التنمية البشرية
في ظل
السيرة النبوية

للكاتب
معين القحيف

حقوق الطبع والنشر محفوظة

التنمية البشرية
في
ظل السيرة النبوية

معين القحيف

" لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا ... "

الإهـــــداء

إلـى كـل

من أحـب الـرسـول عـلـيـه الـصـلاة والـسـلام

إلـى

صـديـقي الـمـدرب الـحـسـين دمـاج

إلـى

كـل شـعـب الـيـمـن الـسـعـيـد

شـــكـــر وتـــقـــديـر

ماذا عسى مثلي يقول لمثلكم ... فالعين لا تعلو علوَّ الحاجبِ

أرى المشاعر تتناثر أمامي واجمة ، والأفكار أراها هنا وهناك هائمة ، كيف لا ! وهذا الجمع الطيب أمامي ، وأنا من شدة الحياء أكاد لا أمسك قوامي . فما مثلي ومثلكم إلا كبائع التمر على أهل هَجَرْ ، وبائع ماء زمزم على أهل مكة .

اشكركم وأهديكم كلمات مدادها دمع العيون ، في الله أحببتاكم ..

الشكر موجه الى كل من دعمني بعلم او بدون علم

اخص بشكر اصدقائي الأوفياء

****

وكذلك الكاتب الرائع

أحمد غراب

****

وفرسان الاعلام

عبدالسلام الشريحي

عمرالورافي

كمال طماح

عبدالله يحيى ابراهيم

****

الـشـكـر والـتـقـديـر الـى كـل من ساهم بدعـمي من خـلال الـملاحـظات

او الـتـشـجـيـع او الـسـؤال .

عن الكتاب

هذا الكتاب يعتمد على تطوير الذات على أحداث ومواقف في السيرة النبوية المطهرة

فالحياة مجموعة مهارات .. مارسها أقوام فنجحوا..
كان الرجل الأول محمد صلى الله عليه وسلم رأس الناجحين .. حياته لآلئ وخبرات .. نثرتها لكم في هذه السطور..

فقد عنيت السنة النبوية المطهرة بالعنصر البشرى ، روحا وفكرا وعقيدة وسلوكا

فكانت السامية بروحه ، والموجه الأول في جميع جوانب حياته ..

ومن هنا آثرت الكتابة في هذا الموضوع مدى اهتمام الإسلام بتنمية البشرية تنمية إيجابية

حيث أصبح اغلب الناس يبحث عن التنمية البشرية في العصر الحديث من الساقية ولكن لم يحمل نفسه العناء لا أخذ التنمية البشرية من النبع المحمدي المعلم الأول للبشرية ..

كثير من المفاهيم والنظريات التي يتحدث عنها علماء التنمية البشرية اليوم هي في الأصل موجودة في ثنايا السيرة النبوية

ولكنها تحتاج إلى من يبحث ..

ويُنقِّب ..

ويفكر ..

ويستشعر ..

ويتعايش معها حتى يستنبطها ..

المقدمة

الحمد لله الذي جعلنا من خير أمة أخرجت للناس ، وألبسنا لباس التقوى خير لباس ، أحمد وأشكره ، وأتوب إليه وأستغفره ، رب السماوات والأرض ، ومالك الملك يوم العرض ، رفع شأن العلم والعلماء ، وقرنهم به وبملائكته بالوحي من السماء ، وصلى الله على الرسول الكريم ، والنبي العظيم ، حث على العلم ورغب فيه ، وفرق بين سائر الخلق وبين سالكيه ، وعلى آله وأزواجه وأصحابه الطيبين الطاهرين ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

أما بعد:

من أين أبدأ يا عيون الشعر يا روح القصيد
من أين أبدأ والمشاعر ليس تبلغ ما تريد

في مثل هذه المواقف يعجز عن الكلام اللسان ، ويضعف بين الضلوع الجنان ، وربما وأنتم لا تشعرون تسبل دموعها العينان.

الدين الاسلامي الدين الخاتم وهو دين العلم وفيه كل العلوم " مافرطنا في الكتاب من شيء"

ولو دققنا وتأملنا قليلا في اي موضوع نريده او اي علم لوجدناه في القرآن و السنه النبوية ،، إن مهارات التنمية البشرية من المواضيع الحديثة التى أهتم بها المعاصرون لتطوير الأداء و تحقيق الانجاز على أعلى المستويات.... وسوف نتعرف الآن على بعض المهارات التي أمتلكها النبى الكريم صلى الله عليه وسلم وأستخدمها .

إن مهارات التنمية البشرية التي أستعملها النبى الكريم صلى الله عليه وسلم كثيرة جدا وجدير أن أختار بعضها في الحديث عنها وأن نتعلم منها .

وسيتم عرض أمثلة وتطبيقات عملية على سيرته صلى الله عليه وسلم بعد كل مهارة من هذه المهارات

وأود أن انبه أن الربط بين المهارات وأحداث السيرة هو اجتهاد .. وإن أصبت فمن الله ... وإن اخطأت فمني ومن الشيطان ..

تمهيد

تـــعـريـــف الـتـنـمـيـــة البـــــشـــــريـــــة :

التنمية " نـمـــا " يعني الرفعة والصعود والزيادة ..

وهي تعني تحسين الظروف البشرية في جميع جوانب الحياة .. وقد يختلف من مجال الى آخر

حسب موضع الشيء ..

طبعا مصطلح التنمية البشرية تم تداوله في العقود الأخيرة من القرن العشرين .

ولم يتم الاتفاق على تعريف معين او محدد .

وهـــو عبارة عن تطوير الذات وجميع جوانب الحياة بالبحث عن الوسائل التي توصل الى نجاح المؤسسة او المجتمع او حتى الفرد بتباع وسائل محددة ..

وعلى هذا يمثل منهج التنمية البشرية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها المخططون وصانعوا القرار لتهيئة الظروف الملائمة لإحداث التنمية الاجتماعية والاقتصادية والتطور بالمجتمع على طريق الرخاء والرفاهية ..

ويمكن إجمال القول أن التنمية البشرية هو المنهج الحكومي في المقام الأول الذي يهتم بتحسين نوعية الموارد البشرية في المجتمع وتحسين النوعية البشرية نفسها ، كما تهتم كل مؤسسة وكل شركة بتنمية قدرات العاملين فيها سواء على المستوى الإداري شموليا لتشمل كل العاملين على جميع مستوياتهم الوظيفية ...

اهـدف التنمية البشـرية :

اهداف التنمية البشرية كثيرة وعديدة ولكن نذكر منها التالي :

- الارتقاء بالإنسان اخلاقيا واجتماعيا وعلميا ... الخ

- تعمل على زراعة الثقة بالإنسان ، وتعزيز القدرات الهائلة في الابداع ، وانه يستطيع فعل اي شيء دون يئس او تخاذل ودون تثبيط ممن حوله من المجتمع .

- إحداث تغير فعلي في الإنسان يجعله يعيش حياة ارقى واحلى وأجمل مما هو عليه الان

وذلك بمعرفة قدراته التي في داخلة والعمل حتى يحقق ذلك .

- إخراج الطاقة التي بداخل الفرد واستخدامها في تطوير ذاته .

- زرع حب النجاح والتفاؤل وعدم الوقوف عند او فشل لنا والتعلم من الفشل .

- اكتشاف المواهب الكامنة في الإنسان وتمكين الإنسان من تطويرها واستخدامها .

خصائص التنمية البشرية :

السنة النبوية و التنمية الاسلامية لها عدة خصائص لعل من ابرزها التالي :

الربانية

وهي تعني انها وحي من الخالق التي تعني ربط الانسان بأهدافه العليا والعمل لما خلق من اجله .

التغيير

وهي محصورة بتطوير الفروع لا الاصول وهذا هو مجال التطوير الواقعي .

الشمول

يعني ذلك عدم التقيد في التفكير والمحدود فقط في تطوير الذات بل يشمل الى معرفة الخالق سبحانه وكيف يعبد .

وسائل التنمية البشرية

لتدريب على التنمية البشرية سوف نتطرق الى اساليب ووسائل استخدمها رسول الله صلى الله وعليه وسلم ومنها :

- التدريب على احداث تغيير في جميع جوانب الفرد من خلل تغيير سلوك معين .

- استخدام اسلوب المدح لنفس والتعزيز لها على ما صنعت وأثناء عليها مما يكون له اثر بالغ في تعزيز قدرات و استخراج طاقات البشرية الكامنة.

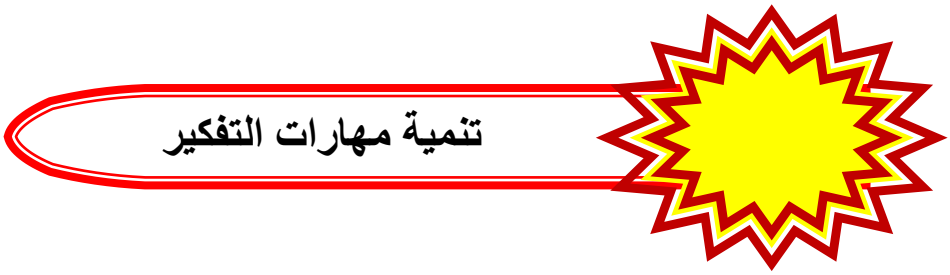
- العصف الذهني والخيال الذي يساعد على تفجير الطاقات الداخليه والإبداع في التفكير وصنع افكار جديدة غير مسبوقة .

- ولكي تستطيع ان توصل فكره معينه للناس يجب ان تتعلم فن الحوار حتى يتقبل الناس كل ما تقول .

فهذه النفس البشرية بحاجة الى التنمية البشرية لكي تشرق بها وتحـــى بها من خلال سمو الروح البشرية والعيش حياة كريمة ..

حيث نجد ان النبي صلى الله وعليه وسلم ينمي ذلك في الصحابه رضي الله عنهم

وينمي قدرات كل شخص على ما يتقنه ينمي فيهم روح الاخلاص وحب التعاون والبذل وعدم الكسل والسعي في طلب الرزق وان لا يرضوا بالقليل ولا اليسير وان يسعوا الى الفردوس الاعلى في الجنة ..



مهارات التفكير بالأهداف

كيف تحدد أهدافك ؟

هل لديك القدرة على تحديد أهدافك في الحياة ؟

كيف تتكون الثقة لديك ؟

مهارة تحديد الأهداف

هي المهارة التي تتعلم من خلالها الأهداف التي تسعى لتحقيقها واتخاذ القرارات والتخطيط السليم وإصدار القرارات دون تسرع .

عندما تتعلم مهارة تحديد الأهداف فإنك بذلك تكتسب مجموعه من القدرات منها .

الثقة في النفس وعدم التردد في تحديد الهدف أثناء التنفيذ .

تفسير المعلومات أو التعبير عنها بطريقه جديدة .

القدرة على تقديم المقترحات والخطط .

التفكير بين البدائل والبحث عن الأفضل .

حدد أهدافك لكى تنجح

قبل أن تبدأ في تنفيذ أي فكرة يجب عليك أن تحدد أهدافك من وراء تنفيذ هذه الفكرة وما ترغب في تحقيقه وإن استطعت تحديد أهدافك فسيتحقق لك النجاح في أي موقف من المواقف الحياتيه أو الدراسية ..

التفكير السلبى

التفكير السلبى أخطر مما يتصور أي إنسان فهو يجعل الحياة سلسله من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبيه والنتائج السلبيه مثل : الأمراض النفسيه والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف

قال أرسطو.

"كل ازهار الغد متواجدة فى بذور اليوم وكل نتائج الغد متواجدة فى أفكار اليوم" .

مسببات التفكير السلبى

البرمجة السابقة
التركيز السلبي
عدم وجود أهداف محدده
العيشة في الماضى

نتائج التفكير السلبى

تعيش حياة كلها إحباط

قلق من المستقبل

سلبية التفكير

قال لاليانور روزفلت :

(من الممكن لأى إنسان أن يخطئ ولكن السلبى هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات)

قال د.ابراهيم الفقي

" من المحتمل أن لا تستطيع التحكم فى الظروف ولكنك تستطيع التحكم فى أفكارك فالتفكير الايجابى يؤدى إلى الفعل الايجابى والنتائج الايجابية "

" الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاس من أفكارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدركا لذلك أم لا ولو أخذت المسئوليه تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو "

التفكير الإيجابي في حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم مع ملك الجبال في مكة ..

عن عائشة رضي الله عنها زوج الحبيب المصطفى أنها قالت للنبي صلى الله عليه وسلم : (هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد ؟ فقال : " لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على ابن عبد ياليل بن عبد كلال ، فلم يجبني إلى ما أردت ، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب فرفعت رأسي ، فإذا أنا بسحابة قد أظلتني ، فنظرت فإذا فيها جبريل، فناداني فقال : إن الله قد سمع قول قومك لك، وما ردوا عليك، وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فناداني ملك الجبال فسلم علي ، ثم قال: يا محمد ، فقال ، إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين ؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده ، لا يشرك به شيئا ")، صحيح البخاري

- أن صاحب النفس الإيجابية والتفكير الإيجابي يتجاوز لأنا الممقوتة والتحديات المحيطة به ؛ليحلق في الأفق البعيد بنظرة إيجابية مستقبلية كلها فأل وإيجاب ، ولذلك الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم قال لملك الجبال لما قال له : "إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم، بكل إيجابية وتتجاوز الأنا، بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده، لا يشرك به شيئا.

- أن من نتائج تلك النظرة الإيجابية من الحبيب المصطفى، صلى الله عليه وسلم ، أن في سنين قليلة جداً في أعمار الأمم تحول المجتمع المعادي الطارد له ،صلى الله عليه وسلم، إلى مجتمع يدخل في دين الله أفواجاً، يقدم المال والبنين ،بل النفس من أجل الحبيب المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم .

- إن من الصفات التي ترفع صاحبها إلى مكان السمو والرفعة، أن يتعامل الشخص مع المواقف الحياتية التي تمر به، أياً كانت تلك المواقف ، مؤلمة أو مفرحة ،بنظرة شمولية ، تفكر بعقلية إيجابية بعيدة المدى، عن الأحداث الحالية التي يمر بها، أثناء معالجة قضية ما أو حدث ما،مع فرد أو مجتمع ما.

ما أجمل ما قال الشافعي ، وهو يجسد تلك الصورة الإيجابية التي ينبغي أن يكون عليها المفكر الإيجابي المقتدي بنبي الرحمة محمد صلى الله عليه وسلم في أبيات من الشعر:

إذا سبني نذلٌ تزايدتُ رفعةً * وما العيبُ إلا أن أكون مُسَابِبَه
ولو لم تكن نفسي عليَ عزيزةً * لمكنتُهَا من كل نذلٍ تُحَارِبُه

أحذر كل ما تقول او تخرج من كلمات ..

الان هل للكلام تأثير على حياتنا الحاضرة والمستقبلية ؟
ربما لو قلنا أن تلك الأفكار التي نحملها في أذهاننا (أو يحملها غيرنا) ونترجمها إلى كلمات تُخطط مستقبلنا وترسمه وفقاً لها لَما جانبنا الصواب كثيراً.

فرسولنا صلى الله عليه وسلم أرشدنا إلى التفاؤل وتوقع الخير **وثبت عنه أنه كان يعجبه الفأل**، والفأل هو الكلمة الطيبة التي يسمعها الإنسان، فيرتاح لها وتسره، ونهى عن الطيرة وهي التشاؤم. وكما في القول الشائع**" تفاءلوا بالخير تجدوه"** وكيف نتفاءل بالخير إلا بأفكارنا الإيجابية وكلامِنا الإيجابي ؟ ويُخبرنا صلى الله عليه وسلم إنه بتعمُّد التفكير الإيجابي وانتقاء الكلمات الإيجابية نستقطب الخير لأنفسنا ولغيرنا .
وفي حديث قدسي يقول لنا رب العزة جل وعلا **" أنا عند ظن عبدي بي"**

فظَنُّك في شيء أو شخص أو حتى في رب العالمين -إن كان حسناً أم سيئاً- يُحدِّد موقفك منه وبالتالي أفعالك، وفيما بعد النتائج المترتبة عليها .
ولم يكن الخطاب لنا فقط لنتفاءل ونُحسن الظن - وهي مسألة ذهنية داخليه بل تعدّاها إلى أمرٍ آخر .
فقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله **" خير الأسماء عبد الله وعبد الرحمن وأصدقها الحارث وهمام وشرها حرب ومرة "**

ويروى أنه صلى الله عليه وسلم غيّر ما قبُحَ من أسماء الصحابة. فعن ابن عمر**" أن ابنةً لعمر كان يقال لها عاصيه فسماها رسول الله صلى الله عليه وسلم جميلة"**

فالكلمات التي تخرج من أفواهنا والتي تحمل شؤماً أو سوءاً لها تأثير علينا وعلى من حولنا. وتحذير الرسول صلى الله عليه وسلم لنا يؤكد أن المعاني التي تحملها تلك الكلمات ربما تتحول واقعاً بحسنها وسيئها .
وأكدها رسول الله صلى الله عليه وسلم في عدة مناسبات كقوله عن السيدة عائشة رضي الله عنها **" لا يقولن أحدكم خبثت نفسي ، ولكن ليقل لقست نفسي "**

فانتقاء الألفاظ الحسنة مطلوب ، والتحدّث بالخير وتوقعه مرغوب ، كي ينعكس على واقعنا.

ومن طريف ما روى الإمام مالك في الموطأ عن يحيى بن سعيد: أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال لرجل: ما اسمك؟ قال: جمْرَة؛ قال: ابن مَنْ؟ قال: ابن شهاب. قال: ممن؟ قال من الحرقة. قال: أين مسكنك؟ قال: بحرّة النار. قال :بأيّتها؟ قال: بذات لظى. قال عمر: أدرك أهلك فقد هلكوا واحترقوا ,فكان كما قال عمر رضي الله عنه.

إنها لإشارات واضحة إلى أن ما نفكر فيه وما نقوله من كلمات - قصدنا معناها أم لا- يؤثر بشكل واضحٍ على حياتنا، ويصوغ مستقبلنا .
تلك هي البرمجة الإيجابية في تربية الرسول صلى الله عليه وسلم. فلنتعلم منه صلوات الله عليه كيف نصنع الإيجابية والتفاؤل، ونبثهما في حياتنا بأفكارنا وحديثنا وأفعالنا.

روى البيهقي عن السيدة عائشة رضي الله عنها : "ما جمع رسول الله صلى الله عليه وسلم بيت شعر قط إلا بيتاً واحدًا:

تفاءل بما تهوى يكُنْ فلقلّما يقالُ لشيءٍ كان إلا تحقَّقا

أضاف الباحثون أن الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بنظرة يملؤها الأمل تقل عندهم ظهور علامات الهرَم مقارنة بالمتشائمين .
وقال الباحثون إن نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "سيكولوجي أند إدجينج"، تشير إلى أن العوامل النفسية بالإضافة إلى الجينات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دوراً في تحديد مدى سرعة بلوغ سنّ الشيخوخة .
وأجرى فريق البحث بجامعة تكساس تجارب على ١٥٥٨ من كبار السن لبحث ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن .
وفي بداية الدراسة قبل سبع سنوات كان جميع المتطوعين للمشاركة في الدراسة في صحة جيدة.

فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر الناس تفاؤلاً برحمة الله، وكان يحثّنا على التفاؤل والرضا وكان

يقول " رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماما " فمن قالها كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة!
إن كل ما سبق يعلمنا كيف نسلك سلوكاً إيجابياً في حياتنا،

يقول تعالى " وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ "

التحكم بالمشاعر فن

روى ابن سعيد عن ميمونة رضي الله عنها أنها قالت:خرج

رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات ليلة من عندي فأغلقت دونه الباب فجاء يستفتح الباب فأبيت أن أفتح له
فقال : ((أقسمت عليك أن تفتحي))
فقلت له: تذهب إلى بعض نسائك في ليلتي؟
قال : ((ما فعلت ،ولكن وجدت حقناً من بولي))

نلاحظ رقي الحوار بين الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم وزوجه في

وقت متأخر من الليل بعدما أغلقت عليه الباب

والنبي الزوج يحاور زوجه وكأنها لم تفعل به شيئاً,

لم يغضب عليها ولم يقاطعها ولم يهجرها ولم يهددها ولم يرفع صوته عليها ولم .ولم. ولم .

الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم
يعلمنا إدارة الذات و التحكم بالمشاعر وكيف نسيطر على انفعالاتنا ،وهو يقدر ظروف الزوجة و تحرك الغيرة في قلبها وحرصها على ليلتها ، وكل ذلك من علامات الحب ،فلماذا يهدم كل هذه المشاعر بلحظة غضب
وإنما يحاورها بهدوء ويبين لها سبب خروجه عنها بأنه لقضاء الحاجة. إن هذا الموقف مدرسة لكل زوج أن يتعامل مع زوجه بهذه الروح .

تحتاج إلى ضبط نفس و إدارة ذات ،كما تحتاج إليها المرأة كذلك في
تعاملها مع الآخرين فالناس يختلفون في درجة
تحكمهم في مشاعرهم وصبرهم . وإلا فما سر تميز الصالحين
والمقربين عمن هم أقل منهم درجة؟
إنه ضبط النفس وقوة الإرادة والعزيمة ، ولهذا سمي أفضل الرسل
عليهم السلام بأولي العزم
لأنهم أصحاب عزيمة وضبط للمشاعر .

فن التحكم في المشاعر بطريقة عليمة ..

تغيير التمثيل الداخلي (تغيير التحدث مع الذات ، وترتيب الأفكار والكلمات)

التركيز على الأهداف، تغيير الواقع والتخيل الإبتكاري

لن تستطيع تغيير الواقع، لكنك تستطيع تغيير إدراكك للواقع فيتغير الواقع، ثمّ الاسترخاء والابتسامة الداخلية

التنفس: المخ يتغذى على الأكسجين، فهو يستوعب ٣٣% من كمية الأكسجين الداخلة إلى الرئتين

تحركات الجسم وتعبيرات الوجه، فإذا فكرت في مشكلة تشغل بالك، خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثمّ ادفع الزفير بقوة ثلاث مرّات، وارسم تعبيرات السعادة والفرح على وجهك، وتذكر شيئاً أو شخصاً يجعلك سعيداً، ثمّ عُد للتفكير في المشكلة، وستجد نفسك أقدر على حلها
لذا يرشدنا النبي (صلى الله عليه وسلم) إلى تغيير وضع الجسم، فإن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فارقد، وتوضأ، فتغيير وضع الجسم يؤدي إلى الإسترخاء والإبتعاد على الأفكار السلبية

اغلق عينيك، وتخيل نفسك في الماضي، وغيِّر كل ما تريد تغييره

تعلم أن أتغير طريقة تفكيري، كي أستطيع التعامل مع الحياة..

- يمكنني التحكم في مشاعري ..
- لو كنت سعيدا، سيكون ذهني أكثر صفاءً لحل كل مشاكلي .
- لو تحكمت في مشاعري، سأكون ناجحا وستقوى علاقاتي مع الناس .
- حين أتحكم في مشاعري، فهذا دليل قوي على أنني إنسان.. ولست كالحيوانات التي تعيش بالغريزة وحدها !

هذه هي الخطوة الأولى..
أن تزيل كل العقبات الداخلية التي تعيق تحكمك في مشاعرك وأحاسيسك ..
لأن السبب الحقيقي الذي يعوق تحقيقك لأحلامك هو (كما نعلم) اعتقادك أنك لا تستطيع تحقيق أحلامك!

من المهم حقا أن نتحكم في مشاعرنا

فن الإقناع

مخاطبة العقول والقلوب فن لا يجيده إلا من يمتلك أدواته، وإذا اجتمعت مع مناسبة الظرف الزماني والمكاني أثرت تأثيراً بالغاً، ووصلت الفكرة بسرعة البرق. وهكذا كانت طريقة القرآن في تلمس حاجات الوجدان وأيضاً من عوامل نجاح الأنبياء - عليهم الصلاة والسلام- في إقناع الناس برسالتهم، وما عليك إلا أن تتأمل في أحاديث الرسول- صلى الله عليه وسلم- لتستلهم منها كنوزاً في فن الإقناع .

يقول ابن مسعود -رضي الله عنه -: "ما أنت بمحدث قوماً حديثاً لا تبلغه عقولهم إلا كان لبعضهم فتنة"

فإن مما تحسن العناية الشديدة به نشر ثقافة الإقناع وفنون الحوار وفن الاستماع وتقمص شخصية الآخر في محاولة لفهم دوافع موقفه

إن هناك من يخاطب الناس على أنهم فئة واحدة أو أن لديهم القناعات نفسها التي لديه ولذا تراه يخاطب نفسه في آخر الأمر ...

عن سلمان الفارسي - رضي الله عنه -قال : " كنت مع رسول الله - صلى الله عليه وسلم- تحت شجرة، فأخذ منها غصناً يابساً، فهزه حتى تحات ورقه (أي سقط) فقال: " يا سلمان: ألا تسألني لم أفعل هذا؟ " قلت: لم تفعله؟ فقال: إن المسلم إذا توضأ فأحسن الوضوء ثم صلى الصلوات الخمس تحاتت خطاياه كما تحات هذا الورق، ثم قرأ " وأقم الصلاة طرفي النهار وزلفاً من الليل إن الحسنات يذهبن السيئات ذلك ذكرى للذاكرين " لقد كان ضرب المثل الحي وسيلة عظيمة لتوصيل القناعة وترسيخ المفهوم.

إن تعلم تعبيرات الوجه والعناية بنظرات العين والاهتمام بالمظهر ربما يمثل نصف الطريق نحو إقناع الآخرين كما يقول الأستاذ محمد ديماس في كتابه "فنون الحوار والإقناع."

هذه طريقة واحدة من طرائق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في الإقناع حديث ذكره الإمام أحمد من حديث أبي أمامة بسند صحيح فقال: (يا رسول الله ائذن لي بالزنا) ..

فَهَمَّ به الصحابة فقال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم : مَهْ مَهْ ، دعوه ، فأجلسه النبي صلى الله عليه و سلم وعلمه، فقال: "أترضاه لأمك" قال لا قال: "وكذلك الناس لا يرضونه لأمهاتهم" وقال: "أترضاه لابنتك" قال لا، قال: "وكذلك الناس لا يرضونه لبناتهم" ، وقال: "أترضاه لأختك" ... "أترضاه لعمتك" ... "أترضاه لخالتك"...)) وفي كل مرة يقول: لا، قال وكذلك الناس لا يرضونه لهؤلاء، إذا كنت لا ترضى ذلك لهؤلاء فكيف ترضى هذا لبنات الناس وهم لا يرضون هذا لبناتهم، (ثم وضع النبي صلى الله عليه وسلم يده على صدر الرجل وقال: " اللهم طَهِّر قلبه وحَصِّن فرجه واغْفِر ذنبه " فما عاد بعد ذلك إلى هذا)

من هذه الحديث والقصة يجب أن تتعلم فن الإقناع :

- جاء يرغب في طلب رخصة لفعل شيء قبيح جدا ولم يستحي من رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو المعلم الأعظم والنبي الاكرم.
- حجب عن رؤية مثل هذا الفعل القبيح في من يخصوه من أهله.
- رغبته فاقت تحكمه العقلي.

العلاج النبوي الشريف وفن الإقناع :

- التحدث بكل هدوء ورحمة والبعد عن السب والتخويف.
- إمتصاص الخوف من المعترض وإمتصاص غضب المؤيد.
- ضرب الأمثلة و التشبيه بما يتقارب مع فهم الشخص ومباديء المجتمع.
- زرع المؤاخاه والترابط بين المجتمع ككل في قوله صلى الله عليه وسلم وكذلك الناس لا يرضونه لهؤلاء

قصة في فن الاقناع عند الرسول صلي الله علية وسلم .....

ولد لاعرابي ولد أسود
فشك الأب في أبوتة لة
فقال ذلك للرسول صلي الله علية وسلم فوجة لة الرسول سؤالاً واحداً
هل لك من إبل ؟
قال الاعرابي : نعم
فقال الرسول صلي الله علية وسلم : ماألوانها ؟
قال الرجل أنها حمراء

ويتابع رسول الله السؤاله هل فيها من ورق ؟ (اي ذي لون كالرماد) (لون رماي) قال الرجل نعم ..

وهنا يأتي السؤال الجوهري الحساس الحاسم الذي يزيل الشك من نفس الزوج الحزين

ويقول الرسول صلى الله وعلية وسلم فأين ذلك ؟
يجيب الاعرابي لعلة نزعة عرق

ويقول الرسول صلي الله علية وسلم : فلعل أبنك هذا نزعة عرق ...

فلننظر إلى الحكمة النبوية وفنة في الاقناع صلي الله علية وسلم :

حيث انة أستخدم الاسلوب الذي يناسب عقل الاعرابي وإدراكه أسلوب يتماشى مع معلومات الاعرابي وخبرته

فكانت ألإجابة مصاغة بكلمات الإعرابي ونابعة من ذاتة حين قال (لعلة نزعة عرق)

فجعله الرسول يستدل علي المعلومة بنفسه
ما اعظمة من نبي وما اعظمة من مربي تعلموا من السنه النبوية فن الاقناع وتعلم منها كيف تصنع حياتك ..

فلننظر رحمني الله وإياكم كيف يتعامل مع الناس على قدر عقولهم " صلي الله علية وسلم "

وحينما نريد الكتابة عن الرسول فإننا بحاجة إلى كتابة المجلدات، وكل ما نكتبه عن هذه الشخصية العظيمة إنما هو نقطة في بحر، ولكننا نذكر اشياء تسهم في التأثير في نفوس الآخرين ما يلي:

* الرحمة وعدم الغلظة: وقد تحدث القرآن عن ذلك بقوله: {ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك} ويقول تعالى: {وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين} فلكي تكتسب قلوب الآخرين لابد من أن تملأ قلبك الرحمة و الرأفة.

* التواضع: يقول تعالى: {واخفض جناحك للمؤمنين} أي تواضع لهم وفي السيرة النبوية الكثير من الشواهد على ذلك، ومن أروع ما ضربه مثلاً في التواضع أنه (صلى الله وعليه وسلم) كان في سفر مع أصحابه فأمر بإصلاح شاة. فقال رجل: يا رسول الله، عليّ ذبحها، وقال الآخر، عليّ سلخها، وقال الآخر: عليّ طبخها، فقال رسول الله (صلى الله وعليه وسلم): وعليّ جمع الحطب، فقالوا يا رسول الله، نحن نكفيك، فقال صلى الله وعليه وسلم: قد علمت أنكم تكفوني و لكن أكره أن أتميز عليكم، فإن الله يكره من عبده أن يراه متميزاً بين أصحابه، و قام فجمع الحطب.

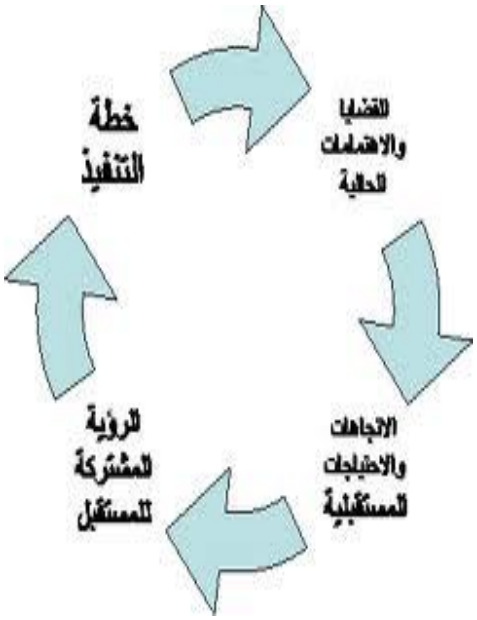
* حسن الاستماع: فقد كان (صلى الله وعليه وسلم) يصغي بكل مسامعه لمن يعرض عليه شيئاً من مشاكله أو ما يهمه فقد ورد عند أرباب السير ما وضع أحدُ فمه في أذنه إلا أستمر صاغياً حتى يفرغ من حديثه و يذهب، وجاء أيضاً كان حسن الإصغاء إلى محدثه لا يلوي عن أحد وجهه و لا يكتفي بالاستماع إلى من يحدثه بل يلتفت إليه بكل جسمه.

* الابتسامة و البشاشة: فمع كثرة المشاغل، ومع ما تتطلبه القيادة، وما مر به الرسول من أحداث ساخنة إلا أنه ومع كل هذا بقي صاحب البسمة التي كانت ترتسم على شفتيه.وقد ورد في القرآن الكريم توبيخ لذلك الرجل الذي عبس في وجه الصحابي عبد الله بن أم مكتوم حيث يقول ربنا:{عبس و تولى أن جاءه الأعمى} حيث كان من عمل الرجل إهانة لهذا الصحابي وسيرة الرسول الأكرم مفعمة بالمواقف التي تنم عن بشاشته مع أهله و أصحابه و بقية الناس.

وهكذا هي سيرة الرسول الأكرم (صلى الله عليه وسلم) تمثل الدرس المثالي في كيفية إيصال الفكرة، ونشر المبادئ الرسالية وجعل الآخرين يقبلون بها دون أي تردد. وما أحوجنا إلى تعلم هذا الدرس وأن نتخذ من سيرة الرسول خير أسوة و قدوة، حيث يقول ربنا:{ لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة }

فن التخطيط

هناك غزوات أخرى تعرض فيها المسلمون للهزيمة بسبب أخطاء في تطبيق بعض الخطط والتكتيكات (غزوة أُحد)



الأن قم بالإجابة بكل صدق و أمانة على الأسئلة التالية لأنها دليلك فى وضع الخطة لحياتك و لكى تستطيع أن تفهم نفسك جيداً :

هل تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين كثيراً و لا تجلس مع نفسك كى تفكر أين يوجد الخطأ ؟

هل تأخذ قراراتك بناء على اعتقادك الشخصي أم وفقاً لحسابات أشخاص معينين ؟

هل تعتقد أنة لا يوجد فائدة من التفاوض و المجادلة ؟

هل تضع لحياتك هدف معين أم تترك الأيام هى التى تقودك ؟

اسأل نفسك هذا السؤال جيداً

ماذا أريد من حياتي ؟

قم بالإجابة عن هذا السؤال بكل صدق و أمانة ، بعدها لا تتأخر بل ضع خطة و ابدأ فى تنفيذها.كن على علم بأن هناك جانب اساسى في هذه الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا ، و أن الأشخاص الفاشلين هم من يتركون أنفسهم بلا تخطيط و يجرفهم التيار بدون وعى .

إن كل إنسان قد حباه الله " ميزة معينة " من خلالها يستطيع أن يحدد هدفه و طريقة الوصول إلى ذلك الهدف .

لذلك قم بالتخطيط لأهدافك بطريقة ايجابية و قل لنفسك دائماً :
" أريد أن أكون ناجح ولا أريد أن أكون شخص فاشل "

قم بوضع جدول عمل و حاول أن تلتزم به بطريقة جدية و لكن لاحظ انه لابد أن يتناسب هذا الجدول مع قدراتك الذاتية و طبيعة شخصيتك قم بتقسيم الجدول كي يحتوى على البنود الهامة في حياتك من صحة نفسية و عقلية و جسدية و علاقات اجتماعية و مادية و هكذا .قم بإطلاق تفكيرك لكي تتخيل النتائج و تأكد من أن تلك النتائج هي فعلاً ما أنت تريده من الحياة .

كلما كانت أهدافك غزيرة كلما كانت حياتك أجمل و أسعد . قم بقراءة أهدافك الشخصية في مدة قصيرة (عشرة دقائق مثلاً) و يكون ذلك بصفة يومية و ذلك حتى تعيد شحن طاقتك دائماً.

لا تنتظر المساعدة من الخارج حتى تنفذ خطتك ، فأفضل أنواع المساعدة هي أن تساعد نفسك بنفسك

¤ تذكر أن العمر مهما طال فاهو قصير، لذلك فى حالة الانتهاء من وضع خطتك ابدأ بالتنفيذ فى الحال و لا تؤجلها ابداً.
¤ تذكر قيمة الوقت جيداً و لا تضيعه فى اشياء تافهة مثل الجدال الذى لا فائدة منه مع الناس.
¤ نظم حجرتك و مكتبك جيداً و اطرد كل الافكار السلبية من تفكيرك و لا تلتفت ابداً للأشخاص الذين يضيفون عليك أعباء الحياة الكثيرة .
¤ أن تشعر بأنك ناجح و انك سوف تلتزم بخطتك حتى تصل إلى النجاح --> هو افضل شئ لتحفيذ نفسك
¤ لا تتوقف عند هدف قد حققته بالفعل و لكن اجعل طوحك عالياً و كن على ثقة بأن قدراتك التى اعطاها الله لك سوف تجعلك قادر على تحقيق اهدافك و تكون سعيد فى الحياة.
¤ اهتم بعملك جيداُ و لا تتوقف عن التعليم طوال حياتك لأن المعلومات هى مصدر النجاح و تحقيق الذات.
إن وجدت اشياء تعرقل مسيرتك فلا تلتفت اليها بل حاول ان تتخطاها
صحتك الجسدية احرص عليها جيداً و مارس رياضتك المفضلة و كن حريص كذلك على الصحة النفسية
إن فشلت فى بدايتك فلا تيأس و تذكر أن هدف الطفل فى بداية حياته هو ان يعرف طريقة الكلام و ان يعرف طريقة المشى و يظل حتى يحقق هدفه فى النهاية لأن المحاولات المستمرة تجعل الانسان يصل لهدفه فى النهاية بإذن الله.

تذكر دائما :

"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ "

أول خطوة : في الخطة الإستراتيجية هي تحديد الرسالة وهي عبارة عن مهمة ذات صيغة عامة غير مقاسه تعتمد على القيم والمبادئ التي نؤمن بها ونعيش من أجلها ولا تنتهي إلا بالموت ..
فرسالة النبي (صلى الله عليه وسلم) هداية البشر إلى العقيدة الخالصة والشريعة الصحيحة
ومدار سيرته كلها هي تحقيق هذه الرسالة التي بدأها بعد اختيار الله له رسولا إلى الناس إلى أن توفاه الله عز وجل
وثاني خطوة
في الخطة الإستراتيجية هي
تحديد الأهداف التي تحقق الرسالة عمليا
والهدف هو النتيجة المعيارية المراد تحقيقها في زمن معين
وقد كان لنبينا (صلى الله عليه وسلم) أربع استراتيجيات سعى إلى تحقيقها وهي

- تبليغ ما ينزل عليه من الوحي
- أن يدخل الناس في دين الإسلام
- تكوين دولة الإسلام والعمل على امتدادها و توسيعها

- تربية الجيل المؤمن القيادي الذي يحمل الدعوة في حياته وبعد وفاته " صلى الله عليه وسلم "
هذه الإستراتجيات شكلت رؤيته الدعوية وفي إجمال رؤيته (صلى الله عليه وسلم)
تبليغ الوحى و إسلام الناس وتكوين الدولة وتربية الجيل المؤمن
ولتحقيق الرسالة والرؤية والأهداف واجه النبي (صلى الله عليه وسلم) تحديات كبيرة متمثلة في أعداء الدعوة وهم ستة أصناف وهم
قريش و القبائل العربية والمنافقون واليهود والفرس والروم ....

وقد حدد النبي (صلى الله عليه وسلم) استراتيجية خاصة للتعامل مع كل صنف منها في طبيعة التعامل معها بهدف التفوق عليها ..

نجد تفكيره وتخطيطه استراتيجي له صفة التميز إذ ان نجاحاته وفي حالة استقراء السيرة النبوية المتتالية حتى وفاته علية الصلاة والسلام تدل دلالة واضحة أن هناك خطة واضحة المعالم بعناصرها و خطواتها و أن هذا النجاح ليس عفويا و أن تصرفاته ليست ردود أفعال تتحكم فيها الظروف كما لا يمكن أن تؤدي عدم التخطيط إلى ما حققه من إنجاز عظيم ..

نجح النبى صلى الله وعليه وسلم أيضا في تربية جيل الصحابة الكرام رضي الله عنهم أجمعين وهو جيل فريد في إيمانه و أخلاقه و قدراته القيادية فينجح هذا الجيل في في تحقيق أهداف الدعوة و الدولة الإسلامية خلال حياة النبي وبعد وفاته ..... ثم ينجح هذا الجيل بعد القضاء على الردة في الانطلاق و توسع رقعة البلاد الإسلامية لتشمل في نهاية عهد الراشدين للفتوحات الإسلامية ونشر دعوة الإسلام بلاد مصر والشام والعرق وإيران وغيرها بالإضافة إلى الحصر المطلق على تطبيق أحكام الدين في هذه الدولة

والنجاح هو تحقيق وإنجاز ما تم التخطيط له والسعي إليه.
ولا شك أن قيمة التخطيط العملي هو المخطط لها ..ولذا نجده (صلى الله عليه وسلم) نجح في إنجاز الأستراتيجية و نجح بالقيام بتبليغ جميع ما أنزل الله عليه..قال الله تعالى: (اليوم أكملت لكم دينكم و أتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام دينا). وفي خطبة حجة الوداع سأل رسول الله الناس: (ألا هل بلغت) فردوا: نعم فقال: اللهم فأشهد.
وثانيا: نجح في إسلام الناس فبعد فتح مكة دخل الناس في دين الله افواجا ... يقول الله تعالى: (إذا جاء نصر الله والفتح ورأيت الناس يدخلون في دين الله افواجا)

فن النقد

ليكن نقدك لأخيك ، أو لأيّ إنسان آخر نقداً بينياً ، أي بينك وبينه ولا تنقده أمام الآخرين ، فحتى لو كان نقدك هادفاً وهادئاً وموضوعياً إلاّ أنّ النقد في حضور الآخرين ممّن لا علاقة لهم بالأمر قد يدفع الطرف الآخر إلى التشبّث برأيه ، أو الدفاع عن نفسه ولا نقول عن خطئه . ولذا جاء في الحديث : " مَنْ وعظ أخاه سرّاً فقد زانه ومَنْ وعظه علانية فقد شانه "

النقد هو حالة تقويم .. حالة وزن بالقسطاس المستقيم ، وكلّما كنت دقيقاً في نقدك ، بلا جور ولا انحياز ولا تعصب ولا افراط ولا تجاوز ، كنت أقرب إلى العدل والإنصاف ، وبالتالي أقرب إلى التقوى ، قل في منقودك ما له وما عليه .. قل ما تراه فيه بحق ولا تتعدّ ذلك فـ " مَنْ بالغ في الخصومةِ أثِم "

كن إيجابي في نقدك دائما ..

وقد يكون السلبي لدى أحد الأشخاص أكثر من الإيجابي بحيث يغطّي عليه ، ويكون الإيجابي نادراً للدرجة التي يتعيّن عليك أن تبحث أو تنقّب عنه تنقيباً ، فلا تعدم المحاولة في البحث عن الشيء الجميل في من تنتقد .. فلقد مرّ عيسى (عليه السلام) وحواريّوه على جثّة كلب متفسّخة ، فقال الحواريون : ما أنتن جيفة هذا الكلب !

وقال عيسى (عليه السلام) : انظروا إلى أسنانه .. ما أشدّ بياضها !

لقد كان الحواريون محقّين في نقدهم للجثّة المتفسخة التي تنبعث منها روائح كريهة ، لكنّهم ركّزوا على السلبي (الطاغي) على الجثّة . أمّا المسيح (عليه السلام) فكان ناقداً لا تفوته اللفتة الإيجابية الصغيرة حتى وإن كانت (ضائعة) وسط هذا السلب من النتانة .

وهذا درس نقديّ يعلّمنا كيف أنّنا يجب أن لا نصادر الإيجابية الوحيدة أو الصغيرة إذا كان المنقود كتلة من السلبيات .

* كن واضحا في نقدك ولا تجامل ابدا :

لا تجامل على حساب الخطأ ، فالعتاب الخجول الذي يتكلّم بابن عم الكلام ليس مجدياً دائماً ، وقد لا ينفع في إيصال رسالتك الناقدة . فإذا كنت ترى خرقاً أو تجاوزاً صريحاً فكن صريحاً في نقده أيضاً ، وتعلّم خُلق الصراحة وعدم الاستحياء في قول الحق من الله سبحانه وتعالى : (والله لا يستحي من الحقّ) .. قُلْها ولو على نفسك .

يقول أحد الأدباء عن كلمة الحقّ :

» إن أنتَ قلتها متّ وإن سكتَّ متّ قُلها إذن ومتْ !! «

* انقده لشخصه ولا تذهب بنقدك بعيدا :

قد يخرج من الناقد عن حدود الأدب واللياقة في النقد ، فلا يكتفي بنقدك شخصياً ، وإنّما يتعدّى إلى والديك وإخوتك فيرشقهم بسهام نقده مما يعقد الموقف ويحول النقد إلى مهاترة . فلا يصح أن تنساق معه ، وإذا كان بينك وبينه نقد ، أي أردت أن تنقده أيضاً فانقده لشخصه لأنّه هو موضع النقد وليس والديه تذكر (ولا تزِرُ وازرة وزر أخرى)

* خاطب الناس على قدر عقولهم :

كان النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) يقول : «أُمرنا معاشر الأنبياء أن نخاطب الناس على قدر عقولهم» كمظهر من مظاهر الحكمة التي تقول : « لكلّ مقام مقال» الأمر الذي يستدعي أن تراعي مقام الشخص المنقود ، فإذا وجّهت نقدك لأبويك أو أحدهما (فلا تقل لهما أُفٍّ ولا تنهرهما وقول لها قولاً كريماً) احفظ احترامك لهما ، ابتعد عن كل ما يخدش إحساسهما ، يمكن أن تصبّ دائما نقدك في قالب جميل من الكلمات الرائعه التي لا تجرح احد ...

* تذكر ان النقد هدية .. تعلم كيف تقدّمها :

ورد في الحديث : «أحبّ إخواني مَنْ أهدى إليَّ عيوبي» فلقد اعتبر الاسلام النقد والمؤاخذة على الخطأ هدية وترحّم على مهديها «رحم الله مَنْ أهدى إليَّ عيوبي» لأجل أن يكون النقد والنصيحة والتسديد مقبولاً ومرحباً به ، بل يُقابل بالشكر والإبتسامة .

والهدية ـ كما هو معلوم ـ تجلب المودة «تهادوا تحابّوا» فإذا صغت نقدك بأسلوب عذب جميل ، وقدّمته على طبق من المحبّة والإخلاص ، وكنت دقيقاً ومحقاً فيما تنقد ، فسيكون لنقدك وقعه الطيب وأثره المؤثر على نفسية المنقود أو (المهدى إليه)

الرسول صلى الله عليه وسلم ، وقد وهبه الله من صفاء الذهن، وسلامة الذوق، والقدرة على تمييز الحسن من القبيح من الكلام - ما فاق العرب جميعا، وهو ذوو بصر بصناعة الكلام، فيعجب الرسول صلى الله عليه وسلم بشعر النابغة الجعدي، ويقول له: "لا يفضُض الله فاك"، وبلغ من استحسانه لقصيدة (بانت سعاد) أن صفح عن كعب وأعطاه بردته، واستمع إلى الخنساء واستزادها مما تقول، وتأثر تأثرا رقيقا لشعر ..

حينما نستعرض نقدات الرسول الكريم التي وجهها إلى الشعر والشعراء، نلاحظ أن الجوانب الدينية والمعاني الإسلامية كانت المحور الأساسي، لنقد الرسول الكريم، ولعلنا نستطيع أن نرى هذا المقياس بوضوح في النقدات الآتية :

روي أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "أصدق كلمةٍ قالها شاعر قول لبيد " ألا كل ما خلا باطل."

نقد الصحابة بعضهم لبعض لم يقف الأمر بالصحابة عند تشديدهم في قبول الأخبار من إخوانهم في الصحبة كما أسلفنا، ولكنه تجاوز ذلك إلى أن ينقد بعضهم بعضا.
ولقد كان عمر وعلي وعثمان وعائشة وابن عباس وغيرهم من الصحابة يتصفحون على إخوانهم في الصحبة، ويشكون في بعض ما يروونه عن الرسول ويردونه على أصحابه.

فإذا ما احترمت إيجابيات الشخص المنقود وحفظتها له ، ولم تنسفها أو تصادرها لمجرد ذنب أو خطأ أو إساءة ، فإنّك سوف تفتح أبواب الاستماع إلى ما تقول على مصراعيها ، وبذلك تكون قد حققت هدفك من النقد ، وهو إيصال رسالة للمنقود حتى يسمع أو يتعظ ، كما إنّك لم تجرح إحساسه ولم تخدش مشاعره .
وقد دعا القرآن المسلمين إلى احترام إيجابيات الناس في قوله تعالى : (ولا تبخسوا الناس أشياءهم)

فن و سحر الابتسامة

تُعدّ الابتسامة إحدى لغات الجسد التي منحها الله لبني الإنسان ، وهي وسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي ..

وهي عبارة عن إنفراج الشفتين وبروز الأسنان مع إنبساط الأسارير نعم .. الابتسامة طريق مختصر لكسب القلوب ومفتاح لهداية الكثيرين وباب يوصل إلى النفوس ، وهي وسيلة حية للتعبير عما يجول في خاطر الإنسان

لابتسامة سلاح قوي يُستخدم للاقتراب وحسن التوجيه والتودد للآخرين ، وهي تعبير صادق ورونقُ جمال وإشراقة أمل تَميّز بها الإنسان عن باقي الكائنات الحية لتضفي على وجهه قمة الراحة وذروة الانشراح ونهاية الانبساط..

لأشك أن الانسان في حياته تعتريه أكدار وهموم وأحزان وغموم ، مما يحتاج حقيقة إلى من يجلوا حلكتها ، ويخترق ظلمتها بشيء من الابتسامة الرفيعة والضحكة المتزنة والدعابة المرموقة ..

إن البلسم الناجع والدواء النافع في ترويح النفس وطرد الآلام وتخفيف الأحزان عن المسلم ، رسم الابتسامة على شفتيه بضحكة متزنة ودعابة بريئة وابتسامة مشرقة..

عن جرير بن عبد الله البجلي رضي الله عنه يقول " ما رآني رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت إلا تبسم في وجهي"

عن سماك بن حرب قال : قلت لجابر بن سمرة : أكنت تجالس رسول الله صلى الله عليه وسلم ؟ قال : نعم كثيراً ، كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلى فيه الصبح حتى تطلع الشمس ، فإذا طلعت قام ، وكانوا يتحدثون فيأخذون في أمر الجاهلية فيضحكون ويبتسم"

يقول جابر بن سمرة رضي الله عنه في وصف النبي صلى الله عليه وسلم " ... كان لا يضحك إلا تبسما ..."

عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه قال :" ما كان ضحك رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا تبسما "

"إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم فليسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق"

لقد كان رسول الهدى ونبي التقى محمد بن عبد الله صلوات ربي وسلامه عليه من أشرح الناس صدرا وأعظمهم قدرا ، وأعلاهم شرفا وأبهاهم وجها ، وأكثرهم تبسما صلى الله عليه وسلم ، وما كان يتكلف الضحك ، ولا يختلق الابتسامة ، بل كان يمتلك نفوس أصحابه رضي الله عنهم بابتسامته المشرقة ، وضحكته البريئة ، الهادئة اللطيفة ، ليكسب قلوبهم ويفوز بودهم ، ليقبلوا على هديه ، ويرتضوا نهجه ، ويجيبوا دعوته ..

انظر إلى هذه الابتسامة التي ملكت لبّ هذا الصحابي وأسرت فؤاده ، يقول فضالة بن عمير الليثي : قدمت على النبي صلى الله عليه وسلم عام الفتح وهو يطوف بالكعبة ، وكنت أريد قتله ، فلما اقتربت من الرسول صلى الله عليه وسلم قال لي : أفضالة ؟ قلت : نعم فضالة يا رسول الله ، قال : ماذا كنت تحدث نفسك ؟ قلت : لا شيء ، كنت أذكر الله ، قال : فضحك النبي صلى الله عليه وسلم ثم قال لي : استغفر الله ، ثم وضع يده على صدري ، فوالله ما رفعها حتى ما من خلق الله شيء أحب إليّ منه "

لقد مات المعصوم صلى الله عليه وسلم وما فتنة ولا مصيبة إلا نزلت به ، فما كدرت حياته ، وما مسحت السرور من تقاسيم وجهه ، لأن البسمة وربي لا تفارق محيّاه ، فهو يبتسم في الشدة والرخاء ..

للابتسامة أنواع

- ابتسامة المُغضب : يقول كعب بن مالك رضي الله عنه في قصة تخلفه وما كان من شأنه في غزوة تبوك : فجئته ـ أي النبي صلى الله عليه وسلم ـ فلما سلمت عليه تبسم تبسُّم المغضب"

- ابتسامة المُتعجِّب : كما في قصة النملة مع نبي الله سليمان عليه السلام إذ يقول الله " فتبسم ضاحكاً من قولها"

- ابتسامة السخرية والاستهزاء والشماتة بالمسلمين ، وقد يصاحب البسمة صوت أو ضحك وقهقهة كما حكى الله عن قوم موسى عليه الصلاة والسلام في معرض استهزائهم بآيات الله " فلما جاءهم بآياتنا إذا هم منها يضحكون"

- ابتسامة الملاطفة والترحيب والمضاحكة عند تسلية الناس ولقاؤهم : يقول جابر بن عبدالله رضى الله عنه قال : " ما حجبني رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت ، ولا رآني إلا تبسم في وجهي"

- ابتسامة النفاق والعياذ بالله : وهي أكثر ما يروج بين كثير من الناس اليوم إلا ما رحم ربي فيبتسم هذا لهذا والقلوب في الغالب مليئة بنوع من البغضاء والشحناء والكراهية.

- ابتسامة التفاؤل والأمل والبشارة ..

مواقف الرسول وحسن تعامله كان دائما مبتسم الوجه ..

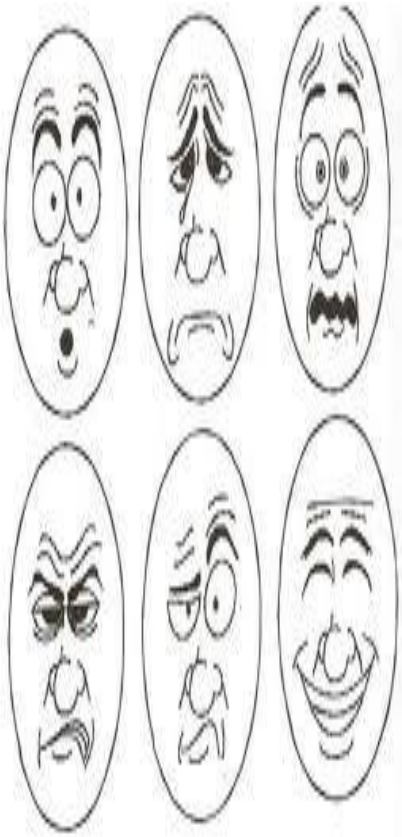
عن أنس بن مالك رضي الله عنه ، قال كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليه رداء نجراني غليظ الحاشية فأدركه أعرابي فجذبه جذبة شديدة ، قال أنس : فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جذبته ، ثم قال : مر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت فضحك ثم أمر له بعطاء"

وعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال : كان رجل من المشركين قد أحرق المسلمين ـ في غزوة أحد ـ فقال لي النبي صلى الله عليه وسلم " أرم فداك أبي وأمي ، قال : فنزعت له بسهم له نصل ، فأصبت جنبه فسقط وانكشفت عورته ، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم ..

عن أنس بن مالك رضي الله عنه : أن المسلمين بينا هم في صلاة الفجر من يوم الاثنين وأبو بكر يصلي لهم لم يفجأهم إلا رسول الله صلى الله عليه وسلم قد كشف ستر حجرة عائشة فنظر إليهم وهم في صفوف الصلاة ثم تبسم يضحك"

ينبغي لمن كان عبوسا منقبض الوجه أن يتبسم ويحسّن خلقه ، ويمقت نفسه على رداءة خلقه ، فكل انحراف عن الاعتدال مذموم ، ولا بدّ للنفس من مجاهدة وتأديب

فن لغة الجسد



للجسد لغة خاصة تعبر عن أفكار الشخص ونواياه ورغباته وأحياناً شخصيته، والإنسان

الذي يستطيع أن يفهم لغة الجسد يفك شيفرة شخصيات عديدة، وبالتالي يختصر كثيراً من

الوقت ويحقق نجاح على المستويين العملي والاجتماعي هل راقب أحدكم نفسه يوماً ليعرف

كيف يعبر جسده أثناء التواصل مع الآخرين؟ فكلٌ يجلس بطريقة، وكلٌ له ابتسامة مختلفة

البعض يعبر بنظراته والبعض الآخر بيديه، لتتحول كل إشارة إلى رسالة مبطنة. فتحمل كل

حركة معانٍ تكون أعمق من الكلام أحياناً، يتلقاها الآخر لا شعورياً فيبادر ويحكم ويكتشف

شخصيات من حوله، بناءً على إحساس داخلي لا يعرف في غالب الأحيان تحديده أو شرحه أو معرفة مصدره إلا أنه حدس يصدق. أما السبب، فهو أننا نولد مع مقدرة فطرية لقراءة لغة الجسد، فلكل حركة معانٍ تكون أعمق من الكلمات أحياناً، ومن تلك الحركات أو الإشارات التي تمثل لغة الجسد اليدين، حركة العينين، الأكتاف، الأصابع، وطريقة الجلوس

الجلوس مع يدين مفتوحتين إشارة إلى الصدق والصراحة والبراءة

أما تحريك الساقين أو تبديل الحركات بين لحظة وأخرى، فهذا يدل على افتقاد الصبر

الجلوس مع وضع رجل فوق الأخرى وتحريكها باستمرار، يدل على الشعور بالملل

الجلوس والرجلان بعيدتان الواحدة عن الأخرى، فهذا دليل استرخاء وراحة وانفتاح على الآخر

الجلوس ورجلين مشبوكتين دلالة على ثقة بالنفس وتعالٍ على الآخر، نفس الشيء في حالة

عقد اليدين وراء الرأس

الجلوس على حافة الكرسي يدل على التوتر والقلق، وربما الغضب أيضاً، كذلك لصق

. الكاحلين أثناء الجلوس يشير أيضاً إلى حالة من القلق

. أما الجلوس حيث يغوص الشخص في المقعد، دليل على الاسترخاء والثقة الزائدة بالنفس

. الجلوس والظهر مستقيم دليل على دقة الملاحظة

. الجلوس مع ثبات القدمين، دليل استقلال الشخصية، والأسلوب العملي

لغة الجسد تحدد الحالة الشعورية و ليس الشخصية: لغة الجسد تمكنك فقط من معرفه

ما يشعر به الشخص و ليس صفاته الشخصية

العادات و التقاليد: بعض الناس عندهم عادة معينة مثل وضع اليد في الجيب ، لا

تنسى أخذ تلك العادات في الاعتبار ..

إن القراءة المتأنية لبعض مظاهر التواصل غير اللفظي في ثنايا الخطاب النبوي الشريف يكشف عن حضور أشكال تواصلية متنوعة، توحي بسلوك نبوي منظم، وتشكل في نظرنا نسقا متكاملا من العلامات التي تحمل دلالات عميقة، وتحتاج إلى تسليط الضوء عليها ..

كذلك القرآن الكريم استخدم كل وسائل الاتصال البشري بغية التبليغ والإقناع

سد الأذن بالأصبع

إنَّ وضع رأس الأصبع في الأذن لكفها عن السماع يحمل دلالتين اثنتين هما
إحداهما الامتناع عن سماع الأصوات القوية الشديدة المزعجة، وهذا ما نجده في
قوله تعالى "يَجْعَلُونَ أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِم مِّنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ "
وأخراهما الامتناع عن الاستماع لدعوة الحق، وهذا يتجلى في
قوله سبحانه " جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا "

الإشارة

قد تكون بالسبابة، وقد تكون بالعينين. وفي قوله تعالى : " فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ "

لطم الوجه براحة اليد

هذه الإيماءة قد تدل على الخجل والحياء، أوالتعجب والاستغراب، وقد استخدمتها امرأة إبراهيم عليه السلام

حينما بشرت بالولد وهي عجوز عقيم قال تعالى :

"وَبَشَّرُوهُ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ * فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ "

المشية

للإنسان مشيات عديدة، كل مشية في حد ذاتها رسالة يقرأها ويفسرها من ينظر إليه .
ـ مشية اللين : قد يمشي الإنسان مشية لينة هينة، وذلك إذا كان مهموما، أو محزونا، أو مهزوما، أو ضعيفا بدنيا أو نفسيا، أو لأنه من أصحاب الوقار والتواضع، فلا يختال في مشيته ولا يتكبر، تواضعا لله، ورحمة بالناس. وهذا المعنى نجده في عدة آيات:
قال تعالى " وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا "

قال تعالى " وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ "قال الزمخشري " واعدل فيه حتى يكون مشيا بين مشيين : لا تدب دبيب المتماوتين، وتثب وثيب الشطار "
ـ مشية الحياء: قد تكون المشية إيماءة إلى الحياء أو الخجل، كما حكى الله سبحانه عن ابنة شعيب فقال " فَجَاءتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاء "

مشية الخيلاء: هي مشية الجبابرة والمتكبرين والمتغطرسين الذين يستصغرون من حولهم، ويحتقرونهم، قال تعالى : " وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولاً "فقد تضمنت هذه الآية نهيا عن المشية التي فيها مرح وتكبر، ووصفت هذه المشية بأن فيها تطاول وتعال، وفيها دك للأرض، قال الزمخشري " لن تجعل فيها خرقا بدوسك لها وشدة وطأتك بتطاولك، وهو تهكم بالمختال وقال "ولا يضربون بأقدامهم، ولا يخفقون بنعالهم أشرا وبطرا "

وقد تكون هذه المشية لإغاظة المتعالين والمتكبرين، وهذه المشية محمودة، ولا إثم فيها، وقد فعلها أبو دجانة في غزوة أحد؛ إذ وضع عصابته الحمراء، وأخذ يتبختر في مشيته أمام الأعداء، فاستهجنها الصحابة رضوان الله عليهم، وأخبروا الرسول صلى الله عليه وسلم فقال : " إن الله يبغض هذه المشية إلا في هذا الموطن " وقد يمشي هذه المشية الواثقون من أنفسهم الذين يريدون أن يثبتوا لغيرهم أنهم ليسوا أقل منهم مكانة وقيمة.

العقل اللاوعي ..الباطن

العقل الباطن هو طريقك الى حياة افصل فتعلم كيف تتعامل معه

(ما هو السر الذي جعل الرسول عليه الصلاه والسلام ان يأمرنا ان نأذن في اذن المولود) ؟؟

من نخاطب ياترى ؟ طفل رضيع ؟ ومعلوم ان العقل الواعي للرضيع لا يستوعب ولا يفهم ولا يعقل ..الخ
اذا ربما كان الرسول يخاطب شيء يفهم ويسمع ماهو ياترى ؟؟

انه العقل الباطن العقل اللاوعي

.....

وظائف العقل الواعي

- تحليل المعلومات والذكريات والتركيز في نقطة واحدة في نفس الوقت .
- تنظيم الأفكار والمعلومات .
- موطن التحكم بالعواطف والأفعال ردود الفعل.. وهو يستوعب " 5 ، 9 " معلومة في نفس الوقت ..

وظائف العقل الباطن - اللاواعي

- تخزين المعلومات والذكريات (أصوات وصور وأحاسيس)

- توجيه الرغبات والميول (العقل الباطن معقل العواطف والمشاعر)

- سجل العادات حسنها وقبيحها .. مستودع المهارات كالكتابة والقيادة ..والتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وتوجيه هذه الطاقة.

مراحل التعلم أو مدرج التعلم

*مرحلة عدم الوعي مع عدم المهارة .
*مرحلة الوعي مع المهارات .
*المهارات مع الوعي .
*مرحلة المهارات مع عدم الوعي .

عند تعلمك لأي مهارة فإنك تمر بهذه المراحل الأربع...

مثال : هل تتذكر ما هي المراحل التي مررت بها لتعلم الحاسب الآلي ؟!!

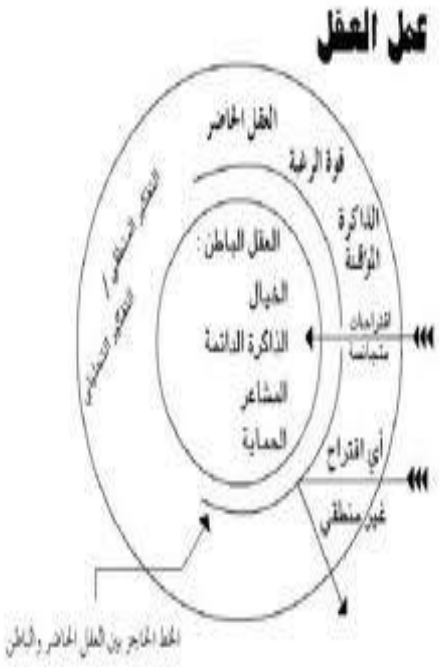
أحيانا نفسك قد كتبت الصفحات الطويلة دون أن تنظر إلى الشاشة أو ربما دون أن تنظر إلى لوحة المفاتيح . هذا يعني ان هذه المهارة قد انتقلت إلى عقلك الباطن.

إذن، على الصعيد الشخصي فإنه من أولى الأولويات التواصل مع اللاواعي لأن المخزون الاستراتيجي للإنسان في اللاواعي ...

قال برنارد شو " إن التخيل هو أساس الإبداع " والتخيل هذا إنما هو إحدى وظائف العقل الباطن، والعقل الباطن كما وصفة الدكتور إبراهيم الفقى بأنه " ما هو إلا أرض خصبة تنبت ما تزرعه أنت فيها "

نوه النبى صلى الله عليه وسلم إلى ذلك وخطره فقال:" لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا " لأن التمارض هو إدعاء المرض والتفكير فيه (عقل باطن)؛ فما النتيجة؟ النتيجة هى المرض حتما؛ لأن العقل الباطن تشبع بالفكرة فاستجاب لها الجسد، ولذا قال أيضا بشروا ولا تنفروا، وذلك ليتحرك فى الناس العقل الباطن إيجابيا ويعمل البشر فى طريق التفاؤل وعدم اليأس، ولما كان اليأس مدمرا وقد استحوذ على كثير من الناس فى غزوة الأحزاب، وبدأ العقل الباطن فى التشاؤم وزاغت الأبصار، وبلغت القلوب الحناجر، وبدا الظن والعقل الباطن فى التحرك سلبا وتشاؤما، أرسل الله لهم البشرى فى الصخرة التى حطمها النبى وبشر أصحابه بفتح مدائن الفرس والروم...

فكانت رحمة من الله للناس وإعمالا للعقل الباطن الايجابي، ليتفكر الناس فى فتح هذه البلاد، ولا يتفكرون فى الهزيمة وتقتيلهم على يد الأحزاب فتنهزم قواهم وتخور عزائمهم.



العقل الباطن لا يحلل ولا يفكر.... العقل الباطن غبي مطيع ...

الكنز بدخلك .. ابحث في باطنك عن استجابة لرغبة قلبك

عقلك الباطن لديه الحل لكل المشاكل ، اذا طرحت على عقلك الباطن قبل ان تنام اي عبارة سوف تتحقق مع مرور الوقت ..

فكر في الخير يتدفق الخير إليك وإذا فكرت في الشر يأتي ذلك الشر فأنت رهينة بما تفكر طوال اليوم

راقب كل ما تقول عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة ..

قبل توجهك الى النوم ، ابلغ عقلك الباطن بطلب محدد وتأكد من قدرته على صنع المعجزات ...

ايا كان الشيء الذي تطبعه في عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث التي تمر بها ولذا فإنه يتعين عليك مراقبة كل الأفكار التي تدخل عقلك الواعي بعناية ،اجعل عقلك الباطن مشغولا دائما في توقع الأفضل وبالتالي يسجل عقلك الباطن بكل طاعة تفكيرك المعتاد خير خير شر شر ، تخيل النهاية السعيدة أو الحل لمشكلتك اشعر ببهجة الانجاز وما تتخيله وتشعر به سيقبله عقلك الباطن ويشرع في تحقيقه ..

انظر الى الامام فأنت طوال الوقت تنظر الى الحياة التي هي بلا حدود ، كن منتجا في مجتمعك وليس اسيرا له ولا تخفي مواهبك في الظلام ،الخوف هو سبب النسيان المؤقت ،قاوم إيحاءات الخوف بعكسها

إن تصريحات الآخرين ونقدهم لن يكون له تأثير عليك إلا اذا سمحت بذلك في تفكيرك ، إن عقلك الباطن يمكن أن يمنحك الحرية والسعادة وذلك يعتمد على كيفية استخدامك له ، تذكر انه لا يوجد شيء سيء او طيب وإنما التفكير هو من يصنع ذلك ركز على كل ما تقول وكل رسالة تبعثها الى عقلك الباطن فإنه غبي يصدق كل ما تقول بلا تفكير او تحليل إحذر ...

أن النفس همامة متحركة ؛ إن لم نشغلها بالحق؛ شغلتنا هى بالباطل؛ فلنحذر العقل الباطن ونربيه على ما ينفعنا لا ما يضرنا ، وليراقب كل منا عقله وفكره ؛ فالتفكير قد يصبح طموحا، والطموح قد يصبح هدفا ، والهدف يحرك صاحبه إلى العمل والسلوك ، وما الإنسان إلا تصرف وسلوك ، وما الحياة إلا أناسى ، ولذا فالعقل الباطن هو أساس كل حياة ؛ فانظر أى حياة تريدها فاصنع لنفسك ما تشاء.

فن التعامل

وتفسر كلمة إتيكيت في مفهومها العام لدى الناس بعدة معان

تكاد تتقارب مع بعضها البعض ومنها: الذوق العام
قواعد السلوك وآدابه.. قواعد التشريفات وآداب الرسميات
الأصول واللياقة.. فن المجاملة.. الخصال الحميدة.. فن التصرف
في المواقف المحرجة... وقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم
(الآداب الذوقية) وهو ما يعرف بـ (الإتيكيت) الإسلامي في السيرة المطهرة

أن حياة الرسول صلى الله وعليه وسلم كانت تطبيقًا عمليًّا لكل حُكم من أحكام الشريعة، فخرَّجت لنا هذه الحياة في شكلٍ بديعٍ، شمل كل المتغيرات التي من الممكن أن تقابل الفرد أو الجماعة، أو الأمة ككل.

لقد تعامل رسول الله مع كل الأمور التي واجهته بطريقة فذة، وبسنة مطهرة أخرجت لنا كنوزًا هائلة من فنون التعامل، ومن آداب العلاقات، وبرز في كل ذرة من ذرات حياته العنصر الأخلاقي، كعنصر مؤثر تمامًا على كل اختيار من اختياراته ، فلا يخلو -حقيقةً- أيُّ قول أو فعل لرسول الله من خُلُقٍ كريم، وأدب رفيع، بلغ إلى هذه الذروة، ووصل - بلا مبالغة- إلى قمة الكمال البشري، وهذا الذي نستطيع أن نفهم منه قوله : » إِنَّمَا بُعِثْتُ لأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الأَخْلاَقِ «

حرص النبي على ترطيب اللقاء ببدئه بالسلام
لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا . ولا تؤمنوا حتى تحابوا . أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم ؟ أفشوا السلام بينكم..

وقال صلى الله عليه وسلم : (يسلم الراكب على الماشي ، والماشي على القاعد ، والقليل على الكثير)
وقد صار الصحابة رضي الله عنهم على هذا المنوال، فيروى
أن أحد الأشخاص حلم ذات يوم بأن أسنانه كلها تساقطت
فانزعج، وطلب مفسرا للأحلام ! فقال له (إن جميع أقربائك
يموتون قبلك)، فتشاءم الرجل، ثم أحضر مفسرا آخر فقال نفس
القول فزاد تشاؤمه، حتى جاء الثالث وكان ابن سيرين، فقال
(إنك ستكون أطول أقربائك عمرا إن شاء الله تعالى)
فأحسن إليه بجائزة مع العلم أن مضمون الآراء الثلاثة واحد..

وقد أمر الرسول صلى الله عليه وسلم أن ندخل ونخرج من البيت
بالتلطف وحسن التصرف، إذا دخلت دارك أو خرجت منها، فلا تدفع
بالباب دفعا عنيفا، أو تدعه ينغلق لذاته بشدة وعنف، فإن هذا مناف
للطف الإسلام الذي نتشرف بالانتساب إليه، بل أغلقه بيدك إغلاقا

رقيقا، ويأتي المعنى فيما روته السيدة عائشة رضي الله عنها من
قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه . ولا ينزع من شيء إلا شانه)
(يا أيها الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتا غير بيوتكم حتى تستأذنوا
وتسلموا على أهلها ذلكم خير لكم لعلكم تذكرون)

نهى النبي عن الجلوس في الطريق فقال: (إياكم والجلوسَ على
الطرقات) فقالوا: ما لنا بد، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها.

قال
صلى الله عليه وسلم: (إياكم والجلوس في الطرقات . فقالوا : ما لنا بد ، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها . قال : فإذا أبيتم إلا المجالس ، فأعطوا الطريق حقها . قالوا : وما حق الطريق ؟ قال : غض البصر ، وكف الأذى ، ورد السلام ، وأمر بالمعروف ، ونهي عن المنكر)

(الاستئذان ثلاث . فإن أذن لك . وإلا فارجع)

ويحث الرسول صلى الله عليه وسلم، على العلاقات الودية
بين المسلمين فيقول : (من عاد مريضا أو زار أخا له في الله ناداه مناد بأن طبت وطاب ممشاك وتبوأت من الجنة منزلا)

(إن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق)
(تهادوا تحابوا)

ولم ينس النبي صلى الله عليه وسلم الذوق والإتيكيت أثناء زيارة
المريض (إذا دخلتم على المريض، نفسوا له في الأجل
فإن ذلك لا يرد شيئا وهو يطيب بنفس المريض)

عامل الناس كما تحب أن يعاملوك وأحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم..

من فنون التعامل ..

اذا قدمت معروفاً لشخص ما لا تنتظر منه مقابل ...

وسع دائرة معارفك واكسب في كل يوم صديق...

امدح الآخرين إذا احسنوا فالمدح أثره في النفس ولكن لا تبالغ ...

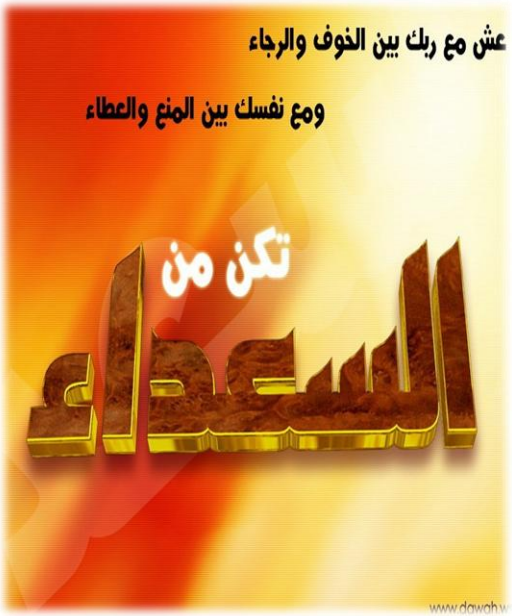
تفنن في تقديم النصيحة ولا تجعلها فضيحة...

أظهر الاهتمام والتقدير للطرف الآخر وعامل الناس كما تحب ان يعاملوك ...

عليك بالعفو عن الزلات وتغليب نفسية التسامح ...

لا تبخل بالهدية ولو قلّ سعرها ،فقيمتها معنوية اكثر من مادية ...

فن السعادة



السعادة :

هي شعور بالرضا و الارتياح يصاحبه بهجة و استمتاع بالحياة ، هناك من يربط السعادة بكثرة المال و هناك من يربط السعادة بكثرة الأولاد و هناك من يربطها بـــ ....
كل شخص يربط السعادة بشئ معين يحتاجه .
قام علماء النفس بدراسة حول أسباب و مصادر السعادة فوجدوا ان اى إنسان على وجه الأرض يستطيع أن يحقق السعادة لنفسه و أن يصنعها بيديه ، ان السعادة لن تلاحقك أينما انت إلا إذا انت طلبتها بيديه .

الثقة بالله ثم السعي للحصول على السعادة
أنت تستطيع ان تصل للسعادة من واقعك الحالي بقدراتك و إمكانياتك العقلية الهائلة التى أعطاها الله لك .

لاحظ انة بدون الإيمان بالشيئين السابقين لن تستطيع ان تحرك طاقاتك لكى تصل إلى السعادة

تمرين ذهني بسيط جربه الآن : ابتسم من قلبك ثم أغمض عينيك و تذكر شئ سعيد مر عليك فى حياتك و جعلك تبتسم و ادخل عليك سعادة ، ثم تخيل لازلت داخل هذا الموقف و تعيشه الآن و فكر فيه جيداً ، تأكد انك سوف تشعر بشعور رائع و من شأن هذا ان يجلب لك أفكار أخرى تسبب لك السعادة .

قم بعمل هذا التمرين و سوف تتأكد بإذن الله من هذا الكلام .
الآن سوف شرح لك ماذا فعلت : لقد قمت بإصدار أمر إلى المخ بالتفكير بشي ايجابي و عندما تخيلت نفسك داخل الموقف الذي تفكر فيه فبذلك أنت عززت من ذلك التفكير الإيجابي فأصدر المخ اوامرة بتهيئة الجسد لاستقبال المزيد من الأفكار الايجابية و اصدر الجسم هرمون من شأنها ان تجعلك تشعر بالارتياح و الهدوء و هو الذي يجعلك تشعر بالسعادة و الاطمئنان ، ثم قام المخ بعد ذلك تلقائيا بجلب أفكار و أشياء أخرى تجلب لك المزيد من الراحة و الارتياح النفسي .

هذا يسمى قوة التفكير ... هل رأيت أنة مجرد التفكير بأنك سعيد فإنك سوف تجلب السعادة لك !!!

هل تعلم بأن هناك أشخاص كثيرون جداً يقومون بنفس التمرين و لكن بالتطبيق على أفكار سلبية و بذلك سوف تحدث معهم نفس الخطوات و لكن النتيجة سلبية تماماً و يقومون بذلك من غير قصد أحيانا

---> لذلك غير من طريقة تفكيرك و اجعلها ايجابية ..

هناك أشخاص تكمن سعادتهم في شكر الله عزوجل و عبادته و طاعته فبذلك يزيدهم الله من النعم و إن نعم الله علينا لا تعد و لا تحصى

وروى مسلم:
" إن الله تعالى ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها "

السعادة هي رحلة وليست محطة تصلها بل تمتع بكل لحظة تعيشها تجد السعادة

لكي تجد السعادة فأنت بحاجة لأن تكون ذاتك لا أن تتظاهر بما ليس فيك
إنك في حاجة لأن تتحرر من توقعاتك الناتجة عن معتقداتك، عما يجب أن تكون عليه الحياة حتى لا تحكم على الآخرين على غير أساس من الواقع بأن لديهم قصورا أو أنانية ..

إنك بحاجة لأن تكفّ عن الحياة داخل ذكريات الماضي ...

فمن غيرك يعرف ما تريده أو تحتاجه. إذا كنت في انتظار وقوع شيء أو مواجهة شخص يحبك حتى تصبح حياتك أفضل، فمن الأحرى بك أن تجد مقعدا مريحا لتجلس عليه.. فلن

يأتي احد ولن يحدث شيء

شكل حياتك بالكيفية التي تسعد أنت بها وتمكنك من اتباع قدراتك وميولك المفضلة

تلقي الحياة بأوجاعها وأثقالها عليك، فلكي تكون حصيفًا حتى تتغلب عليها، فكل مشكلة تقابلنا هي بمثابة عقبة وحجر عثرة في طريق حياتنا، فلا تقلق ..

تفائلوا بالخير تجدوه

التفاؤل، ذلك السلوك الذي يصنع به الرجال مجدهم، ويرفعون به رؤوسهم، فهو نور وقت شدة الظلمات، ومخرج وقت اشتداد الأزمات، ومتنفس وقت ضيق الكربات، وفيه تُحل المشكلات، وتُفك المعضلات، وهذا ما حصل مع رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما تفاءل وتعلق برب الأرض والسماوات؛ فجعل الله له من كل المكائد والشرور والكُرب فرجاً ومخرجاً

فالرسول صلى الله عليه وسلم من صفاته التفاؤل، وكان يحب الفأل ويكره التشاؤم، ففي

ففي الحديث الصحيح عن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :

(لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة)

وإذا تتبعنا مواقفه صلى الله عليه وسلم في جميع أحواله، فسوف نجدها مليئة بالتفاؤل والرجاء وحسن الظن بالله، بعيدة عن التشاؤم الذي لا يأتي بخير أبدا.

فمن تلك المواقف ما حصل له ولصاحبه أبي بكر رضي الله عنه وهما في طريق الهجرة، وقد طاردهما سراقة، فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم مخاطباً صاحبه وهو في حال ملؤها التفاؤل والثقة بالله :

(لا تحزن إن الله معنا، فدعا عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فارتطمت فرسه - أي غاصت قوائمها في الأرض - إلى بطنها)

وتفاؤله بالنصر في غزوة بدر، وإخباره صلى الله عليه وسلم بمصرع رؤوس الكفر وصناديد قريش

وتفاؤله صلى الله عليه وسلم عند حفر الخندق حول المدينة، وذكره لمدائن كسرى وقيصر والحبشة، والتبشير بفتحها وسيادة المسلمين عليها

إنهم يقولون

إن ما تتوقعه، بكل ثقة، إيجابياً كان أم سلبياً، سيصبح واقعك يوما ما ... ،
فعندما تتوقع – بثقة - حدوث أحداث إيجابية، ستجدها تحدث فعلا .
و إذا توقعت بكل قوة أن مصيبة ما ستحل بك، فظنك عادة لا يخيب ..

فكل ما أنت عليه في حياتك اليوم هو نتيجة جذبك له بطريقة تفكيرك ..

إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة
ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئاً جيداً فإننا غالباً ما نجده
صدق هذا أو لا تصدق !!!!

تفائلوا بالخير تجدوه

هي ليست مخدرا نفسيا .. ولا جبيرة لخواطر كسيرة ، و إنما هي إيمان يستند إلى أساس فهي نوع من أنواع الإيحاء الذاتي
ولكن كيف يجد الخير المتفائل بالخير ؟ إنه ينطلق من روحية الأمل التي تبدد الأوهام وتذلل العقبات فيقول المتفائل بالخير سأنجح في الامتحان الذي أنا مقبل عليه .. إستعدادي جيد
سأتغلب على المشكلة التي واجهتني بالأمس .. لديَّ أكثر من حل و ها هي إبتسامة الثقة تشرف بها روحي على شفتي
توكلت على الله فهو حسبي .. فقط تفائلوا بالخير تجدوه

عيش حياتك

تفاءل فالله معك والملائكة يستغفرون لك والجنة تنتظرك ... امسح دموعك بحسن الظن بربك واطرد همومك بتذكر نعم الله عليك ...

لا تظن بأن الدنيا كملت لأحد فليس على ظهر الأرض من حصل له كل مطلوب وسَلِم من أي كدر ..

كن كالنخلةِ عالية الهمة بعيدة عن الأذى إذا رُميت بالحجارة ألقت رطبها .. هل سمعت أن الحزن يعيد ما فات وأن الهم يصلح الخطأ فلماذا الحزن والهم ؟! لا تنتظر المحن والفتن بل انتظر الأمن والسلام والعافية إن شاء الله ...

أطفئ نار الحقد من صدرك بعفو عام عن كل من أساء لك من الناس .. القرآن والذكر والاستغفار أدوية ناجحة لكل كدر وضيق .. حتى إذا لم تكن شعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار. حديث شريف يقول "وخيرهما الذي يبدأ بالسلام"... فلا تنتظر الغير وابدأ أنت.

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين... بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك

عش بالإيمان، عش بالأمل

عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة ... عش حياتك بكل ما تستطيع وتذكر لا يكلف الله نفسا إلا وسعها ...

انما ما سبق ذكره في هذا الكتاب انما هي عيون في التنمية البشرية وكل عين يمكن ان تكون كتب وفنون التنمية البشرية في السيرة النبوية اعظم من ان يحتويها كتاب او كتب

كل ما خط بهي القلم ليس لي فيه إلا الجهد القليل انما هو نقل عن سيرة وحياة الرسول الكريم صلى الله وعليه وسلم وتبحر في القرآن الكريم وأقوال بعض الصحابه والأحاديث النبوية وكلمات المدربين الشجية .....

وها أنا ألملم من الفكر الشتات ، وأسأل الله السداد والثبات ، وأخط كلمات التوديع ، وإن كانت لا تسمن ولا تغني من جوع ، لكن حسبي أنها عربون محبة صادقة ، وأحاسيس مودة ناطقة والدنيا ليست محل لقاء ، وما كانت يوماً دار بقاء ، والموعد والورود ، بإذن ربي في جنة الخلود

مددت إلى التوديع كفاً ضعيفةً و أخرى على الرمضاء فوق فؤادي
فلا كان هذا آخر العهد منكمو و لا كان ذا التوديع آخر زادي

.....

لم يبكني إلا حديث فراقكم لما أسر به إلي مودعي
هو ذلك الدر الذي أودعتكم في مسمعي أجريته من مدمعي

يحتار حرفي .. ولا يدري كيف يسطر لكم كلمات الشكر التي تفي بحقكم..وتعبر عن مدى امتناني لوقوفكم معي وبجانبي .. لن أنسى ...وكيف أنسى وقفة محب ...ووفاء قلب عرف معنى الوفاء..فنسج حروفه في حياتي اشكركم لا انكم اعطيتموني جزء من وقتكم الثمين والمبارك إنشاء الله لا قرأت كتابي المتواضع جدا جدا ...

عن الكتاب 5
المقدمة 6
تمهيد 7
تنمية مهارات التفكير 10
التحكم بالمشاعر فن 17
فن الإقناع 21
فن التخطيط 25
فن النقد 28
فن و سحر الابتسامة 31
فن لغة الجسد 35
العقل اللاوعي ..الباطن 38
فن التعامل 41
تفائلوا بالخير تجدوه 43
عيش حياتك 45

كثير من المفاهيم والنظريات التي يتحدث
عنها علماء التنمية البشرية اليوم
هي في الأصل موجودة في ثنايا السيرة النبوية
ولكنها تحتاج إلى من يبحث ..
ويُنقِّب ..
ويفكر ..
ويستشعر ..
ويتعايش معها حتى يستنبطها