

# هل جربت؟! تأليف عبدالله العثمان

## إهداء

إلى من خص ديواني بنظره  
حتى ولو ما جاز له ديواني  
يكفي قصيدي نظرة لو مره  
وش لون لو عاد النظر به ثاني

خالد الفيصل

إهدي هذا الكتاب لكل إنسان راغب بتجربة الحياة وعيشها بكل لحظة.. لكل إنسان يريد أن يستمتع بحياته ويكتشف روعتها.. أهديه لكل متعطش للجديد.. أهديه لكل من يرغب بأن يعيش بداخلي ويعرف عني أكثر وأكثر..

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على الرسول الكريم وعلى آله وصحبه وسلم ،،

هدفي من هذا الكتاب هو :

- ١- طرح كمية ضخمة من الأفكار والتجارب .
- ٢- دعوة الناس للتغيير والتجربة .
- ٣- كتابة تجارب عشتها للإستفادة منها .
- ٤- المتعة .
- ٥- إيجاد أهداف لمن لا هدف له .
- ٦- أن يسعى الإنسان لأوقات سعيدة صغيرة خير من سعادة كبيرة على فترات كبيرة وقليل دائم خير من كثير منقطع .
- ٧- الإنسان قادر على إسعاد نفسه مهما كانت ظروفه .

تكلمت فيه عن رحلتي لفرنسا رغم اني سافرت كثيرا إلا أنني لم أكن اكتب من قبل ولم افكر في كتابة تجاربي ورحلاتي ، ولكني الآن لا يمر اسبوع الا و اكتب ولو الشيء اليسير فكل يوم يأتي فيه حكمة وعبرة وفكرة فإن لم تدون غادرت، كذلك عدة تجارب ورحلات ومقالات شخصية اسأل الله أن يفيد بها من يقرأها..

في هذا الكتاب ستجد أفكاراً متنوعة وكثيرة خذ ما يناسبك منها واستمتعت بتطبيقه واجعل حياتك أكثر غنى وأكثر روعة بإضافة لمسات وتجارب عليها ، وتذكر أن الحكمة ليست بالسن ولكن بكثرة التجارب .

## الفهرس

ورقات من حياتي ... ص ...  
كلمات محفزة .. ص ...  
٥٠٠ مهمة .. ص ...  
هل جربت ..؟! ص ...  
٧٧ تجربة من حياتي ص...

## ورقات من حياتي

هذه بعض المقالات كتبتها لتجارب خضتها ومشاعر كتبتها عسى أن تستمتع بها وتعيش عمق معناها..

## التسليم

أحيانا تسعى جاهدا لتحقيق هدف وتبذل كل الوسائل لتحقيقه لكنه لا يتحقق بعد طول المحاولات ، هنا أدعوك للتسليم لا اليأس والقبول لا القنوط والرضى لا السخط .  
إذا حاولت علاج مشكلة جسدية ومرض ولم تستطع فسلم الأمور للخالق وتوكل عليه فقد بذلت أقصى ما بوسعك وقد علم الله جديتك ، إذا أردت تحقيق هدف وبذلت الجهود المضنية ولم يتحقق اتركه واعمل على سد حاجة أخرى .  
إذا أردت مبلغ معين من المال واجتهدت لتحصيله وعملت كل ما بوسعك ولم تحصل عليه فدعه واعمل على هدف آخر واستمر بالحلم فيه .

## مع ابنك في حياة مفعمة

ابنك مهجتك وقررة عينك .. تعلمه .. تلاعبه .. الله ما أجمله .. إنه قطعة مني .. أنا منه وهو مني .. أعب معه .. نذهب للبحر ونمرح .. نرمي الماء على بعضنا البعض .. نصرخ بأعلى صوت .. أعرف ما يفكر به .. أخبره عما أريد دائما لا ما لا أريد .. أعامله كأنسان محترم له كيانه .. مهما صغر فإنه كبير ومهما كبر فإنه صغير .. أعلمه منذ الصغر فتكون له في كبره هدية عظيمة .. وفي كل مرحلة أعلمه ما يحتاجه .. لا يهم أن يكون متفوقاً دراسياً لكن المهم أن يحب نفسه ويحقق ذاته ويفعل ما هو مهم ويفعل ما يرغبه فعلاً في الحياة .. سأحبه بالدين والصلاة .. أعلمه كيف

ولماذا .. أعلمه فوائد القرب من الله .. أدعوه ليحرب .. ليبادر ليتقدم .. أدعه يجرب حتى لو علمت أنه سيفشل دعه يجرب فلن تحميه من القدر .. لن أدعه يأكل الأكل الغير صحي .. عوده منذ الصغر على الأكل الصحي فإن لم يقبل دعه حتى يجوع فسيأكله .. سأعلمه التسامح والغفران وكيف يعيش بسعادة في الدنيا والآخرة .. سيحبني وأحبه .. أعطيه حاجاته في كل سن فملاعبة ثم تأديب ثم مصاحبة ثم دع الحبل على غاربه وصية خير البشر .. لن تشغلني الحياة عنه وسيجديني كلما احتاجني ....

## ما أجملها من رحلة

مكان جميل .. بل رائع .. بل مبهر .. لم آتي لمثله قط رغم كثرة أسفاري .. بحر جميل تسبح بين الأعشاب والصخور .. فتحت عيني دون أن تحترق .. علمني الشجاعة .. سبحت وتحتي العقارب .. الأخطار من حولي .. لم أتجرأ بوضع رجلي طويلاً في الأرض فسبحت لساعتين متواصلتين .. لم أتعب ولم أمل .. أريد أن أسبح هنا كل يوم .. المياه نظيفة صافية شفائية طاهرة .. شربت منها ولم أظمأ .. إنها حقيقة وليست خيال فعلاً إنها موجودة وواقع وقد سبحت فيها بالفعل ولا أروي الروايات والقصص بل الوقائع والعبير .. ولم يقطع متعتي سوى شرطي المرور حيث طلب منا أن نغير مكان السيارة فرحلنا من هذا المكان الرائع .. الحمد لله رب العالمين .. الحمد لله الذي متعنا بهذه الرحلة ورزقنا المتعة فهي رزق، فكثير من الناس يذهبون لأحلى الأماكن ولكنهم لا يسعدون والسعادة رزق من الله .. إنها نعمة تستحق الشكر ومن لا يشكر على القليل لا يشكر على الكثير .. فالحمد لله على نعمه ظاهرة وباطنة ما علمت منها وما لم أعلم .. إنه سبحانه كما أثنى على نفسه لا نحصي ثناء عليه ..

## النهر الجاري

في نهر جار في مدينة ساحرة من بين الجبال الشامخة في وسط الأشجار العالية .. يتفرع منها الجداول الرائعة .. في مكان خلاب تفجرت مني طاقات المتعة .. وضعت رجلي بالماء البارد .. شربت منه بلا حدود .. ارتويت منه لكني لم أشبع منه .. إنه ماء صاف لم تخالطه يد الصناع وآلات المصانع .. كانت مغامرة بالفعل فقد مشينا في الجبال وذهبنا للأماكن وعرة ورأينا الجثث الميتة لفلاح كتب رسالة لم أعرف لغتها .. ربما يحكي فيها فرحه بملاقاة ربه أو يشرح مأساته عما حل به .. أذكر الوضوء في هذا النهر العذب والمشى على صخوره .. ما أجمل الطبيعة وأن نكون بين أحضانها .. لقد خلقها الله لنا لنتمتع بسحرها ولتأخذ منا همونا ولنعيش بسعادة ما حيننا ..

## الثلوج

من بين الثلوج .. من بين الجبال .. مكان لا يصل له إلا محترف أو بآلات من صنع الإنسان .. إنه عالم آخر ومدينة أخرى .. منظر الثلوج البيضاء منظر لا يقاوم .. جاذبية لا تطاق .. إبداعات الخالق سبحانه .. بديع السموات والأرض وهذه إبداعات الأرض فكيف بالسماء التي ما رأينا إلا جزءاً بسيطاً منها..

بياض الثلج يخالطه سواد الجبال التي تعودت على الشدة والجو القارس فهو بشدة ولا وقت له ليسعد لكن له مهمة كبرى وهي تثبيت الأرض .. وأتمنى أن أخبره أن يسعد لو كان في تعاسة ويؤدي مهمته بكل سرور ولا أدري إن كان مسروراً أم لا لكنها تخمينات وتأملات إنسان ضعيف أمام خلق كبير من خلق الله .. أتمنى أرى خشيته عندما ينزل القرآن عليه كما أخبرنا رب العزة في أعظم الآيات .. الجو بارد وجميل .. المنظر ساحر يدعو للتفكير والتأمل ... يدعو الإنسان ليفكر بخالق الكون العظيم وقدرته ... ملكه .. إبداعه .. حكمته .. جلاله .. عظمته .. جبروته ... علمه .. خبرته .. نوره وهداه لكل مخلوق .. تدبيره .. رحمته .. هيمنته .. قوته .. علوه .. ذلكم الله ربكم خالق كل شيء لا إله إلا هو وإليه المصير ..

## الروشة

جبل قرر العيش وسط البحر في بلاد لبنان في مكان جميل يسمى الروشة .. أصوات الأمواج تتدافع في ليلة غير مقمرة ..

فيها النجوم ممتلئة وكوكب زحل يطل من خلفي وكأنه يريد إخباري شيئاً أجهله والناس يغفلون عنه .. أن أكثر التسبيح والسجود ... في مكان مرعب في واد كبير لو دفعني شخص دفعة خفيفة لسقطت من على ارتفاع عال فيحق لي أن أخاف .. فالخوف شعور سامي يعبر فيه الإنسان عن حبه لنفسه واهتمامه بها وحمائيتها ... ولولا وجوده لهلك نصف البشر .. لكن ما زاد عن الخوف والحماية كان وبالاً على صاحبه ..

حدثني صديقي أنه قفز من هذا المكان إلى البحر ووصل لثلاثين متراً تحت الماء من عمق المسافة .. مكان رائع جميل رأيته في الصور ولم أقرب منه من قبل رغم مجيئي له .. لم يعلمونا أسرنا على الانغماس بالطبيعة وحب اللحظة الحالية .. تعودنا على أن نفعل شيء ولم نتعود أن نستمتع بعمل لاشيء ولم نسمع ونستمتع بالتأمل .. لقد تعلمنا على المنتزهات و المطاعم .. نريد أن نظل بهذه الأماكن الجميلة لساعات .. نتمتع .. نفرح .. نسعد .. نفكر .. نتشافي ونتطهر .. لا تعتبر هذه اللحظات تضييعاً للوقت بل هي ساعات حكمة وتشافي وخلوة كما كان المصطفى - صلى الله عليه وسلم - لم تروى قصة لنعجب بها أو نستدل بها على صواب آرائنا بل لنعيشها ونحيا معانيها .. انوي نية التأمل وستوَجُر على هذه اللحظات .. انظر لنجوم السماء وتأملها .. كلمها .. خاطبها .. أخبرها همومك لتعطيك الحلول .. أو فقط لتستمع لك فهي لا تقاطعك بل تغمرك بحبها وحنانها وأملها ونورها وبهجتها كذلك ..

إنه مكان هادئ ليس فيه أحد .. يحتاج الإنسان أن يكون لوحدته يتأمل ويتفكر .. لم أسافر لوحدي من قبل لكن هذه المرة مختلفة .. خفت أن أزل أو أزل أو أن لا أفعل شيء أو أشعر بالوحدة .. لكن الحمد لله ثبتني وأعانني ..

تأملت في الكون نظرت لجسدي وطهرت نفسي في هذه البلاد الرائعة .. فبلادي صانعة العظماء وبيروت تصقل المبدعين وتوحي لهم من إبداعاتها وجمالها ورونقها فلا تجد كاتب إلا منها ولا تجد عظيم إلا مر بساحلها .. يخاف الإنسان السقوط من الأماكن العالية ولا بأس بذلك إنه رمز أنك ستصل للعلا ولا بد من أن تخاف من النزول والسقوط ..

وهذا الخوف يدعوك لأن تجد وتجتهد لتصل المراتب العلا .. وإذا وقعت فعد بسرعة .. تذكر أوقاتا كنت متواجدا فيها بالأماكن العالية .. كم مرة سقطت .. إنك في أمان إلا ما قدر الله لك .. فربما تسقط الآن وربما لا .. لا ندري إنها مشيئة الله إن شاء عذبك وإن شاء رحمك .. لا تخف إنه يحفظك سبحانه . ألم تدعه ليحفظك .. إنه يحفظك سبحانه من كل شر .. صدقتي .. إلا الموت فقد كتبه حتى لأحب أحبائه ..

إنه مكان جميل .. النجوم تحيط بك .. الغيوم من فوقك .. تكلم النجم وتخبره عن همومك وحبك .. ليست بلاد الأحلام بل حقيقة وواقع .. لست شاعرا ولا أديبا أسحرك .. بل إنني متأمل في الكون .. إنها خواطر محب باحث عن السعادة يريد لها لنفسه و لا ييخل بنشر أسرارها للآخرين .. فالسعادة علم وعمل وليست سلعة رخيصة .. إنه إنسان محب لنفسه والآخرين .. من حبه لربه ولنفسه نبع الحب للخلق وأحبوه .. فلا يكون الإنسان محبوبا .. ما لم يحب نفسه .. يرى البشر وطبائعهم .. ودوافعهم ونفوسهم من الداخل .. إنه إنسان متأمل .. باحث في النفس البشرية ... يسبح في السماء .. يصقل الأرواح .. قائد مدهش .. مؤثر .. يغير نفسه والعالم .. لم أخلق لنفسي بل للنهوض بالأمة .. لدي أشياء جميلة .. لدي مبادئ سامية قيمة .. أريد لها أن تنتشر في أمة الحبيب محمد .. أريد أن أضيف شيئا للحياة بل إنني موقن بذلك .. لدي حياة مميزة رائعة وجميلة .. صدقوني إنها حياة رائعة سأكتبها على الورق وما فعلت وأفعل وما سأفعل وما تعلمته من الحياة بإذن البارئ ومعونته ...

حياتي فريدة ليست تكرارا لحياة أحد .. هكذا لتكن حياتك مميزة صنعتها بنفسك ولم يخبرك أحد كيف تصنعها بل قطفت الزهر من كل بستان وصنعت باقتك .. لتكن مثل هذا الجبل تاركا أثره من آلاف السنين خلقه الخالق لك ليخبرك أن تترك بصمتك عبر السنين وليؤثر وجودك على كل جيل .. وأن تحفر اسمك بالتاريخ وأن تفعل شيء للبشرية .. فلم تأتي لتزيد على الحياة بل زائدا لها .. لك الفضل عليها .. تضيف لها قيمتك ..

ما زال يداب في التاريخ يكتبه .. حتى غدا اليوم في التاريخ مكتوب

## الذباب

ما أجمل الحياة .. رغم أنها مليئة بالذباب والمنغصات .. إلا أنها لا تسلبك رونقها .. بل تختبرك وتمحصك .. وتزيد استمتاعك بالجمال ولا يعرف الشيء إلا بضده .. والخير والشر متساويان .. وكيف تنتظر لها سيظهر لك ما تركز عليه .. ورغم أن صوت الشر أعلى إلا أننا لن ندعه يعلى لأننا سنعلي صوت الحق والنور .. سننتصر على الطغاة المجرمين ونبني نفوسنا وأمتنا ونجعلها قوية تنافس الأمم .. استمتع بالمنغصات وتمتع بها ولا تجعل الذباب ينغص عليك حياتك ويقعدك عن العمل بل اجعله تحد لا بد من التغلب عليه وقتله .. استمتع بصيدها .. اضحك على نفسك .. تعلم من أخطائك .. حاول أن تجتهد لحل مشكلاتك ولا تجعلها للقدر .. أنت مسئول عن حياتك .. لا تستسلم أبدا ... إذا أردت تحقيق هدف فاسعى له بكل قوتك وجهدك ومالك .. لا أصدقك إن قلت مستحيل أو لا أستطيع .. أو الأعداء الأخرى الواهية .. لديك كل القوة والطاقة والقدرة فاسعى لتحقيقها ولا تكذب علي أو على نفسك وابدأ الآن ..

## دموع الأحلام

إننا نبكي في لحظات التخرج ولحظات تحقق الطموح ، إننا نبكي لرؤيتنا لشيء عظيم أمامنا ومعجزة تتحقق ، تدمع أعيننا لأننا نرى شيئا عظيما بداخلنا يرغب في الخروج وماردا ينتظر فك القيد لينطلق ، طائرا يريد الطيران ويخلق في دنيا الأحلام ، لا تكبت هذا الحماس لأنك أخفقت من قبل ولا تنتظر أن يفك أحدهم القيد من يديك ، افعل ذلك بنفسك واسعى لهدفك بكل طاقتك ووقتك وسيعينك خالقك . فكر بمتعة الإنجاز وفرحة الوصول لقمة الهدف ، ألا تسمع لأناس يقولون إنهم حققوا كل أحلامهم بالعمل إنها رحلة رائعة وعندما تصل لهذا الجبل ترى جبال ووديان أخرى وعوالم أخرى أجمل وأجل، فلتكن عندك النفس التواقة التي تتوق للجنة ..

## انه انا

عاش حياة عادية في صغره ورغم أنها لم تكن بهذا السوء فهي مراحل تعلم وصقل للروح إلا أن ما بعد تدينه في الثالثة عشر من عمره بدأت قفزات تطوره وبدأت ولادة نجمه وبدأت رحلة البحث عن الحقيقة . كانت بدايته حفظ القرآن ولا يأخذك هذا الكتاب إلا للنور والهدى فعرف معنى الحياة وعرف طعم اللذة والراحة وذاق حلاوة الطاعة والسعادة الحقيقية .

تكالبت عليه بعض الذنوب والصغائر عادت له بعض من التعاسة ، شيء بداخله يدفعه لأن يتطور ويبحث عن ذاته وينتهي للمرحلة القادمة ، فانكب على العلم واكتشاف الذات والمهارات وطالت فترة بحثه .

ثلاث سنوات ليفهم ذاته ويعرف ما يريده حقاً ، جرب الكثير من الأمور وعرف بعدها طريقه، إنه محبوب للغاية مبهر جميل ، محبيه يعشقونه ولا يملون قربه وحديثه، يتواضع للجميع فهو من تراب وهم كذلك .

يعمل بإخلاص وجد واجتهاد ، يجرب الأمور ، يحب أن يتعلم ، يحب العلاقات الجادة ، يسعى لتطوير نفسه والذهاب لمراحل أجمل وأكبر ويرحب بالتغيير ، يتعلم من الحكماء والناجحين ، يتمنى من قلبه ، ربه يحقق له أحلامه وما يريد وكلما طلب أكثر استجاب له الرب أكثر مما يتوقع فهو يعطي فوق ما يطلبه منه سبحانه ، وإذا كانت طلباته كثيرة فهي صغيرة عند مالك الملك وملك الملوك ، يتجاوز عن الصغائر ويتغاضى ، منهجه التسامح رغم غضبه أحيانا فهو ليس بالكامل ، يسعى للخلاص من كل ما يقيد من عادات وأفكار ويقدم نموذج للكمال البشري فكل إنسان يستطيع أن يصل لكمال روحه ، يفكر بسعادة الدارين والتزود من كل خير والاستفادة من كل إنسان وكل معلومة ، يسعى لأن يعطي ويقدم ويساعد الآخرين فهو مفتوح القلب ، أتمنى أن أكون مثله بل أنا مثله وهو في تطور كبير وهو إنسان مختلف إنه كاتب الكلمات القلبية أحب المشاركة في تجربته لتأخذوا منه أحسن القول وتتبعون أحسنه .

## عش لله

ما أجمل أن يعيش الإنسان الله وفي الله يسلم قلبه لله فهو يحب الله والحبيب لا يضيع أحبائه ومن وثق بهم فكيف بالله إن أحببته فهو يحبك أضعاف وإن وثقت به وبشرعه وسلمت حياتك له وخضعت لحكمته وأمره تأكد من أنه لن يضيعك ولن يخذلك وهو لطيف بأعدائه فكيف بأحبائه .

سألت الملائكة رب العزة في أن يعذب العصاة فقال لهم " لو خلقتموهم لرحمتموهم " فاطمن فأنت عبد الله لا تخف فأنت في حمايته سلم قلبك وروحك وعقلك ونفسك ولا تعش لأحد فتكون عبدا لهم و لا تعش لنفسك فتكون أسيرها فلم تخلق العظام والقفص الصدري إلا ليريك سجن الدنيا ولتطمع بالباقي ، فإذا توفى لك أحد فلا تحزن عليه فقد ترك هذا السجن وذهب لمكان رائع ، ولا أقول أن الحياة تعيسة لكنها جميلة لكن لا بد من الإنشغال بالزرع لنفسك ولمن بعدك ولا ننشغل بالثمر فننوقف ونهلك ويهلك من بعدنا .

تعلم في كل وقت وأعط ما حبيبت ولو قامت الساعة فاغرس الغرس وعند الاحتضار تعلم فلأن تلقى الله وأنت تعرفها خير لك من أن تجهلها .

## العودة للطبيعة

جعل الله المرض من أعمال الإنسان وشفائه في عودته للأصل والطبيعة وما لم تمسه يد البشر فيأكل الأكل الصحي والنباتات في مواسمها وما خرج من الأرض ، أن يذهب للأنهار والبحار ليطرد أمراضه وهمومه ويغسل ما اقترفته يده من تدمير للخضار والطبيعة لتشييد المباني الكبيرة فكان تطور البشر نقمة عليهم وسيططرون أكثر وأكثر حتى إذا ظنوا أنهم حكموا الأرض وأنهم قادرين عليها أخذناهم بغتة وهم لا يشعرون .

إني لا أدعوك للإحباط والتشاؤم بل العمل على شفاء نفسك والعودة للطبيعة التي طبعها الله على خير طابع وخلق الإنسان ليعمرها بالخير والحب ولأن يدعوا لعبادته ويتأمل في عظمته ويتفكر إلى أن يقر من ذاته بوجود الخالق وما كان إرسال الأنبياء إلا لشدة ضلال البشر وتكبرهم وربما غيبتهم في عدم عبادة الخالق أو الإشراف به فالحقيقة واضحة ، بعدها أرسل الله محمدا ليربي جيلا ونماذجا جعلها الله قدوة ونجوما يرى الإنسان كمال نفسه فيها وأنه لا بد له من أن يصل هذه القمم ولا ينشغل برؤية ضعاف الهمم ومن يمشي بالوادي كفرعون وهامان وصدام بل يرى نماذج الخير التي سعت لإصلاح الأرض وإعمار الحياة ليحققوا ما أراد الله عند ما قال إني جاعل في الأرض خليفة .

## متع الحياة

يحتاج الإنسان للمتعة من وقت لآخر .. أوقات لا يعمل بها شيئا سوى المتعة والإنغماس بالطبيعة ويسافر للأماكن الجميلة التي أبدعها الخالق .. من الأماكن الرائعة هي الينابيع الحارة والباردة .. في نفس المكان ينبع النبعين وما بينهما إلا أمتار قليلة فسبحان الخالق وقد أخذ العلم الحديث فكرة السونا والبخار من هذه الأماكن .. لكنها شيء مختلف تماما وتجربة رائعة ومغامرة جريئة فتذهب وتمشي بين الصخور الوعرة وتتعاون مع أصدقائك للوصول .. تتسابقون فيمن يضع رجله أكثر في الماء الحار وإن لها لسرا لا أعلمه .. تشرب من الماء البارد وإن شئت فالماء الساخن متوفر لكن اصبر عليه ليبرد .. هناك المسابح الرائعة الحديثة وبعد كل عشر دقائق تتساقط عليك المياه كالنافورة .. إنها متعة متتالية فالحمد لله على هذه النعم وهذه الأماكن الرائعة ..

تشتري العسل الطبيعي .. تتذوق المأكولات لأهل البلد .. تنام تحت النجوم وتتأمل .. لا تفكر بشيء لكنك تسحر بها وتأخذك لعالمها .. لا تريد الحراك من هذا المكان وتغمض عينيك قرير العين مستيقظا لصلاة الفجر لتبدأ يومك الجميل ..

## حمامات معين

حمامات معين من الأماكن التي لم أتصور أنها بهذه الروعة وهذا الجمال .. لقد أعجبتني بالفعل .. مكان رائع مبهر .. تجلس ويتساقط عليك الماء بقوة غير مؤلمة .. تأتيك مياه حارة وأحياناً باردة فتأخذك يمنة ويسرة في تناغم رائع مع الطبيعة.. ..  
تدلك كل أجزاء جسمك . . إنك تستسلم لها بقبول ورضى طلباً للتشافي قابلاً لكل ما يأتي ولو كان الإنسان هكذا في تصارييف الحياة يقبل الخير والشر برضى وتسليم لأصبحت الحوادث علاجاً له والمحنة منحة وسعادته رضى وفرحة ، هو بين شكر للنعم وصبر على النقم ، فهو في سعادة في حياته .  
تدخل للمغامرة وترى الشلال يتساقط كأنه رذاذ في منظر رائع وبعده النجوم مضيئة يتوسطها ضوء القمر من فوق الجبال بوسط الظلام فلا يملك لسانك إلا أن يسبح بحمد ربه ويبهر به ويقول تبارك الله رب العالمين .

## تعاطف

من بين الصخور التي تغمرها المياه سقط طفل على ظهره فضحكوا عليه إخوته فتابعته سباحتي وأكلي للفاكهة فإذا بي أسمع أصوات بكائه ففقت من مكاني ملبياً لنداء الفطرة بداخلي وصوت العناية فقد رأيت والديه لا يعرفون ما يفعلون له فالأب يسكت والأم تقول أنه يتدلع ، فأمسكت بظهره فإذا هو يقاوم اعتنائي به رغم حاجته لذلك ولأنه لم يتعود على العناية كالذي لم يتعود أن يضمه أحد فلا يقبل بهذا التصرف ولا يضم أحد ، فأمسكت مكان الألم وأمسكت بيده وقلت له اهدأ وثق بي فلو كان غيري لتركه ، لذلك أحياناً تجبر الشخص أن يظل مكانه لتعتني به ، وسألته إن كان يحب الفاكهة فصرخ لا أحب ولا أريد ، فاكثفت بلمسه ووضع يدي عليه وغمره بحبي ، فقام بعد دقائق وكأن لم يكن به ألم فكانت تجربة رائعة لي وله وربما أنا الذي سعدت بها لأنني بادرت وكسرت حاجز الخوف والخجل وساعدت شخصاً لا أعرفه ونجحت في علاجه بعلوم الطاقة وبالبدعاء ، فأحياناً كثيرة تأتيني رغبة في عمل أشياء خيرة وأني أعلم أنني سأسعد بها لكن الخوف والخجل وخشية الرفض هي التي تبعدنا عما نريده فعلاً فلا بد من المواجهة ومقاومة الرفض لنفعل ما نراه صواباً من تعاطف وحب وود.

٢٠٠٣

في رمضان الماضي ألهمني الله بكتابة خطتي لعام ٢٠٠٣ فكتبت كل ما أرغب في تحقيقه وفصلت بها وابتكرت طريقتي الخاصة بالتخطيط وكانت بعد عناء وبحث دام سنين في التخطيط ، فكتبت أشياء لم أكن أحلم يوماً بتحقيقها وكتبت فوق ما أستطيع من إمكانياتي المادية والمعنوية حتى أن من رأى الخطة أخبرني أنها كثيرة ولن

تستطيع تحقيقها وهو ربما صادق فيما قال ولكنها ليست خيالية بل واقعية وبالإمكان تحقيقها ومتى ما يكون التلميذ مستعدا وجد المعلم ، إنها تجربة رائعة أدعوك لها فاكتب ما تريد تحقيقه ولماذا تريد ذلك و اكتب بالضبط كيف تحققه وما الخطوات الصغيرة التي ستقوم بها وإني الآن في شهر ٩ وقد حققت ٨٠ % مما كتبت وإنه لإنجاز رائع بل إن الإنجاز أصبح في دمي وإني متحمس للخطوة القادمة ولتحقيق المزيد من الأهداف ، أدعوك لكتابتها وتنسيقها والإكثار من الدعاء أن يوفقك الله في تحقيقها وأن يمتعك بهذه الأهداف وتكون مقربة لك له لا مبعده لك عنه ، أبداع فيها اكتبها وعلقها أمامك لتراها كل اليوم ، واجعل أهدافك ملهمة جديدة مبتكرة تجعلك تقوم من فراشك كل يوم لتحقيقها وابدأ بالتخطيط سنة بسنة ثم اكتب خطة حياتك وستجد أنك حققت أكثر مما كتبت والخطة تشغل وقتك ولا تفيدك .

## سامح

أناس أعطيتهم وقدمت لهم لكنهم خذوك سامحهم لترتاح فهم لن يرتاحوا بتسامحك بل سيظلون يتعذبون بما فعلوه على أن يصححوا خطأهم ومن يضرك ولا تضره فإنه سيأتيك مجبرا ( سواء أراد ذلك أم لا ) ليصحح خطأه كما فعل أخوة يوسف فمن جمعهم بهذا المكان بعد غياب ؟ إنه الله القدير فهو العدل فاترك العدالة له فلن يخيب ظنك وكل ما أعطيته سيعود لك أضعافا مضاعفة ، وأفضل ما تفعله لتعلمهم دروس الحياة هو أن تتقوى من الداخل وتثقف نفسك وتصل لكمالك وعندما يدركون أنك كنت تجرهم للأعلى وتسعى للمعالي وهم يندسون أنفسهم بالتراب ، لا تجعلهم يثنون من عزمك فتعطيهم ما أرادوا ولا تعلمهم شيئا ، اصبر صبيرا جميلا ( بلا شكوى ) واصفح صفحا جميلا ( بلا عتاب ) ، واهجر هجرا جميلا ( بلا أذى ) كن رمز الجمال كيوسف فكان جميلا في هيئته وروحه وجوهره فعلم البشرية دروس الصبر وفنون التسامح وأن العاقبة للمتقين الصابرين فكان خير قدوة للمقتدرين .

## الشعور بالمشاعر

قرأت كثيرا عن مداواة المشاعر وعلاج النفس البشرية ، إننا في طفولتنا لم نكن واعين بمشاعرنا وكيفية علاجنا ولم يستمع أحد لنا بفهم ولم يعلمونا كيف نداوي مشاعرنا .

الطرق كثيرة وأفضلها هي الإحساس بالمشاعر والإقرار بها ، فإما أن تتخيلها وتشعر بها وتتعلم منها وتقبلها وستندأوى ، أو أن تكتبها وتعبر عما في داخلك وستجد نفسك تغوص في أعماقك وتكتشف أماكن عميقة في ذاتك لم تدركها من قبل وستتمو أكثر وكلما عبرت أكثر وكتبت أكثر وشعرت أكثر بمشاعرك كلما كانت العملية أسهل وكلما تعلمت أكثر وزاد نموك وزاد قبولك للآخرين ولمشاعرهم وأصبحت أكثر استماعا لهم ولآلامهم ، ولا تحرق ما كتبت بل اقرأه في أوقات أخرى واستمع لما كتبت به بفهم فأنت تستحق الاستماع والفهم والتعاطف .

## النقمة نعمة

تأتيك بعض المشكلات فتقض مضجعتك وتجعلك متضايقا وتكدرك طوال يومك ، رغم أنك تعلمت كيف تكون رابض الجأش وكيف تتعامل مع المشكلات إلا أنك وقت حدوثها تنسى ما تعلمته فتتخبط وتتحير وهو شعور طبيعي فالمشكلات دعوة للفعل وللتحرك ، دعوة لأن تكون أفضل وتصل نفسك ، دعوة لاكتشاف الذات ، دعوة لفراق البعض والتمسك بالبعض ، دعوة لفهم الطرف الآخر ، دعوة لأن تصح بعض أخطائك ، دعوة لمداواة مشاعر الماضي ، دعوة للعودة للخالق ، دعوة للقراءة والتعلم ، دعوة لتغيير بعض المعتقدات ، دعوة للاستماع للحكمة الداخلية واستفتاء قلبك ، دعوة للخروج والتمتع والاهتمام بالنفس ، فلا تقلق لوجود المشكلات فهذا شيء طبيعي كفصول السنة وكحرارة وبرودة الجو أمور لا بد منها في الحياة الناقصة لنطمع في الحياة الكاملة الخالدة .

## علمهم

لكل الآباء أخطاء لا بد أن نتجنبها مع أبنائنا وكذلك أبنائنا سيتجنبون أخطاءنا إلى أن نصل لجيل مثالي يقود الأمة للنصر .  
من الأخطاء عدم حث الأبناء على القراءة وتحبيبهم بها وعدم رواية القصص الواقعية للعظماء والقادة ليقننوا بها بل أكثر القصص عن المارد والخيالات والعملاق والتي لا تسمن ولا تغني من جوع ، ولا بد من طرح قصص لمعاصرين فيرون سهولة تحقيق الذات والمعجزات ولتكون لهم قدوات يريدون الوصول لها وتجاوزها ، احكي لهم قصص لمن وصلوا لقمة كمالهم وعاشوا لهدف كبير كالحسن البنا وغاندي ، احكي لهم قصص الأنبياء والصحابه والصالحين ، احكي لهم قصص المشاهير كبيل جيتس ومايكل جوردن و كل من يسمع عنهم بالتلفاز ليعرف أن النجاح يأتي بالجهد وبتابع بعض الأسرار البسيطة ، علمهم مهارات الحياة والمهارات المنزلية ، إنك بذلك تنمي فكرهم وتجعل لهم مجالات واسعة للاختيار وتجارب وخبرات يفخرون بها في حياتهم .

## ثقة اكبر

يتحير الإنسان في حياته ويشك ولا بد من سد هذه الحيرة بالعلم وهذا الشك باليقين ، يتحير في معاني الحياة ، يشك في قدراته ، يشك في محبيه ، وكلما تعلم أكثر اكتشف أنه رغم طول سباحته لا يزال على شاطئ الحياة وشاطئ العلم ، وكلما ازداد من العلم ازداد عطشه وازداد جوعه لتعلم المزيد فلا بد من أن يروي عطشه ويشفي

غليله ، وبعده سيشعر بأن لحظات الحيرة تقل وثقته بنفسه تزداد وجرأته تقوى وتجاربه تزداد .

أحيانا تستمع لمعلومة جديدة فتصاب بالصراع وأن ما بنيت في سنوات تهدمه هذه المعلومة ، عندها فكر إن كانت تفيدك وتثري حياتك استخدمها وإن كانت تعيقك فاتركها لحال سبيلها وليس بالضرورة أن تقبلها واعلم أنك مالك أفكارك.

## اكسر الحواجز

هناك حواجز يضعها المجتمع ونضعها لأنفسنا كأن تقول لا بد أن أحصل على الدكتوراه أو لا بد من تعلم اللغة الإنجليزية لأكون كاتب أو محاضر ، أو لا بد من أن أبلغ الثلاثين لأصدر كتابي ، وإني أحطم هذه القواعد في أن هناك الكثير من الكتاب صغار السن ، واذكر أنني كنت أشاهد شاب لبناني معاق وعنده كتاب يباع، كتب كتابه بالإشارة للأحرف وأمه تكتب له ، فليس هناك عذر ، إنها أعمار لنخفي خوفنا ولا بد من مواجهة الخوف والتعبير عنه ثم فعل ما نريده حقا ، فإذا كانت هذه رغبتك الحقيقة وهذا ما أردته رغم كل الظروف فاعمل على تحقيقه وواجه النجاح وتبعاته واسأل نفسك هل أنا جاهز الآن وهل كتابي سيفيد الآخرين وإن لم أكن جاهز فماذا علي فعله لأكون مؤهلا لذلك ؟ وما التحسينات التي أضيفها لحياتي ولقراءاتي لأكون مؤهلا للكتابة أو لتحقيق هدفي ؟ متى أكون جاهزا ؟ كيف أسرع هذه المدة ؟ بمن أستعين ؟ ما هي الخطوات الأولى لتحقيق ما أريد ؟

## العمل الفردي ام الجماعي ؟

قد تتساءل ما الأفضل العمل الجماعي أم الفردي ؟ إن لكل طريقة مميزاتها وعيوبها وهي ليست فكرة الموضوع بل الفكرة أن هناك أناس عندما يكونون لوحدهم يبدعون وينتجون وهذا لا يمنع وجودهم في جماعة لكن الأفضل أن يكون عملهم فردي وهم يتذمرون من المؤسسات ولديهم أفكار لا تطبق ، عندها يستيقظ ماردتهم وتشتعل الرغبة في أن تكون لهم شركتهم الخاصة وعملهم الخاص وكذلك فكرهم الخاص وهو خليط من تجاربهم بالحياة أنتجت هذا الفكر وهذا الثمر .

هناك أناس فعالين في المجموعة ويشكلون دعم للفريق وإنتاجهم أكبر فيها ، ولا أقول هذا النمط أفضل أو ذلك بل أن تفهم شخصيتك وترى ميولك فإن كنت الشخصية الأولى فاسعى للاستقلال المادي والفكري وإن كنت الثانية فاسعى للانضمام لمجموعة ودعمها والانتماء لها والإخلاص والولاء لها ،الشخصيتين مكملتين لبعضهما البعض .

## ارادتي قوية

إن لقوة الإرادة سحر وأثر وتأثير فإذا كانت قوة قرارك وإرادتك قوية فإن الأمر سيتحقق وإن كانت إرادتك تتفوق على الحاضرين وطرحتها بحماس وإصرار فإنها

ستتحقق ، وأذكر أن أخي اتخذ قرارا بشراء سيارة فعارضته بشدة رغم أنها ليست من عاداتي أن أتدخل في قرارات الآخرين لكن قوة إرادتي وتصميمي على عدم شرائها كانت أقوى من قراره فانتصرت ، لذلك يقال النصر صبر ساعة ، ويقول عنتره لشخص سأله عن شجاعته فكان التحدي وعضوا أصابع بعضهم فتألم الرجل قبل عنتره فقال له لو صبرت قليلا لفزت علي ، لذلك ترى الناجحين لا يستسلمون للنهاية وتكون إرادتهم أقوى من الجميع ، وأغلب من يسقطون يكون سقوطهم عند اقترابهم للقمة .

كانت إرادة غاندي أقوى من إرادة دولة وصبر حتى نهاية عمره ونال ما أراد ، وإرادة الإنسان قوة معمرة أو مدمرة وإذا دمجت بهدف كبير وسامي كانت قوة محرقة تدفعك وتدفع الآخرين له فأبدأ بنفسك وعندما تتأصل بك انقلها للآخرين .

## طموح كبير

عندما تشاهد التلفاز فإنك تشاهد أشياء غير مفيدة وأصبح اهتمام الشباب هذه الأيام هو آخر أغنية وعرض السينما اليوم وآخر الأفلام ، إنني لا أدعو لمنع الشباب ولكني أدعو لفكرة سهلة التطبيق فإذا دعوت لمنع فأنا إنسان حالم خيالي ، الفكرة هي بأن نبهر الشباب ونجعلهم يعجبون بالعلم والدين والرياضة والقراءة ، نريد رموز وقدرات مبهرة وأن نهتم بالمتقنين أكثر من المغنين ، أن نجعل برامج هادفة مشوقة وليست رتيبة وهذا على مستوى دولي ، أما على مستوى العائلة فعلياً أن نكون خير قدوة فكيف نريد منهم ما لم نستطع عليه ، فنقول للأبناء ما لا نفعل ، ليس الوقت متأخر أبداً لتحقق طموحك وأن تكون قدوة لأبنائك ، اقصص القصص لهم ، علمهم عن خبراتك ، احكي لهم عن مغامراتك ، كن أباً حنوناً وزوجاً رومانسياً ، إنسان صحي ، قارئ نهم ، باراً بوالديك واصلاً لرحمك وخذهم معك وعلمهم بأفعالك ولا تكثر القول والنصيحة فأكثر ما يتأثر الأبناء بالمواقف وليس الأفعال .

## ميناء بحري

أمام الشاطئ .. البحر بأمواجه .. الميناء مملوء بالنشاط .. إننا في شوق .. في ترقب .. حرية .. إنه السفر البطيء المريح عبر البحار .. فيه التأمل الكبير .. فليس هناك ما يشغلك وأنت في هدوء .. متكل على الله ..

السفر ، المرض ، الغياب عن الوعي ، اجتماع الهموم ، العجز ، كلها أمور تجعل الإنسان يسلم للخالق ويتوكل عليه .. تعيده طفلاً يتعلم .. تخبره أنك على ما يرام .. وأن كل شيء سيتحقق .. عليك أن تسترخي وترى روعة الحياة من حولك .. أن تعيد النظر في حياتك .. تتساءل هل علاقتك مع ربك على ما يرام .. كيف هي صحتك وهل تدخل الحلال الطيب لجسدك .. كيف حبك لنفسك وللآخرين وهل العمل والمال طغى على علاقاتك وصدقاتك .. هل أنت تفعل الأشياء التي لا تحبها وتصادق من لا ترتاح منهم .. هل وقتك يضيع في الأمور غير المهمة والتي لا تشبعك .. هل تحتاج

لإضافة متعة أكثر لحياتك ؟ .. هل لا زلت تحمل الهموم وتمسك بالغضب والأثقال  
تفيدك ولا تعينك على المسير وتتعبك .. سامح واغفر وتحرر من أسر الهموم  
والذنوب والغضب فهي من أفكار الشيطان وهي لا تفيدك ولا تسعدك وليست أنت ..  
قرر الآن قرار حريتك لتبحر في السفينة القادمة .. منطلقاً بكل حرية على صفحات  
الماء .. تحرر من الأفكار السلبية .. وقل أنا أستطيع ولتكن روحك شفافة كالبحر ..  
فيها الدر الكامن .. روح جميلة تريح كل من يكون معها وأتمنى أنني قد أرحتك بهذه  
المقالة من مكان ملهم من ميناء جميل من بلاد الله الواسعة ..

## مواقف طريفة

من المواقف الطريفة التي مرت في حياتي عندما كنت على شاطئ البحر في وقت  
الظهيرة حيث لدي فراغ بين المحاضرات فقد كان برنامجاً حافلاً فالصباح في معهد  
ثم الكلية ثم دار القرآن أو في دورة ثم معهد للغة بصراحة كانت فترة متعبة وممتعة  
في نفس الوقت فجرت فيها طاقتي وتعلمت الكثير ..  
كنت متعباً فنمت على الشاطئ ربما لعشر دقائق أو أقل وإذا بي أرى رجلاً يجلس  
الاسلكي وقال لي ألم تر شخصاً ميتاً هنا ..  
فضحكت وأخبرته أنني أنا الميت لكني كنت نائماً فضحك وأخبر الإدارة أن الشخص  
نائم وليس هناك ميتاً ..  
لا أدري ما هي ردة فعل من أبلغ عني فربما من المنظر في الظهيرة وربما كان يعتقد  
أنني مدمن مخدرات بلا مأوى .. إنه موقف مضحك بصراحة وأنصحكم بالنوم على  
الشاطئ .

## كان زمان

مكان جميل ملهم .. يأخذك لأفقه الرحبة .. لا يعجبك بناءه .. ترتاح للجلوس فيه ..  
طعامه لا يقاوم .. لا أصبر عنه .. فيه تظهر خواصري الرائعة .. أنه أفضل مكان  
للكتابة والإلهام والإبداع .. تخيل عندما تأتيك الأطباق الساخنة والمأكولات الصحية  
.. تنسجم مع من تحبهم .. ترغب في الحياة الرائعة المفعمة الغنية بالصحة والسعادة  
.. وأنت سعيد بالفعل لكنك ترغب بالمزيد وهذه رغبة الإنسان التي لا تحدّها الحدود  
ولا توقفها السدود .

٢٠٠٣ / ٨ / ٢٢

8,40 صباحاً

## كان زمان

أجلس في كان زمان مكان تتذكر به الأيام القديمة .. تتذكر الماضي وعراقته .. الفن العريق .. أصول الآباء . المهارات اليدوية .. مكان جميل .. شمس مشرقة .. الجمعة العائلية .. التواصل .. الأكل اللذيذ .. الصحة .. الصحة المفعمة .. الحب المتدفق .. سعادة عامرة .. راحة .. بر الأم .. إسعادها .. التحدث .. الضحك .. الإنسجامية .. التنفس .. كل شيء على مايرام .. هدوء للعاصفة والإنجاز الكبير والسعادة التامة .. أفكر بالأحباب .. أفكر بالإنسجامية والجلوس مع من أحب .. أنتظر الطعام اللذيذ . كلي لهفة وشوق .. أتصور جوعاً .. أستمتع بفهم أنسجم أضحك لنكات الآخرين .. حياتي سعادة

كان زمان

2003 / 6 / 26

ظهراً 12, 15

## بين الجبال

عندما تكون في علو بين الجبال في وسط الأشجار .. ترى البحر من أمامك .. تحيط بك الغيوم الجميلة .. تمتزج زرقة المحيط بزرقة السماء بلوحة فنية ومنظر خلاب .. يا لروعة الخالق وجمال الكون .. لوحة ما بعدها لوحة جمال وتمازج بين السماء والأرض وحب مطلق كحبيبين بعيدين قريبين .. متلاحمين فهم على إختلافهم متقاربين وبينهما نقاط التقاء رائعة ..

عندما تكون في علو وجو هانيء فإنك ترى ما لا يرى الآخرون كما الذي على الشجرة يتكلم لمن هو في الأسفل عما يراه والذي في الأسفل لا يصدقه .. وإني في خاطرتي هذه أخشى أن لا تصدقوني فلم تروا ما رأيت .. وقد حاولت تصوير ما رأيت لكن فرق شاسع فيمن حضر ومن رأى الصور .. هناك أماكن تزورها ترد لك الروح وكلما تذكرتها شعرت بالسعادة وبالراحة .. أدعوك لتذكر لحظات الطبيعة الخلابة والعيش فيها وكتابتها ..

في وسط هذا المنظر الخلاب في أعلى الجبل دخلنا الكهف الرباني الذي صنعه الخالق بحكمته سبحانه .. جو بارد .. لوحات فنية مبهرة .. وكأن الله قذف في قلب الإنسان حب الإستكشاف فاكتشف هذا الكهف العجيب الكبير .. ليقول لهم انظروا ماذا خلق الذين من دونه ثم انظروا لخلق الله الذي أحسن كل شيء صنعه .. لا بد للإنسان من زيارة الأماكن الطبيعية المبهرة ليرى صنع الخالق وإبداعه .. بديع السموات والأرض .. إنا قد رأينا بعض ما أبدعه في الأرض وكل يوم نرى إبداعات أخرى فكيف بالسموات .. فكيف بالجنة التي تفنن الخالق في صنعها لعباده المتقين وكيف

بالنار التي جعل فيها أنواع العذاب .. نسأله الفردوس الأعلى وأن يدخلنا برحمته  
ويعاملنا بما هو أهله ..

## مواقف مضحكة

تمر بالإنسان مواقف مضحكة ومقالب طريفة أحياناً يراها محرجة إذا حدثت له  
ومضحكة إذا حدثت لغيره .

في إحدى جزر تركيا الرائعة حطت سفينتنا لساعات لكي نتسلى ثم نعود إليها ، وهي  
جزيرة ساحرة فيها آيات الحسن والجمال ، قررنا استئجار دراجات نتسلى فيها في  
الجزيرة الصغيرة وإذا بنا نتسابق وأحد أصدقائنا تتعطل دراجته ونحن نتسابق وهو  
يمشي بدراجته ، يا لها من رحلة منذ البداية عطل فهبنا لمساعدته ثم انتهت فترة  
الركوب فقررنا الذهاب للمسجد مشياً فإذا بي أشاغب وأركب أنا وصديق لي بالعربة  
التي يجرها الحصان ولم يعلم بنا أحد وإذا بي بعد الوصول للمسجد أخبر قائد الرحلة  
بما فعلنا وعاقبنا بالرجوع على الأقدام وهم يركبون الدراجات ، وفي طريقنا للمشبي  
أحببنا أن نتسابق فتسابقنا وفي منحدر جاءت دراجة مسرعة كسرعة البرق وإذا  
بصاحبي يفاجأ بشيء يسر اتجاهه كسرعة الساعة فلم يعمل شيء سوى انتظار  
مصيره المحتوم ، إنه موقف مؤلم مضحك فاليسامحني أني أنقله عنه وأنا أضحك ،  
وفي سباقنا نسمع ارتطام هائل واصطدام صاحب الدراجة بصاحبي فلم أدري ما  
أعمل أضحك أم أبكي أم أواسيه أم أسليه ، لكنه تعافى بعدها .

موقف آخر في الصغر لصديق قديم كان يلاحقني ويريد ضربي فركضت بعيد عنه  
وإذا بي أفاجأ بعمود أمامي فابتعدت عنه بسرعة فائقة وإذا بي أرى خلفي صديق قد  
صدم الحائط ووقع على الأرض ووجهه مليء بالحمرة فضحكت عليه أيما ضحك ،  
إنه موقف ربما لا يضحك بالنقل والكتابة لكنه مضحك بالنسبة لي .

## كلمات محفزة

اللحظات التي انتظرتها منذ زمن .. بدأت تتحقق رؤية من حلمت به منذ زمن .. وأخيرا تحقق الهدف .. الناس من كل مكان أتوا لرؤيته .. سحرهم بنجمه الساطع .. وصلوا للنجم الذي حلموا به في ليااليهم .. أدخل القاعة فإذا مساعديه المخلصين .. يشجعون الناس ويخبرونهم أن تعالوا لعالمنا .. فإنه ملئ بالسعادة وتحقيق الأهداف .. إنه عالم كسر الحواجز والخوف الداخلي .. إن حضور هذا المكان بمثابة الحلم وإن ما بعده إلا تحقيق للأحلام .. استطاع أن يبهز الناس .. أن يحركهم أن يجذبهم لعالمه .. أن يثير الحماس بداخلهم .. يحرك قدراتهم الداخلية .. يسمو بهم .. يرقى بأرواحهم .. إنه إنسان مؤثر عظيم .. وصل لقمم النجاح وهو الآن يعلم هذا الجمع الغفير أسرار ما وصل إليه وأسرار النفوس التي ترتقي بهم للأفضل .. ما أجمل أن ترى نفسك وقد حققت كل أهدافك وعلمت أناساً آخرين ما وصلت له ..

### كسر القيد

أعيش أجمل أيام حياتي .. حينما كسرت القيد .. سامحت الكل .. حطمت قناعاتي المقيدة .. قناعات أخذتها من إنسان .. أو وسوس بها الشيطان .. أو اتخذتها في موقف صعب .. حان الوقت لكسرها .. فقد أعاقنتي كثيرا .. وأعتقد أنها ستعيقني بالمستقبل .. فلماذا أتمسك بها؟ .. لقد استشعرت ألمها .. كم هي تؤذيني وتؤذي أناس معي .. كم إنسان جرحته بهذه القناعات .. كم هدمت من صحتي وكم هدمت من حياتي بسببها ولا زلت متمسك بها .. عندما استشعرت الألم الحالي والماضي والمستقبلي في هذه القناعة .. أيقنت بضرورة تغييرها للأبد .. كسرت القيد ... عرفت من أنا وقلت الحقيقة .. تركت أو هام القناعات التي تردد دائما أنت لا تستطيع .. لن تصل .. صعب .. مستحيل .. ليس لدي الوقت .. أشعر بملل .. نعم أعترف أنها أفادتني بعض الوقت لكنها الآن غير صالحة فأنا في خطوة جديدة من حياتي .. مليئة بالإنجاز ونشر الخير .. نشر الفكر .. أجزل العطاء .. أن أعطي كل شيء وفي كل وقت .. أن أكون إنسانا معطاء .. أن أعطي حق العطاء .. هذا أنا وسأظل هكذا إلى أن أصل للفردوس الأعلى برحمة ربي ...

### لحظات التشافي

إنها معجزة الخالق .. عندما تشفى .. عندما يغادر ك المرض الذي أنقض ظهرك وأضاع وقتك .. أنك قواك .. قضى على قوتك .. جعلك تياأس من رحمة الخالق .. رغم ما فعل بك من سوء إلا أنه علمك الجهاد والاجتهاد .. البحث والعمل .. جعلك تهتم بصحتك .. وتعنتي بنفسك .. لكنه الآن لم يعد له أهمية لك فقد شعرت بألمه الماضي والحاضر والمستقبلي .. فقد تعلمت رسالته ولا داعي لبقائه وقتاً أكبر .. فقد حان ذهابه .. وأن أوان التخلص من المخاوف .. المخاوف إن رفضتها تزداد .. وإن تبعتها فإنها ستعيقك .. وإن جعلتها لصالحك فد أفلحت وعرفت الطريق .. فهي جاءت

لتوصل لك رسالة قيمة فخذها ودع الخوف جانبا .. ولا تصدها فتزداد وتكون كالمارد .. ولا تجعلها تتحكم بك فإنها ستجعلك إنسانا ضعيفا .. إنسان متردد .. جبان ..

### تقدم

كن من المعجزات والخوارق وقدم كل ما تستطيعه ، أخرج كل طاقاتك وكل ما تود عمله وإخراجه للعالم ، قدم في كل لحظة واعمل ما تود فعله ولا تكبت شيئا ، كن على حالتك هذه في كل وقت وفي كل لحظة ، تقدم وحقق طموحاتك ، سيراك الآخرون على أنك معجزة، وأنك حققت كل شيء خارق للعادة، وسيتأثرون ويودون أن يكونوا مثلك .

## أختي الصغيرة

إنها تحبني أيما حب ..إني أعاملها باحترام وحب وتقبل .. لم تجد هذا الحب عند أحد .. والحمد لله أنها وجدته عندي وليس شخصا آخر .. أشعر بالمسؤولية تجاهها .. في حبها .. في توجيهها للخير .. إنها مسؤولة الآباء .. لكن لا يعني ذلك أن نتجاهل الأمر .. فنحن لنا دور كبير ومؤثر أكثر من الآباء .. إن الأخت تعجب بأخيها الكبير .. فهو قدوتها .. سندها .. مصدر من مصادر قوتها .. وتحبه أكثر إذا كان يحترمها ويحبها .. إني لا أوجهها كثيرا .. إني استمع وقتا أطول .. أتحدث أكثر ... أوجهها بأفعالي وأقوالي غير المباشرة .. إنها التربية بالحب .. لا تحتاج أن تتكلم بأي كلمة .. فقط كن إنسانا صالحا .. ناجحا .. تحقق أمنياتك .. والسعادة تنطلق من عينيك .. وسيتبعك الآخرون .. فهم يحبون الإنسان السعيد الناجح الطموح .. يحبون أن يقتدوا بمن يريدون أن يكونوا . يحبون من يصنع المعجزات .. يحبون من يفعل ما لم يفعله الآخرون .. وبعدها تصبح النصيحة مقبولة وسهلة فنحن نقبل النصيحة ممن نحبهم ..

## عندما تريد أن تنجز في كل لحظة

لديك الحماس .. لديك القوة .. لديك الطاقة .. لديك الطموح .. كتبت خطتك الواضحة .. نسقتها .. أبدعت فيها .. لونتها ... جعلتها مبهرة .. لا تستطيع أن تنتظر .. تريد أن تحققها كلها وبأسرع وقت .. هذا هو الحماس المطلوب .. تستيقظ صباحا .. تفتح عينيك بنشاط .. وتقول لنفسك يا له من يوم .. لدي وقت لتحقيق أهدافي .. لدي الطموح والحماس .. أريد أن أقرب أكثر .. أريد أن أصل للحظة التي تتحقق بها أحلامي .. وأدعو ربي وأقول له براحة وطمأنينة وحب : الحمد لله .

## إنهم لا يطاقون

أشخاص يعيقونك في حياتك .. تصرفاتهم لا تعجبك .. لا يمثلون ما تريده من الحياة .. يجرحونك ويؤذونك مرات عديدة .. في المنام وفي الحقيقة ... الناس يتأذون من وجوده رغم حسن نيته .. به أشياء طيبة والكثير من السيئات .. والمشكلة أنك لا بد أن تراه وتجلس معه .. فهو إما شريكك بالعمل أو أحد أقاربك .. إذا فهناك خيارات متعددة .. فإما أن تقاطعه وهذا غير وارد لأنه شخص تتواصل معه دائما .. وإما أن تسامحه وهذا سيؤذيك ربما .. وإما أن تسامحه من الداخل ولا تقترب أكثر .. وإما أن تسامحه وتصبر عليه ..

وإما أن تجعل تصرفاته لا تزعجك كأن تعتبره مريضا أو طفلا .. وإما أن تنفس عن غضبك بالرياضة والكتابة .. وإما أن تعرف كيف تتعامل معه فتكون على هواه .. وإما أن تكسبه وتجعله في صفك .. تجعل بينكما اهتمامات مشتركة .. تستفيد منه ويفيدك .. تستشيريه وتأخذ من خبرته ..

هذه بعض الخيارات لتتعامل مع من لا تطيقهم فاختر أيها تشاء والذي ينجح معك استمر عليه وإن لم تنجح اختر طريقة أخرى ..

## كسر القيد

أحيانا تمل مما أنت فيه .. تريد التغيير .. تريد كسر الحاجز .. تريد فعل شيء جديد .. تجربة جديدة .. تعلم مهارة جديدة .. فأنت تشعر بالرتابة .. بالملل والضجر .. اسمح لنفسك بتجربة هذا الشيء .. انغمس فيه .. تمتع بكل لحظة .. فالحلال كثير وكبير .. اكسر الحاجز .. حطم القناعات المقيدة .. جرب هذا العالم .. اشعر بألم الرتابة ومتعة التغيير .. اجعل من نفسك إنسان غير عادي .. أنت صنعت نفسك وليس الآخرين .. فأنت إنسان مميز .. مخلوق عجيب .. متميز ورائع ..

## حلم السنين

شعور جميل أن ترى أهدافك تتحقق .. عندما ترى قصاصاتك القديمة وبها أهدافك التي كتبتها منذ زمن وقد تحققت اليوم .. إنها لم تتحقق فجأة لكنها مجهود سنين طويلة .. حلم يومي يراودك .. إنه الحلم الذي داعب أطفالك .. لم يتركك تنام تفكيرا به .. إنك في طائفة الحياة ولم يبق إلا لحظات ويصبح حلمك حقيقة .. إنها أقصر وأطول لحظتك .. فلم يبق شيء على تحقيقه .. وهو طويل حيث لا تستطيع الصبر عليه .. في هذه اللحظات تكون عندك رغبة في الفرح والضحك ورغبة أخرى في البكاء .. فأنت فرح بنجاحك وتبكي فخرا بما وصلت له من نجاحات .. متأملا في الحياة وكيف تغلبت على نفسك .. وكيف أن الأهداف والأحلام تتحقق .. مفكرا بالجهد الذي بذلته والوقت الذي قضيته في تحقيق هذا الهدف .. تدفع نفسك لأحلام أخرى .. تدفع نفسك لحلم أكبر .. لمساعدة أناس أكبر .. لحب أكبر .. لحياة أسعد .. لفرحة أكبر .. هذه هي تأملات لحظات الاقتراب من تحقيق الأحلام .

## حب النفس

ما أجمل أن تحب نفسك .. تقبل بها .. تثق بها .. تشكرها .. ما أجمل أن ترى نفسك في المستقبل وتحبها وتشكرها .. وتخبرها كم تحبها .. كم تثق بها .. كم أنت معجب بها .. اسألها أن تعطيك المفتاح .. تدلك على الطريق .. تزيد من حماسك .. تلهب حواسك .. تضاعف من قدراتك .. تخبرك أنك فوق ما تتوقع .. وأنه يمكنك أن تصنع المعجزات .. أنت نعمة من نعم الله على البشر .. خلقك لتكون فكنك كما أراد

## الحب المطلق

لحظات الحب المطلق .. حينما تحب إنسانا لا تعرفه .. تضمه لصدرك .. وتشجعه في حياته .. يحس بصدق مشاعرك ودفئها .. يشعر بحبك وصدقك .. يعطيك نفس الإحساس والمشاعر .. ربما لا يقبله .. لا بأس قدم حبك .. ساهم في نشر الحب في العالم .. لا يهم بمن تبدأ .. المهم أن تبدأ .. حياتك رائعة .. ستغير أناس كثيرين .. تسبح في السماء .. تصقل الأرواح .. تغير العالم ..

## قدم ما لديك

لديك طاقة كبيرة .. تحطم القيود .. تحفز من معك .. تسامح الجميع .. لا تبخل بشيء .. تعطي كل شيء .. تقدم كل ما تستطيع تقديمه لنفسك والعالم .. لا تترك قيودا إلا حطمتها .. تستخدم أقصى قدراتك .. لديك كل القدرات لتحفيز نفسك ومن معك .. أنت صانع التغيير .. لا ترضى بالقليل واطمح بالكثير .. اهتم بنفسك وصحتك وبادر لإسعادها ومن ثم ستنقل سعادتك للآخرين كالكهرباء .

## التسامح

عندما تسامح إنسانا عزيزا لديك .. أو فلنقل أنك نظرت له نظرة أخرى ووجدت فيه الخيرات الكثيرة .. ستكتشف أنه يحبك .. كم أخطأت في حقه .. كم كنت لا تفهم حبه لك .. أن الأوان لتخبره بعمق حبك له ... برضاك عنه .. باعتذارك منه .. بأن تعد نفسك أن تقضي معه بقية حياتك بحب وود ووثام .. هذا أنت الحقيقي .. تحب الآخرين .. وتحب من يحبك وعاش لأجلك وجعلك الأول في حياته ..

## قدوة

عندما يأتيك الحماس والرغبة الهائلة للتغيير .. الرغبة في إنجاز أكبر ونوم أقل .. الرغبة في الجلوس مع من تحب .. تخبرهم عن تجربتك .. تنير لهم حياتهم .. يعجبون بك .. يرغبون في أن يكونوا مثلك .. في داخلهم كلمة يودون لو يخبرونها لك .. إني أحبك .. إني أحب هذا الإنسان .. تدهشني الطريقة التي يحيا بها .. تعجبني التغييرات التي صنعها .. تبهرني طريقة حياته .. إنه رمز السعادة .. إنه ما أريد أن أصل له .. هذا هو أنا وما أوده أن أكون ..

## اكتشاف النفس

ما أجمل أن يكتشف الإنسان نفسه .. يعرف قدراته .. يحطم قناعاته الحادة .. أكثر الناس لا يعرفون كيف يكتشفون أنفسهم .. ولا يعرفون ما يريدون .. ولا يعرفون كيف يعرفون ما يريدون .. الحل هو السؤال .. القراءة .. التعلم .. سؤال أهل العلم .. التجربة .. اسأل نفسك من أنا وماذا أريد ؟ .. ما الذي فعلا أريده ؟ من أريد أن أكون وماذا أكون ؟ من أريد أن أصاحب ؟ متى أشعر بالسعادة ومتى أشعر بالحزن ولماذا؟ وكيف أطيل فترات السعادة وأقل من فترات التعاسة ؟ اكتب واكتب ولا تفتقر .. اكتب عن نفسك وحياتك .. أكثر من الأسئلة .. جرب .. حاول .. بادر .. أقدم .. حتى تكتشف من أنت ؟ لا تظن أن السؤال سهل أو جوابه لأن جوابه هو مصير حياتك وأنت تريد الجواب صوابا لتكون حياتك من بعده صوابا .. فخذ وقتك بالإجابة ..

## الصبر

أحيانا تواجه أناس سلبيين .. أو أناس ليسوا بمستواك .. أو أناس لا تدري هل هم معك في مدارج الأفلاك أم هم يبحثون في مسالك الأسماك .. عاملهم بلطف وتخبر منهم من تريد أن تكمل معه بقية حياتك .. صنفهم فمنهم الصديق الحميم والصديق السطحي .. منهم من الأقارب وهكذا .. الناس خمسة أصناف من عرفوا غايتهم ورسالتهم وسعوا لها ونجحوا فيها وأثروا في الحياة .. فهؤلاء اقتربهم واقترب منهم .. وأناس أخلصوا العمل للخالق واجتهدوا في فعل الخيرات وفي الإصلاح فهؤلاء مثلك في طريقهم للوصول .. ومن الناس من يرغب في أن يتعلم ويكون أفضل فخذ بيده .. ومن الناس من هو سلبي لا يريد أن يتغير فاتركه لحال سبيله .. ومن الناس من يريد الفساد والإفساد فاستفد منه إن استطعت ولا تجادله وتضيع وقتك معه فهو لا يبحث عن الحق ..

## استخدم قدراتك

ربما تقول لنفسك أنا إنسان جيد .. وأنا أعلم ذلك وأوقن به وأصدقك .. ثم تخبرني بأنك غير محبوب وأن الناس تركوك وأعز الناس لك غادروك .. إني كذلك معك .. وأريد أن نتساءل معا .. لو كان لديك سيارة من أحدث وأضخم السيارات ووضعتها مغطاة في بيتك لمدة سنة . ثم أردت تشغيلها بعد ذلك فهل تعمل ؟ بالطبع لا .. وهكذا قدراتك إن لم تستخدمها فإنها تضر مع الزمن .. استعمل ابتسامتك .. حبك . تسامحك .. مدحك .. قبلاتك الحارة .. لمساتك السحرية .. هداياك المفاجئة .. مفاجآتك السارة .. حنانك الغير محدود ..

## لحظات الإنجاز

ما أجمل اللحظة التي تنجز فيها .. اللحظة التي يحين وقت ظهور جهودك للنور .. وقت إنجاز أمنية طال انتظارها .. المشكلة في الأمنيات تقع عندما نطلب أمنيات خيالية أو غير محدودة .. أو أن نطلب أمنيات ثم نغيرها لأخرى .. ركز وحدد الأهم

والغي الغير مهم فلن يساعدك بل سيضيع وقتك .. اجعل لك هدف سامي تركز له حياتك .. رسالة سامية .. واجعل لك أهداف ملهمة محفزة مؤثرة .. تجعلك تستيقظ من نومك بكل نشاط .. تتحمس كل يوم لتحقيق هدفك .. لا يوقفك شيء حتى نفسك .. ولا تزيدك انتقادات الآخرين إلا إصراراً وعناداً ولا تزيدك إلا قوة .. ربما تقول لنفسك أنني مرتاح في وضعي لكني أقول لك استشعر الألم في من سبقك من أقرانك وأن الوقت يمر ولم تنجز .. واستشعر لذة الاستماع لمن غيرت حياته .. لذة رؤية انتاجاتك وإنجازاتك تثري حياة الآخرين .. لذة التأثير في جيلك والأجيال من بعدها ..

### التميز

أنت إنسان رائع ومتميز .. ولا يكفي ذلك .. فعليك أن تتميز أكثر وأكثر .. وإذا تميزت أكثر ونجحت فعليك أن تتجح نجاحاً مبهراً آخرأ وأكبر من ذلك... ورغم أن المكافأة ليست بمستوى ما حققت لكني أدعوك لأن تكون أفضل مما كنت وستكون .. ولا تقف حتى تصبح من المعجزات .. حتى تكون قد حققت ما لم يحققه أحد .. كسرت القيود والحدود والسدود .. فعلت المستحيل .. فعلت شيئاً خارقاً للعادة .. عندما تصل لهذه المرحلة فأدعوك لأن تحمد الله وتعود له وتتفرغ لعبادته إلى أن تلقاه فقد حققت كل ما تتمنى وحققت الحياة التي تريد ..

### البحار الهادئة

البحار الهادئة تسبر أغوارك .. تسيري في أعماقك .. تحاكي حياتك .. تسحب همومك .. تحفزك .. تشحن همتك من جديد .. تسمو بك .. تؤلف بينك وبين حبك .. تأخذ منك همومك .. تقول لك كن هادئاً .. ابتسم للحياة ... اصبر .. تعلم من كل لحظة .. تجعلك ترضى عن تحب .. تسامح من لا تحب .. تصبر على من يغضبك .. تأخذك لأعماقها .. تريك عجائبها .. تعطيك من درها .. تعالجك .. تفرحك .. تجعلك تستنشق الهواء النقي .. وتقول الحمد لله .. كل شيء على ما يرام .. تقول لك قل كل ما عندك وأخبرني .. ثق بي .. ولا تجعل شيئاً في خاطرك إلا قلته ..

### الأنبياء خير البشر

الأنبياء خير البشر .. عندما رأى الله صلاحهم وحبهم للخير اختارهم .. يريدون الإصلاح لا الإفساد .. يريدون الهداية للناس .. غرس الله في نفوسهم الخير .. أحبهم .. أرادوا الحقيقة فحصلوا عليها .. دعوا الله بالهداية .. لأن لم يهديني ربي لأكون من الضالين .. هم متميزين بين أقوامهم .. يشار لهم بالبنان .. لقد كنت فينا مرجوا .. مروا بمشكلات كبيرة فصقلتهم وزادتهم إيماناً .. طردوا من أقوامهم .. صبروا .. عاشوا لفكرتهم التي آمنوا بها .. عاشوا للحقيقة ولتبينها للناس .. فمن اهتدى بهديهم سعد بقراره .. ومن شكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني عن العالمين ..

### العناد

العناد من الأمور الجميلة وغير الجميلة .. ولنتفق أن العناد نوعان محمود ومذموم ..  
وقبل أن نبيين نوعاه لنتفق أن مفهوم العناد هو الإصرار والتمسك بأهدافك والتمسك بقيمك التي تساعدك على  
إذا فالعناد المحمود هو الإصرار والتمسك بأهدافك والتمسك بقيمك التي تساعدك على  
تحقيق ما تريد .. أما العناد المذموم فهو ما يعيقك عن أهدافك ويبعدك عن ذاتك  
الحقيقية .. العناد مهم للإصرار على النجاح .. وأحيانا مضر لأنه يبعدك عن الحق  
ويبعدك عن أهدافك الحقيقية وعن ذاتك التي يريدتها الله لك ..  
اقبل الآراء واستمع للآراء الأخرى بهدف الوصول للحق والوصول لهدف أكبر  
ومكان أعلى وأجل ..

## في علو

اكتب هذه الخواطر في أعلى مكان في مدينة الضباب ..  
والإنسان كلما علا كلما ابتعد عن الآفات ..  
كلما علا رأى ما لا يراه الآخرون ..  
كلما علا كلما انبهر بخلق الله ..  
كلما علا زاد تواضعه وخضوعه ..  
فهو لا يرى كما يرى المتكبر فهو يرى الناس صغارا وهم كذلك يرونه صغيرا ..  
وكلما علا كلما ازداد حمده لله على وصوله لهذا المكان ..  
كلما علا كلما اتعظ واعتبر ..  
كلما علا استغل كل لحظة ..  
كلما علا استعد للنزول والاستسلام له والرجوع إليه ..  
كلما علا كلما رأى آفات المجتمع ..  
كلما علا كلما تغيرت نظرتة للحياة وزادت جمالا في عينه ..  
كلما علا أراد الجميع أن يعلو لعلوه .. وكلما علا زاد تأمله بالحياة ..  
كلما علا أراد علوا أكبر إلى أن يصل للفردوس الأعلى ..

## تذكر

تذكر باقة الزهور التي أهديت لك في مناسبة ما ..  
تذكر لحظات النصر والفوز ..  
تذكر يوم فرحت من كل قلب ..  
تذكر لحظات الحنان والحب ..  
تذكر عندما كنت طفلا يسعد بك كل من يلقاك ..  
تذكر لحظات الحب الحميمة التي يرقص لها قلبك ..  
تذكر صداقاتك الرائعة ..  
تذكر صحتك المفعمة ..  
تذكر طبق الفاكهة الجميل وأكلك منه بشراهة ..  
تذكر نجاحاتك ويوم حققت أكثر مما توقعت ..  
تذكر عندما أنهيت ما بدأت به بجد واجتهاد ..

تذكر لحظات الحب لنفسك وإعطاءها الحب الذي تستحقه ..  
تذكر اللحظات الجميلة مع من تحب وتبادللك لأسمى المشاعر ..  
تذكر الأحاديث الرائعة والوجوه الباسمة ...  
تذكر عطاءك المحروم .. عطاء من غير مقابل ..  
تذكر لعبك مع الأطفال والضحك معهم ..  
تذكر مساعدتك لإنسان وإثراء حياته ..  
تذكر من ساعدوك ووقفوا بجانبك ...  
تذكر ممارستك للرياضة ..  
تذكر لحظات قوتك في مواجهة الصعاب ..  
تذكر عنادك في تحقيق أهدافك ..  
تذكر أنك معجزة فريدة من نوعها ولن تتكرر ..

### تغيير الاعتقادات

إن ما يفيد الإنسان هو الألم والمتعة فإذا كان الشيء الذي يريد تغييره يشعر بالألم كبير بوجوده ومتعة كبيرة بتغييره يكون التغيير .. فالإنسان لا يتغير إلا إذا كان اقتنع بالتغيير .. أو إذا كان الأمر مؤلم أو العكس ... لذلك تجد بعض الناس يتغيرون لحوادث معينة أو لموت قريب أو لمرض ..

سأعلمك طريقة للتغيير دون انتظار حادث .. وهنا القوة أن تكون واع بما يحدث لك .. تعرف كيف تغير نفسك كما تريد .. تعرف متى تتضايق وما الذي يضايقك .. تعرف كيف ومتى تتغير .. تعرف ما الذي يسعدك وماذا تريد .. فترقب طرق التغيير ..

لتغيير الاعتقاد عليك استشعار ألم هذا الاعتقاد وكيف يؤثر عليك ويحد من قدراتك ثم استشعر متعة المعتقد الجديد وكم هو يسعدك ويرفعك ..

وهناك طرق كثيرة لتغيير المعتقدات منها أن تحطم قواعده فهي مبنية على تجارب سابقة وقناعات أو حكم أو كلمات لأناس، فعليك أن تجلب حكم أخرى مضادة وتجارب شخصية تبين أنك تستطيع وكلمات محمسة تخبرك أنها قناعة خاطئة وتجارب لأناس آخرين .. إذا حدد الآن القناعة التي تحد من قدراتك واكتب ما الذي يدعمها من تجارب وأقوال ثم حطم هذه الأقوال بأشياء مضادة ..

الطريقة الثانية لتغيير المعتقد هي بالإجابة على الأسئلة التالية :

١. ما الذي أفادني به هذا المعتقد وما الذي علمني و ما الذي يريد إخباري ؟

٢. كيف حد من قدراتي وأذاني وأذى أناس آخرين ؟ ولماذا لا أريده ؟

٣. لماذا أريد التخلص منه ؟

اكتب كل ما يخطر في عقلك .. اكتب بحرقة .. اكتب بسرعة .. اكتب ولا تتوقف  
إن هذه الأسئلة معممة لكي تفهمك معتقداتك وتخلصك منها .. وهي تستخرج  
الفوائد منها ثم تبين مساوئ التمسك بها بعد أخذ فوائدها ثم تعطيك أسباباً  
ودوافعاً للتخلص منها وأنه قد حان الوقت لتغييرها .. عليك أن تغيرها الآن ..  
أنت تتحمل مسؤولية تغييرها الآن .. تستطيع تغييرها الآن ..

## الطريقة الثالثة

فكر في هذا المعتقد وكيف يحد من قدراتك وكيف يتعسك ، انظر كيف يؤدي  
ويؤدي الناس من حولك ، انظر له بعد ٥ سنوات وكيف تقول لنفسك وأنت تنظر  
في المرأة وما هي نظرة الناس لك وما هو شعورك ، انظر له بعد ١٠ سنوات  
وبعد ٢٠ سنة ولا زلت مقتنع به ولا تريد تغييره .  
الآن انظر للمعتقد الجديد وكيف راحتك به وكيف يساعدك على تطوير حياتك  
، انظر له بعد ٥ سنوات واسمع كلمات المدح والإطراء ، اشعر بإعجابك بنفسك  
ومن حولك ، انظر له بعد ١٠ سنوات وكيف أفادك وكم سعدت لأجله ، انظر له  
بعد ٢٠ سنة وأنت حققت كل أحلامك والناس حولك سعداء ، وأنت تحمد الله أنك  
اتخذت هذا القرار بالاعتناع بهذا المعتقد ...

### افعل

" كن أنت التغيير الذي ترغبه في العالم " غاندي ، كلمة تعجبني ودائماً أرددها ،  
فأحياناً نتذمر ونقول لم لا يحدث هذا ، ونقترح الاقتراحات الجميلة .  
يقول الدكتور صلاح الراشد " انتهى عصر الأفكار الإبداعية ، اليوم هو عصر  
الأفكار التنفيذية "

الأفكار كثيرة وتحتاج لمنفذ ، لم لا تكون أنت صانع القرارات ، لم لا تصنع التغيير  
وتكون أنت المبادر لتحقيق أحلامك وجعل الأرض مكاناً أفضل للعيش ، عندما  
تأتيك فكرة اطرحها وقم بالعمل عليها ولا تجعلها في عالم الأحلام والأمنيات بل عالم  
الحقائق والأرقام والإنتاجات، ليكن لك أثر واترك بصمتك المميزة في الحياة ،  
وعندما تبدأ فإنك ستجد أعواناً لك وأناساً مشابهيين لك يحملون همك وفكرك ، لا  
تخف من الفشل أو الخطأ فإنه قوة لك ولبنة في سلم الحياة .

### كل لحظة لك

استفد من كل لحظة في حياتك .. اعمل شيئاً .. تعلم معلومة .. أعط للحياة .. قدم  
كل ما تستطيع تقديمه .. تعلم كل ما تستطيع تعلمه .. استفد من الفرص .. كل لحظة  
استغلها في طاعة الرحمن .. اجعل لحظاتك لك لا عليك .. ولا تجعل الحياة يوم لك  
ويوم عليك بل كل لحظة لك .. بادر بإسعاد نفسك .. اعمل ما تستمتع به وتحبه ويأخذ  
بلبك .. أنجز .. تقدم .. كن كالنخلة أينما وقت نفعت .. لك بصمة .. لك لمسائك  
السحرية أينما حللت .. تفتخر بك الأيام وتقول لك مر وهذا الأثر .. هكذا فكن قويا  
مقداما ناجحا ولا ترض بأقل من الامتياز .. وإذا رأيت الناس حولك ليسو بمستواك

فاستمر على طريقك ولا تنخفض لدنوهم .. بل كن اليوم أفضل منك بالأمس وغدا أفضل من اليوم .. ابدأ... لن يكون اليوم مثل الغد أو كالماضي .. كل يوم مختلف ملئ بالإنجاز والنجاح والخير والإنتاج والإفادة لك ولأمتك فطوبى لأمة أنت عضوا فيها وطوبى لأسرة ولدت بها .. فأنت نعمة لا نقمة ومعجزة من المعجزات ....

### افتح لي قلبك

اشكي لي همك .. عسى أن تجد دواءك عندي .. أو تجد تجربة مشابهة لك .. أو ربما أسألك سؤالا يغير من تفكيرك أو ربما أواسيك فينفرج الهم وتشعر أنك مفهوما وأن هناك من يهتم بك ويتقبلك كما أنت ..  
اشكي لي همك لأفهمك .. اشكي لي همك لأداويك .. اشكي لي همك لأستمع لك ..  
اشكي لي همك ولا تكبت الهم في الصدر ...  
صدقني ستجد الحل الوافرة والعين الساهرة .. واليد الحنون الراضية .. أخبرني عن الذي يقلقك وما الذي يهكم أهتم بك..  
أحيانا أجد عتابك من بين السطور تريد اهتماما وهي أن تشكي لي همك .. وليس مهما ما أهكم بقدر أن تبوح بما يهكم ..  
كيف أعرف ما يهكم من دون أن تخبرني به .. فقط تكلم وسأكون لك خير معين...  
أعلم أنك ترى انشغالي لكن أخبرني أنك تريد استماعاً وستجديني خير مستمع لما أهكم .. أتمنى بعد أن تشكوا لي وأن تدع لي القيادة لأوصلك لبر الأمان فعندي العلم الغزير والخير الوفير ..  
اتبعني وصدقني ولن أخذلك ابداً .....

## مرحلة الانتقال

طريقتك في العمل هي البدء بأكثر من مشروع وقد وجدتها تصلح لك .. تقدم فيها .. المشكلة تقع حينما تكون كلها على وشك النهاية ..  
أنت في مرحلة ترقب ولكنك لا تستسلم ولا تتوقف ..وتستمر في عمل أنشطة أخرى .. ولا بأس من بدأ مشاريع جديدة .. المهم أن تعمل وفي وقت قصير ستظهر إنجازاتك وإنتاجاتك المبهرة .. لا تفكر بتأخير منتجك وإنجازك .. فكر بقرب اللحظات .. إني على يقين أن لحظات الوصول هي الأطول .. فهدفك لم يبق له إلا القليل فأنت مترقب ولا تستطيع الانتظار أكثر من ذلك ..  
فكر بلحظات الإنجاز في حياتك .. لحظات القوة والإنتاج .. لحظات الحماس .. عش بهذه المشاعر وهذه الصور المحفزة .. إنها تحفزك وتسعدك .. ما تفكر فيه تحصل عليه .. وما تفكر فيه تشعر به .. فإذا فكرت بالحماس ستتحمس .. وإذا فكرت بالسعادة ستسعد .. فركز على ما تريده فعلا بالحياة ..

## الهم الداخلي

عندما يكون عندك هم داخلي .. علم تريد إيصاله للآخرين ... فن من الفنون .. طاقة إبداعية .. لمسة فنية .. شيء يريد الظهور .. قيم نبيلة ترغب في زرعها .. بذور ترغب في بذرها .. إذا لم تبذر ولم تزرع فإنك ستشعر بالتعاسة .. ستعيش لنفسك .. لن يتمتع أحد بثمارك وستموت ثمارك وتنقل كاهلك .. لا بد من إظهار قيمك والدفاع عنها ونشرها للعالم .. إما بالكتابة أو بمشروع أو بتخصص تحبه .. بالتلفاز والراديو .. بمواقع الإنترنت .. بأبناء تربيتهم على قيمك .. بالتدريس والتدريب ... بزرع قيمك في أقاربك ..

اختر الطريقة التي تناسبك لكن صدقتي إن هذه الفكرة من ضروريات الحياة ومن المسعسات .. وتكون من المتعسات إن لم تحول همك الداخلي لمشروع تريده .. وقبل إيصاله للآخرين عليك أن تكون أنت القدوة وأنت أول المطبقين له .. لتكون لك القوة والقدرة على الإقناع ..

إنه هو

هذا من أحبه .. لقد وجدته .. عندما نجد شخصا يشبهنا .. أو يشبه محبوبنا .. أو يشبه الشيء الذي نود أن نكون .. نبهر به .. نتأمله .. نعجب بطريقة كلامه .. نريده أن يتحدث أكثر .. نسرح في عالم آخر .. لا نعرف عما يتحدث . لكن سرحنا فيه .. إنه يعيدنا لأنفسنا الحقيقة ومن نرغب أن نكون .. أنه يعيدنا لعالم الماضي ويوم أن كنا حقا من نريد ..

أحيانا تتطور العلاقة وتزداد .. وأحيانا لا تزيد كما هي عليه وتبقى ذكرى الأحاديث المبهرة .

وأحيانا تتطور العلاقة ثم نجد الأخطاء في هذا الشخص فنهمل العلاقة ونتركها ولا تستمر .. والسبب هو أننا انغمسنا في هذه العلاقة حتى نسينا أنفسنا .. احتياجاتنا .. ونسينا سبب إعجابنا بهذا الشخص .. عليك أن تعود لنفسك وتسد احتياجاتك ثم تعود لهذه العلاقة واعلم أنها ستعود على خير ما يرام وأغلب العلاقات خلقت لتدوم ما لم نهدمها وعودة المياه لمجاريها من أسهل الأمور وأيسرها لمن أراد ذلك ..

دورة أطلق قواك الخفية

عند إنتهاء دورة رائعة وعظيمة .. إنني في خطوات الخروج أريد أن أسلم وأعانق كل شخص .. مشاعر فياضة .. حزن بداخلي .. كيف أفارق هذا المكان الجميل المليء بالتغيير والتعلم .. راجعاً بالقطار اكتب الخواطر التحفيزية والمحمسة .. كلي بريق وأمل في العودة للعالم ناشراً الحب والسلام والأمل والنور .. إنه إنسان عظيم استطاع تغيير النفوس والتأثير وقيادة ٩٠٠٠ شخص .. فكيف نفارقه وعنده الكلام الذي يعيد الأرواح لقوتها ويخبرنا عن الأشياء العظيمة في أنفسنا وكم نحن عظماء .. تذكرت وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم وكلام عائشة .. كيف طابت أنفسكم في حثوا التراب على رسول الله .. إنهم يعيشون مع شخص أعاد لهم الأمل والثقة .. أبهرهم بنصر الله له .. لقد كان شخصاً كريماً ودمت الخلق .. عاملهم بلطف ووصل لقمة الكمال الإنساني لا لنهتف بمجده ولكن لنصل إليه .. في فترة وجوده معهم كانت

الحياة رائعة وهم يأوون إلى ركن شديد مؤيد بالوحي .. يستمدون ويلهمون القوة منه.. فعند ملاقاته ربه كان الحزن على وفاته – صلى الله عليه وسلم – ومفارقتة ولا بد من لقاء آخر فالحزن على فراق ما هو عزيز ولا يكون فراق أي شيء إلا ويعود أو أن يحل مكانه شيء آخر فلا بد من ملاقاته – صلى الله عليه وسلم – في الفردوس الأعلى ، ولا أدري أنكون من أهل الجنة فنلاقيه وإن كنا فهل معه ومع صحبه ، إلا أن عزائي هو كرمه الدائم وحببه فكان يفكر في إخوانه الذين آمنوا به ولم يروه فهو حبيبهم وهو لنا إلى يومنا هذا الركن القوي وإلى أحاديثه نرجع وهو شفيعنا عند الله يوم القيامة فإن قصرت أعمالنا فربما يرفعنا حب من يحبه الله ، فحببه لنا وحبنا له ندخل الجنة لا بسوء أعمالنا ، فعزاءنا حب الله وحب نبيه وأبناءه الصالحين ، أختتم بقول أحد الصالحين " يارب إن رميتني في جهنم لأقولن لهم إني أحبك "

## ٥٠٠ مهمة

بين يديك أخي القاريء ٥٠٠ مهمة أو اقتراح وقد وضعت بهذا العدد الكبير لتختار منها ما تشاء وبالإمكان تطبيق فكرة يومياً من هذه الأفكار..

- ١- عبر عن مشاعرك بلغة لا تعرفها .
- ٢- عبر عن مشاعرك باللغة الإنجليزية أو لغة أخرى .
- ٣- العب كرة القدم ولو مع شخص .
- ٤- مارس كرة السلة ولو في أي حلق .
- ٥- شاهد حفل تخرجك أو زفافك .
- ٦- اقرأ مذكراتك القديمة .
- ٧- شاهد صورك .
- ٨- اقتن شيئاً كنت تريده منذ زمن .
- ٩- اذهب لمعرض السيارات .
- ١٠- قم بزيارة للمتحف .
- ١١- اسبح في البحر .
- ١٢- داعب خصلات شعرك .
- ١٣- قبل رأس والديك .
- ١٤- خذ جلسة مساج .
- ١٥- مارس رياضة اليوغا .
- ١٦- صل ركعتين .
- ١٧- توضأ .
- ١٨- أغمض وافتح عينيك بسرعة عشرين مرة .
- ١٩- سافر .
- ٢٠- احضر برنامجاً تدريبياً .
- ٢١- خذ إجازة من العمل .
- ٢٢- أرسل ورودا لمن تحب .
- ٢٣- أرسل ورودا لنفسك .
- ٢٤- تقبل المدح .
- ٢٥- امدح ٣ أشخاص .
- ٢٦- اجلس مع شخص مرح .
- ٢٧- اقرأ نكتة .
- ٢٨- قم بزيارة محل الذهب لمجرد الزيارة .
- ٢٩- سامح من أزعجك اليوم .
- ٣٠- فكر بالأشياء المفرحة التي مرت عليك .
- ٣١- قرر أن تنام مبكراً .
- ٣٢- اقرأ حزب من القرآن .
- ٣٣- غير رأياً كنت مقتنع به .
- ٣٤- تقبل أمراً لم تنقله .
- ٣٥- اتصل بصديق قديم ..
- ٣٦- أرسل رسائل لمن تحب .
- ٣٧- اشتر هدية يحبها والديك .
- ٣٨- ادع للمسلمين والمسلمات .

- ٣٩- نظف الشاطئ .
- ٤٠- تبرع بالدم .
- ٤١- زر مريضا .
- ٤٢- تعلم هواية جديدة .
- ٤٣- ارسم .
- ٤٤- اضحك من كل قلبك .
- ٤٥- تذكر أكثر المواقف إضحাকা .
- ٤٦- ابكي لنصف ساعة .
- ٤٧- ذلك نفسك .
- ٤٨- ذلك كتف صديقك .
- ٤٩- تصدق بالخفاء .
- ٥٠- تصدق بملابسك القديمة .
- ٥١- ادع لأخيك بظهر الغيب .
- ٥٢- فرج عن مكروب .
- ٥٣- كل وجبتك اللذيذة .
- ٥٤- أعد وجبة من الفاكهة .
- ٥٥- اصنع لك عصيرا طازجا .
- ٥٦- قرر أن لا تغضب اليوم .
- ٥٧- اكتب خواترك اليومية .
- ٥٨- استمع لشريط مفيد .
- ٥٩- اقرأ كتابا مفيدا .
- ٦٠- خذ جلسة استشارية مع متخصص .
- ٦١- صل صلاة الوتر قبل النوم .
- ٦٢- اسبح في حمام دافئ .
- ٦٣- صم يومي الأثنين والخميس .
- ٦٤- صم عن الغيبة يوما .
- ٦٥- خطط لسفرة الصيف .
- ٦٦- اكتب خطة حياتك .
- ٦٧- اقرأ كتاب في غير مجالك .
- ٦٨- احفظ أبيات شعرية .
- ٦٩- قم بعمل التمارين الرياضية .
- ٧٠- قم بقص الصور الجميلة ولصقها في دفتر .
- ٧١- ارسم أحلامك أو التقط صور مشابهة أو قص صورة من المجلات مشابهة لما تريد .
- ٧٢- اكتب رسالة لشخص عزيز .
- ٧٣- ألف كتابا .
- ٧٤- اكتب قصة حياتك أو بعض جوانبها .
- ٧٥- تطوع ساعة أسبوعيا .
- ٧٦- امسح على رأس يتيم .
- ٧٧- قل الحمد لله ١٠٠ مرة .
- ٧٨- قل الحمد لله من أعماق قلبك .
- ٧٩- اطبخ .
- ٨٠- كل طبق من الذرة .

- ٨١- اتصل بوالديك بهدف السلام والبر .
- ٨٢- قل لوالديك هل أنتم راضين عني .
- ٨٣- انهمك بعمل ما .
- ٨٤- صل صلاة استخارة .
- ٨٥- قبل رأس والديك .
- ٨٦- ساعد شخصا دون معرفته .
- ٨٧- لون .
- ٨٨- ارسم .
- ٨٩- تأمل في الحيوانات .
- ٩٠- نم نوما عميقا .
- ٩١- اجلس مع شخص تحبه .
- ٩٢- قلل من جلساتك مع من لا تحب .
- ٩٣- اهتم بصحتك .
- ٩٤- استخدم كريمات العناية بالوجه .
- ٩٥- اشتر عطرأ جديد .
- ٩٦- تبادل الكتب والأشرطة مع أصدقائك .
- ٩٧- انصح أخاك بأسلوب هادئ حكيم .
- ٩٨- صمم موقعا .
- ٩٩- تعلم اللغة الإنجليزية .
- ١٠٠- تكلم بلغة لا تعرفها .
- ١٠١- تخيل نفسك بالجنة .
- ١٠٢- قل لا حول ولا قوة إلا بالله .
- ١٠٣- اطلب من صديقك أن يعلمك معلومة جديدة .
- ١٠٤- تصفح المواقع التي تستهويك .
- ١٠٥- فكر في مشروع تجاري .
- ١٠٦- تعلم التصميم .
- ١٠٧- تعلم فن الخطابة .
- ١٠٨- ارم الورق الذي لا تحتاجه .
- ١٠٩- اقرأ سورة الواقعة .
- ١١٠- لا طف صغارك .
- ١١١- كل مأكولات صحية .
- ١١٢- اعصر عصير برتقال بنفسك .
- ١١٣- اعمل خلطات من العصير الطبيعي .
- ١١٤- اقرأ قصص بوليسية .
- ١١٥- اصبر على الأخطاء البسيطة .
- ١١٦- فكر بالتخصص الذي يناسبك .
- ١١٧- ما أكثر ٧ أشياء تعملها وتشعرك بالسعادة .
- ١١٨- ما هي ال ٧ مشاريع التي لو عملتها ستشعر بالسعادة .
- ١١٩- واجه الحياة واعمل ما لم تكن متعودا عليه .
- ١٢٠- اقبل التغيير وتغير دائما .
- ١٢١- اشرب الكثير من الماء .
- ١٢٢- املأ بيتك بالمأكولات الصحية .
- ١٢٣- ودع مسافر وساعده قبل السفر .

- ١٢٤- ادع لأموات المسلمين .
- ١٢٥- اهد أحد أعمالك الصالحة لوالديك .
- ١٢٦- اقرأ الفاتحة واهد ثوابها للمسلمين .
- ١٢٧- استمع بفهم ولا تعلق .
- ١٢٨- انظر لما وراء السلوك وفكر فيما يريد أن يخبرك به الطرف الآخر .
- ١٢٩- اقرأ كتاب ٣٦٥ خطوة للنجاح .
- ١٣٠- اشتر هدية غير متوقعة لأطفالك .
- ١٣١- لاحظ الفروق بين الرجال والنساء .
- ١٣٢- لاحظ التكامل بين الرجال والنساء .
- ١٣٣- لاحظ التشابه بين الرجال والنساء .
- ١٣٤- اذهبي لصالون وجربي تسريحة جديدة .
- ١٣٥- تعلم من كل شخص .
- ١٣٦- ساعد شخص بنصيحته .
- ١٣٧- فكر بالأشياء التي تسعد الآخرين .
- ١٣٨- لا تهمل جانب على حساب آخر واسعى للتوازن .
- ١٣٩- فكر بيومك إيجابياته وسلبياته .
- ١٤٠- تصلح الخطأ بأسرع وقت .
- ١٤١- تغاضى عن الأخطاء واعذرهم .
- ١٤٢- اهتم بشعرك .
- ١٤٣- اعتذر إن أخطأت وكن شجاعا .
- ١٤٤- عبر عن مشاعرك لشخص
- ١٤٥- سجل مذكراتك اليومية .
- ١٤٦- قيل رأس والديك قبل النوم .
- ١٤٧- دائما تمتع برائحة طيبة .
- ١٤٨- احرص على أدعية قبل النوم .
- ١٤٩- رتب أغراضك .
- ١٥٠- اعمل المهمات الآن قبل تراكمها .
- ١٥١- اجتهد لتتميز بالدراسة وتحصد أعلى الدرجات .
- ١٥٢- بادر بسد جهلك بالعلم .
- ١٥٣- صل الصلاة بوقتها .
- ١٥٤- تعرف على أصدقاء جدد .
- ١٥٥- أعد بناء صداقاتك القديمة .
- ١٥٦- كون علاقة رائعة مع الجيران .
- ١٥٧- سؤال الشخص المتضايق عن سبب ضيقه .
- ١٥٨- اقرأ قصص مفيدة .
- ١٥٩- اعمل مقابلات صحفية .
- ١٦٠- أرسل طبق أسبوعي للجيران .
- ١٦١- عامل المساكين بلطف وتواضع .
- ١٦٢- ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة .
- ١٦٣- مشط شعر أختك الصغيرة .
- ١٦٤- حافظ على البيئة وحث الناس عليها .
- ١٦٥- تعلم طبخة جديدة .
- ١٦٦- أسعد الفقراء وأشعرهم بأنهم إخوانك .

- ١٦٧- اذهب لحديقة الحيوان وأطعم الحيوانات .
- ١٦٨- نوع أعمالك واكسر الروتين .
- ١٦٩- اعمل شيء ليحبك الآخرون .
- ١٧٠- تميز بمهارة ليحتاج لك الآخرون .
- ١٧١- اذهب للسينما المتحركة .
- ١٧٢- سافر للأدغال .
- ١٧٣- العب رش المياه مع أطفالك .
- ١٧٤- العب ألعاب مرعبة .
- ١٧٥- العب لعبة السقوط من الأماكن العالية .
- ١٧٦- تسلق الجبال .
- ١٧٧- اشتر ألواناً لأختك الصغيرة .
- ١٧٨- اجعل لك قيمة بالمجتمع وتواضع .
- ١٧٩- تكلم عن ذكريات الماضي .
- ١٨٠- تكلم عن الناجحين .
- ١٨١- تعلم فن الأتيكيت .
- ١٨٢- البس ملابس تنكرية .
- ١٨٣- شارك في الفريق المسرحي .
- ١٨٤- اجلس مع شخص مرح .
- ١٨٥- اقفز ٢٠ قفزة .
- ١٨٦- العب مع الأطفال .
- ١٨٧- عالج مشكلاتك الصحية .
- ١٨٨- اذهب لصالون جديد .
- ١٨٩- استمتع بالجلسة العائلية .
- ١٩٠- اذهب لمجمع جديد .
- ١٩١- شاهد فلم إيجابي .
- ١٩٢- ابتكر طريقة جديدة للتعرف .
- ١٩٣- اشترك في نادي رياضي .
- ١٩٤- اتبع برنامجاً صحياً واستمر عليه .
- ١٩٥- جرب أن تكون نباتياً .
- ١٩٦- جرب حصص الإيروبيك لأسبوع .
- ١٩٧- تعلم ألعاب سحرية .
- ١٩٨- ساعد والدتك بأعمال البيت .
- ١٩٩- اصنع طبق لإخوانك .
- ٢٠٠- احمل ابنك عالياً .
- ٢٠١- خطط لحياتك واكتب كل ما تتمناه .
- ٢٠٢- غير حالتك المزاجية بفعل أشياء غير عادية .
- ٢٠٣- العب كرة السلة .
- ٢٠٤- أد واجباتك اليومية .
- ٢٠٥- اشعر بالتعاون في إنشاء مشروع مشترك .
- ٢٠٦- أبهر من حولك بأفكارك وإبداعاتك .
- ٢٠٧- اجلس في رياض الجنة حلق الذكر ( دروس العلم ) .
- ٢٠٨- زر الأماكن الأثرية .
- ٢٠٩- العب لعبة مصارعة البطانيات ( ارم بطانية على أبناءك وستشتعل الحرب ) .

- ٢١٠- ابتكر نكتة جديدة .
- ٢١١- اعمل مقابلة مع شخص .
- ٢١٢- تدفئ تحت الفراش .
- ٢١٣- أنجز المهام المؤجلة .
- ٢١٤- اجعل لك يوم لإنجاز كل المهام المؤجلة .
- ٢١٥- اجعل لك شعار ليومك أو لشهرك .
- ٢١٦- اعتقد النية في أنك تخلص في كل عمل تعمله اليوم .
- ٢١٧- قم بشراء ما كنت تريده حقا .
- ٢١٨- اسمح لنفسك بالإنفاق على صحتك .
- ٢١٩- ناقش أفكارك .
- ٢٢٠- فكر بامتع شيء قمت به في حياتك .
- ٢٢١- ما هي أكثر المغامرات إبداعا في حياتك .
- ٢٢٢- اقرأ سورة الكهف يوم الجمعة .
- ٢٢٣- تعلم عن صلاة التسايح .
- ٢٢٤- ما هي العادة التي تكتسبها وستطور حياتك ؟
- ٢٢٥- كيف تكون أكثر جرأة وقوة ؟
- ٢٢٦- اكتب ١٠٠ فكرة لتحسين حياتك .
- ٢٢٧- فكر بطفولتك وكيف تطورت وتعلمت .
- ٢٢٨- اكتب قائمة بأفضل ١٠ كتب قرأتها .
- ٢٢٩- اكتب قائمة بالكتب التي تريد قراءتها .
- ٢٣٠- عبر عن حزنك بالرسم .
- ٢٣١- ارسم صورة عن غضبك .
- ٢٣٢- اجعل ٥٠% من قراءاتك وعلاقاتك ووقتك لتخصصك ومجالك
- ٢٣٣- اكتب ١٠ أسئلة لفهم نفسك وأجب عليها ؟
- ٢٣٤- بماذا تحتاجك البشرية ؟
- ٢٣٥- ماذا أعطيت اليوم ؟
- ٢٣٦- من أنار حياتك ؟
- ٢٣٧- اشعر بالحب لمن سانداك بالحياة .
- ٢٣٨- اشعر بحب الله لك .
- ٢٣٩- اشعر بالامتنان .
- ٢٤٠- عش حلمك وتخيله يحدث أمامك .
- ٢٤١- ما تحلم به بإمكانك تحقيقه .
- ٢٤٢- قل لنفسك أنا أستطيع .
- ٢٤٣- اشعر بالحماس وبقوتك الداخلية .
- ٢٤٤- فكر بخدمة تحتاجها البشرية وقم بعملها .
- ٢٤٥- إن عطاءك لشخص لا يغير الدنيا بل يغير نظرة هذا الإنسان للعالم .
- ٢٤٦- أفعالك اليوم تحدد نتائجك في الغد .
- ٢٤٧- احرص على التفكير بالخير دائما .
- ٢٤٨- إن انتقاصك لنفسك يجعل الآخرين ينظرون إليك بانتقاص .
- ٢٤٩- اكتب بحب ، قدم بحب ، ابتسم بحب .
- ٢٥٠- قبل أن تقابل شخص فكر بثلاث فوائد تريد أن تفيده فيه .
- ٢٥١- قبل أن تقرأ كتاب اجعل لك ٣ أهداف من قراءته .
- ٢٥٢- فكر بالمستحيل وقل لم لا يحدث

- ٢٥٣- إن التفكير بالأهداف الكبيرة يدفعك دفعا لحياة أفضل .
- ٢٥٤- التفكير بدون عمل لا يعطيك شيئا .
- ٢٥٥- صادق من يحمسك ويوقظ لهيبك للنجاح .
- ٢٥٦- واجه الحياة وواجه تبعات النجاح .
- ٢٥٧- تأكد أن كل ما يأتي لصالحك .
- ٢٥٨- تعلم علوم جديدة .
- ٢٥٩- سامح أكثر من آذاك .
- ٢٦٠- أكتب ٢٠ فائدة من مشكلة تواجهها .
- ٢٦١- اسمع للآخرين بفهم .
- ٢٦٢- اشرب الكثير من الماء .
- ٢٦٣- جرب زيارة مكان جديد .
- ٢٦٤- أعط اهتماماً لإنسان لا يلتفت إليه أحد .
- ٢٦٥- اقض وقت أكبر مع أخواتك .
- ٢٦٦- العب مع الأطفال .
- ٢٦٧- دع الطرف الثاني يعبر عما في نفسه .
- ٢٦٨- اشرب عصير الجزر أو التفاح .
- ٢٦٩- العب مع أبنائك لعبة تقليد الحيوانات .
- ٢٧٠- اشكر شخصا من قلبك .
- ٢٧١- فكر في شخص وأرسل له طاقة الحب .
- ٢٧٢- انظر جمال القمر .
- ٢٧٣- اسبح في البحر .
- ٢٧٤- امشي على الشاطئ حافي القدمين .
- ٢٧٥- اكتب قصة حياتك أو أحد المواقف .
- ٢٧٦- تعلم فن التمثيل .
- ٢٧٧- تعلم فن التدليك الذاتي .
- ٢٧٨- إرضاء الضمير والإخلاص .
- ٢٧٩- مد يد المساعدة للمحتاجين .
- ٢٨٠- تخلص من الأفكار السوداوية .
- ٢٨١- أدخل السرور على طفل .
- ٢٨٢- أغث الملهوفين وساعد المحتاجين .
- ٢٨٣- ارفق بالحيوانات وأطعمها .
- ٢٨٤- شاهد لقاء الحيوان وابنه والجدى وابنه .
- ٢٨٥- اشعر بالذين كنت سبب في نجاحهم .
- ٢٨٦- انظر للناس الصادقين .
- ٢٨٧- شاهد أفكارك كأنها فلم سينمائي .
- ٢٨٨- قم بإنشاء مشروع ولا تنتهي حتى تنمه .
- ٢٨٩- غير مكانك وغير جلستك .
- ٢٩٠- ارم همك في البحر .
- ٢٩١- تزين واليس أحلى الملابس .
- ٢٩٢- اشعر بالفخر عند الإنجاز .
- ٢٩٣- احضر قبل الموعد .
- ٢٩٤- ادعوا الناس على وليمة .
- ٢٩٥- تسوق لهدف التسوق .

- ٢٩٦- أكرم ضيوفك واجتهد في إسعادهم.
- ٢٩٧- اهد واقبل الهدايا بسعادة .
- ٢٩٨- وضح الأشياء المجهولة للأشخاص .
- ٢٩٩- حاول الإصلاح بين عائلتين
- ٣٠٠- أعد طفل و شاب لمنزله .
- ٣٠١- تعلم من كبار السن .
- ٣٠٢- اكتب ٧ أهداف ليومك وحققها .
- ٣٠٣- زر موقع للصور الطبيعية .
- ٣٠٤- صور المناظر الطبيعية .
- ٣٠٥- تعلم فن التصوير .
- ٣٠٦- شاهد الجمال في الأشياء .
- ٣٠٧- فكر في كيفية عمل الأشياء .
- ٣٠٨- استعد الحب من جديد .
- ٣٠٩- اجمع الأموال من الآخرين لمشروع خيري .
- ٣١٠- اكتب ما تخاف منه وقم بعمله .
- ٣١١- بعد كل محاضرة اشكر المحاضر على ما قدمه .
- ٣١٢- جرب الأشياء المجانية والتي عليها الخصومات .
- ٣١٣- استشر مختص في مشكلة تواجهها .
- ٣١٤- قم بتبادل الكتب والأشرطة مع أصدقائك .
- ٣١٥- العب بالطين .
- ٣١٦- تعلم فن تقوية الذاكرة .
- ٣١٧- ألف قصة .
- ٣١٨- ما هو الشيء الذي إن غيرته في نفسك سيثري حياتك .
- ٣١٩- اكتب ما الذي يقلقك و اكتب ٣ أشياء صغيرة تفعلها تجاهه .
- ٣٢٠- غير من وضعية أثاث المنزل .
- ٣٢١- نظف سيارتك .
- ٣٢٢- ارم الأوراق والأغراض الزائدة عن الحاجة .
- ٣٢٣- اشتر هدية لنفسك .
- ٣٢٤- اذكر الله فترة طويلة وبخشوع .
- ٣٢٥- ألف قصة في خيالك عما تريد عمله اليوم .
- ٣٢٦- اسأل نفسك ٥٠ سؤالاً .
- ٣٢٧- ما الذي يجعلك سعيداً ؟
- ٣٢٨- ما الذي أنت جيد فيه ؟
- ٣٢٩- اختر رياضة واستمر عليها حتى الاحتراف .
- ٣٣٠- اكتب العوائق التي تعيقك نحو النجاح و اكتب أفكار لتخفيفها .
- ٣٣١- اكتب قائمة بالأعمال غير المنجزة .
- ٣٣٢- انفق على صحتك بسخاء .
- ٣٣٣- حاول الدخول لعالم طفل .
- ٣٣٤- ابتكر ألعاب جديدة .
- ٣٣٥- أعد استخدام الورق بالكتابة على ظهرها .
- ٣٣٦- تعلم علم الأورجيزما ( فن طي الورق ) لتعلم أشكال جميلة من الورق .
- ٣٣٧- اسأل محبي القراءة عن أفضل الكتب .
- ٣٣٨- اقرأ الكتب الدينية الروحية .

- ٣٣٩- هل قرأت كتاب صيد الخاطر لابن الجوزي؟ .
- ٣٤٠- اكتب أسماء من تريد أن تعيش حياتهم ثم اسألهم بعض الأسئلة
- ٣٤١- ضع تاريخ نهاية وبداية لأهدافك .
- ٣٤٢- عند الجوع استشعر جوع فقراء المسلمين .
- ٣٤٣- صل صلاة الوتر .
- ٣٤٤- صل صلاة الضحى .
- ٣٤٥- اقرأ صحيح مسلم .
- ٣٤٦- اقرأ سورة يوسف .
- ٣٤٧- صل صلاة التسابيح .
- ٣٤٨- زر مريضا .
- ٣٤٩- قل سبحان الله مئة مرة .
- ٣٥٠- عند سفرك ادع بدعاء السفر واستشعر معانيه .
- ٣٥١- احفظ العشر آيات من سورة الكهف .
- ٣٥٢- اقرأ سورة الإخلاص عشر مرات .
- ٣٥٣- اقرأ تفسير سورة وفسرها لشخص .
- ٣٥٤- أيقظ امرأتك لقيام الليل .
- ٣٥٥- اسأل نفسك كيف هي أحوالي مع الله .
- ٣٥٦- كل يوم طبق فكرة من هذه الأفكار .
- ٣٥٧- اهتم بما يقوله الطرف الآخر .
- ٣٥٨- ما هو أهم هدف لك اليوم؟
- ٣٥٩- ما هو أهم هدف في حياتك؟
- ٣٦٠- استغل لحظات الانتظار بالقراءة أو التسبيح .
- ٣٦١- إذا أردت أفكار إبداعية قم بترقيم الورقة من ١-٢٠ وستتهال عليك الأفكار
- النيرة.
- ٣٦٢- أرسل ٢٠ رسالة مشجعة لناس مختلفين .
- ٣٦٣- وفر ١٠ بالمئة من دخلك الشهري .
- ٣٦٤- قم بزيارة للمصانع المختلفة .
- ٣٦٥- انصح شخص لا تعرفه .
- ٣٦٦- امدح شخص لا تعرفه .
- ٣٦٧- قل لوالدتك ٣ أشياء تعجبك فيها .
- ٣٦٨- ألغ اشتراكك في المجالات التي لم تعد تقرأها .
- ٣٦٩- جدد حياتك .
- ٣٧٠- لتكن لديك هواية فريدة .
- ٣٧١- انظر نظرة تأمل للأشياء ولا تفعل شيء .
- ٣٧٢- ما أجمل أن تؤدي وتتجز كل ما أردته في يومك .
- ٣٧٣- اشعر بالرضى عن إنجازك .
- ٣٧٤- حاول أن تدمج الأعمال مثل أن تمارس المشي وتشرك أطفالك معك .
- ٣٧٥- راقب نفسية طفلك من بعد .
- ٣٧٦- اقتن صندوق وضع فيه كل ذكريات ابنك .
- ٣٧٧- اقتن صندوق وضع فيه كل ذكريات زواجك السعيد .
- ٣٧٨- ابدأ بمحاولة الكتابة ولو كنت تكتب مقالات رديئة .
- ٣٧٩- لا تجعل أحد يسبقك أو يكون أفضل منك .
- ٣٨٠- تعاون مع أشخاص لإنجاز مشروع ناجح .

- ٣٨١- ابدأ مشروع لا تخاف من أن تخسر فيه .
- ٣٨٢- الشيء الوحيد الذي يعوقنا عن الثروة هو التفكير بالتجارب الفاشلة .
- ٣٨٣- فكر ببدء مشروع إبداعي يحتاج له الناس وأنت تحب العمل فيه
- ٣٨٤- هل جربت أن تكون تحت رذاذ الماء البارد .
- ٣٨٥- راقب النمل .
- ٣٨٦- ليكن لديك مستشارا ماليا .
- ٣٨٧- تألم لتحصل على ما تريد ، لا بأس من الألم .
- ٣٨٨- إذا أعجك شخص فأخبره عما يعجبك .
- ٣٨٩- عندما تشعر بالحب تجاه إنسان أخبره بحبك .
- ٣٩٠- اخترع علوما جديدة تفيد البشرية .
- ٣٩١- اشتر دراجة هوائية ومارس رياضة ركوب الدراجات .
- ٣٩٢- ما الأمر الذي كنت تحلم به طوال حياتك ؟
- ٣٩٣- ما التغيير الكبير الذي يحتاج أن تدخله في حياتك ؟
- ٣٩٤- عامل أطفالك وكأنهم كبار .
- ٣٩٥- عامل كل شخص في حياتك على أساس الاحترام .
- ٣٩٦- احمد الله على كل حال .
- ٣٩٧- عند النعمة قل الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات .
- ٣٩٨- اعمل شيء لإنقاذ حياتك .
- ٣٩٩- لست الإنسان السيئ الوحيد في العالم .
- ٤٠٠- كلنا يعاني من المشكلات وأفضلنا من لا تتكرر مشكلاته وأخطاه .
- ٤٠١- احترم خصوصية الطرف الآخر .
- ٤٠٢- عندما يسيء لك أحدهم فكر بالعتاء وفكر بحاجاته لا كلماته.
- ٤٠٣- نوع من مهامك اليومية واجعل كل يوم مختلف عما قبله .
- ٤٠٤- اجعل من حياتك أسطورة .
- ٤٠٥- خطط وفكر بأهدافك كل يوم وأوجد طرق لتحقيقها .
- ٤٠٦- كلما أتتك فكرة سجلها في مذكراتك اليومية .
- ٤٠٧- اقتن جهاز التسجيل لتلخص الكتب وتلخص أفكارك .
- ٤٠٨- هناك الكثير من الناس مستعدين لمساعدتك .
- ٤٠٩- اشتر طيرا وربه عندك .
- ٤١٠- تخلص من مخاوفك ضد الحيوانات وصادق مخاوفهم .
- ٤١١- هل تعلم أن ٩٠% من المخاوف لا يتحقق .
- ٤١٢- إن تركت الخوف ازداد حجمه وإن تبعته لم تفلح، إذا تعامل معه وافهم رسالته .
- ٤١٣- استبدل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية
- ٤١٤- هذا العصر هو عصر التخصص فتخصص في مجال تعرف به ويحتاج الناس لك فيه .
- ٤١٥- تذكر أسفارك .
- ٤١٦- إن إتباع منهج مختلف هو المطلوب للوصول لحياة أكثر ثراء .
- ٤١٧- إن معرفة ما يجب أن تفعله ليست كافية بل يجب أن تفعل ما تعرفه .
- ٤١٨- تنفس من هواء الفجر النقي .
- ٤١٩- اركض بأقصى سرعتك .
- ٤٢٠- كل يوم اكتب خاطرة مبسطة عن حدث مر بك إيجابياً أو سلبياً
- ٤٢١- تعلم قول لا بالقدر الكافي .
- ٤٢٢- فكر في طموحاتك أكثر من تفكير عمرك .

- ٤٢٣- عندما تغضب من شخص فإنك تجعله يستحوذ على عقلك .
- ٤٢٤- استغرق بعمل ما بحيث لا تشعر بالوقت وهو يمر .
- ٤٢٥- اجعل من حولك يعجبون بك .
- ٤٢٦- اسأل نفسك ما الذي أنا متحمس لشأنه ؟
- ٤٢٧- ما الذي تركز عليه اليوم ؟
- ٤٢٨- ما هي الأفكار والأهداف لحياة أفضل ؟
- ٤٢٩- هل جربت عمل الليمون الطبيعي وشربه .
- ٤٣٠- احضر عرض للألعاب السحرية .
- ٤٣١- احضر عرض من السيرك .
- ٤٣٢- اجلس جلسة هادئة مع نفسك واستمع لمشاعرك .
- ٤٣٣- شاهد فلما أثر فيك وأحبته .
- ٤٣٤- لتكن أوقات التعاسة قليلة وأوقات السعادة أكبر .
- ٤٣٥- فكر بالأشياء التي تعطيك إياها المشكلات واستفد منها ثم دعها لحال سبيلها .
- ٤٣٦- انشر قيمك ومبادئك للآخرين .
- ٤٣٧- عد لممارسة هواية قديمة .
- ٤٣٨- اسمح للنور داخلك أن يظهر .
- ٤٣٩- اضمم شخص تحبه لمدة طويلة .
- ٤٤٠- قبل والديك بين عينيها .
- ٤٤١- اشتر مسجلة تسجل فيها أفكارك ومواعيدك وخواطرك .
- ٤٤٢- اكتب ما تريد فعله اليوم وضع رسمة بجانب كل مهمة .
- ٤٤٣- قبل أن تنام تخيل أهم الأشياء التي تريد فعلها .
- ٤٤٤- عندما تكون مشغولاً بأهدافك سيسهل عليك قول لا .
- ٤٤٥- ساعد والدك في عمله .
- ٤٤٦- ساعد والدتك في أعمال المنزل واقض معها وقت أكبر ..
- ٤٤٧- فكر بحديث وتأمله وطبقه في حياتك .
- ٤٤٨- ليكن الإبداع من سماتك في كل شيء .
- ٤٤٩- اترك بصمتك في كل مكان وفي كل وقت .
- ٤٥٠- قدم كل ما تستطيع تقديمه بكل الوسائل لأكثر عدد من الناس .
- ٤٥١- ركز على عمل إلى أن تنتمه .
- ٤٥٢- استيقظ لصلاة الفجر مهما كلف الأمر .
- ٤٥٣- إذا أردت تحقيق هدف فاسعى لتحقيق ما أعلى منه .
- ٤٥٤- اجعل هدفك نهاية حياتك فإما أن تفعله وإما أن حياتك تنتهي .
- ٤٥٥- زر حديقة الحيوان .
- ٤٥٦- أفضل وسيلة لمساعدة الفقراء ألا أن تكون واحداً منهم .
- ٤٥٧- حارب كلمة لا أستطيع ومستحيل بكلمة حاول وجرب .
- ٤٥٨- اعمل ما يحفزك ويشد من أزرعك .
- ٤٥٩- إنك لا تستطيع السيطرة على العواصف ولكن تستطيع توجيه مركبتك .
- ٤٦٠- اعمل لك قائمة بأشياء تعملها وقت الغضب .
- ٤٦١- شاهد النقص في الأشياء واسعى لإكمالها .
- ٤٦٢- تحدى نفسك وقدراتك بفعل غير المعتاد .
- ٤٦٣- فكر بمشكلة تضايقتك وقم بحلها على الفور بقرار حاسم .
- ٤٦٤- إذا شعرت بألم في جسمك ضع يدك عليه واذكر الله .
- ٤٦٥- اكتب خاطرة عن حدث تاريخي .

- ٤٦٦- كل يوم احفظ كلمة من لغة تريد تعلمها .
- ٤٦٧- تأمل في الحضارات القديمة .
- ٤٦٨- اقرأ لأبنائك قصة .
- ٤٦٩- استقد من العبر والحوادث اليومية في تربية أبنائك .
- ٤٧٠- لا تستمع لمشاكل أبنائك فقط بل وجههم لعلاج أرواحهم .
- ٤٧١- فكر بتقليل عدد ساعات نومك .
- ٤٧٢- إذا أصابك الأرق فاستقد منه في الإنجاز .
- ٤٧٣- عندما تمر نسمات الهواء تنفس بعمق وفكر بالراحة .
- ٤٧٤- ليس بالضرورة أن تتكلم بحبك النظرة تكفى و شعور القلب
- ٤٧٥- مرن عقلك بالتمارين الرياضية والتفكير المفيد .
- ٤٧٦- اذهب لمنابع الأنهار وارتوى منها .
- ٤٧٧- جرب أن تستمر لمدة أسبوع بلا غضب .
- ٤٧٨- جرب أن لا تنصح أحدا لمدة أسبوع .
- ٤٧٩- تأمل في الصخور المتنوعة وأشكالها الجميلة .
- ٤٨٠- انظر لشخص نظرة تقدير واحترام .
- ٤٨١- هل لديك هواية التجميع للعملات أو الطوابع أو غيرها ؟
- ٤٨٢- احصر كل هواياتك ثم اختر منها ما تحبه وركز عليه
- ٤٨٣- كيف ستحدد أهدافك إذا لم تعرفها ؟
- ٤٨٤- اسجد لله سجدة شكر كلما أنجزت .
- ٤٨٥- قم بإصلاح الأجهزة المعطلة لديك .
- ٤٨٦- استمر بدعاء طويل .
- ٤٨٧- إذا عسر عليك شيء قل اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل من الحزن إذا شئت سهلا .
- ٤٨٨- إن النفوس العظيمة لا ترضى بما دون الامتياز .
- ٤٨٩- انت معجزة من المعجزات فهيا تقدم وحقق اهدافك.
- ٤٩٠- أضف من عندك..
- ٤٩١-
- ٤٩٢-
- ٤٩٣-
- ٤٩٤-
- ٤٩٥-
- ٤٩٦-
- ٤٩٧-
- ٤٩٨-
- ٤٩٩-
- ٥٠٠-

# هل جربت ..؟!

في هذا الفصل سنعيش في عالم التجارب وسنكتب عن بعض التجارب وسنطرح بعض التجارب كأفكار للتجربة..

## هل جربت أن تحجز في إحدى الفنادق في نفس بلدتك؟

إن لم تجرب فجرب خاصة في أيام الصيف الحارة فإنها متعة جديدة وجميلة وفيها التغيير ..

## هل جربت السفر في السيارة؟

إنها أيضاً من المتع خاصة لمن تريد أن تعمق علاقتك معه .. أذكر أنني كنت مع أصدقائي وتحدثنا طوال الطريق أي ١٦ ساعة من الحديث المتواصل والمفيد .. لقد شعرت بمعنى الصداقة والمتعة فكثيراً ما ننشغل عندما نكون في البلد فلا نجد الوقت الكافي لمن يفهمنا ونفهمه .. الأحاديث الطويلة والإهتمامات المشتركة هي التي تبني العلاقات ..

## هل جربت الصداقات الحميمة؟

الصداقات الحميمة تحتاج لوقت ولكنها تدعمك وتشعرك بأنك محبوب وتسير في الصواب .. لتكن صداقاتك فرصة للعطاء وتبادل المحبة وتبادل الثقافة والعلم والمعرفة والتجارب وستكون من أفضل العلاقات ..

## هل جربت السفر لوحدهك؟

هوأتي في السفر هي ختم الكتب أي إنهاء كتب عدة وأحياناً أفضل السفر بالسيارة على الطائرة لأنه أكبر قدر من الكتب .. السفر لوحدهك يعطيك التأمل .. التفكير .. التعرف على أناس جدد .. تخرج فيه مواهبك الدفينة .. تصبح أكثر جرأة .. تكون أكثر رقة .. فليس عليك قيود ولكنك تظهر روحك الطيبة .. السفر لوحدهك فرصة للخلوة مع النفس .. للكتابة .. لتغيير ما لم تعد بحاجة له ..

## هل جربت المذكرات اليومية؟

معظم من قرأت لهم من الناجحين ينصحون بكتابة المذكرات اليومية فهي تعبير عن المشاعر .. خلوة بالنفس .. تنتظر لتطورك تعرف أهدافك وما الذي تريد تحقيقه .. تسجيل إنجازاتك .. وإن شاء الله قريباً يكون لنا كتيبات خاصة في المذكرات بحيث

تختصر الطريق .. ما رأيك أن تكتب كل يوم إيجابياتك وسلبياتك وماذا تفعل لتحسين الغد؟

## هل جربت أن تؤلف كتاباً؟

الجميل في تأليف الكتاب أن تعرف الناس بنفسك وتنشر فكرة وتحقق ذاتك وهدفك .. تزداد من الأجر .. تعبر عما في داخلك .. تساعد إنسان آخر يمر بالتجربة الصعبة التي اجتزتها .. تقرب الناس من الله .. يزيد من قدر احترامك عند الآخرين .. تعجب الناس بك وتقدي بك .. لا تستطيع أن تخبر كل شخص تشاهده عن كل ما تعلمته ولكنك تدع الكتاب يقوم بهذه المهمة .. الكتاب ينقلك لعوالم أخرى وينقلك للإنجاز .. والنجاح وتؤلف كتب أخرى .. لا تبحث عن الربح في الكتاب أو أن يكون الأكثر مبيعاً ولكن ابحث عن الإتقان فيه والإخلاص فيه ليصل للآخرين ويعينهم لحياة أفضل .. لا يكن هدفك أنت بل هب نفسك للعالم وقدم كل الأفكار التي تساعد الآخرين في الكتاب ..

يقول الدكتور ابراهيم الفقي في احد اللقاءات معه عن السعادة اذا اردت ان تكون سعيداً فألف كتاب عن السعادة واذا اردت ان تكون متسامحاً فألف كتاب عن التسامح ..

## هل جربت دخول دورات في الإنقاذ؟

هذه الدورات لا تحتاج لها إلا لمرة واحدة في حياتك أو مرات قليلة ولكنها ممتعة أثناء تعلمها وسعادة كبيرة عند إنقاذك لحياة شخص ومن أحياناً نفساً فكأنما أحيانا الناس جميعاً .. دورات الإنقاذ كثيرة فهناك الإنقاذ البحري وهناك الإنقاذ في المسبح وتنفس الحياة والإطفاء .. كذلك ماذا تفعل في حالات الطوارئ في الطائرة .. إن التعلم ممتعة وأن تعلم شيئاً ما خير من أن لا تعلمه ولا بأس أن تتعلم الأهم فالأقل أهمية ولكن التغيير مطلوب فنتعلم شيئاً خارج تخصصك .. الناس تنتظر لك بفخر وإعجاب فأنت تعرف الكثير من الأشياء وتستطيع التصرف في كل المواقف وستجد أشياء تحدث عنها في المجالس .. إن الشخص الذي يجلس طوال الوقت أمام التلفاز هو شخص ممل ليس لديه أمر يتحدث به..

## هل جربت تعلم الغوص؟

أنا لم أتعلمه بعد ما رأيك أن نضعه هدف وأن نسعى له .. أعتقد أنه سينقلنا لعالم آخر ..

## هل جربت مصادقة أهلك؟

إن التجارب الكثيرة هي التي تثري الحياة وليس حكمة المرء بسنه ولكن من تجاربه وتعلمه وإستفادته من هذه التجارب .. من أحلى الصداقات هي صداقات الأقارب فأنت تعرفهم وتزورهم وتتواصل معهم فهناك فرصة لبناء علاقة عميقة .. اجعل

أنشطة مشتركة واهتمامات مع كل فرد يعجبك من الأقارب سواء إخوانك أو الأعمام أو أبناءهم أو مع جدتك أو حتى مع والديك ففرق بين أن يكونوا والديك وأن يكونوا في نفس الوقت أصدقاءك .. أريد أن تفكر خارج نفسك فهم محتاجين لك وأن تكون صديق لهم فأنت تملأ وحدتهم وتساعد في إسعادهم .. استمع .. اهد الهدايا .. شاركهم هواياتهم أو لتكن بينكم إهتمامات مشتركة .. اخرج معهم .. قدم لهم المساعدة .. لا تتوقع أن يحبوك من أول محاولة ولكن انتظر وقتاً طويلاً وستجد أنك أحب الناس لهم ..

## هل جربت قراءة ١٠٠ كتاب ؟

إن كنت لا تقرأ فقل لي لأصلي عليك أربعاً .. القراءة في الوقت الحالي أهم من الطعام فإن نسيت أن تأكل لا تنسى أن تقرأ .. اقرأ على الأقل كتاباً بالإسبوع .. القراءة تنقلك لعوالم تعطيك خبرة سنوات وتجارب لأناس أكثر .. توسع مداركك .. تسعدك .. تساعدك على حل مشكلاتك وعقباتك .. تمتعك .. تضحكك .. تسليتك .. ترتقي بحياتك .. في القراءة شيء مميز فلا تشعر بمن حولك وهي تجعلك تتأمل وتتفكر فيما تقرأ .. إنها سمو بروحك .. ربما من أسباب عدم القراءة هي البطيء فيها فالعقل سريع الفهم فيحدث الملل والسرحان والحل أن تتعلم القراءة السريعة .. والسبب الآخر لعدم القراءة هو عدم معرفة ما نحب من كتيبات والحل أن نجرب وأن نقرأ أكثر لمن أحببناه من الكتاب ونقرأ الكتب المشابهة لهذا المجال .. ادخل لعالم القراءة فإنه عالم ممتع ولن يقودك إلا لما هو أفضل ..

## هل جربت شفاء الطفولة ؟

كنت أقول أنني سعيد ولكن بعد شفاء الماضي شعرت بسعادة أكبر مما كنت أشعر به .. الماضي صديق وليس شبحاً مخيفاً .. إن لم تتعلم من درس الماضي وتريح الطفل بداخلك فإنه سيعود مرات ولكن بصور مختلفة وسيكون الألم أكبر .. ولو عالجت الجذور ستعالج الثمار .. جرب أن تعبر عن الماضي اكتب على الأقل ١٠ صفحات تعبر فيها بحرية وباستطاعتك بعدها التخلص من الأوراق .. اكتب ما الذي كنت تتمنى لو كان عليه الموقف .. جرب دخول دورة في العلاج بخط الزمن .. جرب أن تستخدم كتاب شفاء النفس في التعبير عن المشاعر .. تحدث مع شخص تحبه وثق به واطلب منه أن يستمع لك من دون مقاطعة أو تعليق .. انظر لتلك المواقف من وجهة نظر رجل حكيم .. مثل تلك المواقف بإسلوب هزلي .. استشر مختص .. اقرأ كتابي في العلاج بخط الزمن .. طبق تمارين كتاب ١٠٠ فكرة للتسامح ..

## هل جربت الرحلات لأماكن مختلفة في كيفية عمل الأشياء؟

المطابع .. المصانع .. الجهات .. إن كنت في الكويت فسأقترح عليك .. مصانع البسكويت .. مصانع الألبان .. الإتصالات المتنقلة .. شركة بيبسي .. وزارة الداخلية ف لديهم الكثير من البرامج والزيارات .. المسجد الكبير .. الخطوط الجوية الكويتية .. الجرائد .. الموانئ .. خفر السواحل .. السيارات .. مصانع الحلويات .. مصانع البلاستيك .. والكثير وعليك البحث .. يحكى أن مدينة بابل أغنى دولة في العالم سابقاً كانت لا تملك أي مقومات الحضارة لكن بذكاء مهندسيها استطاعوا جلب الماء وتوزيعه فأصبحت أكبر مكان للحبوب في العالم .. كذلك الناس تنذمر من البلد ولكن المتعة من الداخل ويستطيع الإنسان البحث والتمتع فهناك الكثير من التجارب التي لم تطرقها بعد ..

## هل جربت النصيحة بغاية اللطف ؟

هل جربت النصيحة بلطف ومن ضمن اهتمامات هذا الإنسان .. في إحدى الرحلات مع الشباب لإستراليا كان هناك شاب طويل الشعر فلمست شعره وأخبرته أن شعره جميل جداً .. ثم أخبرته هل تعلم أنك تستطيع أن تأخذ الأجر من شعرك فاستغرب فأخبرته إن كنت تنوي أن يكون اقتداءً بالنبي فلك الأجر والثواب .. اعط الناس الوقت بالتفكير والتغيير واعمل على دعوتهم بالحسن وبأن تكون قدوة بأفعالك .. ليعجبوا بك .. دعهم يحبونك أولاً والتغيير سهل أمره .. اعمل على الدخول لمعتقداتهم ومناقشتها لأنك عندما تغير الأفكار والمعتقدات سيتغير الفرد .. دعهم يشعرون أنك مفيد لحياتهم وأن كل ما تدعوهم له لصالحهم ولا يتعارض مع نجاحهم أو حرياتهم .. ادعهم للتجربة لما لديك .. أخبرهم عن فوائد ما تدعوا له وكيف سيطور حياتهم .. ناقش عقولهم بهدوء بعد الإستماع لهم ..

## هل جربت التطوع ؟

التطوع متعة وسعادة .. خبرة واستفادة .. تشعر بالقيمة والهدف .. تلتقي بأناس جدد .. تشعر بروحك الطيبة المعطاءة .. لن تشعر بالتذمر لأنك لا تريد مقابل عطائك وعملك .. التطوع يكون بالمال والوقت والجهد وأعظم التطوع الذي يكون بوجودك وكل عطاء عظيم إن كان بقلب مخلص .. إن وجودك مع أبنائك واستماعك ولعبك معهم هو عطاء .. تواجدك مع من تحب في أوقات الأزمات هو عطاء .. كن صديقاً لوحيد .. تطوع للجنة أو جهة ساعة في اليوم أو الأسبوع .. انشر كتاباً .. حقق أمنية إنسان .. ادع بظهر الغيب .. ساهم في تنظيف الشاطئ .. تبرع بالدم .. اعط من

نفسك واخرج خارج إطارها وستشعر بالآخرين وأن مشكلاتك تهون وستكون جزء من الحل لا المشكلة .. أنت من يساعد الآخرين على السعادة ..

## هل جربت هذه التجارب ؟

- ✓ ركوب الهيلكوبتر ..
- ✓ تعلم الغوص ..
- ✓ السفر لـ ١٠٠ دولة ..
- ✓ الكتابة ببرج إيفل ..
- ✓ التصوير في برج بيزا ..
- ✓ تعلم ٣ خطوط ..
- ✓ حفظ الأشعار وكتابة الشعر ..
- ✓ رسم ٥٠ لوحة ..
- ✓ تعلم اليوغا ..
- ✓ الحزام الأسود في لعبة قتالية ..
- ✓ كتابة قصة ..
- ✓ الرماية ..
- ✓ المبارزة ..
- ✓ جائزة نوبل ..
- ✓ دخول الكعبة ..
- ✓ تعلم التصوير ..
- ✓ تعلم التصميم على الكمبيوتر ..
- ✓ الخياطة ..
- ✓ يكون لك موقع شخصي ..
- ✓ دبلوم في المساج ..
- ✓ غار حراء ..
- ✓ حفظ ١٠٠ قصة مثيرة ترويها لأبنائك ..
- ✓ حفظ القرآن كاملاً ..
- ✓ دخول دورة حفظ القرآن في الحرم ..
- ✓ تعلم التجويد ..
- ✓ قراءة في ظلال القرآن ..
- ✓ قراءة ١٠٠ كتاب ..
- ✓ تعلم لغة جديدة ..
- ✓ تعلم بعض الألعاب السحرية ..
- ✓ تعلم برمجة الكمبيوتر ..
- ✓ تعلم صيانة الكمبيوتر ..
- ✓ تسلق الجبال ..

- ✓ عمل برنامج تلفزيوني ..
- ✓ كتاب تصل مبيعاته ل ٣٠ مليون نسخة ..
- ✓ سيارة ليموزين ..
- ✓ مسبح فخم ..
- ✓ القفز في البراشوت ..
- ✓ العيش في أدغال أفريقيا ..
- ✓ تعلم فن الفراسة ..

## هل جربت الهوايات المختلفة ؟

لكل إنسان هواية تختلف عن تخصصه يعملها في أوقات فراغه أو سفره أو أوقات الشدة أو في أوقات راحته ..

- ✓ التصوير ..
- ✓ الرسم بأنواعه ( الرسم على الحائط ، الخزف ، الرسم الكاركاتيري ، الرصاص ، الزيت ، المائي ) ..
- ✓ ركوب الخيل ..
- ✓ الكتابة ..
- ✓ التزلق على الجليد ..
- ✓ تسلق الجبال ..
- ✓ زيارة الأماكن السياحية ..
- ✓ المكياج النسائي ..
- ✓ تصميم الأزياء ..
- ✓ الخياطة ..
- ✓ الطبخ ..
- ✓ القراءة ..
- ✓ الضحك ..
- ✓ تأليف القصص ..
- ✓ المشي ..
- ✓ الركض ..
- ✓ السباحة ..
- ✓ الغوص ..
- ✓ الكروشيه ..
- ✓ النحت ..
- ✓ الأشغال اليدوية ..
- ✓ الأعمال الخشبية ..
- ✓ الرماية ..
- ✓ المبارزة ..

✓ الألعاب القتالية ..

✓ كرة القدم ..

✓ الطائرة ..

✓ السلة ..

هذه بعض المقترحات والهوايات جميل أن تجربها وبعدها تستثمر فيما تحب فهي ليس بالضرورة أن تستمر عليها أبد الدهر ولكنها شيء يمتعك وما تتمتع به استمر عليه ..

## هل جربت الصيام عن التلفاز ؟

في إحدى الدورات التدريبية طلب منا أن لا نشاهد التلفاز ولا نشرب القهوة والمنبهات وكانت نصيحة غالية .. فاحياناً تكون أضرار التلفاز أكثر من إيجابياته فله جاذبية تجعلك بعد أن قررت المكوث لنصف ساعة تمكث ساعة أو أكثر في المشاهدة .. جرب أن تصوم الثلاثة أيام القادمة عن التلفاز وسترى أن هناك متع أخرى في حياتك تفوق مشاهدة التلفاز .. ستجد علاقات بحاجة لإهتمام أكثر .. ستستمتع لنفسك وما تريد وما هي وجهتك وهل ابتعدت عن الطريق .. إن المتع الداخلية والسعادة الروحية هي التي تدوم وتسعدك أكثر الوقت أما المتع الخارجية فهي تسعدك في هذا الوقت وتزول السعادة بمجرد زوال هذه المتعة .. كثير من الناس يلجأ للأغاني أو المعاصي ولكن المشكلة كما يقول ابن القيم رحمه الله (( المعاصي تزيل هموماً وتجلب هموماً أخرى )) ..

## هل جربت الصيام لسنة كاملة ؟

لا أقصد سنة متواصلة ولكن صيام السنن في سنة كاملة الأثنين والخميس والأيام البيض .. الصيام متعة لمن جربه وهو الذي تفرح به بعد انتهائه لأن تعبته يزول ومتعته وفرحته تظل .. تفرح عند فطرك وعند لقاء ربك .. الصيام صحة وخفة في الروح والبدن .. الصيام هبة من الله لعباده الصالحين فهم تركوا الدنيا له فكافأهم بأن جعلهم كالنجوم في النهار لا يرون لكنهم في حفظ الله ورعايته .. لدي اقتراح بسيط بعد رمضان .. وهو أن تصوم الستة من شوال كل اثنين وخميس ثم تستمر عليه إلى رمضان الذي بعده وبعدها إن اعتدت على أمر لسنة ستعتاد عليه دائماً .. جرب أن تصوم وأن تكون من القلة الصائمة واجعل هدفك أن تكون ممن يدخلون من باب الريان .. بعدها ادع معك عدة أشخاص ليصوموا معك وستكسب أجورهم ..

## هل جربت اليوغا ؟

منذ ٣ سنوات وأنا امارس اليوغا وهي من الرياضات التي أحببتها رغم كثرة الرياضات التي جربتها فهي لا تحتاج لجهد عضلي كثير وجهد شاق فهذا النوع يناسبني .. لا أدعوك للإشتراك الشهري أو الإستمرار لسنوات ولكن للتجربة لحصّة واحدة فهناك الكثير من المعاهد والنوادي تتيح لك التجربة .. كذلك هناك مدربين يدرّبونك في المنزل.. تنقسم اليوغا لقسمين الأول تمديد وتوازن بحركات معينة والقسم الثاني استرخاء وتأمّل .. تركز على تنفسك أو تستمع للأصوات ولا تقلق .. تشعر بمشاعرك الداخلية وتسمح لها بالتعبير والخروج من نفسك .. من التمارين أيضاً أن تقوم بمشاهدة نفسك في المرآة لمدة ربع ساعة .. التأمل هو التركيز في اللحظة الحالية ..

## هل جربت اتباع نظام صحي ؟

قرأت أكثر من ٤٠ كتاب في الصحة ودورات متعددة وأنظمة رياضية وصحية .. ليس بي مرض أو بي وزن زائد ولكنه فضول في معرفة الحقيقة ولمساعدة الآخرين للتغلب على تحدياتهم وكذلك لا أريد أن أصل لمرحلة لا أستطيع فيه التقديم والعطاء .. ولا أريد أن يتعب من معي بل أنا جزء من الحل لا المشكلة ..

- ✓ أفضل نظام غذائي في العالم هو نظام الميكروبيوتك كما يقول الدكتور اندرو وايل الباحث عن الحقيقة وكما جربته أنا ولكنه صعب عند تعلمه بالكتب ولكن عند دخول الدورة يكون في غاية السهولة .
- ✓ أفضل رياضة بالنسبة لي اليوغا .
- ✓ أفضل لعبة قتالية الكونفو والتايكواندو .
- ✓ أسعد رياضة المشي والركض .
- ✓ الرياضة الأكثر فائدة السباحة .
- ✓ أسهل رياضة من كتاب ٨ دقائق عند الصباح .
- ✓ أفضل من تكلم بالصحة في الوقت الحديث اندرو وايل .

هذه آرائي الشخصية فالصحة دائماً فيها الجديد لكن المبادئ واحدة ..

## هل جربت كتابة مذكراتك ؟

في إحدى المطاعم كتبت على المنديل وفي السنة التي بعدها كتبت خاطرة أخرى بنفس المطعم فكانت ذكرى جميلة .. كتابة المذكرات والخواطر من الأشياء الجميلة والتي تقيس فيها تطورك ونجاحك وتعبّر فيها عن مشاعرك .. كتابة إنجازاتك . كتابة تاريخك ..

هل جربت مدح الأشخاص بالبطاقات ؟

في أغلب الرحلات الطويلة أقوم بكتابة مدح صغير لمن معي وتكون باللغة جداً ومؤثرة وقصيرة ..

## هل جربت الكتابة بالبطاقات أو في المناسبات ؟

الرسالة من الأمور المؤثرة في الأشخاص وتجعلهم يحبونك جداً وكذلك البطاقات لتنسيقها وأتمنى يوماً أن تكون لي شركة بطاقات و باللغة العربية أو أن أقوم بإصدار كتاب به ملصقات وعبارات إيجابية .. كذلك تذكركم في مناسباتهم يؤثر ويسعد الآخرين ويلامس قلوبهم ويحبونك ..

## هل جربت اكتشاف نفسك ؟

اكتشاف النفس بحر لا يتوقف ونهر لا ينضب وكل يوم تكتشف شيئاً جديداً في نفسك .. تتعلم من كل تجربة .. كل كتاب .. كل شخص .. كل موقف .. كل لحظة .. ما الذي يساعد على اكتشاف النفس ومعرفة نقاط قوتك وضعفك وما تحب وما تكره وما هو هدفك ؟

- ١ . الإختبارات النفسية .
  - ٢ . الدورات التدريبية .
  - ٣ . تعلم مهارات جديدة .
  - ٤ . السفر .
  - ٥ . خوض تجارب جديدة .
  - ٦ . التعلم من المشكلات والحوادث .
  - ٧ . اختبارات الذكاء والإختبارات الشخصية .
  - ٨ . النجاح في تحقيق الأهداف .
  - ٩ . سؤال النفس ( من أنا ؟ ماذا أريد ؟ ما نقاط قوتي وضعفي ؟ كيف أستثمر ما لدي ؟ ما الذي سيتغير بوجودي ؟ ماذا أحب ؟ )
  - ١٠ . التخطيط .
  - ١١ . الصداقات .
  - ١٢ . القراءة .
  - ١٣ . تجارب الآخرين الإيجابية بتقليدها والسلبية بتجنبها .
- هل هناك أفكار أخرى بالتأكيد يوجد فاكتشاف النفس بحر لا ينضب .

## هل جربت أن تكون لطيفاً ؟

- ✓ ماذا عن إكرامية كبيرة ؟
- ✓ ماذا عن شكر مع النظر للعين ؟
- ✓ ماذا عن شراء هدية في قلب صديقك أو يحتاجها ؟
- ✓ ماذا عن مساعدة شخص في حمل حقيبته ؟
- ✓ ماذا عن إخبار الآخرين عن استعدادك للمساعدة ؟
- ✓ ماذا عن الإعتناء بإخوانك أو أطفال الآخرين ليتمكنوا من النزهة ؟
- ✓ ماذا عن عرض خدمتك لتوصيل شخص مسافر ؟
- ✓ ماذا عن الإستماع لشخص مهموم أو التعاطف معه ؟
- ✓ ماذا عن إهداء شخص هدية من بلدك ؟

- ✓ ماذا عن المدح ؟
- ✓ ماذا عن المحادثة اللطيفة مع شخص لا تعرفه ؟
- ✓ ماذا عن الإبتسامة الصادقة ؟
- ✓ ماذا عن سؤال شخص عن أحواله ؟
- ✓ ماذا عن مصادقة وحيد ؟
- ✓ ماذا عن شكر المحاضر أو أي مشهور وإخباره أنه أفادك أو غير حياتك سأستقبل وأرحب برسالتك ؟
- ✓ ماذا عن تمشيط شعر أختك الصغيرة ؟
- ✓ ماذا عن تلطيف الجو و إلقاء بعض الأحاديث الطريفة ؟
- ✓ ماذا عن .... ؟ اكتب بعضاً من أفكارك .

## هل جربت أربعة أبوبكر ؟

من المتع الروحية في الإسلام والتي تصقل الروح وترقق القلب وهي أربعة أبوبكر الصديق ومن يفعلها في يوم دخل الجنة كما أخبرنا الصادق الأمين صلى الله عليه وسلم وهي الصيام والمشى في جنازة وإطعام مسكين وزيارة مريض .. فهل جربتها يوماً ؟ تجربة زيارة مريض لا تعرفه من التجارب المثيرة والجميلة زرت مريضاً في مستشفى العظام ومرضى هذه المستشفى يمكثون أوقاتاً طويلة إلى أن تلتئم الجروح .. فقرأت عليه القرآن فأخذ بالبكاء وقبل يدي وكان مشهداً مؤثراً .. مرة أخرى قرأت على شخص فإذا هو نصراني لكنني اعتبرها دعوة للإسلام بالفعل لا القول .. ومرة كنت مع شخص قليل المعرفة بالإسلام وكان يتأوه من آلامه فأخبرته كلما شعر بالألم يسبح ويقول يا الله .. وكلما تأوه ذكرته ولدي الكثير من القصص في هذا المجال ماذا عن قصصك وهل ستجرب هذه التجارب؟

## هل جربت أن تسأل أسئلة مختلفة كل صباح ؟

١. ما الذي يسعدني اليوم ؟
٢. كيف أستمتع بكل لحظة ؟
٣. كيف أقدم كل ما عندي ؟
٤. كيف ألامس حياة كل من أقابله ؟
٥. كيف أكون أكثر تسامحاً وصبراً ؟
٦. كيف أزيد من عمق علاقاتي ؟
٧. ما الذي يشعرني بالحب ؟
٨. كيف يكون يومي أفضل من سابقه ؟
٩. كيف أستثمر تحدياتي لصالحني ؟
١٠. ما العطاء البسيط مني ويعتبر شيء كبير لمن أعطيه ؟
١١. من يحتاج تواجدي معه ؟
١٢. ما الذي على إنجازه اليوم ؟
١٣. ما الذي يحفزني ؟

- ١٤ . على ماذا أركز اليوم ؟
  - ١٥ . كيف أزيد من دخلي اليوم ؟
  - ١٦ . ما العقبات المتوقعة وكيف أتعامل معها ؟
  - ١٧ . ما الحلم الذي علي أن أقرب منه اليوم ؟
  - ١٨ . من الشخص المهم لدي اليوم ؟
  - ١٩ . كيف أزيد من حسناتي ؟
  - ٢٠ . من يزيد حماسي ويثري حياتي ؟
- هذه بعض من الأسئلة الإيجابية ما رأيك بكتابة أسئلتك الخاصة التي تحفزك كل يوم ؟

## هل جربت قيام الليل ؟

قيام الليل فوق الوصف ومن جرب عرف .. وخاصة الذي قبل صلاة الفجر .. تقوم الليل فتصاف في محراب العابدين وتخلو بالرحمن فيلبسك نوراً من نوره ومن حسنت سريرته حسنت علانيته وطوبى لمن كان بالجنة خير من ظاهره .. إن لم تقم كل يوم فمرة بالإسبوع فإن لم يكن فمرة بالشهر فإن لم يكن فمرة بالسنة فإن لم يكن فجرب هذه اللذة وستكون لك أحلى لذة ..

## هل جربت قراءة جزء كل يوم ؟

القرآن يرفع الروح ويسمو بها هو قوتك وسعادتك في اليوم وإن وصلت لهذا المقدار وبفهم فلديك الكثير من المخزون الروحي وهذا سيساعدك في أوقات المحن أو الضعف أو في أوقات الفتور أو عند الكبر ... فالقاعدة استثمار صحتك .. شبابك .. فراغك .. حياتك .. غناك .. استغل كل لحظة بحياتك وكل تجربة ..

## هل جربت الإستديو ؟

لا بد أن لديك موهبة كلامية فلماذا لا تسجل لك شريط سواء في القرآن أو الإنشاد أو فكرة جديدة أو رسالة لشخص تحبه أو جلسة إسترخاء أو حكم وأشعار أو تسجل كتاب تحبه أو تسجل ذكرياتك أو نصائح لك أو لشخص أو محاضرة أو موضوع .. تجربة الإستديو رائعة وفيها تكسر حاجز الحديث مع الآخرين وتستطيع أن تصلح الأخطاء .. كذلك تستطيع الاستفادة من مؤثرات الإستديو في جعل عرضك رائعاً ومؤثراً .. بعدها قم بنسخ الشريط وتوزيعه ذلك لن يكلفك الكثير لكنه سيسعدك جداً ..

## هل جربت تعلم مهارات لا تتقنها ؟

كنت أحداثت أخي عن موضوع الموهبة فأخبرني أنه لا يمكن أن يصبح الشخص رساماً إلا إن كانت لديه منذ الصغر فكان التحدي معه في أن بإستطاعة الإنسان أن يتعلم أي شيء وبعدها ب ٣ شهور التحقت بعدة دورات ورسمت أحلى الرسومات ورسمت ١٢ لوحة وأثبت لنفسي ولأخي وللعالَم أن الإنسان يستطيع، إنني أو من أن

الأفضل تركيز الإنسان على قوته ولكنه يستطيع أيضاً أن ينمي ضعفه وإن كان هناك من يستطيع فأنا أستطيع إن عرفت الطريقة ..  
التحدي الآخر الذي واجهته هو الصوت فلم يكن صوتي جميلاً فكنت أدعوا يارب  
ارزقني زمماراً من زممير داوود والحمد لله سجلت شريطاً للقرآن وشريطاً للأناشيد..

## هل جربت المتع البسيطة ؟

هذه اقتراحات لمتع لا تأخذ أكثر من ٥ دقائق ..

- ١ . قراءة القرآن بصوت عالي .
- ٢ . الأذان بالمسجد ( ملاحظة: الإستئذان من المؤذن )
- ٣ . الضحك لخمس دقائق .
- ٤ . البكاء لخمس دقائق .
- ٥ . الركض في مكانك .
- ٦ . القفز ( ٥٠ قفزة ) .
- ٧ . التنفس من البطن .
- ٨ . تحريك الرقبة بكل الإتجاهات .
- ٩ . فتح وغلق اليد ( ٥٠ مرة ) .
- ١٠ . فتح وغلق العين مع المشي .
- ١١ . التنفس السريع من الأنف .
- ١٢ . اضم نفسي أو شخص آخر .
- ١٣ . رمي الأشياء من على ارتفاع .
- ١٤ . شجار المخدات ( الوسائد ) .
- ١٥ . لعبة حرب الأصابع .
- ١٦ . تدليك اليد أو الرجل أو الرقبة .
- ١٧ . مكياج .
- ١٨ . عمل عصير طازج .
- ١٩ . طفلك يمشي على ظهرك .
- ٢٠ . طفلك يعلب بشعرك .
- ٢١ . وضع كريمات للجسم والوجه .
- ٢٢ . حمام دافئ أو جاكوزي .
- ٢٣ . تأمل البحر أو المشي حافياً .
- ٢٤ . وضع الرجل في ماء وملح دافئ .
- ٢٥ . لبس ملابس أنيقة .
- ٢٦ . وضع كمادات باردة أو حارة للعين .
- ٢٧ . افتح عينين واغمض عين .
- ٢٨ . قص الأظافر .
- ٢٩ . تهذيب الشارب واللحية .
- ٣٠ . غسل الشعر بالماء ثم تسريحه .
- ٣١ . مشاهدة المواقف المضحكة .

- ٣٢ . حفظ بيت من الشعر .
- ٣٣ . عمل مساج لشخص آخر .
- ٣٤ . بناء بيت رملي على الشاطيء .
- ٣٥ . سقي نباتات المنزل .
- ٣٦ . مطالعة مجلة .
- ٣٧ . مشاهدة صور جميلة في الإنترنت .
- ٣٨ . السواك .
- ٣٩ . تسريح شعرك بطريقة جديدة أو الذهاب للصالون ليمشط شعرك .
- ٤٠ . شراء شيء تريده منذ زمن .
- ٤١ . ردد أنا أحب حياتي ٥٠ مرة .
- ٤٢ . الإتصال بعزيز وإخباره أنك تحبه .
- ٤٣ . انظر لنفسك في المرآة له دقائق .
- ٤٤ . تناول قطعة من البسكويت بتروي .
- ٤٥ . اعمل جرد على الملابس وتصدق بها .
- ٤٦ . تصدق للفقراء بالحصالة .
- ٤٧ . اهداء الخادم هدية .
- ٤٨ . تحريك الكتف لخمس دقائق .
- ٤٩ . تذكر موقف سعيد .
- ٥٠ . ( اكتب اقتراحك )

هذه بعض المتع البسيطة والصغيرة أتمنى أن تفيدك .. إنني أو من بالسعي للأشياء البسيطة التي تسعدنا طوال الوقت ولا أسعى كثيراً لمتعة كبيرة جداً ولكن بأوقات بعيدة وقليل دائم خير من كثير منقطع ..

## هل جربت كبسولات المستقبل ؟

فكرة رائعة وقريباً يكون لنا منتج بعنوان نجوم السماء والفكرة بسيطة أن تكتب حلمك وأمنيته في ورقة صغيرة ثم تغلقها وتكتب التاريخ المتوقع أن تتحقق فيه الأمنية ثم تضعها في صندوق الأمنيات ولا تفتحها إلا بهذا التاريخ .. قبل شهر فتحت كبسولة كتبته عام ٢٠٠٠ ووضعت على الصندوق تفتح عام ٢٠٠٥ وكانت متعة كبيرة وقد سعدت بها واستغربت من أفكارى وبعض ما كتبتة تحقق .. تستطيع أن تكتب أمنيات للآخرين أو أن يكتبوا هم أمنياتهم ويضعونها عندك وتذكرهم بالأهداف في وقتها .. تستطيع أن تكتب ماذا تتوقع من أحداث ستحصل عليها لأصدقائك .. للعالم .. آخر الإختراعات .. اكتب واطلق لعقلك العنان في الأمنيات ..

## هل جربت الإعتكاف ؟

الإعتكاف من أفضل الأمور التي تعلمتها للرقى بالروح والإقتراب من الله .. فيه تخطئ.. تحل مشكلاتك .. تغير نفسك .. تتأمل .. معظم العظماء قضوا أوقات طويلة مع أنفسهم .. وأفضل أوقات الإعتكاف في رمضان لقد حرصت على الإعتكاف وفي كل سنة أحاول أن أزيد منه .. في السنة الأولى اعتكفت يوم وليلة والثانية ٣ أيام والثالثة ٧ أيام .. الرابعة ٦ أيام بلا انقطاع أو خروج عن المسجد والخامسة الأفضل والله الحمد كانت في الحرم المكي ال ٢٠ يوم الأولى .. الحمد لله حفظت فيه ٣ أجزاء وكتبت كتاباً من أفضل ما كتبت وما يقارب ال ٥٠ مقالة وقرأت ٢٠ كتاباً والله الحمد والمنة فكانت من أعظم الرحلات وكذلك كان التأمل والعبادة والتفرغ ووضع الأحلام والدعاء .. كنت أبدأ اليوم بصلاة الفجر وأعود للفندق بعد التروايح بعدها عدت للكويت وأكملت العشر الأواخر في مسجدنا وأتمنى أن يكون رمضان القادم كله في الحرم المكي أو المدني .. لا أقول هذه التجربة رياء وسمعة ولكني تجربة عشتها وإن كان هناك شخص يستطيع فأنت تستطيع.

## هل جربت ركوب الخيل ؟

ركوب الخيل من متع الحياة في العصر القديم والحديث وفي ركوبه سعادة للنفس وصحة للجسد .. من أمتع الرحلات لي في ركوب الخيل عندما ذهبنا في استراليا في رحلة للغابات بالخيول حيث المنظر الخلاب والمشى بين الصخور الوعرة والوثب في الخيول إنها تعرف وتتجاوز العقبات وحتى أثناء مشيها على الماء تتجاوز الصخور سبحان من علمها .. تعلم ركوب الخيل وعلم أبناءك فلو تعلم ابنك في الثامنة كل سنة مهارة فإنه عند تخرجه سكون تعلم ١٠ مهارات ونفترض أنها تكون

١. ركوب الخيل
٢. رسم
٣. كمبيوتر
٤. سباحة
٥. لعبة قتالية
٦. فن التحدث
٧. فن الكتابة
٨. الغوص
٩. الرماية
١٠. اكتب فكرة من عندك ..

## ماذا تفعل في ليلة ممطرة

١. رتب غرفتك أو اعمل على تغيير أماكن الأثاث لتعطيها شكل جديد .
٢. انظر لصورك القديمة .
٣. اخرج كل المواد في المطبخ وارمي كل ما انتهت مدة صلاحيته .
٤. ضع الصور المبعثرة في ألبومات .

٥. كن محباً اليوم وأوجد ٥٢ طريقة لقول أحبك .
٦. ابدأ بكتابة مذكراتك قبل أن تنسى ما فعلته في حياتك .
٧. اقرأ كتاباً ولا حظ الكلمات المكررة فيه .
٨. لف نفسك بكيس الهدايا وقدم نفسك هدية لشريك حياتك أو من تحبه .
٩. امكث في الفراش طوال اليوم ولا تقم إلا للصلاة وللأكل والشرب .
١٠. انهي كل الأعمال المؤجلة .
١١. اقرأ الجريدة من الغلاف إلى الغلاف .
١٢. اعمل الوصفة المفضلة لديك من كتاب وقم بطبخها .
١٣. اكتب لصديق لم تراه منذ زمن .
١٤. انظر لشيء تراه كل يوم يوم نظرة تأمل .. افتخر بهذا العمل ..
١٥. زين غرفتك ليوم واحد .. املأ الغرفة بالبالونات .. الزينة .. الورد .. الألعاب ..
١٦. كم كلمة تستطيع أن تعملها من أحرف كلمة " فلسطين " .
١٧. كن كاتباً .. اكتب قصص .. مقالات .. اكتب ٥٢ طريقة لعمل شيء .. اكتب ٥٢ عنوان و اكتب مقالات تحت هذا العنوان ضع اسم لكتابك أو مؤلفاتك وارسله لنا على [www.abdullao.com](http://www.abdullao.com) وسننظر له لننشره .
١٨. اتصل بمن تحبه وأخبرهم كيف بإمكانك مساعدتهم .
١٩. خذ ورقة وقلم واجلس وفكر بهدوء بماذا ستفعل السنة القادمة ولن تتوقع كيف ستطورك هذه المهمة البسيطة .
٢٠. افتح لك حساب في البنك واستقطع فيه شهرياً لوقت الحاجة وللإستثمار .
٢١. وزع قطع نقدية في المنزل واعمل مسابقة لمن يجمع أكثر قطع نقدية والجائزة مقدار ما جمع من المال .
٢٢. اجمع صندوق حلوى ومكسرات وفي الجمع العائلية قم بإلقاء الحلوى ومن يجمع الحلويات يأخذها له .. نحن نعملها في المناسبات ولكن ادعوا أن تعمل في كل وقت وليس بالضرورة أن تكون مكلفة .
٢٣. اجلس وخطط لمشروعك التجاري الذي حلمت به .. فكر بالإسم .. الشعار .. المكان .. كيف ستبدأ .. تمويل المشروع ..
٢٤. تعلم كيف تلعب لعبة معقدة أو حل لغز والصبر عليه .
٢٥. اشتر الكروت المنسقة والجميلة في المكتبات واهدائها لمن تحب .

المصدر منتجات [www.ifuk.co.uk](http://www.ifuk.co.uk)

## ٦٢ فكرة للإسترخاء

هذه بعض الأفكار التي تبعث على المرح والإسترخاء من لوني جوردن

[www.chroniclebooks.com](http://www.chroniclebooks.com)

- ١ . عد لبعض النشاطات الطفولية ( انفخ في البالونات الصابونية ، ارسم بأصابعك ، ضع بصماتك وأبناءك في الورقة بألوان عدة ، اقفز على السرير ، اقرأ كتب أطفالك الجميلة ، استأجر حيوان ليوم بالأسبوع أو اعتن بقطة جارك ، اذهب لحديقة الحيوان ، كل بيدك ، كل بالعصى الصينية ) .
- ٢ . اعجن العجين فهو مريح لليد وممتع وتصنع لأهلك أجمل الفطائر .
- ٣ . تمشى في الحديقة مع النفس العميق مركزاً على وقع قدميك والأصوات حولك .
- ٤ . اشعل الشموع وتمتع بمنظرها الساحر وتمتعوا بعشائكم .
- ٥ . اطلب من شخص أن يقوم بتدليك كتفك .
- ٦ . اعمل مساج لشخص آخر .. اعمل مساج لأذنك ووجهك .
- ٧ . اعط الميكرويف إجازة وقم بالشوي أو الطبخ لنفسك ..
- ٨ . تحدث لأصدقائك عما يقلقك أو اكتب الأفكار الغاضبة في ورقة .. استمع للآخرين في أوقات الشدة ..
- ٩ . تمدد كما تفعل عند الإستيقاظ من النوم ( تمغط ) وأرح جسدك .
- ١٠ . اكتب العقبات التي تواجهك في ورقة واعملها على شكل طائرة ورقية وإذا زادت الأوراق عملها لتكون مطار لهذه الأوراق .
- ١١ . لامس بشرتك أو وجهك بهدوء وبطيء وكأن يدك في الهواء .. ماذا عن فرك اليدين ووضعها ( راحة اليد ) على العينين .
- ١٢ . رتب فراشك فهو متعة ..
- ١٣ . جرب النوم تحت النجوم ..
- ١٤ . شاهد الغيوم وأنت مستلق على ظهرك مع النفس المريح .
- ١٥ . ما رأيك بأن تهدي هدية كل أسبوع أي أنك ستهدي ٥٢ هدية في نهاية السنة لأشخاص عدة وستنشر المحبة والود بين الناس .. تهادوا تحابوا ..
- ١٦ . اغمر نفسك بالماء الدافئ واملاؤه بالرغوة وأحطه بالشموع واستمتع بالإسترخاء
- ١٧ . اصنع شاي لشخص واحد واشربه بمتعة واستشعر الدفء يسري في جسدك ..
- ١٨ . خذ إجازة من هاتفك النقال فليس هناك ما هو مهم وإن كان الأمر مهم فسيتركون لك رسالة .. كذلك تعود أن لا تجيب مباشرة بل بعد فترة .
- ١٩ . انقع رجليك بماء دافئ وضع فيه الأعشاب ..
- ٢٠ . عملت لك عينيك الكثير وأن الألوان لمكافأتها .. حرك عينيك بحركة دائرية .. افتح واغمض عينيك .. اغمض عينيك وأرحها متى استطعت .. ضع كمادات باردة أو حارة .. خاصة بعد البكاء المريح للعين ..
- ٢١ . لمدة ١٥ دقيقة اكتب وعبر إما عن طريق الكتابة أو الكمبيوتر ولا تهتم بما تكتبه أو الأخطاء اللغوية المهم أن تكتب وسترى مقدار الراحة الذي تشعر به .
- ٢٢ . ما رأيك بعصير طازج كل يوم ؟
- ٢٣ . ضع كتاباً قبل النوم تقرأه كل ليلة ولكن احرص على كتاب هادئ ولا يحتاج لتفكير ويعطيك أفكاراً ملهمة .

- ٢٤ . ابحث عن مكان هاديء وتأمل .. تنفس وركز على تنفسك وردد كلمة تحبها مثل الهدوء .. السلام .. ركز على أفكارك السلبية وادخل الأفكار الإيجابية .. ارح كل جسدك .
- ٢٥ . إذا شعرت بالملل في حياتك اخرج مع صديقك في نزهة للمدينة الترفيهية أو للمطعم أو لأي مكان للتسلية والترفيه .
- ٢٦ . اجعل لك مكان هاديء في البيت تشعر فيه بالإسترخاء وضع فيه ألوان تحبها و عطور وكتبك ودفاترك وعلق صورة ولتكن مطلة على منظر جميل أو تشرق عليه الشمس واختر كرسي مريح للإسترخاء
- ٢٧ . خذ غفوة وقيلولة أثناء النهار ولو أن تغمض عينيك لعشرة دقائق فالمدح بحاجة لها وتشعر بالإنعاش .
- ٢٨ . اخرج أصواتاً داخلية متنوعة وأنت مغلق للفم واستمتع بالأصوات الداخلية وجرب أن تغلق أذنيك واستمع لها .
- ٢٩ . ضع لك صندوق للإسترخاء به صور تحبها .. مناظر طبيعية رسائل الأصدقاء .. ذكريات جميلة .. كل شيء ممتع ..
- ٣٠ . سجل شريط بصوتك لتسمعه كلما أردت الإسترخاء وصف في الشريط كلمات وأماكن تبعث على الإسترخاء والكلمات التي تحبها والتي تشجعك .
- ٣١ . هل دائماً تريد أن تجرب ولكنك تتردد اعمله على كل حال .. ارسم .. ادخل الكلية .. تعلم الفنون .. تعلم صناعة الذهب والجواهر ..
- ٣٢ . فرغ غضبك .. اصرخ بقوتك .. اصرخ وأنت في الماء .. ربت على صدرك ..
- ٣٣ . اقص بعض الأوقات في الأسبوع في كتابة مذكراتك .. الأوقات السعيدة وسبب حدوثها والمشاعر السلبية وكيفية حلها .. تاريخك .. مغامراتك .. لتستمع في كبرك في قراءتها .
- ٣٤ . هل جربت استخدام يدك في المتعة .. تنظيف البصمات من على النوافذ والأبواب .. سقي الزرع و تنظيف الورود .. واستخراج الميت من الزرع .. غسل الصحون .. تنظيف الأدراج وليس رمي الأغراض فيها .. صفق .. خذ كرة واضغط عليها ممرناً يدك .. لامس حيوانك ودلله تعلم الأورجيمما واستخدم الأوراق كأشكال .. الألعاب السحرية .. رمي الكرات الثلاثة Jugling
- ٣٥ . ماذا عن التلوين أو الرسم إنها متعة و تفرغ للمشاعر .
- ٣٦ . تخيل أنك تصعد درج من عشر سلمات وكل سلمة تأخذ نفس عميق وتسترخي وإلى أن تصل للقمة ستكون في قمة الإسترخاء والهدوء .
- ٣٧ . استعمل حواسك لا حظ الألوان اشتم الرائحة استمع للأصوات .. انصت .. ادرك
- ٣٨ . المسامحة ربما تكون صعبة ولكن هناك عدة طرق إن كنت تواجه صعوبة في مسامحة أحدهم .. اكتب كل شيء تريده أن يخرج خارجك وتريد أن ترتاح منه ثم القي بالأوراق في البحر أو حرقها ودع مشاعرك تذهب معها ..

- ٣٩ . العب ألعاب بسيطة كأن تجعل في المناديل ماء وترميها على الحائط .. املاً صندوق بالونات واعمل حرب في البالونات مع أبنائك .. ارمي الكرة لترد إليك .. انفخ البالونة وحاول أن تلعب بها دون أن تسقط على الأرض .
- ٤٠ . عندما تستيقظ في الصباح تخيل ما الذي تحبه أن يحدث وما الذي ترغب في فعله وتخيل الصورة التي ترغب في أن تكون عليها ..
- ٤١ . إذا واجهتك مشكلة يصعب عليك حل الألغاز والمسابقات العقيلة والتركيب فهي تجعلك تركز وترتاح وتحل المشكلة .
- ٤٢ . تعلم فن المساج لتعطي هدية قيمة لمن تحبهم بعمل مساج جيد .
- ٤٣ . ادعم الصناعة المحلية فإن لم تدعها أنت فمن سيدعمها .
- ٤٤ . اكتب قائمة بطلباتك ومشترياتك واسأل نفسك هل احتاجها أم أني سأرميها بعد فترة .. ماذا عن توفير بعض المواد الكمالية والتصدق بالمبلغ لمن لا يملكون الطعام .
- ٤٥ . حافظ على الماء فهو نعمة ولا تترك الماء مفتوحاً بينما ترد على الهاتف ولا ترمي بالماء الزائد بل اسقي به الزرع .
- ٤٦ . ما الذي تفعله وسيرتقي بحياتك ؟ هل تنتظر صديق جديد أو مبلغ مالي ؟ هل هذا ما يوقفك ؟ ما رأيك أن تعمل بما لديك وأن تعمل خطة لإزالة هذه العوائق
- ٤٧ . اشترى مواداً مستعملة وهذا سيوفر عليك المال وسيجعلك لا ترمي المواد الجديدة
- ٤٨ . اعمل على زيادة أكلك وادع أكبر قدر ليشاركوك الطعام أو قم بتوزيعه ..
- ٤٩ . اعتني بطفل الجيران أو الأصدقاء واعطهم وقتاً للراحة وسيكون ممتعاً بالنسبة لك ..
- ٥٠ . عندما تشاهد الفقراء ليس بالضرورة أن يكون عطاءك مالي لا بأس من أن تسأل عن اسمه وتحادثه وهذا سيرتك أثر طيب في قلبه وقلبك وتجعلك لا تنظر له نظرة دونية أو أنه عالية على المجتمع بل جزء من المجتمع ..
- ٥١ . تعلم أن تقول أنا أسف . تعلم أن تعنيها .. تعلم متى تقولها ومتى تستخدمها .. هذه الكلمتين السحريتين بإمكانهما إيقاف القتال .. حفظ العلاقات وتحفظ المكانة .. ( إنه أمر رائع وبسيط بالنسبة للكلمتين )
- ٥٢ . هل تعرفت على جارك ؟ من المحزن أن تمر الأعوام ولا نعرف جيراننا .. تعرف على جارك وعرفه بنفسك .. اهده من الطعام .. تحدث معه .. تعرف على أبنائه .. ساعده .. لا تدري متى الوقت الذي ستحتاجون لبعضكم البعض ..
- ٥٣ . استمع أكثر .. لا تتظاهر الإستماع بل استمع حقاً .. انصت لما يود قوله الشخص الآخر .. فقط استمع ولا تحل مشكلتهم أو تحكم عليهم أو تنصحهم في وقتها بل استمع فهم بحاجة لفهمك لهم ..
- ٥٤ . خذ إجازة من التلفاز لمدة أسبوع .. استمتع بالصمت .. اقتني الكتاب الذي طالما رغبت بقراءته .. اعط الأجهزة راحة واستمتع بالصمت هذا الأسبوع ..
- ٥٥ . اكتب رسالة شكر لشخص ساعدك أو قضيت وقت لطيف معه .. أو ورقة صغيرة تمدح بها صديقك ..

٥٦. احضر زهرة لكل فرد في المنزل حتى الخدم وانظر لمقدار السعادة في المنزل ..
٥٧. اكتب رسالة لشخص مهم في حياتك وغير فيها الكثير مخبراً إياه كم كان له أكبر الأثر .. ما رأيك أن تكتب لمن اعتنى بك عندما كنت طفلاً حيث أعطاك الكثير من الحب لتستمر في حياتك ..
٥٨. اعلم أن الناس ليسوا أنكياء كفاية وبطيئون في العمل .. لكن لا بد من أن تعيش معهم وتشاركهم .. تعلم أن تكون صبوراً .. ستعيش فترة أطول .. انظر لداخلك فسترى العيوب الكثيرة فسامح نفسك وكن صبوراً معها ومع الآخرين
٥٩. بدل التحدث عن المشكلات والحديث عن فلان .. احضر معك بعض الطرائف الممتعة أو القصص الجميلة لأصدقائك ..
٦٠. قضاء الأوقات مع أصدقاء جيدين هو إحدى أفضل الطرق لقضاء وقت ممتع في الحياة .. فكر بطريقة لتكون صديق جيد لأصدقائك .. وإن كانت علاقتك رائعة أوجد طريقة إبداعية لتخبرهم كم هم مهمين .. وإن لم تكن الصداقة على ما يرام فكر بطريقة تأخذك للشفاء ..
٦١. شاهد الطيور والحيوانات بتأمل وانظر لها كيف تأكل وأطعمها ..
٦٢. اشترى بعض الألعاب البسيطة لتضعها على مكتبك أو غرفتك لتضفي جو من المرح ولإثارة الأفكار الإبداعية ..

### ٣٠ طريقة لقول أحبك

١. أعطهم بعض المال كمفاجأة ليشتروا ما يريدون .
٢. ازرع شجرة معاً .
٣. دعهم يرتاحون واحضر الفطور لغرفتهم .
٤. رتب الطاولة في المطعم مجهزة بالورد والهدايا.
٥. استأجر سيارة فاخرة وادعهم للعشاء .
٦. قبلهم ما قبل النوم .
٧. قل أحبك كل يوم .
٨. اكتبها على مائدة الطعام .
٩. انحتها على شجرة .
١٠. اكتب أحبك على الرمال .
١١. احضر مبكراً المنزل كمفاجأة .
١٢. اعطها معطفك عند الجو البارد .
١٣. اترك رسالة على التلفون .
١٤. املأ حقيبتها بقلوب الحب .
١٥. اطبخ لها الأكل .
١٦. اذهب في رحلة للمكان الذي تقابلتم به .
١٧. ارسل بطاقة بلا سبب فقط لقول أحبك .

- ١٨ . اكتب قصيدة شعرية في الحب .
- ١٩ . تعلم كيف تتطرق أحبك بلغات مختلفة .
- ٢٠ . اكتب أحبك على النافذة في الصباح .
- ٢١ . تعلم المساج وفاجأها بمهارتك الجديدة .
- ٢٢ . امسك اليد بدفيء وحب .
- ٢٣ . اكتب أحبك بأحمر الشفاه على كوب الشاي .
- ٢٤ . اكتب رسالة حب وضعها تحت الوسادة .
- ٢٥ . اسمعهم صوتك الجميل .
- ٢٦ . ضع قلوب الحب في الجيب .
- ٢٧ . اصنع لغة حب خاصة بك يعرفها محبيك .
- ٢٨ . ضع الصور والرسائل المهمة في مكان بارز .
- ٢٩ . اهدهم أنشودة بالإذاعة .
- ٣٠ . يوم بالأسبوع لشرب الشاي .
- ٣١ . ضع كلمة أحبك على شاشة التوقف بالكمبيوتر
- ٣٢ . ارسل لها إيميل وقل فيه أحبك
- ٣٣ . اعمل لها مجلة على شكل قلب حب وضع فيه صوركم واكتب فيه أحبك
- ٣٤ . ضع لها رسالة من الورق القديم بجانب السرير لتراها عندما تستيقظ من النوم

## الخاتمة

كانت الفكرة موجودة وكان الكتاب كاللوحه الجميلة كل يوم تضاف لها قطعة جميلة ولوناً جديداً إلى أن تكتمل ولا يدري الرسام إلى أين سيصل جمالها بالنسبة له وللآخرين لكنه أوصل فنه ورسمه وقلمه ومن الناس من لامست لوحته شغاف قلوبهم ومنهم من لم تعجبه .. تمت هذه اللوحه بحمد الله وهذا العدد الهائل من الأفكار كالسمك في البحار وكالدر الكامن فيها فأيتها أخذت انتفعت واستفدت ومنها لا تحبه ولا يصلح لك فيكفيك شرف المحاولة والتجربة .. ومنها ما بعد مناله وصعب الوصول إليه وتجربته فيكفيك متعة معرفته .. وفيها سهل يسير أخبرني عن تجربتك معه فلن تستفيد من السمك ما لم تأكله ولن تستفيد من الدرر ما لم تتزين به أو تبيعه .. سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك ..

## ٥٢ فكرة لتصبح كاتباً

- ١- اقرأ ١٠٠ كتاب بالسنة على الأقل
- ٢- اسأل نفسك ما الشيء الذي أنا متمكن منه وسأكتب فيه ؟
- ٣- ما الخبرات التي لدي وسأقوم بنقلها للآخرين ؟

- ٤- ما الشيء الذي استمتع به لآخر درجة وسأكتب عنه ؟
- ٥- ابحث في المواضيع التي لم يؤلف بها الآخرين
- ٦- ابحث عن حاجة الناس
- ٧- اجمع ١٠٠ كتاب على الأقل في الموضوع الذي ستؤلف حوله واقرأ الفهارس
- ٨- راجع الكتاب ٦ مرات
- ٩- اعرضه على أكثر من مختص واطلب منه كلمة او تقديم للكتاب
- ١٠- قم بزيارة للمطابع لتأخذ فكرة عن الأسعار
- ١١- أنصح بتحديد حجم الكتاب وعدد الصفحات ليسهل التعامل مع المطابع
- ١٢- يفضل أن يكون الكتاب ملون وباخراج مميز
- ١٣- اختلط مع الناجحين والكتاب المميزين
- ١٤- قم بطباعة ٥٠٠ نسخة وانظر لردود الفعل من الآخرين ومدى نجاح كتابك
- ١٥- في البداية اكتب كل ما لديك ولا تقف كثيراً وتدقق وبعد الإنتهاء قم بالتدقيق
- ١٦- ثق بنفسك بأنك تستطيع أن تؤلف وتكتب وتفيد الآخرين
- ١٧- احرص على إهداء كبار الشخصيات والمشهورين نسخة من كتابك
- ١٨- اكتب للعمامة وليس الخاصة اذا اردت لكتابك أن ينتشر
- ١٩- اعمل جلسة عصف ذهني و اكتب كل افكارك حول الكتاب
- ٢٠- الكتابة بالكمبيوتر أفضل من اليد لسهولة التعديل والترتيب والتنسيق
- ٢١- أي كلمة أو جملة غير متأكد منها قم بإلغاءها
- ٢٢- احرص على ترتيب الكتاب
- ٢٣- عند الإنتهاء من التأليف اكتب المقدمة والخاتمة
- ٢٤- في المقدمة تكتب محتويات الكتاب
- ٢٥- في الخاتمة تكتب التوصيات
- ٢٦- تذكر الإهداء
- ٢٧- اسأل عن دور النشر التي توزع الكتب الأكثر مبيعاً
- ٢٨- خصص مكان هاديء ووقت طويل للكتابة
- ٢٩- هل أنت من النوع الذي يكتب في كل وقت أم تنتظر الإلهام؟
- ٣٠- اجمع قصاصات الأوراق المختلفة واستفدت مما كتبت في السابق
- ٣١- اجعل لك كتيب صغير لتلخص فيه الكتب وفي نهاية السنة سيكون كتيب جميل مملوء بالفوائد
- ٣٢- اقتن ملف به ١٢ موضوع تهتم بهم وكلما حصلت على فوائد تحت هذه المواضيع قم بوضعها في مكانها المخصص وفي نهاية العام او خلال ٣ سنوات تستطيع تأليف ١٢ كتاب
- ٣٣- ضع خطة تفصيلية بالخطوات التي ستقوم بها للتأليف
- ٣٤- تفرغ الأيام العشر القادمة فقط للتأليف
- ٣٥- ماذا لو كتبت يومياً ٣ صفحات ؟
- ٣٦- لا تلم نفسك في أيام الفتور فكل كاتب يمر بهذه المرحلة
- ٣٧- احرص على الجلوس مع من يشجعك لا من يحبطك واعرض كتاباتك عليهم

- ٣٨- اجمع شهرياً مبلغ بسيط لطباعة كتابك  
 ٣٩- يكلف الكتاب من ٣٠٠ الى ٥٠٠ دينار كويتي  
 ٤٠- تعطي دور النشر للكاتب ١٠ بالمئة من تكاليف الطباعة ان قامت هي بطباعته  
 ٤١- مع التجارب ستكتشف أفضل مطبعة وأفضل دار نشر  
 ٤٢- لا تفكر كثيراً بالربح من كتابك وليكن همك الأول نشر الفكر والأجر  
 ٤٣- ابدع افكار جديدة واحجام مختلفة لافكارك وكتبتك  
 ٤٤- اشترك في نادي للقراءة والكتاب لتطوير موهبتك  
 ٤٥- ادخل دورة في اللغة العربية  
 ٤٦- ادخل دورة طباعة في الكمبيوتر فهي مفيدة جداً لك وضرورية  
 ٤٧- اقرأ كتب عن كيفية التأليف  
 ٤٨- احرص على الحركة بعد كل ٢٠ دقيقة من الكتابة  
 ٤٩- احرص على كتابة المراجع أثناء التأليف لأنك بعدها ستنسى المرجع  
 ٥٠- الفهرس يوضع أول الكتاب وليس آخره  
 ٥١- احمد الله على نعمة الكتابة ليبارك لك  
 ٥٢- اعطني كتابك لأعطيك ملاحظاتي وأفكاري

## ٧٧ تجربة من حياتي

### دورات ومهارات وتجارب وخبرات

الكثير من الناس يسألني عن الدورات التي دخلتها والمهارات التي تعلمتها التجارب التي خضتها فقررت أن أكتب عن ذلك ببساطة وعن كل تجربة سواء كانت إيجابية أم سلبية وما أنصح فيه في كل مجال ..

#### ١- مهارات دراسية

كانت بداية المشوار في طريق التنمية وتعلم المهارات وقد جذبني الدكتور نجيب الرفاعي في أسلوبه وعشقت التعلم بهذه الطريقة ، تعلمت فيها طريقة جديدة في التعلم وكيفية الدراسة وتعلمت الخريطة الذهنية ، وحب التعلم ، والجلنج ( فن رمي الكرات ) ، والألعاب السحرية ..

#### ٢- البرمجة اللغوية العصبية

أخذتها مع الدكتور ابراهيم الفقي والدكتور نجيب الرفاعي والدكتورة أنوار الصباح ، لكل منهم فنه وأسلوبه في إيصال هذا العلم ، فالفقي يعطيه بطريقة سريعة وبتمارين

مختلفة ، الرفاعي يعطيها بأسلوب إبداعي مشوق مليئ بالتمارين ، الصباح تعطيها بأسلوب هاديء مليئ بالتمارين والبساطة وفي جو من الصداقة والألفة ..

### ٣- ديناميكية التكيف العصبي

علم جميل وفعال جداً مع الدكتور ابراهيم الفقي حيث وضع فيه خلاصة علمه وأخذ من كل علم أحسنه وجعل في هذا العلم تمارين قوية في شفاء النفس وقد لخصت هذه الدورة وعملتها بطريقة برنامج مبسط .. أنكر أنني جرب علاج أحد المواقف من الماضي لمدة ١٣ سنة ولم استطع والحمدلله خلال ٣ دقائق تعالجت بعد تطبيق أحد التمارين ..

### ٤- التكامل العاطفي العصبي

من العلوم الفعالة في شفاء النفس وفكرته في أن الجسم يخزن مشاعره في أعضائه ، فمثلاً الغضب يتخزن في الكبد والخوف في الكلية وهكذا ، والجسم يستطيع الإجابة عن هذا المرض وسببه النفسي ومتى بدأ ، وعندما ندرك المشاعر التي سببت هذا المرض يتشافى الإنسان ..

### ٥- الطاقة البشرية

قام الدكتور ابراهيم الفقي بابتكار هذا العلم من عدة علوم ومشارب متعددة ووضعها بطريقة مبسطة وبتمارين فعالة وقوية جداً ، فيه كيفية الإلتقاء مع الذات الشابة ، كيف يكون الإنسان في قمة طاقته ، كيف يتخلص من الطاقة السلبية ، كيفية علاج النفس ، والكثير من العلاجات القوية في النفس البشرية ، وقد قمت بتلخيصه ووضعها في الموقع ، دخلت المستوى الأول والثاني وبينهما ألفت ١٠ كتب وأصدرت ١٥ اصدار والله الحمد ، بعد دورة الطاقة الأولى جلست قرابة الساعة أكتب بعد الدورة وبعدها عدت للمنزل وكتبت رسالة نجاح لمريد الفلاح إلى الساعة الواحدة والنصف ، وبعدها ألفت كتاب ١٠٠ فكرة للتسامح وبقية الكتب والمنتجات ، بإمكانك قراءة قصتي مع كتاب التسامح لمعرفة تفاصيل أكثر ..

### ٦- أطلق قواك الخفية

من أمتع الدورات التي دخلتها في حياتي وربما أكثرها فائدة مع المدرب العالمي أنتوني روينز ، وقد كتبت رسالة أسميتها كلمات محفزة لم أنشرها بعد ملخص ما كان من تلك التجربة وبعض خواطري في ذلك المكان ، كان فيها المشي على الجمر وهو جزء بسيط من تقنيات الدورة ، لن أتكلم عن الدورة كثيراً سوى تمرين واحد وهو تمرين تغيير المعتقدات ، في هذا التمرين بكى ٩٠٠٠ ألف شخص تقريباً هم من في الدورة ، وهو تمرين يجعلك تفكر بالمعتقدات ثم تفكر بالألم الذي سيقع لك هذه السنة ثم بعد ٥ سنوات ألى نهاية حياتك وبمؤثرات صوتية وأسلوب قوي وقد كان لدي عدة معتقدات سلبية مثل : لست محبوب ، لا أستطيع النجاح ، لا أستطيع أن أكون صحي وأكمل البرامج الصحية .. وغيرها وبعد شهر التحقت بدورة في الأكل الصحي

والطبخ في بيت السلام ، وعملت عملية الليزك ، وانتظمت ببرنامج صحي غذائي والحمدلله أصدرت كتيبي ودربت والحمدلله يحبني الناس بمجرد السماع عني ..

#### ٧- قانون الجذب

مع المدربة ايريل ايسكس وقد استمتعت بتدريبيها وسألته الكثير من الأسئلة وأي مدرب أقوم بسؤاله أسئلة كثيرة معنى ذلك أنني أحببته وأعجبت به وعندني يقين بأن لديه الإجابة لاسئلتني الكثيرة فمن الإجابات عندما سألتها ماذا لو شخص لم يفهمني ماذا أتعلم من هذا الشيء فقالت لي أن تقوم بإعادة شرحك لهذا الشخص بأسلوب آخر والكثير من الأسئلة لا أذكرها الآن حتى أن من معي يريد أن يسألها أخذ يتململ ..

#### ٨- العلاج بخط الزمن

مع نفس المدربة ايريل ايسكس وقد كان جزء من هذه الدورة في قانون الجذب وفي الدورة السابقة طبقت معي تمرين في العلاج بخط الزمن وقمت بالتطوع لهذا التمرين وقد انزاح عن صدري هم من الماضي فالعلاج بخط الزمن يعود بالماضي ويداويه وهذه المواقف نسيته منذ زمن وكتبها ولكني لم أعالجها فلم أكن أعرف كيف أعالجها ، وبعد تلك الدورة اتصلت على ٧٠ شخص وأفنعت ١١ شخص بالدخول للدورة واكتشفت موهبة تسويقية في نفسي في الأمر الذي أنا مقتنع به ومتحمس له ، والحمدلله أنهيت كتاب العلاج بخط الزمن وقريباً يكون في الأسواق بأسلوب مميز ليستفيد الجميع من هذا العلم الرائع ..

#### ٩- القراءة السريعة والتصويرية

ببساطة القراءة السريعة أن تقرأ بسرعة بفهم أكبر ، أن تقرأ جملة جملة وليس كلمة كلمة ، أن تستخدم اصبعك في القراءة ، أن تضع لك أهداف قبل القراءة ، أن لا تعود بعد أن قرأت الجملة ، أما القراءة السريعة ففكرتها بسيطة أن تتصفح الكتاب قبل قراءته ..

#### ١٠- الخريطة الذهنية

تعلمت الخريطة الذهنية من عدة مصادر القراءة السريعة والتصويرية لبول هوبس ومن الدكتور طارق سويدان في ادارة الوقت ، ومن نجيب الرفاعي في مهارات دراسية ، ومن أحمد الصالح في دورة الخريطة الذهنية ، عشقت الخريطة الذهنية وهي جزء من حياتي واستفدت منها كثيراً وقد ألقت كتاب مع صديقي مساعد الشطي أسميناه ٥٠ سؤال في الخريطة الذهنية ..

#### ١١- الجرافولوجي

هو علم تحليل الشخصية من الخط وهو علم بسيط جداً ومفيد بنفس الوقت ، تخيل أن هناك أناس لم يضعوا توقيعاً بعد وعندما يصنع الإنسان توقيعاً يشعر بسعادة كبيرة ، والجميل في هذا العلم أن يعرفك بنقاط الضعف في شخصيتك لتدركها ومن ثم تقوم

بتعديل خطك وبنفس الوقت شخصيتك ، قمت كذلك عمل برنامج مبسط يلخص هذا العلم ، أحب نقل العلم بأسلوبى وطريقتى وتلخيصى يجعلنى أتذكر هذا العلم ، فى أحد الأيام كلمت أحد أصدقائى الذين دخلوا معى الدورة وأخبرتهم عن سر تذكري للدورة أننى صنعتها على شكل برنامج وكذلك قمت بعمل صفحة بموقعى لمن يريد تحليل شخصيته لأحل شخصيته مجاناً وهكذا حفظت هذا العلم ..

#### ١٢- بيت السلام

هذه الرحلة من أمتع رحلاتى قرأت فيها ٢٠ كتاباً وكتبت فيها الكثير وتعلمت منها الكثير ، تعلمت فيها الطبخ الصحى وجربت الأكل الصحى حيث الفطور والغداء والعشاء لديهم ، وتبدأ الدورة من التاسعة إلى الواحدة ظهراً ، تعلمت أشياء جديدة وأشياء كانت لى تساؤلات كثيرة عنها وجدت إجاباتها هناك ..

#### ١٣- اليوغا

هذه السنة الرابعة لى فى ممارسة اليوغا ، فى الحقيقة لم أجرب أن أطبق اليوغا لوحدي ولا أعتقد أنى أتذكر كل الخطوات فأنا أمارسها مع مدربي دشتى ، وقد أحببت هذه الرياضة رغم تجاربي الكثيرة مع عدة رياضات إلا أنى ملت لليوغا أكثر وسبحان الله لكل إنسان رياضة مفضلة ومميزة يسكن إليها ويحبها وتناسب شخصيته .. اليوغا جزء منها رياضى وتمددى والجزء الأخر استرخائى .. وأكثر من يتكلم عن اليوغا لم يجربها وهو يعتقد أنها فقط جلوس بلا حديث ..

#### ١٤- الكونفو والتاي تشي

جربت الكونفو لمدة شهر لكنه لم يعجبني لكثرة التمارين والشد ولا أدري بسبب المدرب أم لعدم حبي للألعاب القتالية ، لا أنكر أنى استمتعت بها لكنى لم اشعر أنها تناسبني ، أما التاي تشي فهى رياضة جميلة وتهديء النفس وتشعر بطاقة كبيرة بداخلك ولكنى بنفس الوقت شعرت بصعوبتها وبأنها لا تناسبني فلم أكمل بها ..

#### ١٥- الرسم الزيتي

لرسم الزيتي فى حياتي قصة والحمدلله إنها حدثت فالرسم الزيتي متعة ما بعدها متعة وتعبير عن النفس وعيش فى اللحظة .. كانت القصة بدايتها مع أخى حيث أخبرني أن الإنسان لا بد أن يكون موهوب منذ صغره فعارضته فلم يقتنع فدخلت دورة فى الرسم الزيتي ورسمت أجمل اللوحات وأثبتت لنفسي قبل أى أحد أن الإنسان باستطاعته أن يتعلم ويستطيع أن يصل لكل غاياته ..

#### ١٦- الرسم الكاريكاتيري

دخلت دوراتان فى الرسم الكاريكاتيري وهو فن جميل ومضحك لم أصل لاتقانه ولكن جميل أن يخوض الإنسان التجارب ويستفيد من وقته ويعيش فى تجارب الآخرين وكيف يفكر معظم الناس فعندما أجلس مع رسام كاريكاتيري أستطيع فتح

حوار معه أما لو لم يكن لدي أي اهتمامات سوى تخصص واحد فسأكون محدوداً ،  
الدورة الثانية دخلتها مع الرسام بدر غيث وكان ممتعاً في شرحه طموحاً ويرغب في  
مساعدة الآخرين ..

#### ١٧- الخط

دخلت دورة خط لتحسين الخط ولتعلم مهارة جديدة طالما فكرت بها ، بصراحة لم  
يتغير خطي بعد الدورة ولكني استمتعت بها وتعلمت شيئاً جديداً ، بصراحة كانت  
الحصة ممتعة وفي نفس الوقت ممتعة ولا أدري كيف ، وإن شاء الله بالمستقبل أتعلم  
الخط الديواني فهو جميل وبه فن أما خط الرقعة فخالي من أي جمال ..

#### ١٨- انقاذ وسباحة

أنا أحب السباحة وفي صغري دخلت دورة سباحة ولكني تركت ذلك سنين ولكني  
فكرت بأن أعود للسباحة وأنا أفضل أن أتعلم مع مدرب وبوقت لكي أحافظ عليه أما  
إن كنت لوحدي فأحياناً لا أستمر ، بعدها أخبرني المدرب أنه يدرّب على الإنقاذ  
فتدربت عنده وكانت فعلاً مهارة جميلة وجديدة علي وبعدها قدمت الإختبار الذي  
يتطلب سباحة ٣٠٠ متر متواصلة ثم سباحة ٢٥ متر وانقاذ الجسم والعودة به ، ثم  
السباحة بنفس واحد ٢٥ متر ، وكل ذلك بتواصل والحمد لله اجتزت الإختبار وتسلمت  
الشهادة والليسن ، تعلمت أشياء وخافيا لم أكن أعرفها عن المنقذين ، فلا تقفز للمسبح  
للإنقاذ بل إذا استطعت أن تنقذ الشخص بعصاة مثلاً فهذا أفضل ، والأمر الآخر هناك  
طرق للتخلص من الغريق فبعض الغرقى يتعلقون بك لتنقذهم ويغرقونك معهم ،  
وهكذا وأمور أخرى جداً جميلة ..

#### ١٩- الإسعافات الأولية والإصابات البحرية

كانت الدورة مع الصندوق الكويتي لإعانة المرضى حيث تعلمنا تنفس الحياة وإنقاذ  
المصابين في الإصابات البحرية وماذا تفعل بالغرقى الممتليء بالماء ، كل مهارة  
يتعلمها الإنسان تثري حياته من جانب وتثير فكره ، ولا تدري ربما في يوم  
ستحتاجها وستنقذ إنسان ، وعقلك يحب الجديد والمثير وما يتحداه ويحب أن يتعلم كل  
شيء مثير وجديد ، أذكر أنني كنت أنظم للشباب برامج فذهبنا للخطوط الجوية  
الكويتية وتعلمنا كيف نتصرف في حالات الطوارئ في الطائرة ، أتمنى في يوم أن  
يكون لدي ليسن للإسعافات وليسن للمضيفين ، فجميل أن تكون للإنسان مهارات عدة  
وشهادات متنوعة ، وأتمنى لكل شخص أن يدرّب أبناءه على مهارة كل سنة حتى  
يتقنها وعندما يكبر سيجد حياته ثرية جداً بالتجارب ، والخبرة ليست بكثرة السن  
ولكن بكثرة التجارب والتعلم منها فربما هناك إنسان جرب الأمور العديدة ودخل  
دورات كثر لكنك عندما تجلس معه تجده لم ينجز شيء في حياته ولم ينشر علمه  
لأحد بل جعله حبيس الأدراج بسبب خوف وجبن ..

#### ٢٠- مساج

استهوتني فكرة التدليك والمساج منذ سنوات فهو فن وله أسرارهِ وعلم له أغواره ، حتى إنني عندما اذهب لمعهد المساج أحاول أن أتعلّم منهم ، أخيراً دخلت دورة المساج الصيني عند المدرب الكندي عابدين ، الجميل فيه أنه يعطيك هذا العلم بكل بساطة وسلاسة دون تعقيدات الشرق والغرب ، تعلمت منه مساج الرجل ومساج الوجه والكتفين ، وسبحان الله كلما فعلت المساج لشخص به ألم بالراس يغادره الألم وينام بين يدي ، كذلك تعلمت من هذه الدورة جمال الرجل ففي مجتمعنا أكثر الناس تشمئز من الرجل ، لكن أرجلنا جميلة ورائعة ، كذلك قبل أن تقوم بالمساج تدعوا الله أن يشافي هذا الشخص الذي طرق بابك ، كذلك يفضل أن تكون صامتة إلا إذا طلب منك هذا الشخص أن تتكلم أو سألك ..

### ٢١- الطيران في الهواء

أقصر دورة تدريبية في حياتي وهي عن الطيران في الهواء وكانت على آلة ضخ للهواء وفعلاً فعلاً هي من المتع التي لا تقاوم وترغب في تكرارها مرات ومرات ، كانت في ماليزيا ، أفضل طريقة لتظل في الهواء ولا تسقط أن تكون وسط لا أن تكون مسترخي جداً ولا أن تشد جسمك وهنا ستطير عالياً ، ولهذه الرياضة روادها ومحبيها ومحترفيها ومدربيها ، استلمت بعدها شريط فيديو جميل وأتمنى في يوم أن أقفز من الطائرة ..

### ٢٢- الريكي

دخلت الدورة مع رفاه السيد واكتشفت أشياء جديدة وتعلمت علم جديد ووجدت اجابات لأسئلة كثيرة كانت لدي وكان الشرح جداً بسيط ، لم أكمل في هذا العلم لكنني استمتعت فيه وفهمت أشياء عن نفسي واكتشفت أن الطاقة هي جزء لا يتجزأ من حياتنا وأنا نقوم بارسال واستقبال الطاقة من وإلى الآخرين ولكني الآن أفعل ذلك بشكل واعي ..

### ٢٣- الرياضة العقلية

فكرة الرياضة العقلية بسيطة وهي أن تقوم بتمارين لتنشيط فصين المخ الأيمن والأيسر ، وهي تساعد على الدراسة وعلى التركيز وعلى الكثير من الأمور للأسف لم أكمل في التمارين اليومية ولكني سأعود لها في يوم من الأيام بإذن الله ..

### ٢٤- الإيماء والإيحاء

من الدورات التي تتميز بها الدكتورة منى الغريب وتتنقنها فهي تدرسه منذ ١٣ سنة ، وفكرته بأن كل فكرة يفكر بها الإنسان حركة تعبر عن هذه الفكرة ، فمثلاً لو وضعت يدك على فمك تعني فكرة في عقلك وهكذا وليس المجال هنا لذكرها ، واستفدت من هذه الدورة أن أفسر حركاتي وكذلك أفسر حركات الآخرين فلو كانوا متفتحين بحديثهم واكتشف ذلك عن طريق حركاتهم فأقوم بإخبارهم عما أريد ، وهكذا بهذه الدورة الكثير من الفوائد الجميلة ..

## ٢٥- فإاسة الؤجه

مع منى الؤرب فإاسة الؤجه ففطفبع أن فحلل ففصفة من أمامك عن طررق ملامحه وؤهه فهل الشفاه كبفرة أم صؤفرة ؟ هل الحاجب قرفب من العفن أم بعفء ، هل نفاهة الشفاه للأسفل أم للأعلى وكذللك نفاهة العفن ؟ هل فففة الأنف صؤفرة أم كبفرة ؟ هل المسافة بفن العفنفن قرفبة أم بعفءة ؟

## ٢٦- بارومتر الجسد

من أقوى الدوراء مع منى الؤرب فففءف ففها عن السبب النفسف للآلام الجسدفة وبنظرفة جدفءة وؤمفلة جءاً ، كذللك كفففة الفعبفر عن هءه الآلام وعلاؤها وشفاءها ، وففءف عن كفففة العوءة للماضف لمداواة هءه المشاعر ، أكثر الناس لا فعلمون أن أمراضهم معظمها بسبب نفسف ..

## ٢٧- المهاراء الصؤففة

دورة ؕمفلة فءءفءف عن عالم الصؤافة وصفاغة الخبر الصؤفف وعالم المطابع وكفف فطبعب الصؤففة وما فءءف بالصؤافة وما فلف الكوالفس ولماذا ففؤؤ ؕؤلة وففشل أخرى .. حاضر ففها أ. نبفل الفؤر مءفر فرففر ؕرفءة أفاق وقء أمفنا وأبءع فف ؕاضرته ..

## ٢٨- المقال الصؤفف

عءء الدكتور ساءء العبءلف فكم ففها عن فنون المقال الصؤفف وبعض الملاحظاء القفمة عن الكفابة بأسلوب جءفء ومشوق ومن ؕؤرب ءون فعفءاء أو نظرفاء إءارفة وقء سألته الكففر من الأسئلة ، كذللك قام بعمل مسابفة للمقال الصؤفف وكفنا فف المرفز الفاف ولفه الفء ..

## ٢٩- ءبلوماسف المسفبل

هءه ءورة كانف مع طارق الرففب مؤلف كفابفن عن الأفكفء ومسفشار الشفخ صباع فف الأفكفء ولءفه معهء للفرفب ، وقء أعطانه فبرة السنواف بأسلوب ممفء وشفق جءاً ملىء بالفصص والمواقف وكفففة الأكل واكفشفف أن لكل علم عالم وعواالم فالأفكفء له علومه وكفبه ولكل ءولة أفكفء فاص بها ، كذللك اكفشفف عالم جءفء وؤرفب وؤمفل ..

## ٣٠- إءارة المشارفع الصؤففة

فءءفء ءورة عن المشارفع الصؤففة وكفففة بناءها والتموفل للمشروع وءرافة الجءوى وفنون الفسوفق والإءارة ففهف شاملة ، بصراحة شعرف بممل من هءه ءورة لأنها أكاءفمفة والءفن فءربون ففها لم فففءوا مشارفع بعء فأنا أرفء ففص ممفلفء بالفءارب والمشارفع ..

### ٣١- دراسة الجدوى الاقتصادية

من أقوى الدورات العلمية والمالية مع التدريب العملي وأطلعني على ما لم أكن أفكر به فليس كل مشروع بالضرورة يكون ناجح وإن كانت فكرته رائعة وأن تقوم بصرف ٥٠ ألف على الدراسة خير من أن تخسر ٥٠ مليون بهذا المشروع ، كذلك هناك أناس يدفعون لدراسات جدوى رخيصة لكي يقدمونها ويأخذون عليها التمويل ، وأخيراً استفدت التخطيط للمشروع والتدقيق لكل التفاصيل والإحتياجات والكثير من الفوائد ..

### ٣٢- التسويق

دورة رائعة عن التسويق والدكتور كان أروع ما فيها وهو د. عادل الوقيان ، فمظهره أنيق وشرح لنا معاني عميقة ببساطة الأسلوب ، أشعر بأنه يعطي من كل قلبه ، تدرب كثيراً وصقل نفسه ويعطي خلاصة تجربته للآخرين ، وإذا أردت أن تعرف نجاح محاضر بنهاية الدورة فإن أكثر عليه الناس السؤال والفتوا حوله فهو محبوب بينهم وقد أثرهم وأضاف لهم الجديد ..

### ٣٣- فن التدريس الإبداعي ( تدريب مدرب )

مع الدكتور طارق السويدان وكان العدد قليلاً وهذا هو المطلوب في مثل هذه الدورة ففيها التمارين والتركيز ، فعلاً استمتعت بهذه الدورة وتعلمت الكثير من الأمور ، وانتبهت لنقاط لم أكن أنتبه لها ولاحظت تغييراً هائلاً في أسلوب في التدريب ، وبدأت إعادة صياغة دوراتي من جديد ، ولاحظت اعجاب الذين أدر بهم وتفاعلهم وانتباههم وعرفت المشاكل التي تواجه المدربين وكيفية حلها ، وكيف أختصر الطريق لأكون مدرب نجم في سنين قليلة باتباع خطوات وخلاصة أشهر المدربين وأعلامهم كفاءة ، التغيير الذي حصل هو زيادة التمارين والبحث عن المزيد من الألعاب والتمارين لإضافتها مع مادة التدريب ، كذلك زدت من المرح فكنت جاداً أكثر من اللازم في دوراتي ، كذلك أصبح تحضيراً من جديد لكل مجموعة أقدم لها الدورات والكثير من الأشياء تغيرت في طريقة تدريبي وتعليمي ..

### ٣٤- فن الإلقاء الرائع

كانت هذه الدورة قبل دورة تدريب المدرب وقد ترابطت المعلومات فلا بد من المدرب أن يكون القاءها رائعاً مبهرراً مؤثراً ، استفدت منها كيفية التأثير بالجمهور وما هي مشاكل المحاضرين وكيفية تلافيها ، نبرة الصوت ، الحركات ، التحضير الجيد ، الحضور المسبق ، إعطاء المعلومات ، فن التأليف ، الإخلاص وعدم الرغبة بالشهرة بقدر إفادة الآخرين ..

### ٣٥- إدارة الوقت واتخاذ القرارات

من الدورات الممتعة للدكتور طارق حيث تعلمت فيها الأمور الجديدة في إدارة الوقت رغم إنني سمعت إصدار إدارة الوقت غير أن الدورة تختلف عن التسجيل ، والميزة في الدكتور طارق أنه يأتي بالجديد دائماً فكل دورة وكل جلسة وكل لحظة فيها الجديد والفائدة والحماس حتى في أوقات الأسئلة ، أتوقع أنني سألته في حياتي ٢٠٠ سؤال أو أكثر ..

### ٣٦- رتب حياتك

تعلمت منها أمراً مهماً جداً وهو اختيار التخصص وقد فصلت في هذه القصة في مقالة كيف تكتب خطة حياتك ، وقد أبدع الدكتور طارق في طرحه وقد دخلتها مرتين وفي كل مرة استفيد منه الجديد وقد كتبت خطة حياتي بعد هذه الدورة وانطلقت بتركيز كالصاروخ في تحقيق أهدافي ..

### ٣٧- الإبداع

من الدورات الجميلة والمضحكة والممتعة بحق ، فهي تعلمك الإبداع نظرياً وعلى كل مجموعة أن تبتكر جهاز جديد وتعرضه على الجمهور ، وتعلمك الدورة استخراج أكبر عدد ممكن من الأفكار ، وتدعوك لأن تعمل على تمرين عقلك دائماً وإلا علاه الغبار ..

### ٣٨- كن مريباً إيجابياً

دورة للدكتور مصطفى أبو السعد المتخصص في هذا المجال وقد استفدت منه كثيراً في هذا المجال فله أسلوب جديد ونظريات جديدة وسهلة التطبيق ، يعجبني في الدكتور مصطفى أنه دائم التطوير لنفسه أجده في كل دورة وفي كل مكان يطور ذاته ويرقى بنفسه ، في أحد اللقاءات الإذاعية اتصل علينا في الإستيديو ومدحني وأكثر من الثناء فهو متواضع يحب نشر الخير والعلم ويحب نجاح الآخرين وأسأل الله له التوفيق والنجاح والسداد ..

### ٣٩- فن التنفس

دورة من يومين تعلمنا فيها كيفية التنفس والاستفادة منه ، رغم أن المحاضر لم يكن قمة حيث أنه أكثر من الشرح وأهمل في الجانب العملي ، وفي كل دقيقة يذكرنا بما سيقوم بشرحه ، ولا أحب هذا الأسلوب بل أحب أن يعطي المحاضر كل ما لديه من علم ، استفدت من الدورة كيفية التنفس من البطن وأهمية ذلك ، وكيف هو التنفس الصحيح ، وأن للتنفس أنواع عدة ، فهناك تنفس للعلاج وتنفس لتخفيض الوزن ، فهو عالم مختلف ..

### ٤٠- نظرية الإختيار

دخلت هذه الدورة مع الدكتور بشير الرشيد واستمتعت بها غير أنني لم أكملها لظروف ولكن ما لا يدرك كله لا يترك جله ، فاستفدت أن الإنسان لديه الإختيار

وباستطاعته أن يستفيد من قوة اختيار لمشاعره ، كذلك للإنسان حاجات لا بد من اشباعها والكثير من الأمور ، كذلك أمر آخر هو طول فترة الدورة والإعادة في هذه النظرية حيث أنها كانت لمتخصصين ولمعالجين فقد مللت من طولها فأنا سريع الإستيعاب وأفهم المعلومة بسرعة ولا أحب كثرة الإعادة في نفس الموضوع ..

#### ٤١- أنماط الشخصية

تولعت في علم الشخصيات من إصدار الدكتور موسى الجويسر أسرار النفوس البشرية وقد لخصت كل كلمة فيه وقرأت كتابه أنت من الداخل وقد صممت برنامجاً في الكمبيوتر يلخص هذا العلم بطريقة سهلة ، تعلمت هذا العلم وأنا في الصف الرابع الثانوي وحللت شخصية أكثر من ١٧٠ شخص من مدرسين وطلبة وكل من أقابل حتى حفظته وفهمت فنونه ودخلت المواقع لكي أتعلمه وأطمح في أن أصل لأعلى درجات هذا العلم وأكون مؤهلاً للتدريب فيه فهو بحر كبير وعلم عميق حيث تفهم علاقة كل شخصية بالأخرى وكيف هذه الشخصية في المدرسة وفي المنزل وفي العمل وهكذا ، دخلت دورة مع الدكتور موسى في هذا العلم وقد استمتعت بشرحه عن الشخصيات ودائماً يقول لي أنت أمير الناس وإن لم تكن أمير الناس فأنت أميرهم ، ميزته حبه الكبير للآخرين وإعطاءهم الحب بلا حدود ، أذكر أنني جئت له في الرابع الثانوي وقلت له إني أشعر بالضيق فردد علي من أنت ؟ من أنت ؟ من أنت ؟ من أنت ؟ .. بصراحة صدمني وعدت للمنزل بضيق أكبر حتى أن السائق أخبرني لم أنت متضايق .. ولكن هذا السؤال هزني من الداخل ففعلت لم أكن أعرف من أنا فتعلمت عن نفسي الكثير ولازلت أتعلم وقد ألفت كتاب افهم نفسك بعمق فيه كل الفهم لكل نفس بأسلوب مبسط ومتميز ..

#### ٤٢- اختبار السبيل

إكمالاً لعمل أنماط الشخصية أخذت اختبار السبيل للشخصية والمهارات والميول مع الدكتور حمد الصقر وقد كانت تجربة مكملة لما بدأت فيه من فهم النفس وأكد لي ما كنت أنوي فعله فقد نصحتني الدكتور حمد بأن أخصص في الدراسات الإنسانية وأكتفي من دراسة الكمبيوتر وأستفيد منها في تخصصي الجديد ، وأن أركز ٥٠ بالمئة من قراءاتي وصدقاتي وهمي وهمتي في هذا التخصص ، أذكر أنني سألته الكثير من الأسئلة وكان يجيب علي بابتسامته المعهودة ، أذكر أنه قال لي امسك كرة فامسكتها فحاول أن يأخذها مني فلم يستطع بعدها رمى علي عدة كرات فلم أستطع حملها وبدأت تتساقط مني ، فقال لي لا بد أن تركز ، أنصح بهذا الإختبار لكل شخص لا يعرف تخصصه ومحتار فيه ، أذكر أنه قال لي إذا لم تأخذ الدكتوراه فسأزعل منك ، قال لي أنني لدي قدرة الملاحظة مرتفعة وقليل ممن عملوا الإختبار كانت لهم هذه الدرجة في هذه القدرة ، وقد أخبرني بأن لدي القدرة والميول والشخصية الإجتماعية الإبداعية ، وقال لي لا بد أن يصل علمك للآخرين بإبداع ، فأصبحت هذه رسالتي العلمية أن أبسط العلوم النفسية والروحية بطريقة إبداعية للآخرين ، بعدها بثلاث سنوات طلبت من الدكتور حمد التطوع معه فقد تطوعت وعملت كما سأبين لاحقاً

بأرقى المراكز والتقيت بأفضل المختصين في مجال تنمية الذات فلم يعد هناك من تميز والشيء الجديد سوى الدكتور حمد فطلبت منه أن إصدار له الكتب والإصدارات السمعية لكي يستفيد منها الآخرين فإنني أجد فيه علوم عميقة وبحر ونور أريده أن يصل للعالم ، قال لي الدكتور كلمة عرفني فيها أكثر من معرفتي لنفسي حيث قال لي أنت تذهب للأشخاص والأماكن لتتعلم منها وتأخذ خبرة سنين طويلة في وقت قصير فبينما أنت بنيت قصرأ غيرك يبحث عن الأرض ، إنها كلمة رائعة وفعالاً هذا ما أفعل فأنا أتعلم من كل شخص أقابله ومن كل خبرة وأحب أن أجلس مع الناجحين ومن مروا بتجارب الحياة ومن لديهم شيء متميز ..

#### ٤٣- فن الخطابة

مع الأستاذ صالح البارود وبصراحة من أمتع الدورات وقد كان فيها انسجامية كبيرة حيث تكلم كل شخص بما لديه فهي دورة في الخطابة وعندما نتحدث للآخرين ويبدون ملاحظاتهم لك بكل شفافية وصراحة يذاب الجليد وتتكسر الحواجز ، تعلمت فيها أهمية النظرات وأهمية التحدث والتدرب على ذلك وكلمنا سنحت لك الفرصة فافعل ذلك ، كيفية ازالة الخوف والتعامل معه ، أهمية الشعر فأبوفهد متميز في الشعر ويحبه ويعشقه ولديه أسلوب ساحر في القصة والشعر وفي جذب الإنتباه ..

#### ٤٤- نادي الخطابة

دخلت نادي الخطابة والمسمى بتوست ماستر ، بصراحة لم أكمل فيه ولا أدري ما السبب رغم إنني دخلت في أكثر من مجموعة فلا أدري من المجموعات أم طريقته ولكنني أطمح في يوم في الإنضمام له والإستفادة من فنهم وطريقتهم .. وفي هذه الكتابات لا أقصد أن أمدح إنسان أو أذمه ولكن قصدي أن أكتب تجربتي وانطباعاتي فكل إنسان لديه تجربة فالبعض ينظر لتجربة بطريقة والآخر ينظر لها بطريقة مختلفة تماماً ..

#### ٤٥- ملتقى حب الحياة وفن التعامل مع الآخرين والحوار ( د.أيوب الأيوب

كانت الدورة عبارة عن ملخص لكتاب يحكي قصة شاب يريد الإنتحار فأخذه رجل عجوز وأعطاه سبع خطوات للنجاح في الحياة وقد كانت دورة ممتعة ومسلية والدورات الأخرى كانت عن فن التعامل مع الآخرين والإتصال والجميل في الدكتور أيوب بساطة الشرح والضحكة والمتعة والتمارين العملية ..

#### ٤٦- الثقة بالنفس د.موسى المزيدي

في البداية عندما دخلت هذه الدورة كانت لمدة ساعتين وفي مخيم وكنت مندمجاً مع المحاضرة في كل دقائقها واستمتعت بها لآخر درجة ودخلتها مرة أخرى والدكتور موسى لديه أسلوب ساحر ومشوق ورائع في العرض ومتخصص في الثقة بالنفس وهو بسام الوجه كريم المشاعر ..

#### ٤٧- دورة فن الحياة

هذه الدورة من الدورات العجيبة دعاني إليها مدربي لليوغا وقد كانت الدورة من مختلف الجنسيات وقد تعلمت الكثير من الأشياء على بساطتها ، منها التمارين الرياضية ، شفاء النفس ، التفكير العميق ، حب الحياة ، الهوية ، القرب من النفس وحبها ، الإنسجام مع الآخرين ، تقبل الطرف الآخر وقد نقلت بعض تمارينها في كتبي أو مقالاتي ، تعلمت التعاون ففي اليوم الأخير كان كل منا قد أحضر طبقاً من منزله وأكلنا في نفس الوقت ، وفي النهاية كل شخص أحضر هدية ووضعها على الطاولة وكل من الحضور يركض بسرعة ليأخذ الهدية التي اختارها بعد ذلك كل شخص يغمض عينيه وبعد دقيقة يعطي شخص آخر هدية فكانت كلها تشويق وتعاون وروعة وكلها بساطة وشفافية ومن أمتع الدورات ..

#### ٤٨- بناء فريق العمل مع سويدان

الدكتور طارق دائم الإبداع والإبتكار فقد كانت الدورة مليئة بالتمارين العملية وقد طبقها مباديء فريق العمل على هذه التمارين ولازلت أذكر تفاصيل تلك الدورة وقد حولت بعضاً منها على شكل برامج تطبيقية ، كانت الدورة مليئة بالضحك والألعاب التدريبية ..

#### ٤٩- اتخاذ القرارات وحل المشكلات ( د.أحمد بو زبر )

كانت بالمشاركة مع أ.عبداللطيف الصريخ وكانت ممتعة ومفيدة رغم قصرها وكان الدكتور أحمد متمكن جداً ودورته مليئة بالتمارين وقد زكاه لي الدكتور طارق وأخبرني أنه من أفضل المدربين وفعلاً دورته ممتعة وتشعر بتمكنه من علمه ومحاضراته ودورته ..

#### ٥٠- المحاضرات الشرعية والدروس

دخلت الكثير من الدروس الشرعية والمحاضرات العلمية في العقيدة والحديث والتفسير وقد استفدت منها كثيراً وبخاصة الدروس المكثفة لأنها تعطي الإنسان العلم الكبير في وقت قصير وأتمنى أن أدرس في يوم في مكة أو المدينة وعند كبار علماء الأمة ..

#### ٥١- لغة انجليزية

دخلت الكثير من الدورات التدريبية في اللغة الإنجليزية فهي الآن ضرورة وليست كمالية ف٨٠% من العلوم الحديثة في أي تخصص باللغة الإنجليزية إلا العربية وعلومها ، وتنقلت من معهد قوي ومعهد رديء ولكني استفدت من هذه الدورات بعد وقت فكنت أعتقد أنني لا أجيدها ولكن بعد فترة وجددتني أتحدث بطلاقة وأن اللغة سهلة ، نصيحتي لمن يريد أن يتعلم اللغة أن يركز ، أي أنه لا يدخل دورات متقطعة بل متواصلة إلى أن يصل لمراده ، ونصيحة أخرى أن يكون التدريب مع عدد قليل

وفيه محادثة كثيرة وكذلك أن تكون مرتاحاً في هذا المكان وإلا لن تتعلم شيء بل سيزيد بغضك لها ، كذلك أن تقرأ الجرائد والإعلانات وفي المواقع وأن تستخدم اللغة فلا تتعلمها إلا لهدف وغاية نبيلة ..

#### ٥٢- فارس في نادي السعادة

اقتنيت إصدار السعادة في ٣ شهور للدكتور صلاح الراشد وقد أعجبت به وطبقته فإني أحب التطبيق والتجربة ، بعدها التحقت بنادي السعادة والجميل فيه وجود الصحة الإيجابية الطيبة والتنافس بين الأعضاء فهذا مما دفعني للتنافس والتقدم والحمد لله وصلت لأعلى المراتب في النادي ولم يكمل النادي للأسف لمشاكل إدارية أو لقلّة الإيراد ولا أعرف السبب لكنني استفدت منه في الإنجاز التقدم وفي التعمق في نظرية السعادة والعلوم النفسية وتنمية الإنسان وبالإحتكاك مع الدكتور صلاح الراشد وسأشرح بإسهاب في تجربتي في التطوع مع الدكتور ..

#### ٥٣- التطوع في مركز الراشد

في أحد الأيام جمعت ٣٦ اقتراح من أعضاء النادي وقبلها كنت أرغب في التطوع بالمركز فأرسلت بريداً الإلكترونياً للدكتور صلاح فرد علي بأن أحضر الاجتماع ومن ذلك اليوم أصبحت متطوعاً في المركز واندمجت معه واستمتعت لآخر درجة حتى إني في يوم جلست من الساعة التاسعة صباحاً إلى التاسعة ليلاً من حبي للعمل هناك ومن تشويقه وهو مكان أحبه وأعشقه ، لكنني بعد ذلك وجدت إني لا أتعلم بشكل كبير والتجارب نفسها والتحديات نفسها والإيراد قليل ووقتي كله هناك فأثرت التفرغ لنفسي فاستأذنت من الدكتور صلاح وكان بشوشاً ولم يؤنبني وتمنى لي التوفيق ..

#### ٥٤- التطوع مع مركز البرمجة الأول

بعد اعتذاري من مركز الراشد كانت هناك فترة ٦ شهور لالتحاقني بمركز الرواد فالتحقت فيه واستفدت لكن ليست الإستفادة الكبيرة سوى العلاقات مع مراكز التنمية فلا بد للإنسان أن يبني علاقات في اهتماماته وتخصصه ويقال في الحكمة اخدموا العلماء لتتعلموا من علمهم فلا بد للإنسان من أن يقدم شيء فإلعلم يحتاج لجد واجتهاد وعمل فلا تنتظر الناس أن تأتي لك دون أن تقدم لها شيء فإذا كان لديك شيء تقدمه فلن يردك أحد تريد أنت أن تخدمه ..

#### ٥٥- برمجة فصول بيسك وقواعد بيانات اكسس

دخلت دبلوم في البرمجة في نيهورايزن وقد استفدت منه في تخصصي الجديد وعملت الكثير من البرامج في تنمية النفس البشرية وقد جمعتها في برنامج واحد أسميته برامج قوة النفس البشرية ، وقد استغرق مني ٥ سنوات من تجميع المادة والتعلم والبرمجة حتى أنه في أحد الأيام ضاع الملف بعد عمل شهور عديدة لكنني أصريت على جعله أفضل مما كان ، وقد كنت استغل اللحظات في الترجمة واحضار المراجع وفي كل يوم أو يومين أعمل على برمجة أحد التمارين النفسية وفي مرات

عديدة يصيبني الفتور أمام القائمة الطويلة من البرامج الواجب عملها ، وفي أيام أخرى تكون المهمة على أقصاها فأنتهي تلك الأعمال إلى أن تم البرنامج وأتمنى برامج أقوى وأكثر تشويقاً وأكثر تخصصاً ولشرح نظريات أخرى ..

٥٦- الاوفس ( وورد ، اكسل ، بوربوينت ، اوتلوك ، طباعة )

لا بد لكل شخص وفي أي تخصص أن تكون لديه خلفية في هذه البرامج ولا بد أن يتعلم الطباعة ويزيد من سرعته فسيوفر عليه وقت كبير فبدلاً أن تكتب باصبع واحد فأنت تكتب بعشرة أصابع، وتستثمر الوقت ، كذلك البوربوينت للعروض التقديمية فربما تحتاجه في يوم ، والإكسل للحسابات البسيطة أو إذا احتجت إليه أن تتعمق به ، كذلك الورد الذي لا غنى عنه .. وقد تعلمتها وأنا في الثالث الثانوي فقد شجعتني عمي جزاه الله خيراً وأدخلني الدورة من حسابه الشخصي تشجيعاً لي للتعلم وقد أحببت عالم التعلم والدورات بهذه الطريقة فليس هناك شرح تقليدي أو إطالة في الشرح على غير معنى ..

٥٧- برامج التصميم ( الفوتوشوب ، فلاش ، الإلستريكتور )

لم استفد في البداية من هذه البرامج في التصميم فلم أكن أستخدمها ودخلتها لإشباع الشغف في التعلم بعدها بفترة احتجت لبرنامج الفوتوشوب فتعلمت عن طريق المواقع التعليمية واستفدت فيما تعلمته من قبل في الأساسيات وقد استفدت كثيراً منها في معرفة تفكير المصممين فيما بعد عند طباعة كتيبي وأغلب كتيبي صممتها بنفسي وقد اتخذتها هواية ومنتعة وكذلك استفدت منها في تصميم موقعي بطريقة جميلة جداً ..

٥٨- تصميم مواقع

دخلت دورة تصميم المواقع بملغ وقدره ولم استفدت منها كثيراً رغم إنني لا أنكر الاستفادة فكان الحديث نظرياً أكثر منه عملياً وللأسف ليس هناك استماع للعميل فعند التسويق أكبر ابتسامة وعند الجد ليس هناك استماع فالمهم المبلغ وقبض الرصيد ولكن الحمد لله استفدت أشياء جعلتني اصمم موقعي فيما بعد ..

٥٩- دورة خيل

أحببت ركوب الخيل منذ زمن طويل .. وكنت أركبه من فترة لأخرى ولكن في المتنزهات ولكن تلك الخيول تختلف تماماً عن خيول التدريب وعن الخيول الأصيلة .. بعد البحث والتنقيب التحقت بدورة لتعليم الخيل وقد استمتعت فيها لأخر درجة وتعلمت أشياء جميلة عن الخيل .. تعلمت الغوص في عالم الخيل والجميل واكتشفت ان له عوالم وعلوم .. الخيل تعرفك وتحب من يقدرها وتحب أن يكون لها صاحب واحد .. الخيل رياضة .. الخيل تريح الجسد والركب والمفاصل .. الخيل أو ركوب الخيل متعة ما بعدها متعة وأحب أن أصل فيها مراحل متقدمة المشكلة إنني دخلت عدة دورات ولكنها متفرقة فلم استفد الاستفادة المطلوبة ..

## ٦٠- كرة سلة

في الصف الرابع المتوسط دخلت نادي لكرة السلة لمدة ٦ شهور لكنني لم أكمل فيه والسبب هو أنهم لم يختاروني للفريق فشعرت بأني لم أصل للمستوى وبنفس الوقت كانت السنة الدراسية ابتدأت ، للأسف لا يتم في النوادي الإهتمام بالطلبة فقط يكون الإهتمام للاعبين المتميزين والآخرين بالإمكان أن يبدعوا ، قبل كرة السلة دخلت كرة القدم ولكن العدد كان كبير فلم أكمل ولكن الحمد لله فالله يهيئني لأمر آخر ليس الرياضة ، أمر أخير وهو أن كرة السلة لم تأخرني عن دراستي فكانت أعلى معدلاتي في هذه السنة .. وكانت من المتعة الحقيقية ورياضة مفيدة للجسد وأنصح كل الآباء بأشراك ابناءهم في رياضة تفيد جسدهم وتفرغ طاقاتهم ..

## ٦١- اللغة العربية

دخلت دورات في اللغة العربية والإعراب لكنني لم اكمل فيها فالشرح طويل وممل وأتمنى في يوم دخول دورات في اللغة العربية ولكن الشرح يكون سريع غير ممل ومبتكر كذلك دورات في الوزن والشعر وبحوره .. أذكر أستاذي بالجامعة الدكتور بدر السميث تدرب على يد مدرس من بداية الإعراب إلى انتهائه وهو الآن يحضر الدكتوراه الثانية وأعتقد أنه انتهى منها وقد أصبح عشقه الإعراب ..

## ٦٢- الإنضمام لمركز الرواد لتدريب الشباب

مركز تدريبي متميز في فكره وأسلوبه الجديد في المراكز حيث أكثر مراكز الشباب تركز على الأنشطة ولكن هناك شباب يحبون التعلم وهم جادين فأين المراكز التي تتبناهم وتدريبهم .. دخلت العديد من الدورات والتي شرحتها سابقاً واستفدت من الاحتكاك مع الدكتور طارق سويدان رئيس المركز .. المشكلة فيه أنه لم يكمل مسيرته فالأنشطة بدأت تقل والحماس كذلك .. المشكلة في هذه المراكز أنها بحاجة لقائد يحفزها ويحركها وكما في نادي السعادة مع الدكتور صلاح لم يكن هناك تفرغ من شخص يديره فمع الوقت توقف واسأل الله أن تعود بقوتها مرة أخرى ..

## ٦٣- التدريب في معهد المستشار للتدريب

تجربة جميلة مع أ.صالح البارود حيث كانت البداية في أن أقدم محاضرة وفقرة ألعاب سحرية لافتتاح النادي .. بعدها بفترة في دورات لمخيم .. ثم لسفرة للإمارات .. ثم لتدريب في برامج مميزة .. ثم لسفرة لاستراليا .. التعامل مع الأطفال متعب وممتع بنفس الوقت .. من البرامج المميزة برنامج المستشار أكاديمي حيث كان مركزاً لـ ٨ شباب وكل يوم نشاط ودورات تدريبية مكثفة حتى إنني لازلت متواصلاً مع هؤلاء الشباب .. كان فيها التأثير بالمخالطة .. كتبت عن رحلة استراليا في قصة بعنوان صديقي الكنغر فيها تفاصيل أكثر ورحلة الإمارات كتبتها بمقالة بعنوان رحلة اماراتية بقيادة شبابية ..

## ٦٤- العمل التطوعي الإسلامي

قضيت ٥ سنوات في العمل الإسلامي مع الشباب النشيط وكنت القائد منذ كنت في الرابعة عشر ل ٢٠ شاب وقد استفدت كثيراً في القيادة والصبر ومعاملة الطباع المختلفة لكنني بعد فترة وجدت نفسي في مجال آخر وقد اكتفيت من هذه التجربة إلا أنني لم أتوقف عن زيارتهم والقاء المحاضرات والتواصل معهم وإن شاء الله أكتب بتفصيل أكثر عن تلك التجربة وقد كتبت جزء منها في قصة حبيب الروح ..

#### ٦٥- دار القرآن

دخلت دار القرآن لثلاث فصول إلا أنني لم أكمل فقد كثرت انشغالاتي ولكني ربما أدخلت في وقت آخر وأكمل ما بدأت أو ربما أدرس العلم الشرعي على يد مشايخ أو في كلية أو في دورات متخصصة شرعية .. كانت تجربة ممتعة ومفيدة وقد استفدت كثيراً من المشايخ المتواجدين في دار القرآن فالعلم الغزير جداً لديهم .. غير أن الوقت قصير وثلاث أيام في الأسبوع فالعلم غير مكثف وبعض الحصص تكون سهلة وبسيطة والبعض الآخر مكثف وغزير ..

#### ٦٦- التجويد

تعلمت التجويد على يد والدي وكنا نحفظ كل يوم ٣ آيات من الجزء الثلاثون وفي نفس الوقت نتعلم أحكام التجويد وقد استمتعنا بذلك أيما متعة وأصبحت أصواتنا مختلفة في قراءة القرآن بعدها أخبرنا والدي أن نحفظ كل يوم صفحة من سورة البقرة ، في البداية تفاجأنا من كمية الحفظ فمن ثلاثة آيات إلى صفحة كاملة ولكن كان ذلك شيء رائع فحفظنا الأجزاء المتتالية وكانت المنافسة على أشدها بيني وأخي وأبناء عمتي فكنا مجموعة بعدها انتقل الدرس إلى حلقة المسجد وهكذا كانت تجربة جميلة في حفظ القرآن وهذا العلم يبقى معك للأبد ..

#### ٦٧- الكتابة والتأليف

في الصف الثاني الثانوي كنت أجمع القصصات من المجلات والجرائد وما يعجبني وألصقه في دفتر أسميته صيد الفوائد وانتهيت منه في ٣ شهور بعدها اقتنيت آخر لكنني لم أكمله وتوقفت عن الكتابة أو التجميع لسنوات ولكنني كنت أدون الفوائد وأكتب الملخصات إلى أن بدأت الكتابة في منتديات الإنترنت ووجدت التشجيع وبعدها جمعت لدي معلومات كثيرة من دورات متنوعة فكتبت كتاب التسامح وعدة كتب بعده ومقالات عديدة كل منها يخدم موضوعاً وأصبحت أكتب كل ما عندي فنادر ما تجد عندي معلومة إلا وقد دونتها ليستفيد منها غيري ..

#### ٦٨- الكتابة بمجلة

كان عندي هدف في بداية السنة أن أكتب في مجلة وسبحان الله تيسر الأمر وكتبت في مجلة الأبعاد الخفية وسعدت لذلك وكتبت لمدة سنة ولازمت لكنني الآن أبحث عن مجلة أخرى أكثر انتشاراً فالأبعاد الخفية متخصصة وأريد أن يصل علمي لكل الناس ، حتى أن التفاعل لم يكن قوياً فلم تصلني الكثير من الرسائل وكذلك لا يوجد مردود

مادي ولا حتى يسمح بالإعلان عن منتجاتنا فقررت البحث عن مجلة مرموقة منشرة تحقق رغباتي ..

#### ٦٩- الإنتاج

في هذه اللحظة التي اكتب فيها صدر لي ١٨ منتج من اصدارات و كتب وافكار أوكتيبات صغيرة، كان مبدأي تحقيق الطموح والمهم تغطية تكاليف المنتج ، المهم اصدار الفكرة التي في عقلي ونشرها وعلي البلاغ ، كثير من الكتاب يرغب في الربح السريع وأن يكون كتابه الأكثر مبيعاً من أول يومين ، الآن أنا مركز على مرحلة الإصدار والإنتاج وتجهيز الكتب وبعدها سأفرغ لتسويقها والإستفادة منها وانتشارها بشكل أكبر .. في البداية كان الأمر صعباً لكن بمجرد اصدار الكتاب الأول توالت بعدها الإصدارات والله الحمد ..

#### ٧٠- خطط وينا

شغفت بالتخطيط وأحبيته وجربت النظريات العديدة فيه ولازلت أتعلم من هذا الفن وهذا العلم ففيه ذكاء وهو يدخل في حياتنا اليومية و حياة المنظمات والدول ، قرأت الكثير من الكتب ودخلت العديد من الدورات واختلطت بخبراء التخطيط وأخذت فترة طويلة وقد كتبت تلك القصة في مقالة كيف تكتب خطة حياتك ، فأخذت وقتاً طويلاً إلى أن وصلت لأسلوبي الخاص في التخطيط وهو الإبداع في التخطيط والتبسيط والتفصيل ، بعدها خطرت لي فكرة في أن أفتح مشروعاً يساعد الناس على التخطيط حيث أن الأغلبية ليس لديها وقت للتخطيط وكذلك ليس لديها الإمكانيات في التصميم الفني الجميل للخطة فنحن نختصر الطريق بخبرتنا في مجال التخطيط والتصميم بحيث نخرج خطة ابداعية جميلة وهدفي عمل العديد من الخطط وأن يكون هناك مركز للتخطيط في كل بلاد العالم وأن يتطور المشروع ويواكب التطور الإلكتروني ويحدث طفرة في الأهداف والتخطيط وأن نبتكر أمور جديدة ونتميز فيه باذن الله ..

#### ٧١- الإذاعة والتلفزيون

تجربة الإذاعة والتلفزيون ممتعة جداً رغم أنها ليست كثيرة فبرنامج اذاعي استضافني لمدة ربع ساعة وبرنامج استضافني على الهواء لمدة ساعة كاملة وكان لقاءً رائعاً وسعدت بأني كنت واثق ومنطلق ، أما عن تجربة التلفزيون فهي مع أ.صالح البارود تتكلم عن رحلتنا لاستراليا وقد رغبت في أخذ معظم الحديث وأتمنى أن أقدم برامج إذاعية وتلفزيونية كثيرة في المستقبل باذن الله وأنا متمهل في ذلك حتى تكون برامجي جداً قوية ..

#### ٧٢- السفر

أحب السفر بل أعشقه وكلما زادت أسفار الإنسان زادت تطلعاته وزادت في مخيلته أماكن جديدة ورؤى متنوعة وقد كنت أسافر منذ صغري إلى بلاد عدة مع والدتي

وذلك أثنائي وجعل لدي الكثير من المتع والعديد من الأماكن وهدفي زيارة العديد من الدول واكتشاف أماكن لم يصل إليها أحد والتعرف على ثقافات وشعوب متنوعة ، أكثر الدول التي أحببتها ( ألمانيا ، استراليا ، النمسا ، سويسرا ، لبنان ، تركيا ) .. بقيت ملاحظة وهي أنني استغرب من أناس يكررون نفس الأماكن ونفس البلاد ولا يملون من ذلك .. هناك بلاد لم أحبها لكني لم أذكرها ربما كتبها في مقالة منفصلة عن السفر والأسفار ..

### ٧٣- الألعاب السحرية

أعجبت بالألعاب السحرية من الدكتور نجيب الرفاعي حيث كان يستخدمها في التدريب وفي نفس العام سافرت لاستراليا فاقتنيت كل الألعاب السحرية التي وجدتها وعدت بحقيبة كاملة من الألعاب السحرية وصرت أعمل فقرات سحرية للأطفال وفي أحد الأيام قدمت عرضاً للألعاب السحرية لنادي صيفي ومرة أخرى للأطفال صغار في تجمع عائلي وعندما كنت في دزني لاند اشتريت قفاز كبير لميكي ماوس فكنت عندما أدخل عليهم بلباس وشكل غريب وكنت أسلم على الأطفال وأستحوذ على قلوبهم .. في أحد الأيام في استراليا رأيت محترف للألعاب السحرية .. فطلبت منه أن يعلمني فتعلمت منه الكثير من الألعاب .. وسعدت بأني بادرت لأتعلم منه وهو لم يقصر معي وقال لي أن مستقبك رائع في الألعاب السحرية ولكنها الآن تعتبر أحد هواياتي ولم أحترف فيها ولا أرغب في ذلك ولكنها متعة من المتع .. كذلك تعلمت من الدكتور نجيب كيفية رمي الكرات الثلاث معاً والإنسان كلما تعلم متعة جديدة كلما شعر بالسعادة ، كذلك أرغب في تعلم الاورجيما فن طي الورق والكثير من المهارات والفنون ..

### ٧٤- القاء دورات ومحاضرات

ألقيت العديد من الدورات للمدارس ولل كبار والصغار وأنا أحب التدريب والتدريس وهدفي أن أدرس في الجامعة في المستقبل باذن الله .. ولكن اختلف أدائي بعد دورة تدريب مدرب حيث اكتشفت إنني لا أعرف شيئاً في التدريب أو القليل وتعلمت أساليب متعددة وبدأت أدرس وفق النظريات الحديثة وأصبحت دوراتي من المتع الحقيقية بالنسبة لي وللآخرين .. وقد أصبح أسلوبني أكثر مرح وحتى أحياناً تكون دوراتي في التقييم من أفضل البرامج لدى أنشطة الشباب حيث تغطي على أنشطة الترفيه وذلك من فضل الله تعالى ..

### ٧٥- قراءة ١٠٠٠ كتاب

أحببت القراءة منذ الصغر وتطورت معي يوماً بعد يوم وقد تأثرت بقدراتي وكتاباتهم ووجدتهم يقرأون الكتب الكثيرة ، فأنتوني روبرنز يقول إذا أردت تأصيل عادة واحدة لتتجح فالتكن عادة قراءة نصف ساعة يومياً ، والصالحين من قبل يؤلفون المجلدات فماذا قرأوا وابن الجوزي قرأ عشرون ألف مجلد ، وقد فصلت عن القراءة في عدة مقالات وعن كتب أنصح بها ، وإنني أحب أن أقرأ لكاتب وعندما يعجبني أقرأ كل

كتبه وأنهل من كل علمه وتجربته .. وكذلك أحب تنويع قراءاتي لأستفيد من الفنون المختلفة إلا أن تركيزي على مجال تنمية الإنسان ..

٧٦- سماع ١٠٠٠ شريط

أحب سماع الأشرطة خاصة المسلسلة منها حيث تستفيد فائدة علمية كبيرة في وقت قصير فإذا سمعت أشرطة متفرقة فلا أشعر بالفائدة الكبيرة فحرصت على اقتناء السلاسل المتنوعة من الأشرطة والحمد لله نهلت منها بحصيلة ممتازة واستفدت من فترة وجودي بالسيارة بشيء مفيد لي غير أن السلبية في ذلك هو عدم التركيز أحياناً وكذلك عدم تسجيل الفوائد ..

٧٧- دورات أخرى

دخلت دورات متفرقة أخرى مثل : القلق الأسري للأستاذ عثمان العصفور ، الزواج الصحي للدكتورة لولوه حماده ، استشراف المستقبل للكاتب سليمان شمس الدين ، والعديد من الدورات في التربية والزواج لدى الدكتور حمود القشعان ، ومحاضرات د.محمد ثويني ، الدكتور محمد الكندري ، الدكتور رشيد العميري ، الدكتور جاسم حاجيه ، د.حمد القصار ، والعديد من الدورات لا أذكر تفاصيلها مثل دورة التصوير وكل منها استفدت منه ..

اسأل الله أن يفيد بكلماتي هذه من يقرأها وأن تكون له دافع لكي يتقدم ويتعلم ويخوض التجارب وأن يدفع بهمة الآخرين للتعلم وبذل الجهد للوصول للمنال ..

١٠:٢٢ م  
٢٠٠٥/٧/١ م