انت قافل الموبايل ليه؟ قلت لها خير ،  
الموبايل فصل شحن  
قالت لى فى شركه سالت عليك عايزينك فى شغل... قلت لها مين دول؟ قالت لى شركه بتاعه  
تكليفات.  
قلت لها: ما انا كنت عاندهم دول من شويه، لو فى حاجة كانوا قالوا لى وانا هناك.. بيكلمونى تانى  
ليه دى الساعه سبعه دلوقتى وبيتكلموا؟ المهم ان الراجل صاحب الشركه حاول يكلمنى كل يوم  
على مدار اسبوع... فى مواعيد غريبه لحد ما وصل لى بس للاسف كان جالى شغل تانى وقبلت  
بيه، بس كنت سعيد انى قدرت انى اتغلب على خوفى من مقابلات العمل.



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

This book is sponsored by Abudawood Training Center

لمراسلة الكاتب:

Rafik139@hotmail.com

او على رقم التليفون التالي:  
20126166591

- للمشاركة والتعليقات على الكتاب يمكنكم ذلك عن طريق صفحة الكتاب على الفيسبوك

<http://www.facebook.com/pages/hyatk-daynamks-Dynamics-Life/172081992812459>



هذا الكتاب برعاية مركز الشيخ إسماعيل أبو داود للتدريب

**This book is sponsored by Abudawood Training Center**