

لا تضع حدًا لطموحاتك _____

لا تضع

حدًا

لطموحاتك

الإهداء

إلى من تحرروا من ذواتهم السلبية، إلى من وصلوا إلى أحلامهم دون وضع حدود لها، إلى كل من قاتل إلى جانبي ليجعلني أتخلى عن ذاتي القديمة التي كانت عائقًا يحول بيني وبين أحلامي.

إلى كل من خُذِل وانصفع وسقط، إلى كل من واجهته الحياة بأقسى أسلحتها، هؤلاء جميعًا هم الأبطال الحقيقيون لهذه الرحلة.

لا تضع حدًا لطموحاتك
"جرعة أمل في مواجهة الظروف والعوائق"

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي تفوق على كل المشكلات، الحمد لله الذي تفوق على كل الصعوبات، الحمد لله الذي يطعمنا الخير خلف كل شر، الحمد لله الذي يتفوق على كل شيء. الحمد والشكر لله الذي جبر قلبي بعد أن كنت يائسة من حياة أغلقت أبوابها، من حياة تدور وترمي المشكلات والعوائق. بعد فترة طويلة من الحزن والأسى، من اليأس والإحباط، من الأرق الذي أصابني، قد جبر الله قلبي بنعمة لم أكن أعلمها.

الحمد لله الذي وفقني وألهمني، ودلني على هذا الطريق. لم أحصل على ما أريد، لكن جبرني الله بأن أصبح كاتبة. لقد عجزت عن وصف كل تلك الكلمات التي تداخلت مع بعضها، لكنني أختصرها بالحمد لله على كل شيء. لقد أعانني الله ووفقني إلى أن كتبت هذا الكتاب، وهو أول كتاب يُنشر.

"لا تضع حدًا لطموحاتك" هي الحقيقة. نحن من نعيق أنفسنا أحياناً، نضع حدوداً بيننا وبين أحلامنا بحالة ضعف نجهل أنها ستكون وباءً علينا. هناك أشياء لا نضعها بعين الاعتبار، لكنها تكون الأخطر. دفنا أنفسنا في مستنقع اليأس والظلام، لكننا لا نعلم أن هذا هو ما نفعله عندما يُخيب ظننا. لكن لو تركنا كل شيء لله، لن نضع حدوداً لطموحاتنا، ولن نقع في مستنقع اليأس والإحباط والظلام. لن يلازمنا الأرق، ولن تبلل دموعنا الوسائد كل ليلة. لن نضع حدًا لطموحاتنا أبداً.

لا تضع حدًا لطموحاتك

تأمل معي هذه السطور التي ستكتب—لا تضع حدًا لطموحاتك.

كيف يمكن للمرء أن يضع حدًا لطموحاته وهو يعلم بأنه سيحزن إذا لم يحققها؟ إليك الحقيقة من كل هذا. في طبيعة الحال، كل شخص منا في هذه الحياة يحلم ويطمح ويخطط ويبني خيالات كثيرة؛ لكن عندما نهم بتحقيقها نقوم بوزن كل شيء، فنجد أنفسنا في مستنقع الصعوبات، والأسوأ من ذلك هو أننا نحن من يضعها. كيف ذلك؟ حسنًا، سأعطيك مثالًا وسأكون أنا في هذا المثال:

كنتُ في الواقع أضع حدًا لطموحاتي التي أرسماها كل يوم، فلا تعجبوا من ذلك، فأنا إنسانة مثلكم. لقد كان توقعي من هذه الحياة ومن موقعي بها يرمي إلى الفشل والضياع. كنتُ أحدث نفسي قائلةً: "لا أستطيع أن أحلم وأحقق حلمي، ولا يمكنني أن أنجح وأدون نجاحاتي، ولا يمكنني فعلها، فأنا لا أستطيع." رغم تسلسل الكلمات وتدققها الفطيع في ذاكرتي، إلا أنني مازلتُ غارقةً في مستنقعي الذي وضعته أنا لنفسي حاملةً راية اليأس والخذلان.

إلى أن حدث ذلك الحدث وما رآته عيني. سألتُ نفسي مرات عدة وبحثتُ عن سببٍ مقنعٍ لمنعي من تحقيق طموحي: "لماذا لا أجرب؟ لماذا لا أبحث؟ لماذا لا أحاول؟" الحمد لله، أخبرتُ أختي الكبرى فكانت أول المشجعين لي، ومن ثم أخي العزيز د. حذيفة، فكان الشخص الذي دفعني لتطوير نفسي. وأول خطوة فعلتها كانت جمع كتب للكاتب الراحل د. إبراهيم الفقي رحمه الله، أستفدت كثيرًا.

ومن هنا بدأتُ أحدث نفسي بأنني لا يجب أن أضع حدًا لطموحي، وأنني أول فشلٍ لطموحي. فكان نقدي لنفسي فكرةً لمعت في مخيلتي، وكانت أول بداياتي في كتابة هذا الكتاب: "لا تضع حدًا

لطموحاتك". هنا بدأت رحلتي نحو تحقيق طموحي، فرميت عن كاهلي كل التوغلات الشديدة التي كانت تصيبي، وبدأتُ بتحقيق حلمي.

وكما أفدتُ نفسي من خلال نقد نفسي وسؤالها، أحببت أن أجعلك تستفيد كثيرًا من خلال كتابي هذا، "لا تضع حدًا لطموحاتك". مهما بلغت بك صعوبة الحياة وحفرها، إياك أن تكون أنت من يشاركها. إياك أن تدفن نفسك حيًا. مهما كانت الظروف، لا تجعلها تحدد مصيرك ولا تقل "لماذا أنا؟" فكلنا واجهنا ووقعنا في الحفر، ولكننا لم نستسلم ولم نياس ونثبت راية الاستسلام. فقد مزقناها وأحرقناها، والحمد لله حققنا ما نريد.

إياك أن تساعد المحن على نفسك، إياك أن تزرع الشوك في طريقك؛ فجرحها أعمق من أن يكون زارعها غيرك.

- **النصر الحقيقي:** هو انتصار المرء على نفسه، سقراط.
- **النجاح:** هو أن تنتقل من فشل إلى فشل بدون أن تفقد حماسك، ونستون تشرشل.
- **الطموح مطلوب طالما لا تتسلق فيه على آلام الناس،** هنري وارد بيتشر.
- **الحياة مليئة بالحجارة، فلا تتعثر بها؛ بل اجمعها وابن بها سلمًا تصعد به نحو النجاح،** مارتن لوثر كينج.
- **الطموح كالحب لا يطيق الصبر أو المنافسة،** جون دينهام.
- **اعرف نفسك بنفسك،** سقراط.

يمكنك فعلها

لا تسألني كيف يمكنك أن تفعلها، دعني أخبرك. أول من يواجهك في هذه الخطوة هو عقلك، أو بالأحرى تفكيرك؛ سيكون تفكيرك على هذا النمط:

- هل سيأتي اليوم الذي أحقق فيه حلمي؟
- هل يمكنني فعلها؟ أيمكنني أن لا أضع حدًا لطموحي ولو مرة واحدة على الأقل؟
- هل سأستطيع فعل هذا أم لا؟
- لماذا لا يمكنني فعلها؟
- فأنا أستطيع، لماذا أحزن نفسي؟
- يمكنني أن أحارب كل الضغوطات والعوائق، يمكنني فعلها؛ لكن هل يمكنني تجاوز أبناء بلدي؟ هل سأستطيع فعل هذا؟

تستطيع فعل هذا أوكد لك ذلك. إن عزمت على شيء فلا تتكاسل عنه. إياك أن تضع حدًا لطموحك، وتذكر ذلك جيدًا؛ ستسقط، ستواجه الكثير من العوائق المؤذية وستعرض للنقد. حينها، وكطبيعتك، ستواجه اليأس والإحباط، سيكون الحزن والغضب رفيقك، وستردد هذه الكلمات وتخبر نفسك بأنك لست ناجحًا ولا يمكنك أن تتجح؛ بل وتوهم نفسك بأن النجاح ليس حليفك. لكن في النهاية لن تصادف إلا الفشل. هنا تغضب من نفسك كثيرًا وتتخلى عن كل شيء.

ولكن أنا أقول لك: إياك والاستسلام. مررنا بهذا الشيء جميعًا ومازلنا نمر به إلى الآن، ولكن ما دامت طموحاتنا سارية فسنزحف إليها بجميع الطرق. سنصل إليها حتمًا، سنسعى لتحقيقها ونحارب لأجلها. وعندما تبدأ في زحفك للوصول إلى هذا الحلم، سيصادفك ذاتك السلبي، وقد ربما يغلبك ويجعلك أن تستطرد فكرة الوصول إلى حلمك، ويجعلك تضع ذلك الحد الذي لطالما تحدثنا

لا تضع حدًا لطموحاتك _____

عنه، وسنتحدث عنه في باقي الصفحات. يجب أن تتغلب على ذاتك السلبية الذي يجعلك تفكر في هذه الأشياء.

ستجد ما يساعدك في حل هذه المشكلة في العنوان الثاني: "كيف أحطم حد طموحي؟"

أفكار وأقوال ملهمة

- قال إبراهيم الفقي في التفكير بنشاط إبداعي: "ربما تكون أهم حالات قانون السبب والنتيجة هي: الأفكار أسباب والظروف ونتائج." تتسم أفكارك بالقدرة على الإبداع، وهي ما تبذل وواقعك من الألف إلى الياء.
- وكما قال "إيمرسون": "يصبح الإنسان على شاكلة ما يفكر به معظم الوقت."

لا تتخلى عن أحلامك

لا تتخلى عن أحلامك مهما كانت الصعوبات والظروف المحيطة بك. لا تنسى أن الله موجود ولن يردك خائبًا. اطلبه من الله وأحسن الظن به وانطلق نحو تحقيق حلمك، وحتماً ستحصل على ما تريد.

اسع لتحقيق حلمك

من منا لم يسع إلى تحقيق حلمه؟ في الحقيقة، هناك من لم يسع لتحقيق حلمه لعدة أسباب تمنعه. لكل شخص ميزة خاصة به قد حُلق بها، وربما لا نستطيع العيش دون أحلام أو طموح مهما كانت بساطته. تختلف الأحلام من شخص لآخر، ولأعطيك مثالاً شخصياً:

طموحي أنا هو هذا المجال الذي أنتمي إليه؛ أحببت الكتابة والتعبير كثيراً، وما واجهته خلال مسيرتي كان كثيراً من العوائق والمصاعب والانتقادات. لم أصل إلى ما وصلت إليه الآن بسهولة، لكن بالإصرار استطعت أن أحقق ما أردت؛ فهذا هو طموحي وهذه هي حياتي أبنيتها كيفما شئت وبما أحببت ولن أراجع أو أتخلى عن أي شيء.

كيف تسعى لتحقيق حلمك؟

إليك بعض النصائح لتحقيق حلمك:

1. انظر إلى الغد المشرق وإلى المستقبل: ****كن متفائلًا دائمًا****.
2. انظر إلى الحياة بإيجابية: ****يمكنك قراءة كتاب "الحياة" الإيجابية "للدكتور إبراهيم الفقي، فهو سيساعدك كثيرًا**.
3. اترك اليأس والإحباط: ****لا تستسلم لأية ظروف محبطة****.
4. اترك كلام الناس وانتقاداتهم: ****تجاهل السلبية من الآخرين**.
5. ثق بالله ثم بنفسك: ****اعتمد على قدراتك العقلية والروحية**.
6. ابدأ بتحقيق خطوات صغيرة: ****وإن واجهتك عقبات**** ازحها بعزيمتك.
7. أكثر من الدعاء وألح في طلبك: ****وإن تأخر لا تسخط****.
8. اكتسب رضا الوالدين: ****فبرضاهم تُفتح كل الطرق****.
9. إن فشلت، لا تيأس: ****حاول مجددًا****.
10. زد من عزيمتك وإصرارك: ****ولا تستمع إلى كلام الناس**** السلبي.

توجيهات لتحقيق الأحلام

إذا عملت بهذه النصائح وطبقته جميعًا، ستصل إلى ما حلمت به. ستقول لنفسك أنك أحببت شيئًا فحاربت لأجله وواجهت كل عائق يقف أمامك. وصلت إلى ما أردته، أنجزت الخطوة الأولى في تجاهل الحاسدين، ثم تخطيت جميع العقبات وتحديتها، وواجهت مشكلاتي النفسية والعقلية.

تخلصت من اليأس والإحباط ووضعته خلفي. كنت أنظر إلى الغد المشرق والجميل، أحببت نفسي كوني إنسانًا طموحًا، ازدادت عزيمتي في تحقيق حلمي، تغيرت نفسيًا وذهنيًا نحو التفكير الإيجابي، اخترت موضوعًا وبدأت بتحقيق حلمي. مارست القراءة بما يفيدني في تحقيق حلمي، أنجزت الكثير من الأعمال وتخلصت من المشكلات التي تعيقني، وها أنا الآن بدأت بتحقيقه، أو يمكن القول أنني حققتة بالفعل.

الخلاصة

الطريق إلى تحقيق الأحلام ليس سهلًا دائمًا، لكن من خلال العزيمة والتركيز على الأهداف والتفائل، يمكنك أن تحقق طموحاتك وأحلامك. لا تدع أحدًا يحبطك أو يثنيك عن طموحك. ابدأ الآن واتبع هذه النصائح لتحقيق حلمك.

ابني حلمك

أهلاً وسهلاً بك، شرفت موضوعي الجميل الذي أختير من قبل
كاتبة هوت حلمها فأصرت على تحقيقه. إليك يا من تقرأ كلماتي
المنبعثة بأهمية فائقة مقصودة ومعنية لكل من يعاني من ذاته
ونفسه، ولكل من يضع حدًا لطموحه. ابن حلمك أنت، وهذا هو
الواقع في كل إنسان. لا يمكنك أن تجعل غيرك يقوم باختيار حلمك
ويسعى في بنائه. من الذي سيعيش، أنت أم هو؟

الفرق بين حلمك وحلم الآخرين

هناك فرق كبير بين أن تبني حلمك أنت، وبين أن يبنيه لك غيرك. أن تبنيه أنت يكون ذو لذة أقوى ونكهةٍ سرية جميلة تعجز عن رفضها، تشعر بلذة نكهتها ولا تستطيع مقاومتها.

أما إن حققه لك غيرك، فتشعر بأنك روبوت صنع لتنفيذ خطط غيرك. والمهم إدخال مالٍ ليكفي مستلزمات حياتك، وسيكون ذلك أشبه بطبخةٍ نقص مكون لديها فأصبحت قليلة التذوق، وقليلة الطلب. لهذا لا تجعل من نفسك طبخة لا تُطلب.

كن ذكيًا، تعلم من كل شيء

< "إن الإنسان الذكي هو الذي يتعلم من كل شيء ومن كل أحد،
والإنسان العادي يتعلم من تجاربه، أما الغبي فهو الذي يدّعي أنه
يعرف كل شيء أفضل من غيره."
< - **سقراط**

مقولات تلهمك لبناء حلمك

< "الطموح كالحب، لا يطيق الصبر أو المنافسة."

< - **جون دينهام**

< "إذا كنت تجد المتعة في عملك، فسيجد الآخرون المتعة في

العمل تحت إمرتك."

< - **مجهول**

< "غالباً ما يكون النجاح حليف هؤلاء الذين يعملون بجرأة، ونادراً

ما يكون حليف أولئك المترددين الذين يتهيبون المواقف ونتائجها."

< - **جواهر لال نهرو**

< "الحماس هو الوقود الذي يدير المحرك."

< - **نابليون هيل**

< "ابني حلمك بنفسك، وستجد المتعة في تحقيقه والقيام به.

ستستصعب عليك تصديق حلوها، وستظن أنك تحلم، لكنه ليس

حلماً بل واقعاً بنيتَه أنت بنفسك."

خلاصة

ابن حلمك بنفسك، وكن مصمماً على تحقيقه. لا تنتظر من الآخرين

أن يحددوا لك مسارك أو يرسموا لك طريق النجاح. تذكر أن

النكته السرية لحلمك الخاصة لا يمكن أن يُعطى لك من أحد آخر.

كن ذكياً وعلّم نفسك من كل شيء، وامضِ قدماً بجرأة وحماس.

لا تضع حدًا لطموحاتك

ستجد أن الإنجاز الذي تبنيه بنفسك هو الأمل والأجمل على الإطلاق.

ابدأ بنسج حلمك

لا تنتظر وابدأ من الآن، يمكنك أن تتطور وتبدأ بحياكة نسيجك المفضل، ذلك النسيج المصنوع من الخيط الحريري الفريد من نوعه، وألوانه البهيجة، والتي تشبه شروق الشمس الجميل. ابدأ الآن بنسج السجادة التي طالما حلمت بها، تلك السجادة التي ستجعلك تحلق بعيداً عن أرض الواقع القاسي. لا تنتظر ولا تضيع الفرصة من بين يديك، فالوقت الذي تملكه الآن هو أثمن ما لديك. لا يحق لك أن تضيع حياتك في الفراغ المستمر الذي لا هدف له ولا نهاية، ولا يمكنك أن تشغل نفسك بمواضيع لا تستحق وقتك وفرصتك. تخلى عن كل هذا وقم بنسج نسيجك، فذلك أفضل استثمار لوقتك وجهدك.

هيا لا تضيع الفرصة

الفرص لا تأتيك دائماً، إنها نادرة وقيمة، ولا يمكن تعويضها. أحلامك هي الشيء الوحيد الذي يجعلك تقاوم الحياة وظلمها، تقاوم كل وجع يصيبك. قد تجد نفسك أمام عقبات تحول دون تحقيق أحلامك، ولكن لا تدع هذه العقبات توقفك. كثيراً ما يعترض طريقنا مشكلات وصعاب تُعيقنا عن نسج نسيج أحلامنا، وقد تسيطر علينا لفترة طويلة. لكنها ستزول إذا قاومناها بشدة وتخطيناها.

قوة المقاومة

إذا كان الأنبياء قد واجهوا الصعاب والمحن، ولم يحصلوا على الاستجابة المرضية من أقوامهم إلا بعد مواجهات عنيفة، فما بالك بنا نحن البشر العاديين؟ لنبي الله لوط مثال في عدم الحصول على الاستجابة، بينما نبي الله محمد صلى الله عليه وسلم واجه كل الصعاب والتحديات، لكنه قاوم وكان قوياً، وفي النهاية أسلمت الأمة العربية على يديه.

إذا كان النبي قد جرح وتأذى، فما بالك بك وأنت شخص بسيط؟ ما أنت إلا مخلوق خلق من طين، لكن الله كرمك بالعقل ومنحك الحرية في اختيار طريقك. كل شيء عائد لك سواء كانت اختياراتك تنفعك في دنياك أو آخرتك، أو كلاهما معاً.

لا تضع حدًا لطموحك

عليك أن تحارب لنسج حلمك، لا تنتظر وابدأ بنسجه الآن. لا تنتظر المعجزة التي خصصتها لنفسك، فالانتظار قد يكون سخيلاً. إذا كنت تنتظر معجزة تحقق لك طموحاتك، اعلم أن الطريق الحقيقي لتحقيق الأحلام هو العمل والاصرار والمبادرة.

< "إذا استطعت العثور على طريق خالٍ من المعوقات، فهو غالبًا لا يؤدي إلى أي مكان." - **فرانك كلارك**

< "إن لم يشترك الشباب في صنع الحياة فهناك آخرون سوف يجبرونهم على الحياة التي يصنعونها." - **مصطفى محمود**

< "اعتبر كل انعطاف في الحياة فرصة لنا لنختبر فيها أشياء جديدة." - **جاكسون براون**

< "البذور التي تزرعها تعطيك محصولاً من نفس النوع." - **إبراهيم الفقي**

ابدأ الآن بنسج حلمك، لا تنتظر، فالبداية هي الخطوة الأولى نحو تحقيق أي هدف كبير. احمل أهدافك وضعها أمام عينيك، وابدأ بالعمل على تحقيقها دون تردد. كل عقبة هي فرصة لتتعلم وتصبح أقوى، وكل فشل هو درس يدفعك نحو النجاح. عليك أن تؤمن بنفسك وبقدراتك وأن تظل متفائلاً، فبالثبات والصبر والعمل ستتمكن في النهاية من تحقيق أحلامك.

****اطمح بواقعية****

كيف يمكنك أن تطمح بواقعية؟ سأخبرك الآن. لا تتسرع في تقليب الصفحات يمناً ويسرة وأنت تصارع الملل؛ اقرأ جيداً وحاول أن تجد ما تريده. لا تشتت نفسك ولا تشتت الصفحات معك. على رسلك، فسينجز كل شيء في وقته.

أن تطمح بواقعية هو أن تحلم حلمًا يمكنك تنفيذ مثلما يمكنك إنجازهِ وتحقيقه، وأن يكون ذا فائدة لك. طموحك يجب أن يتناسب مع إمكانياتك وقدرتك على تحقيقه، ويتوافق مع ظروفك في الوقت الحالي. المهم في ذلك هو أن تبدأ بكل خطوة على حدة، خطوة تلو الأخرى، ولا تقفز إلى النهاية مباشرةً لأنك لن تستطيع أن تعيش النهاية فقط.

فكر في بطل القصة. يعيش حياة مليئة بالأحزان والكآبة والاضطهاد من جميع أحبائه، ويعيش في واقع مؤلم منبوذ من كل الجهات، مُلاحقاً من عصابات إجرامية تهدده بعائلته. لن يستطيع أن يعيش بسعادة ما لم يتخطى كل هذه المشكلات ويحلها. فقط بعد معاناة طويلة يحصل على النهاية السعيدة.

****بمشيئة الله، يستطيع الإنسان أن يحقق ما يريده، ويمكنه تحديد مصيره. لكن لا ننسى أننا نأخذ بما هو مكتوب لنا من الله. إذا فشلت في الخطوة الأولى، فعليك أن تثق بالله بأنك ستنجح في الخطوة التالية.****

لا تجعل خيالك يطغى عليك بوحشية. البعض منا يحلم بلا حدود ويتجاوز الحدود المسموح بها، وفي النهاية يُعذب بنار الإخفاق.

لا تضع حدًا لطموحاتك

لذلك، أطمح بواقعية وكن واقعياً ولا تكن كالضفدع الذي يحلم أن يكون ثوراً فينفجر.

****إليك قصة الضفدعة:****

يروى الأوروبيون في حكاياتهم الشعبية أن ضفدعة رأت ثوراً فغارت من حجمه، وهي التي بطولها وعرضها لا تزيد عن حجم البيضة! فبدأت تمدد وتجهد نفسها وتنتفخ في محاولة يائسة لتصير بحجم الثور! وقالت لجارتها: "انظري إلي يا أختاه، هل كبرت؟ هل هذا المقدار يكفي؟"

فأنتها الإجابة: "لا، استمري بنفخ نفسك."

تابعت الضفدعة نفخ نفسها وقالت لجارتها: "ما رأيك الآن؟"

فقال لها: "لا، لم تبلغ حجم الثور بعد، حاولي أكثر!"

وبقيت تُحاول حتى انفجرت!

**** هذه القصة توضح أننا إن حاولنا أن نتعدى حدود ما هو ممكن ومتوافق مع واقعنا، فقد نواجه نفس المصير. ****

**** ما خيالاتنا إلا غذاء نتناوله في أيامنا. لذلك، لا تتعدى الخطوط الحمراء للحلم. ****

التفكير الخاص

في قصيدة قصيرة يقول الشاعر: "ألقى سجينان نظرهما خارج قضبان السجن، أحدهما رأى الوحل والآخر رأى النجوم في السماء". وقد كتب شكسبير: "إن ما يُظهر الأمور على هذا النحو أو ذاك هو الفكر لا أكثر".

بدءًا من هذه المقولة، نجد أن التفكير الخاص هو ما يصنع الفارق الكبير في حياتنا، فهو ليس مجرد نسق عابر من الأفكار، بل هو نمط حياة وشارتنا الخاصة في كيفية فهم الأمور والتعامل معها.

الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي

في بداية الأمور، قد تكون مشغولاً بالتفكير في ذاتك، في أعمالك، في أحلامك. هذا هو تفكيرك الخاص كفردٍ مسؤول عن نفسه، عن أحلامه وأفكاره وطموحاته وإنجازاته. عندما تواجه معوقات تمنعك من تحقيق ما تريد، تجد نفسك عالقًا في التفكير السلبي: "لن أنجح"، "سأفشل"، "المعوقات كثيرة".

من ناحية أخرى، التفكير الإيجابي يدفعك لرؤية الأمور من زاوية مختلفة. على سبيل المثال، إذا فكرت في فتح محل، قد تواجه عوائق مثل صعوبة العثور على الموقع المناسب، ارتفاع تكلفة الإيجار، أو عدم توفر الدعم اللازم. هذه الأفكار قد تكون طبيعية، لكنها لا ينبغي أن تكون مانعة.

نصائح لمواجهة المعوقات

- لتحقيق ما تحلم به، عليك محاربة المعوقات بعقلانية وواقعية:
1. وزن الفكرة في عقلك: **اعطها الوقت والتفكير الكافي**
لتقييمها بموضوعية.
 2. زن احتمالية نجاح المشروع: **فكر في كافة السيناريوهات**
الممكنة.
 3. ضع قائمة احتمالات النجاح أو الفشل: **كن مستعدًا لما**
قد يواجهك من تحديات.
 4. قم بادخار المال الكافي: **الاستعداد المالي يخفف من**
الضغوط ويرفع من فرص النجاح.

أهمية التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

عندما تواجه المشاكل، تحداها وأثبت جدارتك. اجعل من أفكارك الإيجابية أداة لتحقيق أهدافك. التفكير الإيجابي يعزز قدرتك على الإبداع والابتكار، ويجعل منك إنسانًا ناجحًا. التخلص من العوائق النفسية يكون بخطوات ثابتة وثقة في الذات، لا تجعل المشكلات تعيقك عن أحلامك.

التخطيط والتنفيذ

****خطط أفكارك ونفذها بجرأة**:**

- ارسم الأهداف والمخططات بوضوح.
- قم بالعمل بجدية وصبر، لا تتوقف عند أول عقبة.
- افخر بذاتك وبإنجازاتك، مهما كانت صغيرة.

النهاية

تذكر ما قال جايمس ألين: "كل ما يحققه الإنسان هو نتيجة مباشرة لأفكاره الخاصة". النهوض والانتصار وتحقيق الأهداف يأتي من خلال الأفكار الإيجابية، بينما الضعف يأتي من عدم تبنيها.

ضع هذه النصائح في اعتبارك وسر باتجاه أحلامك بثقة وتصميم. فكر بإيجابية وأبدع بقدراتك، فحياتك هي لوحتك، أرسمها بألوان التفاؤل والإصرار. كن نفسك، وثق بقدرتك على تخطيط وتحقيق ما تتطلع إليه بشرف وجرأة.

الانتقادات القاتلة

الانتقادات القاتلة هي تلك التي تحمل في طياتها القدرة على تدمير الروح والعزيمة بصمت. إنها قوة خفية يمكن أن تقتل ببطء دون أن ندرك، ولها صور وأشكال متعددة. دعونا نتناول هذا الموضوع بعمق لنفهم تأثيراته وكيفية مواجهته.

لماذا اخترت هذا الموضوع؟

اخترت هذا الموضوع لأنه يمثل جزءًا كبيرًا من حياتنا اليومية والعاطفية والاجتماعية. الانتقادات تأتي بأشكال متعددة، وأحيانًا تترك أثرًا داخلنا قد لا نعيه مباشرة، لكنها تتغلغل في أعماقنا وتؤثر على حياتنا بشكل كبير.

أنواع الانتقادات القاتلة

1. ****الانتقاد البناء من شخص محب****:

- يأتي هذا النوع من أشخاص يحبوننا ويتمنون لنا الخير. قد يرون العقبات في طريقنا ويحاولون توجيهنا نحو طرق أكثر أمانًا. ولكن أحيانًا، حتى هذه النصائح الحريصة قد تبدو مدمرة إذا لم نفهم النية وراءها أو إذا أخذناها بحساسية مفرطة.

2. ****الحسد****:

- يُعتبر الحسد من أسوأ أنواع الانتقادات، إذ يأتي من شخص يكره نجاحنا ويحاول بقدر الإمكان عرقلتنا. هؤلاء الأشخاص ينفثون سمومهم ويحاولون إقناعنا بأننا لا نستحق النجاح.

كما قال الشاعر:

حَسَدُوا الْفَتَى إِذْ لَمْ يَنَالُوا سَعِيَهُ
فَالنَّاسُ أَعْدَاءٌ لَهُ وَخُصُومٌ
كضرائرِ الحسنةِ قُلْنَ لوجهها
حسدًا ومقتًا إنه لدميمٌ

3. ****نقد المجتمع الجاهل****:

- غالبًا ما يكون هذا النوع من الانتقادات هو الأكثر عشوائية ويأتي من أفراد يعيشون في بيئات لا تشجع على التغيير أو التطور. يحاول هؤلاء جرننا نحو العادات والقيم المتوارثة التي قد تكون غير ملائمة لأحلامنا وطموحاتنا.

يقول أحد أدباء الغرب:
"افعل ما هو صحيح، ثم أدر ظهرك لكل نقد سخيف".

كيفية مواجهة الانتقادات القاتلة

كما قال عائض القرني في كتابه: "كيف تواجه النقد الآثم؟":
- إنك ستواجه في حياتك حرباً من النقد والتحطيم والإهانة مادمت تعطي وتؤثر. لا تتوقع أن يسكت الناس حتى لو سلكت نفاقاً في الأرض أو صعدت سلمًا إلى السماء.

استخدام الانتقادات لدفعك نحو النجاح

على الرغم من الآثار السلبية للانتقادات، إلا أن هناك أشخاصًا يتخذونها كدافع لتحقيق النجاح. قد يكون النقد هو القوة الدافعة التي تزيد من عزيمتهم وتجعلهم يسعون لتحقيق أحلامهم بثبات وإصرار.

كما قال الدكتور إبراهيم الفقي:
"إن كنت قد قضيت وقتًا طويلاً في بيئة تتعرض فيها للانتقادات أو التجاهل أو سوء المعاملة، فهذا يعني أنك تعاني من جرح داخلي، وسوف ينكأ هذا الجرح عندما تتعرض للانتقاد".

النصيحة الأخيرة

لا تدع الانتقادات توجهك بعيدًا عن أحلامك. عش حياتك بثقة وابتعد عن الانتقادات السلبية. قصص مثل جحا وابنه والحمار تعكس بصورة ساخرة كيف يمكن للانتقادات أن تكون متناقضة وغير منطقية. دائمًا سيجد الناس ما ينتقدونك عليه، لذا لا تبالي واستمر في طريقك نحو تحقيق أهدافك وطموحاتك.

كما أن عائض القرني أضاف: البشر انتقدوا الخالق، فما بالك بنا نحن البشر؟

الختام

في نهاية المطاف، لا تتخلي عن أحلامك مهما كانت الانتقادات التي تواجهها قاسية أو سلبية. تعامل مع الانتقادات بإيجابية، واستمر في المضي قدمًا نحو أهدافك. النقد هو جزء من الحياة، لكن تجاهله أو استخدامه كقوة دافعة يمكن أن يكون مفتاح النجاح.

عندما نشعر بالقلق الدائم حول ما نريد

يرادونا ذلك الشعور دائمًا، ولكننا سرعان ما نتخطاه بمساعدة أشخاصٍ مفعمين بالأمل والتفاؤل. لكن هناك من يسيطر عليه القلق بشكلٍ كبير جدًا، وهذا ليس بالأمر الجيد.

لكن، أود أن أخبركم بأن هذا الأمر طبيعي للغاية. ومع ذلك، سيكون خطيرًا عليك إن سمحت له بأن يسيطر على ذاتك ونفسك. اجعل من نفسك شخصًا لا يُستهان به، شخصًا لا يسمح للقلق بأن يسيطر عليه. أنت أولاً، ثم البقية. كن إيجابيًا، خاطب عقلك بالأشياء المفيدة.

نصائح عملية لإدارة القلق

كما قال الدكتور إبراهيم الفقي:

< "عندما تشعر بشيء من القلق المبالغ فيه، كرر على نفسك

العبارة:

< «من المدهش أن تسير الأمور بهذه الصورة الرائعة بالنسبة لي.»

هكذا، كرر على نفسك هذه العبارة لتتمكن من تخطي قلقك ومخاوفك، تحقيق ما تريد أنت؛ فلتؤمن بما وهبك الله فقط.

من الجميل أن نرى مدى براعة الدكتور إبراهيم الفقي في تبسيط هذه الأمور لنا. ما الذي يمنعنا من تخطي القلق؟ يمكننا أن نتخطاه، ويمكننا أن نتعافى منه، ويمكننا التخلص منه أيضًا. لن يكون رفيقنا بعد الآن؛ لا تقتل نفسك، إياك وأن تسمح للقلق أن يقتلك حتى لا تكون ضحية يُشفق عليها.

القلق وتأثيره الضار

يقول دايل كارنيجي:

< "لقد أثبت الإحصاء أن القلق هو القاتل رقم 1 في أمريكا. ففي خلال سنوات الحرب العالمية الأخيرة، قُتل من أبنائنا نحو ثلاث مليون مقاتل، وفي هذه الفترة نفسها قضى داءُ القلب على مليوني نسمة، ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئاً عن القلق وتوتر الأعصاب."

لنُجعل هذا الشعار شعارنا كما قال الفيلسوف مونتيني:

< "لا يتأثر الإنسان بما يحدث مثلما يتأثر برأيه حول ما يحدث."

تسليم الأمور لله

يقول عائض بن عبدالله القرني:

< "لا ينفك القلق شيئاً."

مقصودي من سرد هذا الحديث أن أصل إلى نتيجة مفادها أن على العبد ألا يقلق، وأن يسلم للقضاء، وأن يرضى عن اختيارات ربه له، وألا يندم على الماضي.

كنت في الابتدائية أتوق لترتيب متقدم بين زملائي، فجاهدت نفسي في المذاكرة، فإذا قدمت ورقة الامتحان بقيت قلقة، فزعة، خائفة من النتيجة، أعيد إجابة الأسئلة في البيت، وأضع لنفسي درجات وأصحح إجاباتي، أقلم أظفاري بأسناني من شدة القلق، ثم تظهر النتيجة حيناً ترضييني، وحيناً تخيب ظني. ولا أذكر مرة من المرات أن قلقي زاد في درجاتي، أو صحح إجابتي، ولا حتى قدّم ترتيبي.

هل رأيت جمال ما قاله عائض القرني؟ لقد قال:

< "لا تقلق، سلم أمرك لله وثق بعطاء الله، لا تراجع الماضي، فكر بالآتي، ما قد فات لن يعود، والندم لن ينفع بشيء، فلا تجعل القلق يسيطر عليك."

حكم متنوعة عن القلق

يقول أدهم شرقاوي:

< "القلق كالكرسي الهزاز، يحركك في مكانك، لكنه لا ينقلك إلى الأمام خطوة." >

خاتمة

هل تريد أن تكون كرسياً هزازاً؟ لن تفيد نفسك بشيء، ولن تصل إلى ما تريده إذا لم تتحرر من قلقك. اجعل من حياتك فرصة للتقدم والنجاح، وثق في قدرتك على التغلب على القلق والتوتر.

قفص اليأس

هذا النوع من الأقفاص ليس مصنوعًا من الحديد، وليس من الزجاج، وليس من مادة النحاس أو أي أداة نستخدمها. هذا القفص هو عقلك، نعم عقلك أنت. أنت تصنع قفصك بنفسك، إحباطك، يأسك، وكل هذا يجعلك دائمًا في هذا القفص عندما تُسمع نفسك كلمات قاسية جدًا عليك وعلى عقلك الباطني. عندما تقول لنفسك:

- لا أستطيع.
- هذا الشيء مستحيل.
- لا أقدر عليه.
- حياتي ليست في هذا المجال.
- مكتوب لي أن أعيش بعيدًا عن هذا الشيء.

كيف نصنع أرقام اليأس في عقولنا

عندما تسقط، تياس ولا تفكر حتى في المحاولة مرة أخرى. ستخفق من أول مرة، لكنك لا تحاول مرة أخرى. أنت تسمم عقلك الباطني بهذه الأفكار السلبية. أنت تصنع أرقامك بنفسك، تحاوط نفسك وسط هذا القفص. تقلل من قيمة نفسك وإبداعاتك ومهاراتك.

ليس ضروريًا أن تنجح من أول تجربة. فمخترع المصباح لم ينجح من أول تجربة، بل استمر في محاولاته حتى نجح. لماذا تجعل هذا القفص قويًا بشكل مستمر؟ أنت تضيع مفاتيحه وهذا خطأ يجب أن تتجنبه.

كيف تتحرر من قفص اليأس

- ****تمسك بالمفاتيح:**** كي تستطيع التحرر، لا تضيع الفرص من أمامك.
- ****استمر في المحاولة:**** حاول أن تجد كل ثغرة لصالحك، دعك من الحفر التي تسقط فيها.
- ****تجاوز الإحباط:**** فكر في كيفية تحرير نفسك من هذا القفص. تمسك بمفاتيحه، ولا تجعله يضيع منك أبدًا.
- ****اجعل الأمل هو دليلك:**** لا تيأس أو تتحطم وتبكي، حاول حتى تنجح.

...

تأملات وحكم إيجابية

< "في قلب كل شتاء ربيع نابض، ووراء كل ليل فجر باسم."
< - **جبران خليل جبران**

< "المتشائم أحرق يرى الضوء أمام عينيه، لكنه لا يصدق."
< - **بيرون**

< "الحياة جميلة، ولكن أعطوها حقها من التفاؤل؛ كي تعطيك
حقكم من السعادة."
< - **لقائلها**

< "الأفضل دائمًا أن نتطلع للأمام بدلاً من النظر إلى الخلف."
< - **جيروم**

خاتمة

الحياة مليئة بالتحديات والعثرات، ولكن الأمل والإصرار هما
المفتاح لتحرير نفسك من أقفاص اليأس. لا تدع الأفكار السلبية
تسيطر على عقلك، بل كن قويًا، متفائلًا، ومؤمنًا بقدراتك. اعلم أن
كل فشل هو خطوة نحو النجاح، وأن العقل المتفائل يصنع
المعجزات.

التفكير السلبي

التفكير السلبي، هنا تُكتب الكلمة بالقلم الأحمر وعليها إشارة "X".

ما هذه الحياة التي يعيشها الإنسان؟ أخذت الحياة منحى لا يعد مفهوماً بعد الآن؛ حياة من التعب والشدة، الأرق والصدمة، الآلام والخسارات المتكررة، الفشل المميت وصدود الأحبة، خسارة العمل ورسوب المواد الدراسية.

كم هو مريعٌ أن نرى هذا الشيء الذي نتسابق عليه، لا شيء جميل يبدو في الأفق، كل شيء يبدو قبيحاً.

هذه الكلمات تعبر عن مشاعر أحدهم قد تحطمت آماله وتكاد تخرق كيانه للأبد، وليس من النادر أن يشعر بها البعض، هي الحقيقة التي يدركها الكثيرون. من منا لا يعاني من صفات الحياة المؤلمة؟ لم يسلم الأنبياء من هذه الصعاب، فكيف بنا نحن، ونحن هم البشر الضعفاء؟ كل شيء متوقع من هذه الحياة.

لكن، ****إياك والنكران****، فالجمال موجود في هذه الحياة، وهو كثير جداً.

- ****الصلاة****: اليست هي الفرصة الجميلة للتواصل مع الله باستمرار؟

- ****الاستغفار****: أليس جميلاً أن تتذكر الله وتستغفر؟

- ****الوالدين****: أليسوا النعمة التي لا نتمنى زوالها؟

- ****الإخوة والأخوات****: أليست العلاقات العائلية التي تكونها أنت هي من جماليات الحياة؟

لا تضع حدًا لطموحاتك

- **العافية** : أليست نعمة تُحرم منها الكثيرون؟

لا تتكر جماليات الحياة

لا تنظر للحياة بعين السلبية ولا تفكر في السلبيات. التفكير السلبي يمكن أن يكون خطرًا كبيرًا في حياتنا، فهو يغمرنا ويشغلنا عن الجوانب الإيجابية، وله آثار غير مرضية. منها:

- انقطاع العلاقات مع الآخرين.
- عدم إنجاز الأعمال بالدقة المطلوبة.
- التشتت في التفكير والاستقلالية.

هناك الكثير من هذه الآثار إذا كنت تميل إلى السلبية.

12 طريقة للتخلص من الأفكار السلبية

أثناء كتابة هذا الموضوع، أجريت بحثًا عن كيفية التخلص من الأفكار السلبية. إليك 12 طريقة تساعدك على التخلص منها:

1. كن لطيفًا مع نفسك: **امنح نفسك الرحمة والتفهم**.
2. جد مصدر الأفكار السلبية: **حدد ما الذي يسبب تلك** الأفكار.
3. تحدث إلى من يهتم لأمرك: **الاكتفاء بالأصدقاء والعائلة**.
4. الذين يهتمون بك دائمًا يكون دعمًا قويًا.
5. تخلص ممن يشعرونك بالسوء: **تخلص من العلاقات** السامة.
6. ابحث عن منفذ آخر للتعبير عن ألمك: **قد يكون** الكتابة، الرسم، أو أي نشاط إبداعي آخر.
7. استرح عندما تشعر بالحاجة لذلك: **لا تجهد نفسك** فوق طاقتها.
8. استمع إلى الموسيقى التي تحسن مزاجك: **الموسيقى** تستطيع تغيير المزاج بشكل مذهل.
9. خاطب نفسك بإيجابية: **استخدم كلمات إيجابية عند** التحدث إلى نفسك.
10. راقب نفسك أو خطواتك لعدة ثوانٍ: **تركيزك على** نفسك أو حركاتك يساعد على تشتت الأفكار السلبية.
11. الانتباه إلى أي شيء يدور حولك لمدة ثوانٍ معدودة: **لاحظ التالي حولك لتبديد الأفكار السلبية

11. استحضار إيجابيات الحياة مهما كانت قليلة: **تذكر**
اللحظات الجميلة والكلمات الطيبة التي قيلت لك
12. متابعة حدث مفرح أو خبر سار قبل النوم: **اجعل آخر**
شيء في ذهنك ليلاً شيئاً إيجابياً

الختام

إن التعامل مع الأفكار السلبية يتطلب منا الانضباط والإصرار.
الحياة مليئة بالتحديات، لكن بالتركيز على الجوانب الإيجابية
والتحلي بالتفاؤل، يمكننا جعلها أكثر جمالاً وإشراقاً. تذكر دائماً أن
لا شيء يدوم، حتى الصعاب، وكل يوم هو فرصة جديدة لتعيش
بحب وأمل.

التغلب على الصعوبات: طريق النجاح

لا شك أن التغلب على الصعوبات هو أحد أبرز أوجه القوة والإصرار في حياتنا. يكمن الجمال الحقيقي في مواجهة التحديات وتجاوزها بقوة وعزيمة. إن قدوم الأشياء الجميلة بعد المشقة والعناء يضيف على الحياة طابعًا خاصًا، ويجعل من السهل تقدير الجهد المبذول لتحقيق الإنجازات.

أهمية مواجهة الصعوبات

يقول فرانك كلارك: "إذا استطعت العثور على طريق خالٍ من المعوقات، فهو غالبًا لا يؤدي إلى أي مكان." هذه الكلمات تحمل في طياتها حكمة عميقة؛ فهي تذكرنا بأنه لا يمكن تحقيق أي حلم أو هدف دون مواجهة العقبات. تلك العقبات هي دليل واضح على أهمية وجمال الحلم الذي نرغب في تحقيقه.

الدروس من التغلب على الصعوبات

- **الإصرار والعزيمة:** عندما نقع في لحظات ضعف وتهزمننا الصعوبات، من الطبيعي أن نشعر بالإحباط. لكن بالعزيمة والإصرار والحب للطموح، نستطيع استخدام تلك اللحظات كوقود يدفعنا بسرعة نحو حلمنا.

- **التعلم من الفشل:** الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو بداية جديدة تحثنا على التعلم والنمو. الوقوع في بعض الأحيان يؤلم، لكن النهوض من جديد هو ما يميزنا ويزيد من قوتنا.

- **عدم الاستسلام:** يقول محمد علي كلاي: "كرهت كل لحظة من التدريب ولكن كنت أقول: لا تستسلم، اتعب الآن ثم عش بطلاً بقية حياتك." هذه المقولة تلخص أهمية الصبر والتحمل من أجل الوصول إلى النجاح.

نصائح للتغلب على الصعوبات

1. الإيمان بالنفس **:الثقة بكل قدراتك وإمكاناتك هو** 1. الأساس في مواجهة أي تحدي. الإيمان بما أنت عليه يجعلك غير قابل للسقوط بسهولة.

2. المثابرة والاستمرارية **:حتى لو كانت الطريق مليئة** 2. بالعقبات، عليك بالمثابرة والاستمرارية. التحديات قد تجعل الأمور تبدو صعبة في البداية، لكنها ستصبح أسهل مع الوقت.

3. التركيز على الهدف **:هانا مور قالت " :العقبات هي تلك** 3. الأشياء المخفية التي تراها عندما ترفع عينيك عن الهدف ".لذا لا تدع العقبات تلهيك عن رؤية هدفك وتحقيقه.

4. استغلال الفرص **:توقع العقبات واعمل على تخطيها** 4. روبرت شولر قال " :توقع العقبات، لكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم ".التحديات هي فرص للتحسين والتعلم.

5. قياس النجاح بمدى التغلب على الصعوبات **:النجاح لا** 5. يُقاس بما وصلنا إليه فحسب، وإنما بالصعوبات التي تغلبنا عليها في مسيرتنا. إن التغلب على الصعوبات يجعلك تعيش بطلاً في حياتك اليومية

خاتمة

التغلب على الصعوبات ليس مجرد كلمة تُقرأ أو تُقال، بل هي فعل يجب على كل فرد تبنيه في حياته. الجمال في التغلب على الصعوبات لا يشيخ ولا يترهل، بل يزداد رونقاً كلما واجهنا العقبات وتغلبنا عليها. عش حياتك بطلاً من خلال الإصرار والعزيمة، ولا تسمح لأي تحدي أن يثنيك عن تحقيق أحلامك.

****لاتخضع لواقعك****

غالبًا ما يكون واقعنا هو المسيطر على مستقبلنا وحياتنا، سواء كانت حياتنا المهنية أو الخاصة التي نعيشها كل صباح. المهم في ذلك هو فرض نفوذ هذا الواقع المسيطر علينا مهما كانت الأسباب والأعداء. وقد يتطلب منا أن نحارب هذا الواقع، فلا يمكنه أن يسيطر علينا وعلى مستقبلنا مهما كان. لن نخضع له، بل سنحاربه بأقوى ما لدينا.

****الاقتراء بسيدنا إبراهيم (عليه السلام):****

سنكون كنبى الله إبراهيم عليه أفضل الصلاة والسلام. لم يخضع لواقعه رغم أن والده كان سيد صانعي التماثيل، نشأ في هذه القرية، وكان والده يعبد الأصنام وقد كان مشهورًا ومقدسًا لكونه سيد صانعي التماثيل التي هي من الحجر. لكن سيدنا إبراهيم عليه السلام لم يرضخ لواقعه أو لظلم الناس لأنفسهم، بل حاربهم بأقوى ما لديه. عانى كثيرًا إذ ألقوا به في شعلة من النار، فجعلها ربي بردًا وسلامًا عليه، وخرج منها بأفضل حال. ولم يستسلم بعدها قط، بل استمر في محاربتهم مرة أخرى وهو أبو الأنبياء عليهم أفضل الصلاة والسلام.

نستطيع أن نقندي بنبي الله إبراهيم، لنحارب واقعنا ولا نرضخ له؛ لنحقق ما نريد دون الخضوع للعوائق.

****اقتباسات مُلهمة:****

- "إن أعظم اكتشاف لجيلي هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية." - *وليام جيمس*

- "أهم صفة في الإنسان أنه يقاوم ما يحب ويتحمل ما يكره." - *مصطفى محمود*

- "الأبطال لا يصنعون في صالات التدريب، الأبطال يصنعون من أشياء عميقة في داخلهم، هي الإرادة والحلم والرؤية." - *محمد علي كلاي*

- "فلتكن شجاعًا وتخاطر، فلا يمكن استبدال الخبرة بأي شيء آخر." - *باولو كويلو*

- "أكثر الناس ينتظرون شيئًا ما ليتغيروا، وآخرون يتغيرون عندما تحدث لهم صدمة، أو تتغير أدوارهم في الحياة، لكن أعظم التغيير هو التغيير المقصود الواعي النابع من التأمل والإرادة والشعور بالمسؤولية." - *طارق السويدان*
****استيقظ من سباتك****

حان وقت النهوض بنشاطٍ وهمة. وداعًا للكسل والحزن، وداعًا لليأس والإحباط، وداعًا للإزعاج. لقد حان وقت نهوضك وتحقيق حلمك، وحان وقت تكسير حدود طموحك. أتى دورك فلا تضيعه.

لا تضع حدًا لطموحاتك

ابدأ من الصفر إلى أن تبلغ القمة. لا تساير الحياة، فأنت أقوى منها
مهما كانت عواصفها.

أنت لست وحيدًا أبدًا، معك الله وعائلتك ونفسك القوية. لا تستسلم،
وانهض بقوة أكبر، بقوة تفوق قوتك الأولى. أنت أكبر من أن تيأس
أو تحزن، وأنت أكبر من أن تسقط دون أن تنهض.

اقتباسات مُلهمة:

- "غزو الإنسان لنفسه هو أعظم غزو يحققه الإنسان في حياته." -
أفلاطون

- "الأفضل دائمًا أن نتطلع للأمام بدلًا من النظر إلى الخلف." -
جيروم

- "أحيانًا يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا بابًا؛ لكي يفتح لنا بابًا آخر
أفضل منه، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في
النظر إلى الباب الذي أغلق بدلًا من باب الأمل الذي انفتح أمامه
على مصراعيه." - *إبراهيم الفقي*

- "قد تثبت لك الأيام أن ما ظننته قلاع من صخور، إنما هي
حصون من ورق. فريق منا تصرعه الضربة الأولى، وآخرون
تخلق منهم الضربة الأولى أبطالًا." - *مصطفى أمين*

- "امنح كل يوم الفرصة لأن يكون أجمل أيام حياتك." - *مارك
توين*

امنح نفسك الفرصة في كل سقطة. فأنت لست كاملاً كي تُعصم من
الأخطاء والزلات والسقوط. الكمال لله وحده، فلا تعاقب نفسك على
شيء ليس بيدك، بل اجتهد وصنع ما يمكنك أن تفعله. لا تحبط

لا تضع حدًا لطموحاتك

نفسك ولا تتأثر بالناس المحبطين، فأنت نفسك، كَوْن نفسك،
ويمكنك اختيار حياتك بنفسك.

لذلك، استيقظ من سباتك وابدأ يومك، وحطم حدود طموحاتك.
وداعًا لليأس، لنستيقظ من سباتنا العظيم ونودعه وداعًا لا يعود مرة
أخرى.

ثق بخطواتك

الثقة هي الحالة التي يكون فيها الإنسان متأكدًا من كفاءة أو دقة أمر
يتعلق به أو بشخص أو بشيء آخر. وفيما يتعلق بالأشخاص، قد
تكون الثقة نوعًا من التأكد من ولاء شخص معين تجاه أشخاص
آخرين أو قضايا معينة. عادةً، يكون صاحب الثقة ذو موقف
ووجهة نظر ثابتين، مهما كان الموقف صحيحًا أو خاطئًا، المهم هو
مدى ثبات الشخص على موقفه.

أمثلة على الثقة

الثقة بالنفس:

بالنسبة لي، هي أول داعم لتحقيق طموحاتي. يبدأ الإنسان بتحقيق طموحاته عبر ثقته في ما يفعله، في خطواته، وبما يريد أن يفعله. من وجهة نظري، لن يستطيع الإنسان أن يحقق انتصاراته دون أن يثق بما يفعل.

< "الثقة هي ما تشعر به عادة قبل أن تفهم المشكلة." -
وودي آلن

- **لا تخسر ثقتك بنفسك أو بخطواتك.**

لا يمكنك أن تخسرها وأنت بحاجة إليها، ولن يمكنك أن تحقق ما تريد دون أن تثق به. كل خطوة تخطوها وتمضيها، ثق بها ما دامت صحيحة. لا تشك في خطواتك نحو حلمك. لا تسمح لنفسك أن تتخلى عنها ولو قليلاً؛ فهي الخطوة الثابتة نحو نجاحك. الثقة هي النجاح والدعم لك ولنجاحك. يجب أن تثق بنفسك وبخطواتك، فكيف يمكن للإنسان أن يحقق حلمه دون أن يثق به أو بما قرره وأراده؟ لا يمكن أن يحقق شيئاً إن لم يكن واثقاً به، وإن تحقق، سيكون ضعيفاً جداً، لا يختلف عن البيت المبني دون أسس متينة.

- **الثقة هي الأساس لبناء حلمك.**

لا تضع حدًا لطموحاتك

< "غالبًا ما يكون النجاح حليف هؤلاء الذين يعملون بجرأة، ونادرًا ما يكون حليف المترددين الذين يتهيبون المواقف ونتائجها." -
جواهر لال نهرو

- ****الثقة تحتاج إلى خطوات متعددة وليست عملاقة.****
< "لا توجد خطوة عملاقة تصل بك إلى ما تريده؛ إنما يحتاج الأمر إلى الكثير من الخطوات الصغيرة لتبلغ ما تريد." -
مجهول

خلاصة

الثقة بالنفس هي الأساس الذي تبني عليه أحلامك وطموحاتك. بدونها، يكون من الصعب تحقيق أي هدف مهما كان بسيطًا. الثقة تعطيك الجرأة على اتخاذ الخطوات اللازمة وتمنعك من التردد والخوف من النتائج. الثقة تعزز من قوتك لتواجه التحديات وتجتاز الصعوبات. تذكر دائمًا أن كل خطوة، مهما كانت صغيرة، مهمة في رحلتك نحو تحقيق حلمك. ابني ثقتك بنفسك أولاً، وستجد أن كل شيء آخر يصبح أسهل وأوضح.

بادر ولا تنتظر

ماذا تنتظر؟ لماذا لا تبدأ أنت؟ سارع في المبادرة وكن رابحها. قرأت في إحدى الأيام للشيخ محمد الغزالي في كتابه "جدد حياتك" قوله: "كثيراً ما يحب الإنسان أن يبدأ صفحة جديدة في حياته، ولكنه يقرن هذه البداية المرغوبة بموعد مع الأقدار المجهولة. والرجل المقبل على الدنيا بعزيمة وبصر لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت، ولا تصرفه وفق هواها؛ إنه هو الذي يستفيد منها، ويحتفظ بخصائصه أمامها كبذور الأزهار التي تظمر تحت أكوام السبخ، ثم تشق الطريق إلى أعلى مستقبلة ضوء الشمس برائحتها المنعشة. لقد حولت الحمأ المسنون والماء الكدر إلى لون بهيج وعطر فواح. كذلك الإنسان إذا ملك نفسه ووقته واحتفظ بحرية الحركة في وجه شؤون كريهة، يقدر على فعل الكثير دون انتظار أمداداً خارجية تساعده على ما يريد."*

ويقول أيضاً: "الظروف الباسمة أو الكالحة التي تلتف حولك، هي وحدها الدعائم التي يتمخض عنها مستقبلك، فلا مكان للإبطاء أو الانتظار."*

لا تتباطأ ولا تنتظر ذلك اليوم الذي تخيلته ورسمته وتنتظر ظهوره وتحققه دون أن تبدأ به أنت. لا تكن سخيلاً لهذه الدرجة. كيف يمكنك أن تنتظر تحقق شيء دون أن تبادر في فعله؟ ماذا تنتظر؟ أخبرني! أنتظر ذلك اليوم الذي ستحدث به معجزة تحقق لك

لا تضع حدًا لطموحاتك

حلمك؟ أم تصورت نفسك في زمن المعجزات فصدقته؟ لا تضحك على نفسك ومستقبلك وطموحك، لن تنجح ولن تستطيع فعل شيء إن لم تبادر.

< "العنصر الجوهرى هو أن تقوم وتتحرك لتفعل شيئاً. لدى الكثير من الناس أفكار رائعة، لكن القليل منهم من يقرر أن ينفذ أفكاره هذه. لا تنتظر للغد، لا تنتظر الأسبوع المقبل، افعلها الآن، فالناجح هو الشخص الذي يفعل، لا يؤجل." - **نولان باشنيل**

< "تخيل أن حلمك هو الشكولاتة الجميلة، ولكي تصبح أجمل أضف إليها الحلوى. مبادرتك هي الحلوى الجميلة." - **أبيجال تريلين**

< "ضع قليلاً من الحلوى في كوب الشكولاتة الساخنة." - **أبيجال تريلين**

كن أنت المبادر في فعل شيء ولا تنتظر تلك المعجزة التي لن تأتي. إذا لم تتحرك أنت ولم تبادر في خطواتك نحو طموحك، لن تحصل عليه مهما انتظرت. لا يأتينا كل شيء دون حركة منا، فلا تعتقد أن كل ما تتمناه سيأتيك دون أن تتحرك له أنت.

مثال عن المبادرة:

سأخبرك عن إحدى مبادرات امرأة بادرت وتفوهت بكلمة "لا". في إحدى أمسيات شهر ديسمبر عام 1955، جمعت روزا باركس، ذات البشرة السمراء والتي تعمل خياطة، حاجياتها وتجهزت للعودة إلى بيتها بعد يوم من العمل الشاق. مشت روزا في الشارع تحتضن حقيبتها، مستمدة منها بعض الدفء. التفتت يمينًا ويسارًا، ثم عبرت الطريق ووقفت تنتظر الحافلة.

أثناء وقوفها، شاهدت روزا منظرًا مألوفًا في أمريكا آنذاك، وهو قيام الرجل الأسود من كرسيه ليجلس مكانه رجل أبيض. هذا السلوك لم يكن نابغًا من روح أخوية أو لمسة حضارية، بل لأن القانون الأمريكي كان يمنع منعًا باتًا جلوس الرجل الأسود بينما يقف الأبيض. حتى إذا كانت الجالسة امرأة سوداء عجوز وكان الواقف شابًا أبيض، فذلك يعتبر مخالفة تُعرم عليها المرأة العجوز!

كل تلك الممارسات العنصرية كانت تصيب روزا بحالة من الحزن والألم والغضب. لماذا يعاملون على أنهم الأقل مكانة؟ لماذا يحقرون ويزدرون ويكونون دائمًا في آخر الصفوف؟ عندما وقفت الحافلة، استقلتها روزا وقد عقدت في قلبها أمرًا. وجدت روزا مقعدًا خاليًا وجلست. عندما جاءت المحطة التالية، صعد الركاب وامتلات الحافلة.

لا تضع حدًا لطموحاتك

اتجه رجل أبيض إلى المكان الذي تجلس فيه روزا منتظرًا أن تفسح له المجال، لكنها نظرت له بلا مبالاة وعادت لتطالع الطريق. ثارت ثائرة الرجل الأبيض وأخذ الركاب البيض يسبونها ويتوعدون لها إن لم تقم. لكن روزا أبت وأصرت على موقفها، فما كان من سائق الحافلة إلا أن يتجه مباشرة إلى الشرطة للتحقيق معها. تم تغريمها 15 دولار نظير تعديها على حقوق الغير.

هنا، انطلقت الشرارة في سماء أمريكا، ثار السود في جميع الولايات وقرروا مقاطعة وسائل المواصلات والمطالبة بحقوقهم كبشر لهم حق الحياة والمعاملة الكريمة.

خلاصة:

كن مثل روزا باركس، بادر ولا تنتظر. لا تجعل الظروف تتحكم بك، بل كن أنت من يصنع الظروف. ابدأ الآن ولا تنتظر الغد، الأفكار العظيمة تحتاج إلى من ينفذها. فلتكن أنت المبادر والمحقق لطموحاتك.

اعمل بجدٍ أكبر

عندما تعمل لتحقيق حلمك، قد تجد أن العقبات والمصاعب التي تواجهها تُصبح تحديات تُجبرك على الاستمرار بدافع الأمل والإيمان. في رحلتك لتحقيق أحلامك، تزداد العقبات وتبدو الجروح التي تتركها الحياة أليمة، لكنها مجرد جزء من هذه الرحلة. يشبه الأمر أرنبًا يبحث عن طعامه لمواجهة فصل الشتاء، فيواجه مخاطر مثل الثعلب الماكر. هذا الأرنب يدرك أن الهروب، حتى مع خدش بسيط، أفضل بكثير من أن يسلم نفسه للثعلب ويخسر معركته ويترك أولاده في جوع.

الحياة "ثعلب" وأنت "الأرنب"، تحتاج لأن تكون جاهزًا دائمًا للمواجهة والهروب الذكي. الهروب أحيانًا لا يعني الاستسلام بل يعني إعادة التوضع للتخطيط مجددًا والرجوع بتكتيك أفضل. فإذا تخليت عن العمل لتحقيق حلمك، لن تحقق أي شيء سوى مرارة الندم وستصبح طموحاتك ذكريات أليمة لا أكثر.

الاستراتيجية وعدم التخلي

عليك أن تتفادى الندم واليأس كما تتفادى المخاطر التي تلوح في مشوار العمل. لا تستسلم؛ كن قويًا، وحافظ على حلمك من محاولات الحياة القاسية في التهامه. كما قال الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله:

< "ينبغي أن يكون هدفك الأول هو العمل على زيادة احتمالات توصلك إلى تلك المكانة حيث تكون أحد هؤلاء المرموقين."

أشار الفقي إلى أن البعض يكرس أسابيع وشهورًا، بل وسنوات، للعمل نحو تحقيق أهداف كبرى، وفي الكثير من الأحيان يراودهم اليأس ويخفقون في الإستمرار. ولكن في حقيقة الأمر هم قد أنجزوا العمل التمهيدي الأهم وكانوا ربما على بعد خطوة واحدة فقط من النجاح الكبير. الكثيرون يفقدون الحماس ويتوقفون تمامًا دون أن يدركوا مدى قربهم من تحقيق أهدافهم.

لا تتخلى عن حلمك

< "إن ما تحصل عليه من دون جهد أو ثمن ليس له قيمة." -
مجهول

< "أعمالنا تحددنا بقدر ما نحدد نحن أعمالنا." - **مجهول**

لذا، إياك أن تتخلى عن ما بدأت به. لا تسمح لعقلك أن يسيطر
بفكرة أنك لن تبلغ مساعيك، فارغًا أنفسك من القدرة على المثابرة.
الزمن الحالي هو زمن السرعة، والتكنولوجيا تسعى لتسهيل حياتنا
في جميع جوانبها. استغل هذه التكنولوجيا لصالحك، وأبذل جهدك،
لأن الفائدة عائدة إليك في النهاية.

الخلاصة

اعمل بجدٍ أكبر، اكسر الحواجز، وتغلب على المصاعب كما يتغلب الأرنب الذكي على الثعلب الماكر. ليس النجاح مستحيلاً، بل هو ثمرة جهد مستمر وعمل دؤوب. أنت تعمل لتحقيق حياة أفضل لك ولعائلتك، وعليك أن تواصل سعياً نحو أحلامك دون توقف. حرر نفسك من الشكوك، واستمر في طريقك، وسوف تحصد النتائج في النهاية، باجتهدك وإصرارك.

حدد هدفك

تعريف الهدف

الهدف هو النتيجة التي يرغب الإنسان في تحقيقها. يشمل تصور وتخطيط وترتيب نظام لتحقيق رغبات شخصية أو تنظيمية، ويعد نقطة النهاية للتنمية المقصودة. تسعى الكثير من الأهداف إلى الإنجاز في وقت محدد من خلال ضبط المواعيد النهائية، وهي تقترب من معنى الغاية أو القصد. الهدف يمكن أن يكون ملموساً أو مجرداً، وله قيمة جوهرية.

أهمية الأهداف في الأعمال

عند إنشاء الأعمال التجارية، الأهداف ضرورية جداً، إذ بدونها لن تنجح تلك الأعمال. حتى عند وضع أهداف بسيطة، من الأفضل اتباع مسار استراتيجي للأهداف بدلاً من السعي لتحقيق ما تريده فقط.

كيفية تحديد الأهداف المثالية

يتضمن تحديد الأهداف المثالية وضع أهداف محددة وسهلة المنال وواقعية في وقت محدد. تشير نظرية تحديد الأهداف إلى أنها يمكن أن تكون أداة فعالة لتحقيق التقدم من خلال بيان المطلوب تحقيقه بشكل واضح.

أنواع الأهداف: مالية ومهنية

لا تضع حدًا لطموحاتك

على المستوى الشخصي، تتيح عملية تحديد الأهداف للأفراد تحديد أهدافهم ومتابعتها. غالبًا ما تكون هذه الأهداف مالية أو مهنية وتشكل عنصرًا أساسيًا من عناصر التنمية. يمكن أن تكون الأهداف طويلة المدى أو قصيرة المدى، والفرق الأساسي بينها هو الوقت اللازم لتحقيقها.

الأهداف قصيرة المدى

تعد الأهداف قصيرة المدى تلك التي يتوقع إنجازها في وقت قصير، مثل تسديد فاتورة خلال أيام قليلة. ليس لها مدة زمنية محددة، ويمكن تحقيقها أو الفشل في تحقيقها في يوم، أسبوع، شهر، أو سنة. الإطار الزمني للهدف القصير المدى يعتمد على السياق العام.

الأهداف طويلة المدى

يطلب للأهداف طويلة المدى وقت أطول لتحقيقها. على سبيل المثال، بناء مسار مهني ناجح أو تحقيق الاستقرار المالي على مدى سنوات. غالبًا ما تكون هذه الأهداف مرتبطة بأهداف قصيرة المدى تساهم في الوصول إلى الهدف الأكبر.

الشعور بالتثنت وأهمية الأهداف

الشعور بالتثنت وعدم القدرة على تحديد الأهداف شائع في مرحلة البلوغ، وهذا يمكن أن يشعر الشخص بضياع ولا يعرف طريق النجاة. في هذه الحالات، يكون اللجوء إلى الله وطلب المشورة من الأفراد الأكثر خبرة يساعد في إعادة بناء الأهداف وترتيب الأفكار.

< "إن قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة لهو أحسن وأفضل نتيجة من قضاء سبع أيام بدون توجيه أو هدف!" - **مجهول**

التخطيط وتدوين الأهداف

يعد تخطيط وتدوين الأهداف أمرًا ضروريًا لتحقيقها. تدوين الأهداف بالتفصيل يخرسها في العقل اللاواعي ويزيد من إمكانية تحقيقها من خلال جذب الأفكار، والأشخاص، والموارد التي تعين على تحقيقها.

< "ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب، بل هي أساسية فعلاً لبقائنا على قيد الحياة." - **روبرت شولر**

أهمية الأهداف على المدى الطويل

العيش بدون أهداف يكون مثل السفينة بدون دفة؛ يمكن أن ينتهي الأمر بكلاهما إلى الصخور. الأهداف ضرورية لتعزيز النجاح والتقدم.

< "إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة، كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور." - **توماس كارليل**

خلاصة

تحديد الأهداف هو أساس النجاح للأفراد والمؤسسات. توفر الأهداف التوجيه والتركيز، وتساهم في جذب الموارد والأشخاص الذين يمكنهم مساعدتنا على تحقيق ما نصبو إليه.

< "كلما اتسمت خطتك لبلوغ هدفك بالتفصيل، بدت قابلة للإنجاز بقدر أعلى. عن طريق تدوينك لأهدافك وخطتك، فإنك تغرسها عميقًا في تربة عقلك اللاوعي، ويزداد إيمانك بأن من الممكن لك إنجازها، وتبدأ في جذب كل من الأفكار والأشخاص والموارد التي تعينك على تحقيق أهدافك وخطتك." - **إبراهيم الفقي**

مقاومة قيود الجهل

الخطوة المهمة نحو تحقيق أي حلم هي مقاومة قيود الجهل التي تكتنفنا. تلك القيود هي التي تمنعنا من الانطلاق والابتكار وتحقيق كل ما نصبو إليه.

فهم قيود الجهل

الافتقار إلى المعرفة هو عدو التقدم. ليس بالضرورة أن يكون الجهل متعلقًا بالأمية أو قلة التعليم، بل يمكن أن يكون جهلاً نابغاً من التقاليد المتخلفة والتصوّرات المقيدة التي تفرضها البيئة المحيطة.

تأثير المجتمع والبيئة

يتميز بعض المجتمعات بالتمسك بالأفكار القديمة ورفض الأفكار الجديدة والتطور، مما يؤدي إلى تأخر تلك المجتمعات عن مواكبة العصر. كما أن هناك من يخشى التغيير ويبتعد عن التجديد، مكتفياً بما توارثه من تقاليد وأفكار. هذا الأمر يعيق الفرد عن الاستقلالية والتفوق.

التحدي والتغيير

لا أدعو إلى مقاومة القيم الدينية والاجتماعية الإيجابية، بل أدعو إلى كسر القيود الفكرية التي تقيد الأفراد وتمنعهم من التفكير بحرية

واستقلالية. إن توارث القيود جيلاً بعد جيل يعني استمرار التأخر والجمود.

دور المرأة في مقاومة قيود الجهل

النساء غالباً ما يتعرضن لقيود اجتماعية أشد، بحكم تقاليد تعتبرهن أقل قدرة وأهمية من الرجال. هذا الظلم لا يمكن السكوت عنه ولا يجب أن يُسمح بالاستمرار. يجب تشجيع المرأة على تحقيق أحلامها دون خوف أو خجل.

التفكير النقدي والاستقلال

تحتاج المجتمعات إلى تعليم أفرادها كيفية التفكير النقدي والبعد عن القوالب الجاهزة. يجب أن يكون لكل فرد الحق في ممارسة حريته الفكرية والسعي وراء أحلامه، بغض النظر عن القيود التي يفرضها الآخرون.

نصائح لمقاومة قيود الجهل

1. التعليم والمعرفة **السعي نحو المعرفة وتثقيف الذات**
هو أول وأهم خطوة نحو التخلص من الجهل.
2. الثقة بالنفس **الإيمان بقدراتك وأهمية أفكارك يقويك**
في مواجهة الأفكار المتخلفة.
3. الاستقلال الفكري **لا تدع الآخرين يقيدون أفكارك**
ابحث عن الحقيقة وتبني ما تقتنع به.
4. التأثير الإيجابي **كن نموذجاً يحتذى به في محيطك من**
خلال تبني الأفكار النهضوية والإيجابية.

المواجهة بشجاعة **تحدي القيود والتقاليد السلبية** 5. يتطلب شجاعة، لا تخف من مواجهة المجتمع إذا كنت تؤمن بقضيتك.

خاتمة

التحرر من قيود الجهل ليس بالأمر السهل، ولكنه ضروري لتحقيق التقدم والتطور. يجب على كل فرد أن يأخذ على عاتقه مسؤولية تثقيف نفسه ومجتمعه، والعمل على كسر كل القيود التي تعوق الطريق نحو النجاح والإبداع. لا تسمح لأي عقبة، سواء كانت من البيئة المحيطة أو من داخل نفسك، أن تعيق خطواتك نحو تحقيق أحلامك وأهدافك. انطلق بحرية وإبداع، واجعل من نفسك نموذجًا للتفوق والإيمان بالمستقبل المشرق.

إياك والوقوع في الفخاخ

فخاخ الحياة تختلف تماماً عن الفخاخ المخصصة لصيد الحيوانات. هذه الأخيرة تُصمم للإمساك بالحيوانات دون أن تفتلها، بينما فخاخ الحياة قد تحاصر الإنسان وتعيقه نفسياً وعقلياً إذا لم يكن قادراً على مواجهتها والتغلب عليها.

الفرق بين القوي والضعيف

الإنسان القوي، الذي يصادف إحدى فخاخ الحياة، قد يجرح لكنه يتحرر منها ويواصل مسيرته دون استسلام. أما الشخص الضعيف والمحبط، فقد يقع في هذه الفخاخ وينتهي به الأمر في دوامة من اليأس والإحباط، مبرراً لنفسه أن الحياة ظلمته ولن تحقق له ما يريد.

كيف تنجو من الفخاخ؟

لكي تتجنب فخاخ الحياة وتتححر منها، عليك بتغيير نظرتك ومفاهيمك تجاه الحياة. الطريق إلى تحقيق أحلامك ليس سهلاً، ومن

لا تضع حدًا لطموحاتك

منا لم يواجه التحديات والأزمات؟ لكننا نتجاوزها بالمتابعة والقوة والإيمان.

الدعوة إلى الله والثقة بالنفس

نواجه مشاكل الحياة بشجاعة ودعواتنا إلى الله تعالى. في القرآن الكريم، يقول الله سبحانه وتعالى: "وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون". (البقرة: 186)

تُبين هذه الآية جمال التواصل مع الله، حيث يستجيب سبحانه وتعالى لدعواتنا مهما كانت حالتنا. الله دائماً قريب ويسمعنا، فيجب أن ننهض من يأسنا وأحلامنا ونتجاوز الفخاخ بقوة وعزيمة.

اتخاذ القرار الصائب

عندما تجد نفسك محاصرًا بالفخاخ، أزل عن كاهلك غبار اليأس وتحرك بذكاء نحو تحقيق أهدافك. تصرف بوعي وتجاوز الصعاب والمشقات، لا تخش المواجهة، واذهب نحو تحقيق حلمك بكل ما أوتيت من قوة.

أقوال ملهمة

- **مصطفى أمين:** "قد تثبت لك الأيام أن ما ظننته قلاع من صخور إنما هي حصون من ورق. فريق منا تصرعه الضربة الأولى، وآخرون تُخلق منهم الضربة الأولى أبطالاً."

- **إبراهيم الفقي:** "أحياناً يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه، ولكن معظم الناس يضع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلاً من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه."

- **أنابيس نين:** "الحياة تتقلص وتتمدد تبعاً لشجاعة المرء."

النهاية

تحريرك من فخاخ الحياة يتطلب شجاعة وإيماناً بقدراتك وبالله، ثق بنفسك، ولا تدع الفخاخ تعيق طريقك. حياتك هي مسرح لتحقيق أحلامك، عشاها بتنظيم ورؤية واضحة، مقاوماً كل العقبات بشجاعة وإصرار.

مهما تعثرت، استمر

أعلم جيدًا أن البعض قد يواجه نصيحتي بـ"مهما تعثرت، استمر" بنوع من الاستهزاء أو الشك أو حتى الاستياء. قد يعتقد البعض أنني لا أفهم حجم العثرات التي تعوق طريقهم وتتحدى قدرتهم على الاستمرار. قد يظن البعض أنني أقارن عثراتهم بعثراتي التي قد تبدو لهم روايات خيالية يسيرة لا تعكس الحقيقة الصعبة التي يمرون بها. يسألون: كيف يمكنني أن أستمر وأنا لا أتلقى الدعم الأساسي اللازم؟

دعني أخبرك بشيء من الأهمية بمكان. في حياتي لم يكن كل شيء سهلاً أبدًا. كانت عثراتي كبيرة، وأوقفتني مراتٍ عديدة. هذا الكتاب، الذي بين يديك الآن، لم يظهر إلى الوجود بسهولة كما قد تظن. أنت تراه الآن جاهزًا كأنه قُدِّم لك على طبق من ذهب، ولكن وراء الكواليس، هناك قصة كفاح ومثابرة لا تنتهي. الفارق الوحيد هو قراري بأن أستمر مهما تعثرت.

تابع المقاومة

نعود إلى الموضوع الأساسي: العثرات هي جزء من حدود الطموح، وهي قد تكون قادرًا على توقيفك تمامًا، قد تُشلك وتمنعك من التقدم. ولكن بداخل كلِّ منا، هناك قدرة على المثابرة والاستمرار، وقدرة على السقوط والاستسلام. هذه الصفات تابعتنا منذ الخليقة، ومن خلال اختياراتك الفردية تستطيع تحديد مصيرك، وطبيعة قراراتك، وما تود تحقيقه في حياتك.

لا تضع حدًا لطموحك

احلم، ومهما تعثرت استمر. قاوم، لا تيأس ولا تحبط، فالحياة مليئة بالتحديات، وكل شيء ذو قيمة يأتي بعد تعب وجهد كبيرين. لا شيء في هذه الحياة يأتي بسهولة.

< "لا شيء يعمل ما لم تعمل أنت." - **غير معروف**

< "كل شيء في الحياة يستحق الحصول عليه يستحق العمل من أجله." - **غير معروف**

< "السمة القوية وحدها التي تقدر على السباحة عكس التيار، بينما أي سمة ميتة يمكنها أن تطفو على الوجه." - **غير معروف**

< "إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار." - **ونستون تشرشل**

< "الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة، أو لا شيء." - **هيلين كيلر**

لا تضع حدًا لطموحاتك

< "لا يقاس النجاح بالموقع الذي يتبوأه المرء في حياته بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها." - **مجهول**

ابدا الآن

ابدا الآن وتحدى الصعاب، فالعثرات التي تواجهها هي تلك الأمور التي ستجعلك أقوى مع مرور الوقت. تذكر، أن النجاح ليس بالوصول إلى قمة الجبل فحسب، بل في الرحلة نفسها، في كل خطوة تخطيها بصبر وإصرار. مهما تعثرت، استمر في طريقك نحو تحقيق أحلامك وأهدافك.

حاول

في حياتنا الصحيحة التي نعيشها، لن ننجح إذا لم نحاول، مهما اختلفت الأهداف والأحلام والأعمال. وكأنه روتين ضروري للإخفاق في المحاولات الأولى. لا يُخيل لي أن هناك من استطاع أن يصل إلى أحلامه دون محاولة. أنا أرجح القول أن كل شخص سعى لتحقيق شيء لم يحققه من المرة الأولى، بل كرر محاولاته إلى أن حقق أهدافه العظمى. بل يستعين بمحاولاته لتحقيق إنجازاته، وهذا تأكيداً لما يمر به الناجح. هي الطبيعة تُخلق.

إذاً، لا يمكنك أن تغير مجرى الحقيقة، فما أسلم أبا سفيان من أول دعوة. فلا يمكنك أن تحقق حلمك من أول محاولة، مهما كان إخفاقك في المرة الأولى، حاول مرة ثانية وهكذا.

كل شيء بيدك أنت، والكرة في ملعبك. حدد مصيرك ومصير فريقك: الفوز أم الخسارة؟ وبالأرجح أنك لا تفضل الخسارة على الفوز، فطبيعتك تختار الفوز على الخسارة. لهذا، عاهد نفسك أن تحاول تسديد الهدف في الرمية التالية، ولن ترحل من الملعب إلا وبيدك الكأس. هذا ما يمكنك أن تفعله، أهنئك على هذا النهج في حياتك. ستجني الأرباح الفائقة، ستنال الشهرة الكافية، سيخلد اسمك في العالم، وستكون القدوة المثالية لمن هم أصغر منك.

ومن الطبيعي أن تخفق، وينتهي بك المطاف بين أربعة جدران محاطاً بالظلام وكأساً من الماء يكون قوتك في وجباتك الثلاث. هذا ما يفعله اليأس والإحباط. ولن أنكر هذه الحقيقة، بعض الأشخاص لا يتقنون قانون المحاولة في حياتهم فيقعون في مستنقع الظلام، وهذا سيء للغاية وقد يؤدي إلى انهيار العالم إذا كانت السمة هذه غالبية بين الناس. لكن لحسن الحظ أنهم مختلفون بالصفات وإن كانت الأغلبية سائدة.

قد استمرت دعوة الأنبياء أعواماً وليست أياماً، وكانت دعوة الحق. فما يمكنك أن تصنعه إذا رفض حلمك أن يأتيك من أول محاولة؟ احترم رغبته في التدلل، فهو يتدلل عليك؛ لأنه يعرف مدى عشقك له ومدى أهميته في حياتك، فتحمل عذابه مقابل أن يرضخ لك.

يمكنك البقاء بقوة لا مثيل لها إن تحملت الأذى وحاولت ألا تتأذى مرة أخرى.

إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته... فإنك لن تتقدم أبداً.
- رونالد سبورت

لا تتردد

التردد، في الواقع، ما جعلني اختار هذا الموضوع هو وجوده في حياة كل واحد منا بكثرة، ويمكنني ربط ذلك بما أريد قوله في كتابي هذا. يعتبر التردد أحد الحدود التي يضعها الإنسان أمام طموحه، وهذا سيئ للغاية. من منا لم يتخذ قرارًا ولم يتردد في تنفيذه؟ الكثير منا قد فعلها، وهذا ما يؤثر على بعض قراراتنا في حياتنا اليومية.

يمكنني أن أتحدث أيضًا عن جوانبه السلبية التي تؤثر على الشخص نفسه. هناك من يحلم ويقرر في نفسه فعل شيء معين، لكنه يتردد، وقد يكون دافع ترده الخوف من الفشل أو اللامبالاة التي تتملكه فيما بعد، أو تفكيره بأن هذا مستحيل حدوثه مهما كانت قوة قراراته. هذا خطأ فادح يرتكبه الإنسان في حق نفسه وطموحاته، ولن يزيده إلا نفورًا من النجاح والتباعد بين الثقافة وإنجاز الأعمال المطلوبة منه بسرعة وبصورة أفضل.

إن كانت هذه الظاهرة منتشرة في بلد ما، سيشكل ذلك تدهورًا غير مسبوق، ويجب أن لا يحصل ذلك مهما تعددت الأسباب. من الأفضل أن يكون الإنسان غير متردد، يندفع نحو مخططاته بشكل مستقيم وبقوة عقلانية. لا للتردد، لا تضعه في قاموسك ومفرداتك.

لا تضع حدًا لطموحاتك

قد يدفعك ترددك إلى المكوث في خرابة الترددات السيئة، وهذا ليس جيدًا. عليك أن لا تتردد مهما بلغت بك الأسباب. إذا أجلت لأسباب ما وكانت ممكنة، فستعود حتمًا لتحقيق ما توقفت عنه. لكن إن ترددت في تلك اللحظة، ستتردد في باقي اللحظات.

لهذا، قاوم كل التشنجات الفكرية لديك، قاوم التعصبات والتخلفات ولا تتردد. امنح نفسك الحياة الفورية بالتفكير السليم والاندفاع المخطط. لا تبني لنفسك عائقًا يحول بينك وبين طموحك. إياك والعبث بمجهود قراراتك وانفعالاتك. لا تحاوط نفسك بالفشل والتردد. لن أتغاضى عن هذه الفكرة أيضًا، فقد يكون المسبب لترددك هو وضعك الحالي الذي اتخذت فيه قرار تنفيذ شيء ما، وهو ما دفعك للتردد في تنفيذه.

هذا التردد قد يوقفك لفترة ما ثم تعود لتنفذه، أو قد يوقفك وقفًا نهائيًا لا رجوع له، وهذا سيئ للغاية، ولا يمكن أن ينتظر منك شيئًا جميلًا إذا توقفت عن التنفيذ، إلا إذا كانت أسبابه أقوى منك فقد يلتمس لك العذر في هذا رغم أن حكمه مكروه ويجب الابتعاد عنه.

لا يُنتظر منك أن تطمح ثم تتردد في تحقيقه، لا يحق لك ذلك. لا يمكنك أن تعلق نفسك بوهما كاذبًا صنعته لنفسك حين كنت واقعًا فترددت، فأصبح وهما كاذبًا. لا يحق لك أن تنظر لغيرك بنظرة النجاح وتتنظر لنفسك بنظرة الفشل فتتردد في تحقيق طموحاتك. لا يرحب بك في عالم النجاح والتطور وأنت متردد.

غادر إذا كنت مترددًا. إذا كنت غير قادر على تنفيذ حلمك فلا تحلم. إذا كنت مترددًا للغاية فلا تلم الحياة على ما أهدتكَ. لا تكن سخيًا فتتردد دائمًا. من يتهيب صعود الجبال يعيش طول الدهر بين الحفر. إن الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة أو لا شيء - هيلين كيلر.

لا تضع حدًا لطموحاتك

الفاشلون يقسمون إلى قسمين: قسم يفكر دون تنفيذ، وقسم ينفذ دون تفكير - مجهول.

مثل تركي: من يتردد بين مسجدين يرجع دون صلاة.

واسيني الأعرج: التردد يقتل العواطف والأحاسيس.

ميخائيل نعيمة: التردد ضعف ينجم عن خوف الندم في المستقبل.

إبراهيم الفقي: وقت الفراغ هو خرافة وضعها الفارغون فلا تردد هذا اللفظ ولا تستعمله فإنه لا فراغ إلا عند التافهين.

جبران خليل جبران: الحماسة بركان ولا تنبت على قمته أعشاب التردد.

يونج: التردد وإطالة التفكير في القيام بعمل ما، غالبًا ما يتحول إلى سبب لإبطاله.

لا للكسل

تعريف الكسل في علم النفس

في علم النفس، يوصف الكسل على أنه عادة بدلاً من كونه اضطراباً في الصحة النفسية. وتساهم عدة عوامل في تكوين حالة الكسل مثل نقص الثقة بالنفس، انخفاض التقدير الذاتي، نقص المعرفة والتدريب، فقدان الاهتمام بالأنشطة المختلفة، وعدم الاعتقاد بجدوى هذه النشاطات. الأمر الذي ينتج عنه مظاهر مثل المماطلة والتذبذب.

أسباب الكسل

تشير الدراسات المبنية على الدافعية إلى أن الكسل ناتج عن نقص مستوى التحفيز نتيجة التنبيه الزائد أو التثبيت، مما يزيد من إطلاق الدوبامين في الجهاز العصبي. هذا يؤدي إلى حالة من الرضا المؤقت التي تنشئ قبولاً وتقليل الحساسية لاحقاً، مما يؤدي إلى تبلد النظام العصبي.

تأثير الكسل على الصحة العقلية

الكسل يؤثر بشكل سلبي على منطقة في الدماغ تعرف باسم الجزيرة (insula)، المسؤولة عن إدراك المخاطر. كما يزيد الكسل من مشاكل السلوك مثل نقص التركيز والألم النفسي الناتج عن محاولة الوصول إلى الكمال.

مفاهيم متعلقة بالكسل

- ****الملل****: نقص الاهتمام والتحفيز يؤدي لظهور الكسل.
- ****انعدام الإرادة****: مرتبط بحالات نفسية مثل الاكتئاب وفرط الحركة واضطرابات النوم والشيزوفرينيا.
- ****التسويف****: تأجيل المهام والنشاطات بسبب نقص التحفيز.

تقارير ودراسات

في تقرير عام 1931، عزا العديد من طلاب الثانوية فشلهم في أداء الاختبارات إلى الكسل. وعزى الأساتذة السبب الأول لنقص المقدرة لديهم، والسبب الثاني للكسل.

الكسل في الأديان

- ****المسيحية****: يعد الكسل من الأخطاء السبعة المميتة عند الكاثوليك وسببًا مباشرًا للفقر.
- ****الإسلام****: يعتبر الكسل صفة سيئة مستعاض منها في العديد من الأدعية. الرسول محمد ﷺ قال: "اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل." ويعتبر جهاد النفس لتحقيق الإنجاز مخالفةً لرغبات الكسل.

- ****البوذية****: تعتبر الكسل والمماثلة صفة مذمومة.

كيف تؤثر سلبيات الكسل على حياتك؟

الكسل يقيد تحقيق طموحاتك وأهدافك. يؤثر الكسل على حياتك العلمية والعملية والشخصية، وقد يتسبب في فقدان الفرص وخسارة

لا تضع حدًا لطموحاتك

العلاقات والموجودات بسبب عدم التنفيذ والتردد. الإنسان الكسول لا يحقق أحلامه ولا يجتهد لتحقيق الإنجازات.

نصائح للتغلب على الكسل

1. حدد أهدافاً واضحة: **تخطيط الحياة ووضع أهداف**
واضحة يساعد في التغلب على الكسل.
2. نوع أنشطتك: **التنوع يمنع الملل ويحفز الإرادة**.
3. تحفيز الذات: **تعزيز الثقة والتقدير الذاتي خلال تحقيق**
الأهداف البسيطة.
4. تجنب التسويف: **الالتزام بتنفيذ المهام في وقتها دون**
تأجيل.
5. اعتمد على خطط صغيرة وبسيطة: **الإنجاز في خطوات**
صغيرة يعزز التحفيز ويزيد الإنتاجية.
6. احرص على ممارسة النشاطات البدنية: **النشاط الحركي**
يعزز الطاقة والنشاط الذهني.

خلاصة

خصص وقتاً للتخطيط والابتعاد عن الكسل. الحياة لن ترحم من يستسلم للكسل، بل تكون فرص النجاح متاحة لمن يجتهد ويطمح بعزم ونشاط. الكسل لن يبني قصوراً ولن يحقق الأحلام، بل العمل

لا تضع حدًا لطموحاتك

الجاد والتحفيز هو الطريق للنجاح والإنجاز. استمر في المثابرة والعمل لتحقيق أهدافك.

< *** عليك أن تجتهد لكي تحقق حلمك. الحياة ستستمر مهما كان فشلك، ولن تراعي تعبك الفظيع. هي تريد شخصًا نشيطًا، قويًا، وصابرًا. ***

كن إيجابياً: مفتاح النجاح والسعادة

اقتباسات ملهمة

"ابتعد عن صغار الناس الذين يقللون من شأن طموحاتك، لأن عظماء الناس هم من سيجعلونك تشعر أنك قادر على تحقيق ما هو أكثر من طموحاتك هذه." - مارك توين.

لماذا الإيجابية مهمة؟

الإيجابية ليست مجرد مفهوم نظري بل هي إستراتيجية حياتية تمثل المفتاح للنجاح الشخصي والمهني. بينما العالم من حولنا يتغير بسرعة، ويضيف ضغوطات حياتية، من السهل الوقوع في فخ السلبية. ومع ذلك، الإيجابية تمنحك القوة لمواجهة هذه التحديات بروح تفاؤل و طاقة إيجابية.

كيف يمكن أن نُعوِّقنا السلبية؟

عندما تكبلنا السلبية، نفقد القدرة على التحرك نحو أهدافنا، ونتأثر بشكل كبير بالضغوط والمشكلات المحيطة. يصبح العقل مليئاً بالأفكار المتشائمة التي تعيق عملية التفكير الإبداعي والعمل المثمر. تلك الأفكار تؤدي إلى دائرة مفرغة من الشلل والعمل السلبي، مؤثرة على حياة الفرد وعلاقاته وربما حتى على صحته النفسية والجسدية.

وجود أشواك السم في الطريق ليس سوى حجارة تعيق المسير لمن يسمح لها بذلك. السلبية الكبيرة تمنعك من التقدم وتجعلك مرهوناً لحالة السكون والجمود. ما الذي ستستفيد منه من التدرج في دائرة السلبية؟ ستجد نفسك لا تحقق شيئاً سوى المزيد من الإحباط والندم.

تجربتي الشخصية مع السلبية والإيجابية

لقد مررت بفترات من السلبية المطلقة، كنت فيها متشائمة ومنعزلة، مما جعلني أشعر باليأس وفقدان الهدف. كنت أرثدي قناع اللامبالاة وأتظاهر بعدم الاهتمام، لكنني أدركت في النهاية أن هذا لا يخدمني ولا يحقق أي تقدم. بدأت بمحاولة صغيرة لآتحول من السلبية إلى الإيجابية، كان تحدياً ولكنه ضرورياً.

كيف تتحكم في النشاط السلبي وتحوله إلى إيجابي؟

1. التعرف على السلبية ومحاربتها **فهمت أن أول خطوة** هي إدراك النشاط السلبي ومحاولة التحكم به. جعلت من مهمتي أن أكون إيجابية مهما كانت الظروف.
2. الأهداف الصغيرة **بدأت بتحديد أهداف بسيطة** وملموسة يمكن تحقيقها، وكان تحقيق كل هدف بمثابة دفعة إيجابية للمضي قدماً.
3. تشجيع الذات **كنت أستمر في تشجيع نفسي بعبارات** "إيجابية مثل "يمكنك فعل ذلك" و"ستنجحين".

لا تضع حدًا لطموحاتك

الأشخاص الإيجابيين **بدأت في محيط نفسي بأشخاص** 4. إيجابيين وداعمين، لأن الدعم والتشجيع يلعبان دوراً كبيراً في تحسين المزاج والروح.

أهمية التوقع الإيجابي في تحقيق النجاح

تأكيد هذه الأفكار نجده أيضاً في دراسات أجراها نابليون هيل على أغنى 500 رجل في أمريكا، حيث وجد أن السمة المشتركة بينهم هي التوقع الإيجابي. يؤكد د. إبراهيم الفقي أن التوقع الإيجابي هو أساس النجاح. عندما تبدأ مشروعاً جديداً أو في مجال عمل جديد، ينبغي أن تتوقع النجاح بكل ثقة.

نصائح لتعزيز الإيجابية في حياتك

1. التفاؤل ** :انظر دائماً إلى الجانب المشرق من الأمور **
2. الشكر والامتنان ** :كن ممتناً للأشياء الجيدة في حياتك **
3. العناية بالنفس ** :اهتم بصحتك النفسية والبدنية **
4. التعلم المستمر ** :تعلم مهارات جديدة واجعل لديك **
طموحات متجددة
5. مجتمع داعم ** :أحط نفسك بأشخاص إيجابيين وداعمين **

في النهاية، تذكر أنك الشخص الوحيد القادر على تغيير مسار حياتك. الزرع والتحصيل يبقيان بيدك. زرع بذور الإيجابية يضمن لك الحصول على ثمار لذيذة ومغذية. امتلك الإرادة واتخذ الخطوات نحو تحقيق أحلامك، لأن الحياة جميلة وتستحق أن تعاش بإيجابية وأمل.

استفد من التجارب وتوجه نحو هدفك بثقة

اقتباسات ملهمة

- "إن العالم يفسح الطريق للمرء الذي يعرف إلى أين هو ذاهب." - رالف والدو إمرسون
- "اعتبر كل انعطاف في الحياة فرصة لنا لنختبر فيها أشياء جديدة." - جاكسون براون
- "إن الاتجاه الذي يبدأ مع التعلم سوف يكون من شأنه أن يحدد حياة المرء في المستقبل." - أفلاطون
- "لا توجد خطوة عملاقة تصل بك إلى ما تريده، إنما يحتاج الأمر إلى الكثير من الخطوات الصغيرة لتبلغ ما تريد." - مجهول

التحرك نحو هدفك

قد تكون واجهت تقلبات وصدمات في رحلتك، مزقت مسارك وجرحت روحك. ولكن الآن، حان الوقت لتجمع هذه القطع المبعثرة وتعيد تشكيلها إلى مسار ثابت نحو هدفك. كن ذلك الكابتن الذي يقود قطاره بثقة، لا يخشى الانحراف بل يمضي قدماً بإصرار نحو المحطة المطلوبة.

خطوات للتحرك نحو الهدف

1. ****إعادة تجميع الصفوف****
اجمع أفكارك وأعد ترتيب أولوياتك. كل ضربة تعرضت لها ليست نهاية المطاف بل بداية جديدة.
2. ****التعلم من الماضي****
تفادي تكرار الأخطاء السابقة. اعتبر تجاربك دروس تغني معرفتك وتزيدك حكمة.
3. ****التحلي بالشجاعة****
لا تدع الخوف يسيطر عليك. كل خطوة نحو الأمام تتطلب جرأة وإيمانًا بقدراتك.
4. ****البداية خطوة بخطوة****
لا تبحث عن النجاح الفوري والضخم. النجاح يتشكل من خطوات صغيرة ومستمرة نحو الهدف.
5. ****الاعتماد على الذات****

لا تضع حدًا لطموحاتك

لا تنتظر أن يأتي أحد لإنقاذك. أنت القائد والمصلح لقطارك
ومهندس مسار رحلتك.

أهمية الثقة والإيمان

تذكر أن إيمانك بقدرتك على الوصول إلى هدفك هو المفتاح. إذا
كنت واثقًا بأنك تعلمت من أخطائك الماضية، ستمكن من تجنبها
في المستقبل. إذا كنت مؤمنًا بأنك ستصل إلى محطاتك بسلام،
فستصل، لأن الثقة بالله وبنفسك هي القوة الدافعة نحو النجاح.

وجهتك بيدك

العالم يفتح الطريق أمام من يعرف وجهته ويخوضه بإصرار. كل
إنعطافة أو محطة تقابلها على الطريق ليست سوى فرصة جديدة
لتعلم أشياء جديدة وتحقيق نجاحات أكبر. كما قال أفلاطون، التعلم
هو ما يحدد مستقبلنا، ولذلك استمر في التعلم والتحسين خطوة
بخطوة.

ابدأ الآن، ولا تؤجل. لقد أخذت من الراحة ما يكفي، والعمل
ينتظرك. انطلق نحو محطاتك، لا تدع شيئًا يعوقك، وثق أن كل
خطوة تقوم بها تقربك نحو حلمك وأهدافك.

الخلاصة

الطريق نحو تحقيق أهدافك مليء بالتحديات والعقبات، لكنك دائمًا قادر على تجاوزها بفضل الإصرار والتعلم من التجارب. كما قال رالف والدو إمرسون، العالم يفتح الطريق أمام الشخص الذي يعرف إلى أين هو ذاهب. حدد هدفك، تعلم من أخطائك، وثق بنفسك، وانطلق دون تردد نحو محطاتك.

لا تغضب إذا أخفقت

قبل أن أخوض في هذا الموضوع، أجريت بحثًا عن مفهوم الغضب لكي أوصل الفكرة إليك بشكل كامل. يرى علماء النفس أن الغضب إحساس أولي وطبيعي وناضج مر به الجميع، وله قيمة وظيفية للبقاء على قيد الحياة. يمكن للغضب تعبئة الموارد النفسية لاتخاذ أفعال تصحيحية، لكن الغضب غير المتحكم فيه قد يؤثر سلبيًا على الصلاح النفسي والاجتماعي.

نظرة على الغضب

العديد من الفلاسفة والكتاب حذروا من نوبات الغضب التلقائية والغير محكومة، ولكن علم النفس الحديث أشار أيضًا إلى ضرر قمع الغضب. المبالغة في الغضب قد تستخدم للتلاعب بالآخرين. من منظور علم الأعصاب، تتولد المشاعر في المخ عبر مسارات عصبية، وتنتج الانفعالات من المحفزات أو الذكريات التي تنتقل من الثالامس إلى القشرة المخية.

لا تضع حدًا لطموحاتك

بعض التحليلات تشير إلى أن الميل إلى الغضب قد يكون وراثيًا، لكن التمييز بين العوامل الوراثية والبيئية يتطلب مزيدًا من البحث.

معاملة الغضب

وفقًا لايانكو، تجارب الغضب متداخلة في السياق الزماني البيئي، والأسباب التي تساهم في الغضب قد تكون غير معترف بها بسهولة.

الاضطرابات والغضب

الاضطرابات الداخلية يمكن أن تسبب الألم، مما يؤدي إلى تنشيط الغضب، وفقًا لموسوعة بريتانیکا.

كيف نتعامل مع الغضب؟

بمعرفة الأسباب والآليات التي تخلف الغضب، يمكننا الوصول لفهم أعمق لكيفية السيطرة عليه. وفيما يلي حلول للتعامل مع الغضب المتعلقة بالإخفاق:

1. تقبل الإخفاق

الإخفاق أمر طبيعي، عليك أن تتقبل ذلك ولا تدع الغضب يؤثر على استمرارك. الإخفاق لا يعني التخلي عن أحلامك بل الاستمرار في تحقيقها. حاول ضبط نفسك وتخفيف مقدار غضبك حتى تتمكن من المحاولة مجددًا بنجاح.

2. التفكير الإيجابي

عند غضبك، تذكر أن الغضب لا يحقق الأعمال بل يعطلها. صلاة وذكر الله، والاستغفار، والتنفس العميق يمكن أن يخفف من غضبك.

3. التعلم من خبرات الآخرين

قصة بوذا والشاب الغاضب تُظهر كيف يمكن للغضب أن يعود على الشخص إذا لم يُستقبل. التحكم في الغضب يكون عبر عدم قبول الإساءة والتركيز على التفكير الإيجابي.

قصة عن السيطرة على الغضب

في يوم من الأيام، كان بوذا يسير في قرية عندما ظهر شاب غاضب وأهان بوذا. بدلاً من الرد بالإهانة، سأل بوذا الشاب عن ما يحدث إذا اشترى شخص هدية ولم يأخذها المستلم. عندما قال الشاب إن الهدية تعود للذي اشتراها، أوضح بوذا أن الغضب يعمل بنفس الطريقة. إذا لم يستلم بوذا الغضب، فإنه يرجع إلى الشاب.

الخلاصة

الغضب لا يخدم أغراضنا بل يعيقها. علينا أن نتحلّى بالصبر والتفكير الإيجابي. تبقى متحكماً بمشاعرك واستغل الطاقة الغاضبة لتحسين وضعك بدلاً من تدميره. لا تدع الغضب يسود على أفكارك، وامض قدماً نحو تحقيق أحلامك بهدوء وثبات.

لا تُهزم

الهزيمة ليست نهاية العالم، بل هي مرحلة تعلّم واكتشاف لما يمكن تحقيقه إذا واصلنا المحاولة. الفشل ليس عيبًا، بل جزء طبيعي من الحياة ومن مسيرتنا نحو النجاح. بمجرد سماع كلمة "هزيمة"، يمكن أن نشعر بضعف لحظي، لكن الخوف الحقيقي هو أن نعيش في ظل الهزائم دائمًا.

الهزيمة والفشل: حدود فاصلة لاكن بذراعين مفتوحة

الهزيمة تعتبر حدًا فاصلاً بيننا وبين طموحاتنا. لا تدعها تسيطر عليك. حتى إذا هُزمت في مرحلة معينة، لا تيأس للفوز سيكون في المرحلة التالية. الهزيمة ليست سوى جزء من رحلة تعلمية نحو النجاح. هي ليست النهاية، بل هي بداية جديدة.

الفشل مصدر القوة

لا تضع حدًا لطموحاتك

عندما تسعى لتحقيق طموحاتك وتفشل في أول محاولة، لا تدع هذا الفشل يؤثر على شغفك وذاتك. الفشل الذي نتحدث عنه هو الفشل الذي يهزم روحك وعزمتك، وليس الفشل العملي الذي يمكن تجاوزه بالتعلم والنمو.

النهوض بعد الهزيمة

جميعنا هزمنا في مرحلة ما من حياتنا عند محاولتنا لتحقيق طموحاتنا. ولكن الأهم هو كيفية نهوضنا بعد ذلك. تعلم من أخطائك، تجنبها في المرحلة التالية، وبهذا لا تجعل الهزيمة تسيطر عليك.

الحياة ملأى بالتحديات

الحياة لا تسير دائمًا كما نريد، وغالبًا ما تُحيط بنا الهزائم من كل جانب. لكن، لا تستسلم. لا تكتفي بالمحاولة الأولى. كرر المحاولة عدة مرات. فرض سيطرتك على الهزائم، ولا تجعلها تتحكم في مستقبلك.

الحكمة من الفشل

عندما تواجه الهزيمة، تذكر قول ألبرت أينشتاين: "ليس الأمر أنني عبقرى، كل ما هنالك أنني أجاهد مع المشاكل لفترة أطول." الفشل يُمكنك من التعلم والنمو، ويجعلك أقوى في مواجهة التحديات المستقبلية.

باختصار، الهزيمة ليست النهاية بل هي جزء من عملية النمو والنجاح. تعامل معها كفرصة لتتعلم وتصبح أفضل، ولا تدع الفشل يُهزم شغفك وطموحك.

العزيمة والإصرار

< "الأفعال لا الأقوال دليل العزيمة الصادقة." — غير معروف

< "الموهبة وحدها لا تكفي. استمر دائمًا، فلا يوجد شيء في العالم يمكنه أن يحل محل الإصرار." — راي كروك

< "تتحقق الكثير من الأشياء المهمة في هذا العالم لأولئك الذين أصروا على المحاولة على الرغم من عدم وجود الأمل." — ديل كارنيجي

< "كل الشدائد والعقبات التي واجهتها في حياتي زادت من عزمي. قد لا تدرك هذا وقتما تلاقيك المحنة، ولكن ركلة على أسنانك قد تكون أفضل ما يحصل لك في العالم." — والت ديزني

< "ما نأمل أن نفعله بسهولة علينا أن نفعله أولاً باجتهد." — صموئيل جونسون

< "نحن نسقط لكي ننهض، ونهزم في معركة لنحرز نصرًا في أخرى. تمامًا كما ننام لنصحو أكثر قوة ونشاطًا." — غير معروف

عزيمتك وإصرارك هما قوتك وسلاحك في مواجهة العقبات. إذا لم تكن ذو عزيمة وإصرار، لن تحقق شيئًا مما أردته، ولن تنجز أعمالك المنتظرة. لا يمكنك تحقيق شيء مما رسمته، حارب حد طموحك بعزيمتك وإصرارك. إذا أردت شيئًا، فأمضِ إليه بعزيمة كبرى وإصرار أحكم، هما وقودك وأنت بدونهما لا شيء. يمكنك أن تفعل أي شيء في حياتك لتحقيق هدفك، لكن لن تستطيع دون عزيمتك وإصرارك. الواقع هو أنك ستفعل كل شيء بعزيمتك وإصرارك. لهذا، كُنْ ذو عزيمة كبرى لا تتوقف عن الحلم؛ فكل شيء يأتي بعد تعب طويل، يأتي بعد ليالي الأرق المخيف، لكن عندما ترى ثمرة ما تعبت لأجله يذهب كل ذلك التعب.

لأخبرك عنهم:

هما مهمان جدًا، هما مكملانك ومكملان حلمك. لهذا أقول لك، كُنْ كبلال إذ ضُرب بالسوط تحت الشمس الحارقة ويعتلي جسده صخرة كبيرة ويتلقى أقسى العذاب من أمية، إلا أن عزيمته كانت أقوى من أمية. كانت أقوى بكثير، فهو يعلم نهاية أن يُطاع أمية لذلك فضل على ما أتى نبي الله صلى الله عليه وسلم. هل حصل على شيء؟ نعم، فقد حصل على رضى الله ورسوله، فقد حصل على حلمه وهو عبدٌ للواحد الأحد وصاحب خاتم الأنبياء. وأجمل ما حصل عليه هي جنةُ الله، وما أجمل هذا! رغم عذابه لم يستسلم، بل نهض بقوة أكبر إذ كان هو منادي الصلاة.

لماذا لا تكن كبلال؟ لا تجعل عقباتك تسيطر عليك، مهما كانت قوة الضربات التي أسقطتك. إياك أن ترضخ لسوطها وصخرتها، إياك

لا تضع حدًا لطموحاتك

أن تستسلم مهما كان هدفك، ستصل إليه حتمًا. وهذا لا يحتاج يأسًا
وشتاتًا وضياعًا، بل يحتاج إلى عزيمة وإصرار.

في أغلب الأوقات يسيطر علينا الشتات بشكل أفضع من ذي قبل،
فنأبى التغيير. ولكن إن تذكرنا أن الحياة هي كفاح وإصرار
وعزيمة، سنتغلب عليه.

****اثبت****

القدرة على حفظ الاتزان في الطوارئ ووسط الاضطرابات وتجنب
الدعر هي العلامات الحقيقية للقيادة. - *غير معروف*

اجعل عينيك على النجوم، واجعل قدميك على الأرض. - *ثيودور
روزفلت*

احتفظ لخطئك في الحياة بقدر كافٍ من المرونة، يسمح لك
بالتعامل مع مختلف الظروف والمتغيرات. - *غير معروف*

تمسك بحلمك وإن كان مستحيلًا، يكفيك أنك عشت الحياة بهدف. -
غير معروف

فلتكن شجاعًا وتخاطر، فلا يمكن استبدال الخبرة بأي شيء آخر. -
باولو كويلو

ليس هناك من هو أكثر بؤسًا من المرء الذي أصبح اللاقرار هو
عادته الوحيدة. - *وليام جيمس*

مهما كانت الصعوبات، مهما كانت قوة الصفعات والسقوطات،
اثبت مكانك، لا تتخلى عن أحلامك، لا تجعل اليأس يسيطر على
أمالك. ما دمت حيًا، لن تقع ولن تؤثر بك الزلازل والاهتزازات ما
دمت على ثبات تام.

روبن شارما: الثبات هو الوسيلة للتواصل مع المصدر الكوني
للذكاء الذي ينبض به كل حي.

أنس الهود: قيل إن اكتمال البدر يُخفض مدار الثبات النفسي
للشخص. استراح للفكرة، فأنهم البدر ... ومضى!

الطغرائي: يا ورادا سور عيش كله كدر *** أنفقت صفوك في
أيامك الأول *** ترجو البقاء بدار لا ثبات بها *** فهل سمعت
بظل غير منتقل.

مصطفى صادق الرافعي: ألا ما أشبه الإنسان في الحياة بالسفينة
في أمواج هذا البحر. إن ارتفعت السفينة أو انخفضت أو مادت،
فليس ذلك منها وحدها، بل ما حولها. ولن تستطيع هذه السفينة أن
تملك من قانون ما حولها شيئًا، ولكن قانونها هي الثبات، والتوازن،
والاهتداء إلى قصدتها ونجاتها في قانونها. فلا يعتبن الإنسان على
الدنيا وأحكامها، ولكن فليجتهد أن يحكم نفسه.

بنيامين دزرائيلي: سر النجاح هو الثبات على الهدف.

علي الطنطاوي: لا شيء أحلى من الثبات على الرأي إلا
الرجوع إلى ما هو خير منه.

****ثابر****

ليس هناك أي شيء ضروري لتحقيق نجاح من أي نوع أكثر من المثابرة، لأنها تتخطى كل شيء حتى الطبيعة. - *مجهول*

إن لم تثابر لتحقيق أحلامك وأهدافك فلن تبلغ ما أردته. المثابرة بالمعنى الصحيح هي تحمل الصعاب والمعوقات، وتحمل الأوجاع والخذلان، في سبيل تحقيق حلمك. يستوجب عليك أن تثابر.

الفرق بين الإنسان الناجح والآخرين ليس نقص القوة، ولا نقص المعرفة، إنما نقص الإرادة. - *غير معروف*

ما قد يكون جميلاً في حياة المرء هو وصوله لمبتغاه. وأنت كإنسان خلقه الله وكرمه بعقل، لا تجعل حياتك تذهب هباءً، بل حدد ما ينفعك في آخرتك ودنياك، ولا تشغل بأحدهما على حساب الآخر.

لا تضع حدًا لطموحاتك

اعمل لكليهما. المهم هو أن يكون طريقك صحيحًا ومستقيمًا خاليًا من التعوجات. لا تتعجب من كلامي هذا، لأنه المطلوب في حياتنا.

لذلك، سأكون مثابرًا متخطيًا لكل العقبات. سأصل إلى وجهتي، سأرفع أشرعة سفينتي وأبحر نحو جزيرتي، لن أخشى العواصف القوية ولا الأمواج العالية. سأصمد ما دمت واثقًا بقدرة ربي وبقدرتي. فأنا قادر على فعلها ويمكنني ذلك. لن أضع حدًا لطموحي وأتخلى عن مستقبلي، وعن ما حلمتُ به لإرضاء العواصف والأمواج. لن أعيق سفينتي عن الإبحار بعدم قدرتي على التصديق بأني سأفعلها. لا، لن أهزم ولن أضع حدًا لطموحي بسبب خوفي. سأثابر حتى النجاح.

كم سيكون جميلًا أن يريد المرء تحقيق حلمه، وطريقه مليء بالأشواك لكنه لا يخافها. لا يصل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمشوا بمحطات التعب والفشل واليأس، وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه المحطات. - *مجهول*

مهما اشتدت العواصف، ومهما كانت قوتها وتأثيرها، لن تفشل، بل ستثابر لتصل إلى وجهتك.

****توكل على الله****

لا يمكننا أن نكمل حياتنا دون التوكل على الله، لا إله إلا الله.
إليك ما حُكي عن حاتم الأصم...

التوكل على الله تعالى

حُكي أن حاتمًا الأصم كان رجلًا كثير العيال، وكان له أولاد ذكور وإناث، ولم يكن يملك حبة واحدة، وكان قد ارتكز توكله على الله. فجلس ذات ليلة مع أصحابه يتحدث معهم، فتعرضوا لذكر الحج، فداخل الشوق قلبه، ثم دخل على أولاده فجلس معهم يحدثهم، ثم قال لهم: "لو أنتم لأبيكم أن يذهب إلى بيت ربه في هذا العام حاجًا، ويدعو لكم، ماذا عليكم لو فعلتم؟" فقالت زوجته وأولاده: "أنت على هذه الحالة، لا تملك شيئًا، ونحن على ما ترى من الفاقة، فكيف تريد ذلك ونحن بهذه الحالة؟"

وكان له ابنة صغيرة فقالت: "ماذا عليكم لو أذنتم له، ولا يهتمكم ذلك، دعوه يذهب حيث شاء، فإنه منا والرزق، وليس برازق." فذكرتهم بذلك فقالوا: "صدقت والله هذه الصغيرة يا أبانا، انطلق حيث أحببت."

فقام من وقته وساعته وأحرم بالحج، وخرج مسافرًا. وأصبح أهل بيته يدخل عليهم جيرانهم يوبخونهم، كيف أذنوا له بالحج؟ وتأسف على فراقه أصحابه وجيرانه، فجعل أولاده يلومون تلك الصغيرة، ويقولون: "لو سكت ما تكلمنا." فرفعت الصغيرة طرفها إلى السماء وقالت: "إلهي وسيدي ومولاي، عودت القوم بفضلك، وأنت لا تضيعهم، فلا تخيبهم ولا تخجلني معهم."

فبينما هم على هذه الحالة، إذ خرج أمير البلدة متصيدا فانقطع عن عسكره وأصحابه، فحصل له عطش شديد، فاجتاز بيت الرجل الصالح حاتم الأصم فاستسقى منهم ماء، وقرع الباب فقالوا: "من أنت؟" قال: "الأمير ببابكم يستسقيكم."

فرفعت زوجة حاتم رأسها إلى السماء وقالت: "إلهي وسيدي سبحانك، البارحة بتنا جياعًا، واليوم يقف الأمير على بابنا يستسقيننا." ثم إنها أخذت كوزًا (وعاء صغير للشرب) جديدًا وملأته ماء، وقالت للمتناول منها: "اعذرونا." فأخذ الأمير الكوز وشرب منه فاستطاب الشرب من ذلك الماء فقال: "هذه الدار لأمير." فقال: "لا والله، بل لعبد من عباد الله الصالحين عرف بحاتم الأصم." فقال الأمير: "لقد سمعت به." فقال الوزير: "يا سيدي، لقد سمعت أنه البارحة أحرم بالحج وسافر ولم يخلف لعياله شيئًا، وأخبرت أنهم البارحة باتوا جياعًا." فقال الأمير: "ونحن أيضًا قد ثقلنا عليهم اليوم، وليس من المروءة أن يثقل مثلنا على مثلهم." ثم حلَّ الأمير منطقتهم من وسطه ورمى بها في الدار، ثم قال لأصحابه: "من أحبني فليلق منطقتهم." فحل جميع أصحابه مناطقهم ورموا بها إليهم، ثم انصرفوا.

فقال الوزير: "السلام عليكم أهل البيت، لآتينكم الساعة بثمن هذه المناطق." فلما نزل الأمير رجع إليهم الوزير، ودفع إليهم ثمن

المناطق مالا جزيلاً، واستردها منهم. فلما رأت الصبية الصغيرة ذلك بكت بكاءً شديداً فقالوا لها: "ما هذا البكاء؟ إنما يجب أن تفرحي، فإن الله وسع علينا." فقالت: "يا أم، والله إنما بكائي كيف بتنا البارحة جياً، فنظر إلينا مخلوق نظرة واحدة، فأغنانا بعد فقرنا، فالكريم الخالق إذا نظر إلينا لا يكلنا إلى أحد طرفة عين. اللهم انظر إلى أبينا ودبره بأحسن تدبير."

هذا ما كان من أمرهم. وأما ما كان من أمر حاتم أبيهم، فإنه لما خرج محرماً، ولحق بالقوم توجع أمير الركب، فطلبوا له طبيباً فلم يجدوا، فقال: "هل من عبد صالح؟" فدلّ على حاتم، فلما دخل عليه وك

لا تحزن إن الله معنا

لا تحزن إن لم تحصل على ما تريد. لا تجعل حياتك تتوقف عند خسارتك لشيء أردته. إياك والحزن، إياك أن تعبت بقلبك الجميل. أنت لا تستحق أن تكون حزينا، بل تستحق أن تكون سعيداً وقويّاً وثابتاً ومتأملاً. تذكر قول محمد رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام إذ قال لصاحبه: "لا تحزن إن الله معنا".

أيصيبك الحزن بعد هذه العبارة؟ كلا والله لن أجعله يلازمني. كررها دائماً وكلما أصابك الحزن تذكر أن الله معك. مهما كانت الصعوبات ومهما كان فشلك، فلا تحزن، فالمدير هو الله. وما أصابك هو إلا ابتلاء من الله ليرى قدرة تحملك وقدرة إيمانك به.

فلا تحزن، بل كن متأملاً بالله، متأملاً بعطائه، وأحسن الظن به. فهو عند حسن ظنك. مهما اشتدت بك الكربات، تذكر دائماً أن الله معك.

لا تضع حدًا لطموحاتك

الجميل في حياتنا هو عدد البشر الذين يتركوننا في أوقاتنا الصعبة.
لا نتأثر بشكل كبير لأن هناك من يواسينا ويخرجنا من ظلماتنا إلى
نوره، وهو الله، لا إله غيره.

هون عليك

لا تثقل على نفسك، ولا تعاقبها. هونها عليك، فكل شيء يسير وفق
ما أراه الله، وما عشقت به نفسك؛ فهونها عليك. لا تحزن، فكل
شيء ماضٍ، وكل جميل آتٍ؛ هونها عليك ولا تقلق. إن طموحك
الذي اخترته أنت، وحلمت به، وحاولت جاهدًا للوصول إليه
فتاخرت؛ ستصله حتمًا.

قد يكسوك الحزن وتصبح مكتئبًا، وغير راضٍ عن نفسك، ويحدث
كل هذا في آنٍ واحد، وكل شيء يأتي متدفقًا. لكنني أقولها لك وبكل
معاني الكلمات المسطرة: هونها عليك. فكل مر سيمر وإن طال،
فالكون يمضي كما يريد الله، فهو الميسر، والمدبر، وهو من
يحسن التدبير، فهونها عليك.

إن أراد الله لك أن تأخذ نصيبك من هذا؛ فستأخذه مهما طال
الطرق، ومهما كثرت العقبات. واسي نفسك بأملٍ من الله، لا

لا تضع حدًا لطموحاتك

تحزن، فهونها عليك؛ فسيحين دورك في الوقت المراد أن تأخذه.
فقد كتب كل شيء في صفحتك.

هونها عليك، لا تيأس وتتحطم، ولا تبني حدًا لطموحك إثر تعثرك
بمطبٍ صغيرٍ وفعله كبير، فهذا لن يمنعك من تحقيق حلمك، ولن
يمنعك من الأحلام وتنفيذها. فكل شيء بيد الله، فلا تخف، ولا
تحزن، ولا تيأس؛ سيمضي كل شيء.

فقط كل ما تحتاجه، هو القوة. حارب كل عقباتك بحكمةٍ وذكاء،
وهونها على نفسك، مهما كانت الضغوطات والمعوقات؛ فهونها
عليك.

لعله خير

تقول الحكاية:

كان لأحد الملوك وزيرًا حكيم يصحبه معه
دائمًا وكلمًا حصلَ للملكِ مكروه يُعكّرُ صفوه،
قال له الوزير: لعله خير وفي إحدى المرات قُطع إصبع الملك،
فقال له الوزير: لعله خير!
فاستشاط الملكُ غضبًا وقال له: وأيُّ خيرٍ في هذا؟!
وأمر بحبسه مباشرةً ولكن الوزير لم يزد على أن قال: لعله خير!
وخرج الملكُ في رحلة صيد وابتعد عن حُرّاسه يلحقُ فريسته،
فوقع في قبضة قومٍ يعبدون الأصنام، فقرروا أن يقدموه قربانًا
للصنم الذي يعبدونه ولكن زعيمهم انتبه أن إصبعه مقطوع
ولا يلبق أن يكون قربانًا لصنمهم، فتركوه، عادَ الملكُ فرحًا
بنجاحاته من موت محقق وتذكر وزيره على الفور وعاد إلى
القصر وأطلق سراحه وأخذ يُطيبُ خاطره ويعتذر منه، ثم قال له:

لا تضع حدًا لطموحاتك

حقًا لقد كان الخير في أن يُقطع إصبعي، فأني خيرًا كان في أن تُسجن؟ فقال له: يا جلاله الملك، كنت سأكون معك كالعادة وربما قدموني قربانًا للصنم!

لعله خير، مهما بلغت قدرت المصايب والتي حدثت لك ولعائلتك لا تياس، فلربما تعود خيرًا عليك، لا عليك يا صديقي أن خرب مخططك وضاعت احلامك وأن لم تتحقق طموحاتك، لا تحزن لعله خير مما حصل لك، وابلغ نفسك بأن كل شيئًا يحدث فسيكون خيرًا عليك، فستعوض عنها بالأفضل، ثق بعتاء الله، المهم من كل هذا أن لم تحصل على ما تريد وأن لم تستطع تحقيق ما أردته فلا تضع حدًا لحياتك، فأمامك طريقًا طويلًا وبه جميع الأشياء الجميلة، يمكنك اختيار حلمًا جميلًا وقد يكون خيرًا عليك من ذي قبله، جرب حظك وأجعل إيمانك بالله كبيرًا.

الختام

لا تضع حدًا لطموحاتك مهما كلفك الأمر، ثق بنفسك والح بالطلب من الله وثابر وأجتهد وأبدأ بمسيرتك، لن تعيقك الظروف ولن تعيقك الحياة، فكل جميلًا لا يأتي بسهولة وإنما بعد محاربة طويلة، وصبرًا أطول ثق بعتاء الله وثق بنفسك، تحدا كل عائقًا يقف أمامك، تحلى بالشجاعة اخرج سيفك من غمده ولتبدأ المعركة.

لا تضع حدًا لطموحاتك _____