عشها صح

بولا ماجد منير

عشها صح

(المختصر الشديد للعيش بحكمة وسعادة ونجاح

وفرح وذكاء وتري الحياة أكثر روعة.)

بولا ماجد منير

إهداء

إلى من يريد العيش بحكمة

وسعادة ونجاح.

---

1. التنمية البشرية
2. ديناميكية التكيف العصبي
3. البرمجة اللغوية العصبية
4. علم الإدراك والمعرفة
5. علم الأعصاب
6. علم العقل و... إلخ

في قمة النجاح

بولا ماجد منير

المقدمة

أفضل شيء في الحياة هو عيش أفضل حياة.

كل منا يريد أن يعيش الحياة صح لأننا كلنا أيضًا نعلم أن الحياة واحدة، ولا يوجد لها إعادة.

وكل منا يعلم أن العيش بحكمة أفضل من العيش بجهل.

والعيش بحب أفضل من العيش بكره...إلخ.

وهنا وفي هذا الكتاب مجمع بين العيش بحكمة، والعيش بذكاء، والعيش بنجاح، والعيش مع الله وتقدير الحياة، وجمال الحياة و...إلخ.

واحب أن اختم المقدمة بحكمة الكتاب: "لا تعش مجرد حياة، بل عش أفضل حياة لأنه ليس هناك غيرها."

أرجو أن تقرأ هذا الكتاب بتمتع، وحب.

عشها بحُب

ستشعر بجمال الحياة، عندما تشعر بالحب.

في احدي كتبي والذي يسمي "في قمة النجاح" كنت أتكلم في أول فصل عن حب الأشياء وحب المواد لكي تنجح وهكذا...، اما الآن فأنا اتكلم عن حب الناس وحب الجميع في الله وحب الحياة، ما هو الشيء الذي يمنعك حقًا من الحب؟، ما هو الشيء الذي يجعلك تكره الناس؟ ولماذا تفكر فيه؟

اترك الذي يجعلك تركه الدنيا ، والذي يجعلك حزين ومحبط في بعض الأحيان أري اشخاص يقولون أنهم عندما يحاولوا العيش بحب أو حتي يحاولوا الوصول إلى النجاح أو حتي يخطون خطوه واحدة للأمام يجدون أشخاص يحبطوهم ويجعلوهم يأسين من الحياة بأكملها، هؤلاء الناس لا يقوموا إلا بذلك هذه هي وظيفتهم هم تشاءموا ويردون الكل أيضًا كذلك، ومن الممكن أن يحدث ذلك من أقرب الناس إليك، ولكن الذي يأتي من أقرب الناس إليك قد يأتي بعشم وبحب، وليس ببغض أو بكره، وإذا كنت تريد حقًا أن تنجح أو تحب أنصحك بألا تسمع لأحد تمامًا.

جرب يومًا واحدًا بأن ألا تسمع لأحد حتي أن كان كلامه جارحًا وفكر في حبك له فقط ستجد راحه لا توصف.

عندما تسمع كلام الناس الذين يحبطونك، ويجرحونك ستكون في أشد الغضب منهم ولن تقدر علي تقديم الحب لهم لأنك ستكون في أشد الغضب منهم فلن تستطيع حقًا قبولهم أو حبهم، أنما عندما لا تسمع لهم وتفكر فقط في حبك لهم ستجد أن الحياة أحلي ولن تشعر بالغضب وكل تركيزك سيكون في تقديم المحبة والحب فقط وليس الكراهية والبغض.

عشها بحب لماذا لا تحب الناس؟

جميع الأديان تنصح بالحب لأن أي سلام يكون نتيجة الحب، والله خلقنا وأعطانا عقل وقوة وحكمة لأنه يحبنا فماذا بعد؟ كل شيء جميل وكل شيء رائع وأي فرح يكون نتيجة الحُب المتزوجون زواجهم يكون نتيجة حُب وتتقرب إلى الله بالحُب ويكون المجتمع راقي عندما نعيش في حُب وأي جزء روحاني يكون بدايته الحُب. ما أحلي الحُب والأخوة يتجمعون علي مقعد واحد ليتبادلو الحُب سويًا وأي شيء سيء يكون نتيجة الكُره لأنك تكره الشخص فتريد أن تأذية.

سأقول لك شيء: اني في الكثير من الأحيان آري ناس يشتمون، ويسبون الذي

أمامهم دون سبب والفكاهة عندهم والهزار عندهم هو الشتيمة والسب.

سأوجه الآن كلامي إلى من يسب ويشتم:

أنت عندما تشتم

١. ستجعل الذي أمامك يكرهك، ونحن نتكلم عن الحُب.

٢. ستصبح الشتيمة عادة وسيصعب تغيرها.

٣. تقوم بخطية لأن الشتيمة خطية.

٤. عندما تشتم تقول مثلًا "حمار" أعلم أن هذه تصرفات "الحمار".

٥. وأي شيء تقوله فهو خارج منك أنت المصدر فعندما تشتم وتقول يا "حمار" فهذا الحمار خارج منك فأعلم أن بداخلك "حمار"

والآن الكلام إليك أيها البطل الذي تتحمل الشتيمة:

٦. أنت أن سكت تأكد أنك الفائز.

٧. إذا قال لك مثلًا: "حمار" قل له بكل هدوء دون تعصب أن رديت عليك سأصبح فعلًا "حمار".

٨. إذا قال لك مثلًا "حمار" أعلم إنه بداخلة "حمار" فلكي لا يظهر "الحمار" الذي بداخلة يقول لك أنت "حمار".

٩. وقل في نفسك أن هذه تصرفات "الحمار".

١٠. وإذا قمت بالرد عليه ستصبح مثله "حمار".

وكما قال د. إبراهيم الفقي في احدي الاستضافات التي في الإعلام: "عندما احد يقول لي "كذا"، رأيك فيَّ لا يدل عليَّ أنت عارف أنا من؟ وأنت من؟ أفضل مخلوق عن الله سبحانه وتعالي، ربنا خلقنا بيده الكريمة، كان ممكن يقول لك "كن فيكون" جعلنا خليفة له على الأرض، خلق لك مخ فيه ١٥٠ مليار خلية عقلية يستوعب ٢ مليون معلومة في الثانية اسرع من

سرعة الضوء بـ٦٨٠ ألف ميل في الثانية الواحدة، عينك تفتح وتغلق ١٨ ألف مرة في اليوم عشان تحافظ علي طاقتك الكهرومغناطيسية لو شيء دخل في عينيك تموتها في لحظة، عينيك تميز ١٠ مليون لون في الحال، حاسة الشم عندك القدرة تشم اكثر من ١٤ ألف و٢ ... حاسة التذوق ٣ طبقات وحاسة السمع، وضربات قلبك، أن قلبك يدق ١٠٠ ألف مرة في اليوم دون تفكير، عضلاتك إذا جمعوا معًا يسحبوا ٢٥ طن، طاقتك تلمس شخص تتكهرب، تلمس شيء تتكهرب العلماء قالوا أن طاقة الإنسان إذا توصلت ببلد تولد كهرباء لمدة أسبوع، هذا هو أنت فرأيك فيَّ، في دول هل أزعل عشان أنت قولت لي شيء، لو أنا زعلت يبقي وضعت كل هذا في جنب وأخذت اللي أنت بتقوله يبقي أنا ضعيف لدرجة ولا أنا عارف أنا من، ولا عارف أنا فين ... أنت اكبر وأقوي وأبعد من اسمك، فلا أنت خلفيتك ... أنت من؟ أفضل مخلوق عند الله، فرأيك فيَّ لا يدل عليَّ ولن يدل عليَّ."

وكذلك السب لا يصفني فلن أستمع لك ولن ارد عليك.

وهناك حكمة تقول: "المؤثرات الخارجية لا تؤثر عليك، بل تظهر ما بداخلك."

فالشتيمة لن تؤثر عليك مثلًا عندما تقول لأحد كلمة "حمار" لا يتأثر بكلامك لا يقعد مثلًا يقول في نفسة أني حمار وكيف عرف؟، لا لا، بل يظهر ما بداخلة، وإن كان بداخلة حُب ومعرفة بأنه الفائز لن يرد عليه، أنما أن كان بداخلة غير ذلك فسوف يرد عليه بما بداخلة هو

فإن كان بداخلة "حمار" سيقول لك حمار وأنتم الأثنين تكونوا "حمير" (كما قلنا من قبل).

"الأشخاص الذي تود أن تحبهم ستكرههم بالكلام، فلا تسمع لهم وقدم الحُب فقط."

"ولا تسمع للشتيمة وتأكد إنك الفائز".

عشها للخير

يجب أن تعلم أن كل شيء يعمل للخير ولا يوجد شيء يعمل للشر في حياتك، وعندما يأتي الشر لا تخف فهو خيرٌ لك لأنه من الممكن أن ييقظك من حلمك ووهمك الخطير، ومن الممكن أيضًا هذا الشر أن يدخلك في خير وهذا الشر أيضًا يجعلك تقرب أكثر من الله.

أن الله خلق كل شيء ليعمل في الخير فقط.

جميع الأشياء تكون فقط للخير فأفضل شيء هو أن تتقبل ما يأتيك.

لماذا تنتظر النجاح فقط؟، وعندما يأتيك الفشل تبغضه ولا تريده ولا تتقبله، تقبل وقل "الحمد لله" لأنه من الممكن أن يكون هذا الفشل أول نجاح لك ويدخلك في دائرة الفوز، ويجب أن تعلم أن النجاح غير متتالي، اليوم ليس مثل الغد، الغد يختلف عن اليوم، واليوم يختلف عن الأمس فتقبل، واحمد الله علي كل شيء مهما كان، وتذكر دائمًا: "أن ما يقوم به الله هو خيرٌ لك".

يجب أن تقْبل وتتقَبل يجب أن تقبل المشكلة أو الصعوبة، ثم تتقبلها وحاول أن تقول كلمتين:

١- "الحمد لله"

٢- "عادي".

"عادي" عادي لو غلق ذاك الباب فهناك بابٌ أوسع وأروع وأفضل في انتظارك اذهب له لا تقف، وأعلم ان الله عندما يغلق بابًا يضع بابًا أفضل بجانبك، ولكن من كثرة الحزن لا نري ذلك الباب أي شيء يأتي لك لا تقل: "لماذا" فواضع الأسباب فوق الأسباب واضع المشكلات فوق المشكلات وهو قادر علي حلها.

أي مشكله تأتي لك تأكد أنها معها الحل لأن لا يوجد شيء من دون حل، ولكن ليس الآن يجب أن تقف عن الحزن والبكاء لكي تري الحل.

ماذا سيحدث مثلًا إذا غلق الله باب طالما واثق أن هناك باب أفضل في انتظارك.

توقع الخير - لقد كتبت من قبل في كتابي الأول والذي يسمي ((في قمة النجاح)): "عقلك هو مصباحك السحري أي شيء تطلبه، أو تتوقعه يعطيك اياه."

طالما أنت علي قيد الحياة توقع واحمد الله واشكره علي كل خير وشر ويجب أن تعلم شيء في غاية الأهمية وهي: "أن الشر دائمًا يخضع للخير."

تنادي.

وإذا أوقعك أحدهم فلا تظل تسب فيه وأنت راقدًا علي الأرض بل قم وسامحه فسوف تكون بالنسبة له بطل قادر علي الوقوف مجددًا، وطيبًا قادر علي التسامح.

وقال الدكتور (إبراهيم الفقي): *"توقع الأفضل، وأستعد للأسوأ، ثم تقبل ما يأتيك، وقل الحمد لله."*

لا داعي للقلق وقل "عادي" إذا جاء أي ابتلاء أو مشكله قل "الحمد لله" لأنه آتي من الله وأي شيء يأتي من عند الله هو خيرٌ لك ولكل من حولك.

الله هو صانع الخير والشر وكلنا نعلم ذلك وهو الذي يعطي كل واحد علي حسب تحمله ويعطيه شيء معين لسبب معين ولكي يعرف شيء معين.

أن الله قد يعطي لك الشر لكي تري ما بداخلك وتخرجه وتستخدمه لمقاومة هذا الشر.

أن الله يعطي كل شيء لأسباب معينه في أوقات معينه ونحن نفتكرها صدفة، ولكن كل هذا له ترتيب معين لا يعلم الأنسان بهذا الترتيب فهو من عند الله الغير محدود.

وإذا وقعت تقبل هذه الوقعة ولا تظل علي الأرض تشكو، بل قم وأغلبهم بوقوفك وليس بكلامك أجعلهم يرفعوا رؤوسهم لكي يرونك بدلًا من أن ترفع رأسك أنت لكي تنادي.

حاول أن تخبر أي شخص تقابله بأنه رائع وجذاب.

"عش حياتك للخير وسامح وتقبل وقل: "الحمد للّه."

عشها بنظرات إيجابية

لقد قرأت من قبل في كتاب "مميز بالأصفر" يقول: "أقترب احد المسافرين من مدينه كبيرة محاطة بالأسوار، وقبل أن يدخل من أبواب المدينة، توقف ليتحدث مع رجل عجوز يجلس تحت شجرة. سأل المسافر: "كيف حال الناس في هذه المدينة؟"، ورد العجوز متسائلًا بدوره: "كيف كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟". أجاب المسافر شاكيًا متأففًا: "كانوا وضعاء، حقراء، بغضاء إلى حد كبير من جميع النواحي". حينما قال العجوز: "ستجدهم هنا أيضًا علي نفس الشاكلة". وبعدها بقليل، مر مسافر آخر. هو أيضًا كان في طريقة نحو المدينة الكبيرة، وهو أيضًا وقف ليسأل العجوز عن أهل المدينة الذين يكاد يلتقي بهم. كرر العجوز السؤال الذي طرحه علي المسافر الأول: "كيف كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟". وأجاب المسافر الثاني: لقد كانوا لطفاء، كرماء، محبين". ورد العجوز: ستجدهم هنا أيضًا علي نفس الشاكلة".

وهنا وفي هذه القصة البعض قد يقول أن الفرق في الناس، ولكن هنا أقول أن الفرق في النظرات.

المسافر الأول كان ينظر من الناحية السلبية فقط، ولكن المسافر الثاني كان ينظر من الناحية الإيجابية ولم تلفت السلبيات أنتابه.

لقد كتبت في كتابي الأول ((**في قمة النجاح**)): **"يجب أن تعلم إنك إذا توقعت الإيجابيات سيكون عالمك ملئ بالإيجابيات، وإذا توقعت السلبيات سيكون عالمك ملئ بالسلبيات."**

حاول أن تغير نظراتك للشيء ولكي تغير نظراتك للشيء يجب أن تحبه ولا تري فيه إلا الجوانب الإيجابية حتي لو كانت قليلة جدًا أبحث داخله.

توقعك ونظرتك تفرق يجب أن تنظر للإيجابيات وتتوقعها حتي لو من أكثرهم عداوة لأنك من الممكن من توقعت الإيجابي تغير الشخص السلبي توقع الخير.

الكثير منا إذا قال له مديره: "تعال" يرتعب ويشعر إنه سيطرده

لماذا لا تتوقع الإيجابيات؟ توقع مثلًا: أنه سوف يرقيك أو يعطيك علاوة أو ...إلخ.

وكما قلنا أن الله لا يعطي سوي الخير فلماذا تتوقع الشر؟ فالشر من الممكن أن يكون تجربة وتمضي.

في الكثير من الأحيان الناس يقولون **"كيف الله لا يعطي سوي الخير، ويعطينا شر"**

الاجابة الصحيحة هي أنه لا يعطي الشر بل يسمح به هو يسمح بوجود الشر لأسباب كثيرة فواضع الأسباب فوق الأسباب.

"تذكر أنك إذا بحثت عن أسوأ ما في الحياة وما في الناس، فإنك ستجده. وإذا بحثت عن الأفضل، فإنك ستجده أيضًا"

من كتاب"A Course in Miracles"

"أنظر للناس نظرات إيجابية حتي لو كانوا سلبين وتوقع الخير حتي لو هناك شر وأنظر للجمال مهما كان السوء."

عشها مع اللّه

التوكل علي *الله*، أفضل شيء في الكون هو الثقة بالله واعتماد القلب عليه والتوكل عليه وأن تكون واثق في كلامه.

وأول وأهم شيء لكي تعيش حياة سعيدة وأكثر حكمة وروعة يجب أن تضع الله في المقدمة، وكما قلنا من قبل أن الله يفعل جميع الأشياء للخير وليس للشر، ولكن إن لم تكن مع الله فهذا أكبر شر.

جميعًا بالتأكيد يعلم أن الله هو خالق الأكوان وخالق البشر وخلقنا في أفضل تقويم وجميع الأديان تثبت أن الله خلق كل الأشياء لنا وخلق جميع الأكوان لنا نحن البشر وبعد كل هذا لا تبقي معه ويأتي أيضًا بعد كل هذا احدهم يقول لي: "أنا لا أقدر".

كيف لا تقدر؟ الله قد جعل كل شيء لك لكي تصنع وتبتكر وتبدع، وأنت تقول: "لا أقدر".

أكتب كلمة "لا أقدر" في ورقة، ثم أكتب بجوارها "أنا أقدر"، "أنا مع الله"، ثم قطع كلمة "لا أقدر"، لأنه لا يوجد شيء يسمي لا أقدر أو لا استطيع أنت تسطيع فعل أي شيء، ولكن بطرق معينة وخطوات معينة.

كيف تقول لا أقدر وأنت معك الله؟ الله ضع كل شيء لك لديك طاقة لا حدود لها، لديك عقل خارق من العجائب، ولديك قدرات، ومواهب وكل هذا من الله وحده. ماذا تنتظر؟ معك البذرة والباقي هو أن تقوم بزراعتها.

ما الذي يمنعك طالما واضع الله في المقدمة اجعل الله هو الغرض الأساسي في الحياة، ثم الأهداف، أنا لم أقول اجعله هدفك الأساسي، بل قولت أجعله غرضك الأساسي لأن الهدف ينتهي بتحقيقه أما الغرض فهو الشيء المستمر الدائم الذي بوجوده تشعر بطعم الحياة ولا ينتهي أما الهدف فأنت تريد الوصول إليه وعندما تصل إليه ينتهي ويكون هناك آخر في انتظارك ولا يدوم معك طويلًا.

لكي تعيش حياة في غاية السعاد يجب أن ترضي الله.

نحن دمية والله هو المحرك ومن دون الله سنكون دمية مدمرة ثابته تحتاج إلى الحياة والحركة مره أخري تحتاج إلى شخص يقدر أن يصلحها من جديد نحن اشبه بطين الفخار الذي لم يوضع في الفرن بعد ولا يقدر أن يشكلنا دون الفخاري (الله).

لا تنسي أن غرضك في الحياة هو (الله) هو رقم (١) فقط ولا احد يقدر أن يحل محله.

١. **من الذي خلقك؟ الله.**
٢. **من الذي خلقك في اروع تقويم وجعلك افضل مخلوق؟ الله.**

وبعد كل هذا لا تشكره أو حتي تتوكل عليه.

الله هو الوحيد القادر أن يفعل كل شيء ونحن لا نقدر أن نفعل أي شيء نحن دونه ضعاف حتي مع التقدير الذاتي ومعه أقوياء حتي من دون أي تقدير ذاتي لأنك لن تحتاج إلى التقدير لأن الله صاحب الخير الوفير

"أفضل شيء هو العيش مع الله وترك كل شيء بين يديه."

عشها بتصميم

عندما تكون مصمم علي شيء لا يقدر أي شخص أو أي شيء علي هزك.

عندما تكون في كامل طاقتك وكامل قوتك وتشعر إنك ستوصل للنجاح وستوصل لأي شيء مهما كانت التحديات مهما كانت الصعوبات ستوصل وإذا جاءت لك أي مشاكل أو صعوبات ستقول: "سأوصل يعني سأوصل مهما كان، ونار طاقتك في غاية الاشتعال وتجري وتبحث وتفتش وتخطو خطواتك الأولي في طريقك للنجاح.

أذكر عندما كنت اتدرب وما زلت اتدرب (كاراتيه) كانت وما زالت شعلتي ملتهبة نارًا وقوة وكنت أذهب إلى التدريب وأنا في غاية الحماس وأنا في التدريب يكون عندي طاقة غير محدودة.

ولكن كيف يأتيك هذا التصميم والاشتعال والطاقة؟

- تذكر معي مثلًا عندما كنت طفلًا صغيرًا عندما كان يجلب لك والدك مقرمشات أو ألعاب جديدة تكون في غاية السعادة وطاقتك مشتعلة وتبدأ بأكل المقرمشات واللعب بالألعاب الجديدة، ولكن لماذا؟ ببساطة لأنك تُحب المقرمشات واللعب وعندما يعطيك والدك اياها تكون في غاية السعادة وكذلك حبك للدنيا سيجعلك تعيش فيها بتصميم وطاقة وحب وستخرج جميع طاقتك وقوتك وحماسك داخل الدنيا.

- تذكر مثلًا عندما يكون لديك امتحان في المدرسة غدًا ولديك الكثير من الدروس التي يجب مذاكرتها وإذا رسبت ستعاقب كثيرًا جدًا بالتأكيد ستذاكر بكل طاقة وتصميم ولن تترك الكتاب دون أن تنتهي من الحفظ ولن تضيع الوقت ولكن لماذا صممت علي الحفظ؟ ١. لأن هناك سبب قاطع يدفعك وكما قال الدكتور (إبراهيم الفقي) في أحدي محاضراته المسجلة: "أن الأسباب تعطي الرغبة..." فلكي تصمم يجب أن تمتلك الرغبة علي التصميم ولكي تمتلك الرغبة يجب أن تضع الأسباب وكما كتبت أيضًا من قبل في كتاب ((في قمة النجاح)): "يجب أن تعلم أن من دون أسباب لن يكون هناك نتائج." ٢. إنه ذاكر لأنه ليس لديه وقت كافي أفعل مثله أنا لا أقول أن تضيع وقتك بل اعتقد بأن الامتحان غدًا وذاكر كل يوم واعتقد إنه آخر يوم في المذاكرة، وكما قال الدكتور إبراهيم الفقي حكمته الشهيرة وهي: "عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك."

يجب أن تكون مشتعل، وفي غاية الإصرار والتصميم والحماس.

ولكي تفعل ذلك حاول أن تقول لنفسك هذه الكلمات:

١. "أنا قوي"
٢. "أنا أفضل"
٣. "أنا سأفوز"

٤. "أنا سأنجح"

قل هذا الكلمات بكل قوة بكل حماس وبكل اشتعال لأنك كما قيل عندما تقول أنا وتكرر أي شيء بعدها العقل بعد تكريرها أكثر من مرة يأخذها صفة لك.

"عش الحياة بتصميم وبقوة وطاقة وادفع نفسك لكي تخطو أول خطوة لأنك أنت الوحيد الذي يقدر علي دفع نفسة والباقي يساعده."

لا تكن الضحية

أني كنت آري الكثير من الأشخاص يتعبون أنفسهم لكي يحصلوا علي كلمة "ما هذا أنه في غاية التعب والإرهاق." مثلًا.

وآري بعض الأشخاص الذين يردون أن يكونوا الضحية، ولكن "ما هذا الغباء؟" يضحون لكي يحصلوا فقط علي المدح لن يفديهم بشيء لأنهم من الممكن أن يضحوا بنفسهم في مقابل شيء غير هام.

لا تكن الضحية، ولا تفكر حتي في أن تكون الضحية.

هناك من يغرق ويأتي أي شخص يسأله من الذي غرق يقول بكل قوة وكبرياء: "أنا الذي غرقت." ما هذا الغباء يفضح نفسه بنفسه ويكون في عقله أن أحدهم سيحتضنه ويقول له: "لا تحزن" وهكذا

"إذا كنت الضحية فلن تعيش حياة قوية."

"وإن كنت الضحية فسترمي الشوك علي الأرض وفي النهاية أقدامك هي التي سوف تتمزق في الطريق نحو الحياة."

وإذا عملت دور الضحية ووقعت وقولت لأحدهم أقمني سيقول لك: "تحمل نتيجة فقرك".

هناك أشخاص يردون أنت يكونوا الضحية فقط لكي ينالوا المدح أو كلمة شكرًا وهؤلاء يمتلكون نقص في الشخصية، هؤلاء يمثلون الناس

الذين لا يشبعون مهما كان اكلهم يأكلوا ولا يشبعون ويحاولوا بكافة الطرق أن يأكلوا، ولكن في النهاية يكون البشع والحزن مصيرهم.

ولقد قرأت من قبل في كتاب ((أنت ونفسك رحلة التغيير)) يقول: *"فالذي يلعب دور الضحية لن يتمكن من مواجهة الأزمات والمصاعب، وسيحاول دائمًا وأبدًا أن يكتسب تعاطف الآخرين معه."*

وهنا أنا أقول لا تكن دور الضحية لأن الذي يعمل دور الضحية ينتظر تعاطف الآخرين فقط ولا يحاول أن ينجح ويقع ويسقط ويحتاج فعلًا إلى مدح كل يوم من الآخرين.

إن الشخصية المضحية تشبه الشخصية الشاكية الشخصية الشاكية تشكي جميع الوقت وتحتاج إلى سماع الناس، ولكن لن يستمعوا كثيرًا وسوف يرجعون إلى أعمالهم وسينتهي العمر وهم ما زلوا يشكون ومن الممكن أن يتعاطفوا معهم، ولكن ليس كثيرًا وكذلك الشخصية المضحية يحتاجون إلى المدح، ولكن يكون أيضًا كثيرًا والشخصية المضحية قد يستخدمهم المادحون بأن يجعلوهم يضحوا من أجلهم وهم يعلو وأما المضحين سوف يسقطون وينالون فقط المدح.

"لا تكن دور الضحية لكي لا تأخذ أي شيء سوي المدح فقط، وهم سيعلون وأنت ستسقط."

عشها لسبب

يجب أن تعلم أن أي شيء تقوم به يكون لسبب ويجب أن يكون لسبب.

الآن دعني أطرح عليك سؤال: "لماذا تقرأ هذا الكتاب؟"

بالتأكيد هناك سبب.

وهذه ستدفعك للنجاح.

هذه كتبتها في كتاب "في قمة النجاح" وهي كانت ثاني خطوات النجاح وسألت: "لماذا تريد أن تذاكر؟" وهذه القصة الذي كتبتها في الكتاب هي حدثت معي: "ذات يوم ذهبت إلى المدرسة مع زميلي، وبعد أن وصلنا المدرسة، ثم دخلنا الفصل فدخلت المعلمة وألقيت السلام وقالت: اليوم سوف أسألكم عدة أسئلة فسألتنا، ثم سألت زميلي ولكن إجابته كانت خاطئة. فسألته المعلمة: هل تذاكر دروسك؟

ولكن زميلي لم يرد علي المعلمة.

وكان خجولًا جدًا، وبعد أن انتهت الحصة. قال لي: ماذا أفعل لكي أنجح؟

فقلت له: دعني أرد عليك بسؤال آخر: لماذا تريد أن تكون مجتهد؟

فقال لي: لكي لا أحرج في الحصة، ولكي أنجح.

فقلت له: ضع أسبابك أمامك، ثم قم بالنتائج... ضع هذه الأسباب، ومن ثم أبدأ بالاجتهاد والمذاكرة. فاستحسن أقوالي وقام بتنفيذها فأصبح من المتفوقين في المدرسة.

جرب أن تضع أصبعك أمام وجهك وانظر له بدقة وتركيز عالي لن تري الذي خلفة بالنسبة الكافية، وكذلك عندما تحدد الأسباب وتضعها أمامك ستراها وستوصل لها مهما كانت الصعوبات ومهما كانت المشاكل ستوصل لها.

عندما سألت وقلت لك لماذا تذاكر قلت لي بالتأكيد لكي انجح.

وهنا يصبح النجاح هذا السبب وبسبب هذا السبب ستقوم بالنتيجة والتي هي المذاكرة ستنتج لكي تنجح.

لقد كتبت هذه المقولة في كتابي "في قمة النجاح":

"يجب أن تعلم أن من دون أسباب لن يكون هناك نتائج."

عشها بصحة

"الصحة هي الثروة الحقيقة، وليس قطعة من الذهب والفضة."

(المهاتما غاندي)

"عندما تكون في السجن تكون لك أُمنية واحدة: "الحرية"، وعندما تمرض في السجن لا تفكر في الحرية، وإنما بالصحة، الصحة إذن تسبق الحرية."

(علي عزت بيجوفيتش)

قدر قيمة الصحة التي عندك وقل الآن "الحمد لله"، "شكرًا يا الله" شكرًا علي نعمة الصحة الجميلة الرائعة.

أنت الآن تستهين بصحتك سأحكي لك قصة حقيقية لي منذ سنه تقريبًا: "كنت الله حاميني وظللت مدة طويلة الحمد لله دون مرض أو حتي "برد" ثم ظللت أفكر هذا المرض يأتي ليه مثلًا أم أنا لا أشعر بالمرض، وبعد فترة بدأت في إحمال صحتي لا أتناول جيدًا وأتناول وجبات سريعة في الكثير من الأحيان ووزي بدأ في تزايد ولم أقدر معني الصحة حتي جاءني يوم شعرت بألم شديد في المعدة وصداع شديد وتألمت وشعرت أني سأموت وظللت أتألم أكثر من ٧ أيام وقدرت فعلًا معني الصحة وندمت علي إهدار صحتي وتدميرها وبعد فترة شعرت بتحسن فقررت قرار قاطع

أني سأكون صحي وذهبت لأكاديمية وبدأت أتدرب وأتناول طعام صحي وفي خلال شهر واحد فقط نزل وزني أضعاف ما كنت أنا عليه سابقًا ومن هنا فعلًا قدرت قيمة الصحة".

ولا تستهان بهذه القصة أو بهذا الكلام.

ها أنا أوجه نصيحتي لك يا أخي: "قدر فعلًا قيمة الصحة، ولا تدعها تضيع لأن الكثير من المرضي يحتاجون إلى حتي ٢ في المية من الصحة التي عندك فقدر قيمة الصحة لأنها لا تقدر بثمن"

وها أنا أوجه حكمتي لك:

"لن تقدر قيمة صحتك إلا عندما تمرض وتفارقك الصحة."

عشها بثقة

لماذا لا تعش الحياة بثقة؟، لماذا لا تثق بنفسك؟

"لا تأتي الثقة بالنفس من خلال كونك دومًا علي حق، بل من خلال كونك غير خائف من أن تكون علي خطأ."

(بيتر تي مكينتير)

"الثقة بالنفس عادة يمكنك أن تنميها، عبر التصرف كما لو كنت تملك بالفعل الثقة التي ترغب في الحصول عليها."

(براين تريسي)

ثق بنفسك. - أن الله خلقك أفضل مخلوق، خلقك في أفضل تقويم جعلك السيد علي الأرض السيد علي الحيوان جعل كل الأكوان لك.

أعطاك كل شيء - قيل أنه أعطاك:

- أوعية دموية يبلغ طولها الإجمالي في الجسم (الشرايين، والأوردة، والشعيرات الدموية) ١٠٠٠٠٠ كم، وهو ما يكفي للإحاطة بكوكب الأرض مرتين ونصف.

- يضخ القلب ما يقل عن مليون برميل دم خلال متوسط العمر، وهو ما يكفي لتعبئة ثلاثة صهاريج كبيرة.

- معدل ضربات القلب الطبيعي ٣٥ مليون مرة في العام، وأكثر من ٥.٢ مليار مرة خلال منتصف العمر.

- سعة تخزين الذاكرة في الدماغ تساوي واحد بيتا بايت (ما يعادل ١٠٠٠ تيرا بايت).

- العظام البشرية أقوي عدة مرات من الخرسانة ...إلخ.

ما تريد ثانيتًا لكي تثق بنفسك؟

لكي تثق بنفسك يجب أن تحفز نفسك:

قل لنفسك إنك قادر علي الوثوق من نفسك، وتقدر أن تتقدم أمام الجماهير وتتكلم بكل طلاقة بإذن الله ويجب أن تثق بالله ثم بنفسك، وأترك كلام الآخرين.

"أترك كلام الآخرين للآخرين، ودع ثقتك لنفسك."

عشها بنجاح

لماذا تعيش والفشل بداخلك؟

لماذا لا تتمتع بروح النجاح؟

كان في كتابي "في قمة النجاح" كنت أتكلم عن ١٠ خطوات للوصول إلى النجاح الذي قمت باكتشافهم.

لماذا لا تفعل مثلي اختر واكتشف خطواتك وطرقك للنجاح لأن كل شخص له فكرة أو اعتقاد أو طريقة معينة يؤمن بها، ولكن الأهم من ذلك إنك تنجح لأنك إن لم تنجح ستيأس ولا توجد حياة مع اليأس.

سأعطيك ملخصاً لعشر خطوات النجاح الذين في كتابي "في قمة النجاح":

١. أول شيء لكي تنجح يجب أن تحب الشيء الذي تريد النجاح فيه.
٢. وضع الأسباب الذي تكلمنا عنها في احدي الفصول.
٣. التخيل تخيل ماذا سيحدث لك عندما تفشل وماذا سيحدث لك عندما تنجح وقرر أيهما أفضل.
٤. الطاقة التي تدفعك النجاح.
٥. كسر اليأس الذي يمتلكك.

٦. المواظبة والاستمرار والتكرار.

٧. الإبداع والابتكار.

٨. الإنتاج أو التطبيق علي علمته.

٩. التوقع، توقع الخير.

١٠. التميز عندما تكون متميز في شيء عن الآخرين.

انتهت العشر خطوات، وهذا بالاختصار الشديد.

أختر الطرق التي تعجبك ولا تدع أي شخص يرفض عليك أي شيء لا تحبه لأنها حياتك أنت وطرقك أنت ونجاحك أنت.

"وأنت قم باختيار طرقك التي تعجبك أنت لأنه سيكون نجاحك أنت."

عشها بفكرة

هل فكرت يومًا بأن تغير حتي لو شيء في العالم إلى الأفضل؟

.....

وأن كنت تريد أن تغير هذا العالم أو حتي تضع تأثير ما الذي تنتظره؟ قم الآن ما الذي يمنعك؟ دعني اسألك سؤالًا أنت الحين تريد فعلًا أن تضع تأثير وأن يكون لك قيمة هل هذا صحيح؟، هل لديك الفكرة التي سوف تغير بها العالم؟

من دون الفكرة لن يكون هناك العمل لقد قرأت في كتاب ((نظرية المعرفة)) لـ**"زكي نجيب محمود"** يقول:***"الفكر في حقيقته وفي طبيعته هو برنامج للعمل."***

يجب أن تكون لديك فكرة هناك بعض الأشخاص يقولون إذا قُمت بوضع هذه الفكرة لن تغير شيء أو لن تعجب أحد. كيف عرفت؟، هل أنت الذي تصنع المستقبل أم الله؟ حسنًا الله هو صانع المستقبل أنت عليك الفكرة وقم بها الآن ووسعها وكبر فها حتي تتأكد أنها فعلًا تستحق وقم الآن ولا تقلق لما سيحدث غدًا الله سيدبرها من الممكن أن تتعرف على ناسٍ أكثر وهؤلاء الناس سيوجهونك لشيء معين ومن الممكن أن تأتيك المصاعب ولاكن لا تقلق "فبعد الانتهاء من أي شيء صعب تظهر الابتسامة."

هذا يذكرني بموقف حدث معي عندما كنت أقوم بتأليف كتابي الأول "في قمة النجاح" كنت وأنا في كتابتي في الخطوة الأولي كنت أفكر كيف سأطبع هذا الكتاب؟ وكيف سأدفع التكلفة؟ وقررت أني سوف أقوم بجمع المال، ولكن ترتيب الله لم يكن نفس ترتيبي فترتيب الله أعظم وأفضل فكنت أتكلم مع أحدي المعلمين الذين كانوا يدرسون لي وقلت له أني في أنهيت من تأليف كتابي الأول والباقي منه بعض الكلمات البسيطة. فقال لي: عندما تنهي منه أعطيني اياه لكي أقراءه فعندما قراءه أعجبته أفكاري التي وضعتها داخل هذا الكتاب فقال لي: دع طباعة هذا الكتاب علي. وكنت في غاية الفرحة والسعادة والشكر والحمد لله لأن الله لا يضيع تعب أحد وجميع الأديان تشهد بذلك.

فأنت الآن تمتلك الفكرة وأنت لا تعرف ماذا سيحدث في الغد.

"فقم أنتَ الآن بالأفكَار ودع الغد *على الستار*."

عشها للأبد

ما معني كلمة **عشها لأبد؟**

هناك الكثير من الأحيان آري الأشخاص يعشون حياة بلا معني وعندما يأتي ينصحهم يستحقروا لأن قوة العادات قد قصرت عليهم.

أكثر أسئلتي للناس هي: "ما الذي سوف يتذكرك بيه الناس بعد وفاتك؟"، أو بطريقة أخري "ما هو تراثك؟"

يجب أن يكون لك تراث أو شيء يتذكرك بيه الناس أو عمل يتذكرك بيه الناس لكي تعيش في قلوبهم وتأثر علي حياتهم للأبد، وهكذا تقدر أن تعيش للأبد.

مثلًا أن تقوم بتأليف كتاب لكي كل من يشتري هذا الكتاب يذكرك أو يفكر فيما تكتبه أو تعطي محاضرات أو حلقات لكي كل من يراك يشعر ولو أنك موجود معه الآن، ولكن تكون هذه الأشياء لها تأثير عليه أو كلام محفز.

أمثله من الواقع علي هذا التراث الأبدي:

إبراهيم الفقي: عندما تسمع للمحاضرات أو الأُمسيات أو أعمال الخير أو الكتب أو الدراسات أو الكلام الذي يقوله تشعر ولو أنه يتكلم عنك

ويصفك وتشعر أن كلامه موجة لك وتشعر لو أنه موجود معك الآن يشرح لك وجميع كلام محفز ومؤثر.

والكلام هذا ليس لإبراهيم الفقي وحدة، وأنا اخترته لأنه مثلي الأعلى بل هناك الكثير والكثير من الشخصيات العظيمة جدًا والمشهورة مثل:

- **ألبرت أينشتاين – بأعماله التي غيرت العالم.- أنتوني روبنز- أحمد زويل - روبرت جرين - الرئيس عبد الفتاح السيسي - الرئيس محمد أنور السادات - توماس اديسون.**

هؤلاء الكثير منا يعرفهم لأن هؤلاء غيروا الكثير في العالم ووضعوا تأثير وطوروا وقاموا بعضهم بتأليف كتب وهؤلاء حققت نجاح.

لماذا لا تكون مثل هؤلاء؟، هؤلاء لديهم جميع ما لديك.

هؤلاء الكثير منهم قد مات من زمان كثير، ولكن كلنا نعرفهم حتي الآن وكلنا منبهرين بأعمالهم حتي الآن، لأنهم قد حققوا إنجاز كبير.

لماذا لا تفعل مثلهم؟ تستخدم هذا القدرات التي تمتلكها، لكي عندما تتوفي يذكرونك وتكون قد وضعت تأثير ولم تعش بل مجرد حياة، بل عشت أفضل وأطول حياة.

ليست حياة بالجسد، ولكن حياتك داخل قلوبهم.

لو عشت مجرد حياة عندما تتوفي سيكون مجرد موت مثل موت أي شخص عادي، ومن الممكن أن يتذكرونك ويفتكرونك لمدة قصيرة

وعندما يأتي شيء جديد ينسون وفاتك هذه من الممكن أن يتذكروك لمدة أسبوع ومن ثم يتقبلون الموقف ويكون موتك شيء عادي بالنسبة لهم، أما أن عشت بتراث عندما يفكرون أن ينسوك يرون هذا التراث (إن كانت كُتب أو أفعال أو محاضرات أو...إلخ.) يتذكرونك ثانيتًا.

فحكمتي لك الآن:

"عش للأبد وأصنع لك تراث يدوم."

عشها بإشراقة

عشها بإشراقة طالما أنت مستيقظ الصبح لماذا لا تستيقظ بتفاؤل وحب ورح إيجابية.

لماذا لا تعشها بأمل؟، لماذا لا تعشها بتفاؤل؟، لماذا لا تعتقد في ذهنك أن غدًا أفضل بكثير؟، ...إلخ.

أنت الآن عشها بأمل بتفاؤل لماذا لا تعيش الحياة بفرح؟

اترك مشاكل الغد للغد وعد لمشاكل اليوم تفاءل وتأكد أن غدًا سيصبح أفضل بكثير من اليوم.

لا تفكر في الغد:

آري الكثير من الناس وكثير من الأمهات والاباء يقولون لأنفسهم ماذا ستفعل غدًا؟، وآري أمهات يقولون ماذا سنطبخ غدًا؟ أو ما هو الطعام الذي سأحضره لأبنائي؟ لماذا تفكرون كثيرًا في الغد إذا فكرت كثيرًا في الغد سينهي اليوم الذي كان الغد والغد سيأتي وسيكون اليوم وستفكر فيه أيضًا ويأتي أيضًا بعد الغد وتنتهي الأيام وأنت ما زلت تفكر في الغد.

لماذا تفكر في الغد؟

من الممكن أن لا يأتي فكر في يومك وكيف تستخدمه لأفادتك ولا تفكر في الغد.

دعني اطرح عليك سؤالاً من الذي يصنع الغد؟

بالتأكيد الله حسنًا دعه هو الذي يدمر خلقته دعه يدبر الغد لأنه هو صانع الغد وأنت ركز في إفادتك في هذا اليوم.

أستيقظ بتفاؤل، أستيقظ بأمل، لماذا لا تستيقظ بكل طاقة وفرح؟

يجب أن تستيقظ كل يوم بطاقة وأمل وأشكر الله علي هذا اليوم الجديد وقم وقل: "هذا يومٌ جديد لقد جاءتني فرصة أخري للتغيير إلى الأفضل، وجاءتني أفكار أجدد وأترك الماضي وأنسي الأمس وابدأ بإشراقة وبتفاؤل بيوم جديد.

"أستيقظ كل يوم بتفاؤل وبأمل وأنسي الأمس وابدأ يوم جديد وفرصة للتجديد."

جـمال الحياة

أشعر بجمال الحياة وعشها بروعة لأنها حياة واحدة ولا يوجد إعادة ولا توجد أيضًا حياة أخري هي حياة واحدة وأنت تعيشها الآن طالما أنت تعيشها الآن فيجب أن تعيشها صح، تعشيها بجمال وحُب.

ما الذي يدفعك للكراهية أو الخصام أو الخداع أو التحايل؟

أنت ليس لديك وقت كافي للغش أو التحايل أنت تعيش الحياة مرة واحدة والحياة فعلًا قصيرة وإذا عشت في غش أو تحايل ستعيش فعلًا وكأنك في كابوس وستستيقظ منه وأنت في الجحيم والهلاك الأبدي، وكنا نعلم جميعًا أننا لا نعرف متي سنموت؟، أو متي سنمرض؟ أو...إلخ.

فيجب أن نكون علي استعداد دائم.

حب الحياة وعشها صح لماذا تعشها بكراهية؟ وهناك الحب الرائع.

لماذا تعشها بحرب؟، وهناك السلام الجميل.

لماذا تعيش بعيد عن الله؟، والعيش مع الله والتقرب منه افضل وافضل.

لماذا تسمع للناس؟

لماذا تنظر نظرات سلبية للناس؟

لماذا لا تمتلك الكاريزما؟

لماذا لا تسمع لمحاضرات؟

لماذا لا تدرس علم جديد؟ ...إلخ.

إذا أردت فعلًا أن تعيش الحياة يجب أن تقدر قيمتها.

"حينَما تستيقظ في الصباح تأمل كم غالية هي هبة الحياة – فتتنفس وتُفكر وتستمتع وتُحب."

(ماركوس أوريليوس)

"تقدم بثباتٍ تجاه أحلامك، وعش الحياة التي حلمت بها."

(هنري ديفيد ثورو)

"مهما كانت حياتك قاسية، تعايش معها، ولا تلعنها أو تسبها، فالأشياء لا تتغير، بل نحن من يتغير."

(هنري ديفيد ثورو)

"عش الحياة وأعلم أنه ليس هناك وقت لأي شيء سوي عيش الحياة، وليست مجرد حياة، بل أفضل حياة."

الخاتمة

شكرًا لله علي انتهائي من هذا الكتاب.

والذي كان فيه طرق العيش بحكمة ونجاح وحب ورؤية الحياة أكثر روعة وتقدير الحياة و...إلخ.

وكل هذا باسم "عشها صح".

أرجو أن تكون مصدر لتغيير كثيرين إلى الأفضل بالتأكيد.

يجب أن تعلم أن هذا ليس مجرد كتاب بل هو أروع كتاب، هذا الكتاب غير الكثير وغير الكثير من الناس.

شكرًا إلى كل من شجع وساهم في عمل هذا الكتاب.

بولا ماجد منير

إصدارات للمؤلف

- كتاب "**في قمة النجاح**".
- كتاب "**عشها صح**".
- مفكرة "**اكتساب الكاريزما**" بحث المؤلف.
- والآن في تأليفي لكتاب "**حياة الأنسان**"
- ويوجد قنوات باسمه علي اليوتيوب بها تبسيطات وشروحات ويرأسها قناة "**السريح**"، وقناة "**قمة النجاح**".
- وقصص قصيرة، ولقد قرأ أكثر من ٢٥٢ كتاب بالضبط و...إلخ.

(المختصر الشديد للعيش بحكمة

وسعادة ونجاح وفرح وذكاء وتري

الحياة أكثر روعة.)