

كتاب راحة البال



المؤلف : فهد بو هندي

جميع الحقوق غير محفوظة 2015

لمن هذا الكتاب ؟

لمن سأل نفسه لماذا أنا اعيش!

لمن سأل نفسه مالفائدة من حياتي

لمن نظر الى ابنه وسأل مالفائدة انه سيكبر ثم اموت ثم يموت هو

لمن يجد صعوبة من النوم على السرير لانه سمع كلمة ازعجته
من شخص وجلس يتقلب بالفراش

لمن يشعر بضيق صدر

لمن يشعر بعدم الراحة

لمن يشعر انه لم ينتج بالحياة وان حياته لاقيمة لها

الفهرس

4	المقدمة
7	<u>الباب الأول: الدين</u> الاستغفار الصدقة الدعاء الاعمال الصالحة
19	<u>الباب الثاني: النفس البشرية</u> الروتين المقارنة مع الغير وعدم الانتاجية القناعة
22	<u>الباب الثالث: التخطيط</u> تحليل النفس SWOT تحليل أم بي تي اي تحليل ديسك قراءة كتب تحليل الشخصيات
27	<u>الباب الرابع: العلم والمعرفة</u> التاريخ الثقافة المهارات الاساسية للحياة
57	<u>الباب الخامس: إخصائى النفسى</u>
58	<u>الباب السادس: الرياضة</u>
61	<u>الباب السابع: الثعابين والعقارب البشرية</u>
67	<u>الباب الثامن: أخرى</u> الغناء السفر الإعلام العربي
73	<u>الخاتمة</u>



خلال فترة حياتي الدراسية والعملية مررت بعدة شخصيات منها:

- شخصية كانت تسأل مالفائدة من الحياة او لماذا هو يعيش او بلغ اخرى لماذا خلق؟
- شخصية كانت تتمنى الموت, وسمعتها بأذني من شخصين اثنين.
- شخصية كانت تسأل مالفائدة من انجاب ابناء ثم الموت ثم يموت الابناء ثم يموت الاحفاد ... الخ
- شخصية كانت تتمنى لو اتاه الموت وهو طفل صغير او يتمنى ان يظل صغيرا للابد.

وكل الشخصيات التي رايتها بام عيني بالاعلى (لاتعاني من فقر او مرض او دين) بل من نقص في بعض الامور مثل عدم وضوح الهدف او الابتعاد عن ذكر الله او ترك امور اساسية في الحياة مثل الرياضة وطلب العلم.

فالذي يعيش بدون هدف واضح في الحياة يكون مثل التائه في الصحراء لايعرف اين هو ولا الى اين سيذهب. فقط تجد ياكل ويشرب ثم يذهب للعمل ثم يعود للنوم ثم

يصحى لياكل ويشرب مرة اخرى. يشعر ان الحياة لا لذة فيها ولا فائدة في ظل هذا الروتين الذي لامعنى له.

والذي يعيش بدون ان يذكر الله تنطبق عليه الاية الكريمة: (ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة اعمى), وهذه الاية هي العمود الفقري لراحة البال. وهناك عدة قصص سيتم ذكرها عن راحة البال في ذكر الله.

والذي يعيش بدون طلب علم وقراءة كتب يشعر بان هناك نقص وضبابية في حياته.

البعض يحاول القضاء على هذا الضيق بشرب الخمر او الحشيش او تناول ادوية للعلاج النفسي.

اذكر مرة اني التقيت بسائق سيارة اجرة في احدى الدول العربية وعرض علي شراء حشيش, فسألته لماذا تحشش فرد حتى انسى هموم الدنيا. وكنت اعرف شاب يعوض هذا النقص بشرب الخمر بشراهة في بريطانيا. فكلما حصل على اجازة ركب الطائرة وذهب الى تلك الدولة حتى يبدا بالشرب واللهو طوال فترة الاجازة. كان يعاني من ضيق الصدر ويرى العلاج في الخمر واللهو.

وهناك شخصية دبلوماسية عربية مشهورة جدا في الوطن العربي وحتى الغربي مصاب بمرض الكآبة وضيق الصدر بسبب اسرافه في شرب الخمر والسكر حتى قال لي احد الدبلوماسيين انه وصلت به الحالة من السوء انه لايقابل احد بسبب انهيار حالته النفسية رغم كل الاموال والمناصب التي عنده والتي وصلت لدرجة ان الرئيس الامريكي الابن جورج بوش يستشيريه في بعض القضايا بالشرق الاوسط.

وأعرف شاب سألته وهو في حال سكر لماذا تشرب الكحول فقال لي حتى انسى هموم الدنيا ومشاكلها, وكذلك الحال مع من يتعاطى القات.

في الدول الغربية, وصلت نسبة الذين ادمنوا الحبوب المهدئة في فرنسا على سبيل المثال الي 11% وذلك بسبب ظروف وضغوط الحياة لديهم, في الوقت الذي يستابق فيه اغلب الشباب العربي والافريقي للسفر والهجرة الى تلك الدولة. لان اغلبهم جعل المال هي وسيلة السعادة لديه وينتهي به المطاف في البحث عن اذبة مهدئة لاحقا.

الهدف من هذا الكتاب هو ذكر الامور التي بسببها يتمنى بعض الناس الموت او يشعرون بالضيق والكابة من العيش. ووضع الاسباب التي بواسطتها يستطيع الشخص ان يستعيد راحة باله دون خمر او حشيش او ادوية.

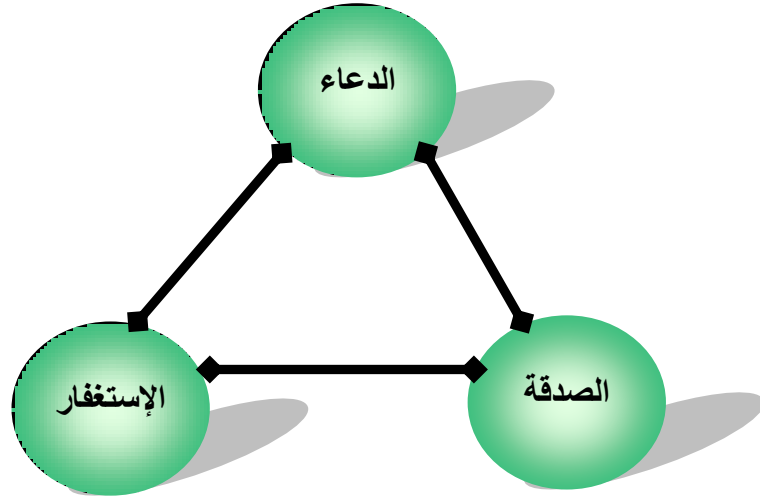
المؤلف



يقول الله عز وجل في سورة طه : (ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا) والضحك يقصد به ان يعيش المرء في قلق وضيق وتعاسة ولو اعطي اموال الدنيا وما فيها من متع.

(ذكر الله) هو الاساس لراحة البال, فان كنت لاتؤمن بالله او لاتطبق الامور الدينية مثل العلمانيين وغيرهم من الملاحدة فانصحك ان لاتكمل قراءة الكتاب لانه سيكون مضيعة للوقت ولن تستفيد شيء. وهذا الكلام ليس نسخ ولصق من كلام مشائخ او علماء دين أو دعاة بل من تجارب حياة. فالدين هو العمود الفقري والاساسي لراحة البال.

أهم الأدوات التي تساعد في الحصول على راحة البال:



الأدوات بالأعلى هي أهم الأدوات التي يمكن استخدامها لطلب راحة البال, وهي تنقسم إلى:

- الدعاء
- الاستغفار والتسبيح
- الصدقة
- العمل الصالح

وهناك أمور أخرى مثل العمل الصالح وزيارة ملجأ الأيتام ورفع الأذى ومساعدة الناس والتي سيتم ذكرها لاحقاً. ولو تم تخيري بين استخدام جميع متع الحياة من مال وزينة ولهو وبين استخدام الدعاء والاستغفار والصدقة في طلب راحة البال, فسأختار الأخير بدون أدنى شك. فهي من أهم الأدوات التي يملكها الإنسان المسلم في طلب راحة البال ولكن للأسف قلّة قليلة يستخدمون هذا الأدوات أو تجد البعض يستخدم هذه الأدوات في أمور أخرى مثل المال والذرية فقط.

1. سلاح الدعاء:



لقد تعدت وضع الدعاء كرقم واحد من بين جميع النقاط لانه برائي هو أهم وسيلة من وسائل راحة البال. أغلب الناس يستخدم الدعاء من اجل الرزق او الوظيفة او الذرية او في احسن الاحوال من اجل الصحة الجسدية ان كان مريضاً.

قلة قليلة من الناس تدعو من اجل راحة البال (كل يوم), وان كنت من الذين يدعون رب العالمين من اجل راحة البال (كل يوم) فانت من القلائل في هذا الكون ولا ابالغ ان قلت انهم اقل من 1%. فلا اذكر ابدا اني قرأت مقالة او سمعت شخص يدعو من اجل راحة البال. بينما قرأت المنات من القصص على شبكة الانترنت يدعون للدعاء من اجل الرزق.

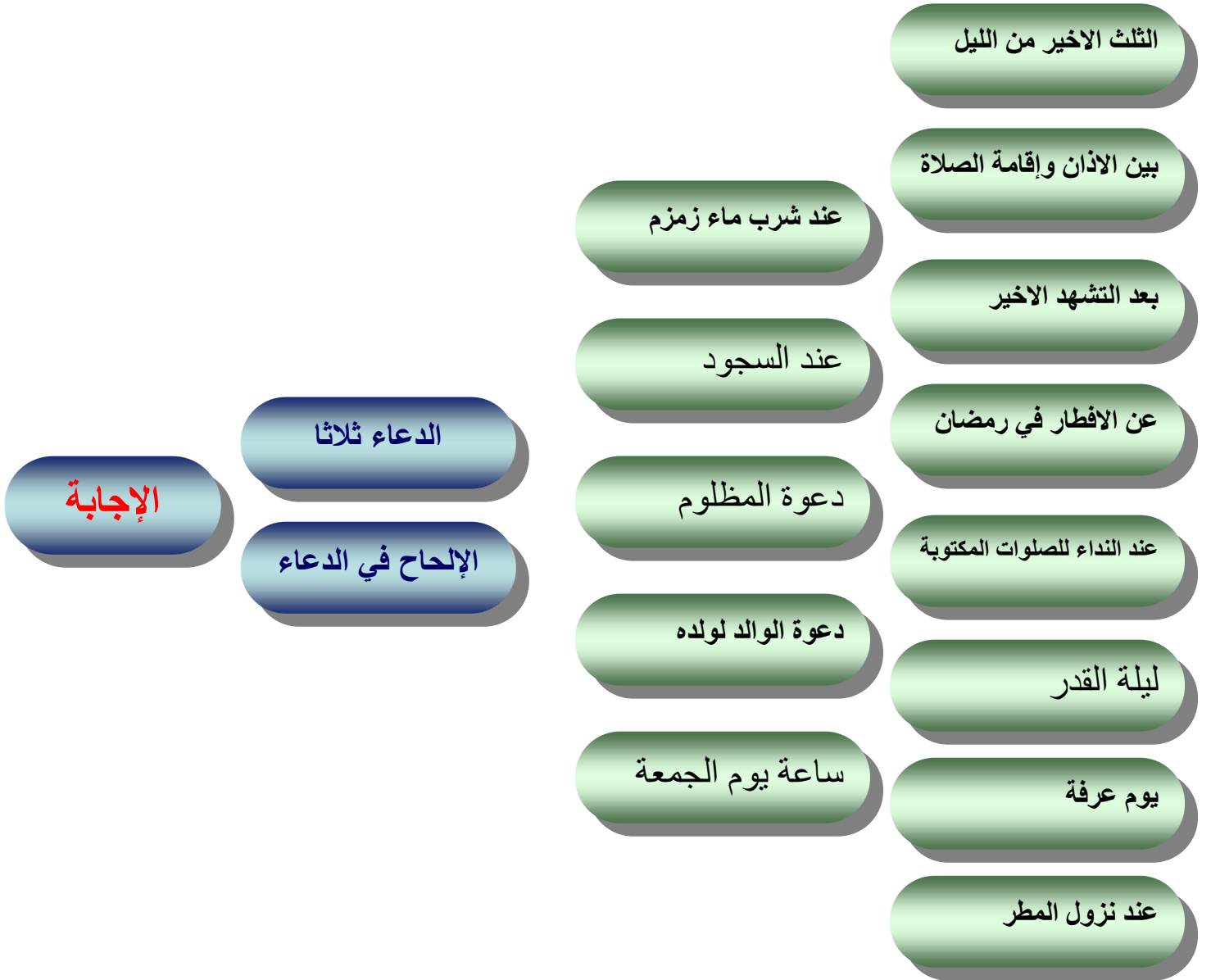
والبعض للأسف ينتظر ان يصاب بالضيق حتى يبدأ بالدعاء او يدعوا الله عند الحاجة فقط ويتوقع ان تأتيه الاجابة خلال يوم او يومين واذا لم يحدث ماعى به ترك امر الدعاء. او انه يدعوا الله فاذا اراح الله صدره ترك الدعاء.

ومن تجارب الحياة التي تعلمتها, ان سلاح الدعاء يحتاج الى (الاحاح المستمر) والصبر. ومن الامثلة الحية اني دعوت الله لمدة 210 ايام بشكل متتالي دون ملل او انقطاع يوم واحد ان يوفقتني الله في اتوظف في احدى الشركات النفطية العملاقة التي لاطالما حلمت ان اعمل بها بعد التخرج من الجامعة ولكن لم يستجب الله لي ونسيت موضوع الدعاء ونسيت موضوع الشركة نفسها.

وبعد سنتين ونصف استجاب الله دعائي ودعيت لمقابلة في الشركة ذاتها التي دعوت الله ان اتوظف بها ونجحت في المقابلة وعملت في الشركة التي تمنيت ان اتوظف بها بعد التخرج, حيث كانت الشركة من اكبر الشركات في قطر وكان من الصعب الحصول على وظيفة بها.

الدعاء سلاح قوي ولكن تحتاج للدعاء (براحة البال كل يوم) او تدعوا بسعة الصدر او تدعوا ان يزيح الهم من عليك ويجب عليك ان تلح وتستمر في الدعاء لاسبوع وشهور وسنين ان اقتضى الامر. وان تستمر بالدعاء حتى وان من الله عليك براحة البال.

أوقات يستجاب فيها الدعوة:





هذه الاوقات يستجاب فيها الدعاء, فحاول ان تستغلها افضل استغلال في دعوة الله ان يشرح صدرك او يريح بالك.

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (لايرد الدعاء بين الاذان والاقامة), اي انه لديك في اليوم الواحد 5 فترات لايرد فيها الدعاء.

ولديك دعاء مستجاب في (كل سجدة) وانت تسجد لله في كل صلاة , اي لديك في اليوم 34 مرة يسحب فيها الدعاء, فاغتنمها بالدعاء في طلب وظيفة اوم توسعة رزق.

ولديك دعاء مستجاب في الثلث الاخير من كل ليلة, وكذلك ساعة في يوم الجمعة (قيل انها اخر ساعة في العصر, اي قبل صلاة المغرب).

ولديك دعاء مستجاب اثناء الفطر في شهر رمضان الكريم وفي ليلة القدر, وفي يوم عرفة واثناء هطول المطر.

لديك اوقات كثيرة في اليوم والاسبوع والشهر يستجاب فيها الدعوة, فادعوا الله كثيرا.

ومرة اخرى يجب ان (تلح في الدعاء) كثيرا وان تصبر. فقد ياخذ منك اسبوع او شهر او حتى سنة.

قصة:

في كل الدورات التدريبية والورش التي كنت اقدمها في قطر او خارج قطر كنت دائما ما اطلب من الحضور كتابة اوقات استجابة الدعاء في دقيقة (كنت اتعمد دقيقة فقط لان الذي يداوم على الدعاء كل يوم سيتذكرها بسرعة), وكنت اتفاجأ ان اقل من 5% فقط يكتبون اكثر من 8 من اوقات استجابة الدعاء اما الباقي فيعجز.

ومن الغرابة ايضا ان قلة قليلة منهم لديهم قائمة بالدعاء الذي يجب ان يدعوا به. أما الاغلبية للاسف يقرأ أي دعاء من الانترنت او من كتيب بالمسجد ... الخ

تخيل, الكثير لايعرف اوقات استجابة الدعاء ولايتذكر حتى الدعاء الذي يفترض ان يقوله كل يوم.

2. سلاح الاستغفار وذكر الله:

استعن في طلب راحة البال بالاستغفار وذكر الله كثيرا.

يقول تعالى: (فقلت استغفروا ربكم انه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا).

ويقول: (استغفروا ربكم ثم توبوا اليه يمتعكم متاعا حسنا)

ويقول: (استغفروا ربكم ثم توبوا اليه يرسل السماء عليكم مدرارا ويزدكم قوة الى قوة)

فالأستغفار طريق لتفريج الهموم وطلب الرزق من الله تعالى. وقد ذكر الاستغفار في القرآن 239 مرة.

يجب عليك استخدام كل ما لديك للحصول على ماتريد. واعلم مرة اخرى ان الموضوع يحتاج الى وقت وصبر. فلاتتوقع ان تستغفر الله او تدعوه بكرة وعشيا وتتوقع الاجابة خلال ايام او اسابيع. قد تحصل عليها خلال ايام ولكن الصبر هو مفتاح كل شي.

واستعن مع الاستغفار بذكر الله كثير كقول (سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم) او الاكثار من قول (لا حول ولا قوة الا بالله) او قول مثل يونس عليه السلام (لا اله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين) ... الخ

يروى محمد حسان قصة رجل في بريطانيا راي شاب مسلم نائم في الحديقة العامة, واستغرب قدرته على النوم وسط هذا ضجيج السيارات في وقت لا يستطيعه هو النوم. فذهب اليه البريطاني وايقظه وساله عن سر قدرته على النوم وسط هذا الضجيج. فاخبره الشاب بالاسلام وراحة البال وعرض عليه ان يأخذه للمسجد. فوافق البريطاني واعلن اسلامه وتعلم الصلاة وامور الدين من الاستغفار والتبجح وغيره من الذكر وبعدها نام في المسجد. ويقول محمد حسان نقلا عن صاحب القصة ان البريطاني تلذذ بنومه ذك اليوم في المسجد وحتى انه لم يشأ ان يقوم لصلاة الفجر.

3. سلاح الصدقة:



سال مذياع (في قناة عربية مشهورة) احد التجار عن سبب تمكن مطعمه من الانتشار والتوسع بشكل كبير خلال الخمس سنوات الماضية ومنافسة الشركات العالمية مثل ماكدونالز.

فقال: واجهتنا صعوبات في البداية بسبب منافسة بعض الشركات المحلية, وأثناء وفاة والدتي قررت ومن معي من اخوتي ان نجعل ريال واحد من كل وجبة صدقة لوالدتنا لمدة 40 يوما.

وتفجأنا بارتفاع المبيعات خلال هذه الفترة, فعزمنا على الاستمرار بالصدقة ومن هنا توسع المشروع وازداد نشاطنا.

هذه القصة هي مشابهة تماما لما قاله الدكتور عبدالرحمن السميطة عن مشوار حياته في التجربة الدعوية في افريقيا ونجاح استثمارات الصدقات.

فحاول ان تتصدق كل يوم او اسبوع او شهر ان امكن. تصدق لاطعام مسكين او علاج مريض او بناء مسجد. ليس شرط ان تنبي مسجد كامل ولكن شارك ببناء مسجد ولو ب دولار واحد كل شهر. وساهم بعلاج مريض ولو ب دولار فقط.

فالسعادة في العطاء وليس في الاخذ.

بعض الناس يظن ان هذه (الحياة مصلحة وعلاقات) والذكي هو من يعرف من ان ياكل الكتف ويعرف كيف يلعب بالبيضة والحجر. ولا يعرفون هؤلاء المساكين انهم لن يعرفون راحة البال ابدا. وسيعيشون في ضيق وغم اغلب الوقت وستجده يسرف في اكل المهدئات او شرب الخمر او حتى الحشيش والعياذ بالله او اللهو في المتع حتى يغطي النقص الذي يشعر به.

اغلب المليارديرية بالعالم الغربي من امثال اليهودي (البخيل) بيل جيتس صاحب شركة مايكروسوفت يتسابقون من اجل دعم برامج الفقراء والمساكين في الدول الفقيرة. البعض يظن انها من اجل الشهرة او انه اتيكيت متعارف بينهم.

قلة قليلة من الناس تعرف انهم يفعلون ذلك من اجل ارضاء انفسهم وضميرهم وللحصول على راحة البال. فالنفس البشرية تشعر بالرضى اذا ما ساعدت محتاج او فقير.

ففي احدى الدول العربية التي تحارب الاسلاميين وضعت منشور ضخم تقول فيه, اذا اردت السعادة فساعد الفقراء والمساكين والايتم.

فتلك الدولة لم ترد ان تضع اي عبارات اسلامية او احاديث نبوية فاكتفت بوضع هذه العبارة العامة التي هي صادقة في معناها. واخيرا, ساعد الناس واجعلها لله.

العمل الصالح:

من الامور الاخرى التي تساهم في راحة البال هو الاكثار من العمل الصالح مثل:

- ازاحة الاذى مثل الحجارة او الشجر عن الطريق
- تنظيف مسجد لوجه الله
- زيارة ملجأ ايتام وتقديم هدايا لهم
- مساعدة انسان محتاج
- توفير وظيفة عمل لفقير
- ايصال شخص على الطريق
- رفع حمل ثقيل عن رجل كبير بالعمر

افعل كل ماتستطيع ان تفعله لتساعد الناس او تدخل الفرحة في نفوسهم. صحيح ان بعضهم لايستحق المساعدة واننا نعيش في زمن كثر فيه كراهية الناس لمساعدة الغير ولكن لاتكن مثلهم واجعل العمل الصالح لوجه الله واعلم ان عاقبة هذا العمل ستجده براحة بال في صدرك.

فالنفس البشرية الطبيعية تشعر بالراحة عندما تسهم ببناء شيء او تقدم شيء به منفعة للغير.

اعرف شخصين معروف عنهما حب الغيبة واكل لحوم الناس, ولايكاد يجلسان في اي مجلس دون ان يذكروا الناس بسوء. وتجد كل منهما يضحكان في وجوه اصحابهم ومن ورائهم يذكرونهم بسوء. اما الاول فقد اعترف امامي علانية بانه لايستطيع ان ينام بسبب ضيق صدره واما الاخر فتجده متذمر وكاره للعالم وما فيها رغم ان راتب كل منهما يتجاوز 25 الف دولار ويمكن ان من نعيم الحياة مايجعلهم سعداء.

أذكر مرة التقيت بفتاة أمريكية وبدأت تشرح لي قصة شاب عربي يتلذذ بالاساءة للناس, وعندما سألته عن سبب مايفعله قالت لي انه يحاول (يعوض النقص براحة البال الذي يعيشه) بالاساءة بكلمة للغير حتى يشعر براحة ولذة مؤقتة لمدة يوم او يومين أنه انتصر معنويا وثم مايلبث ان يعود لنفس الحالة السيئة من قبل واعرف شخصيين يستخدمان نفس الاسلوب. يعيشان الاساءة للناس بالكلمات حتى يشعرا بلذة الانتصار.

ومن سابع المستحيلات ان تجد ثعابين وعقارب بشرية تهنا في نوم او معيشة. بل تجدهم يتعذبون في حياتهم كل يوم.

قصة أخرى:

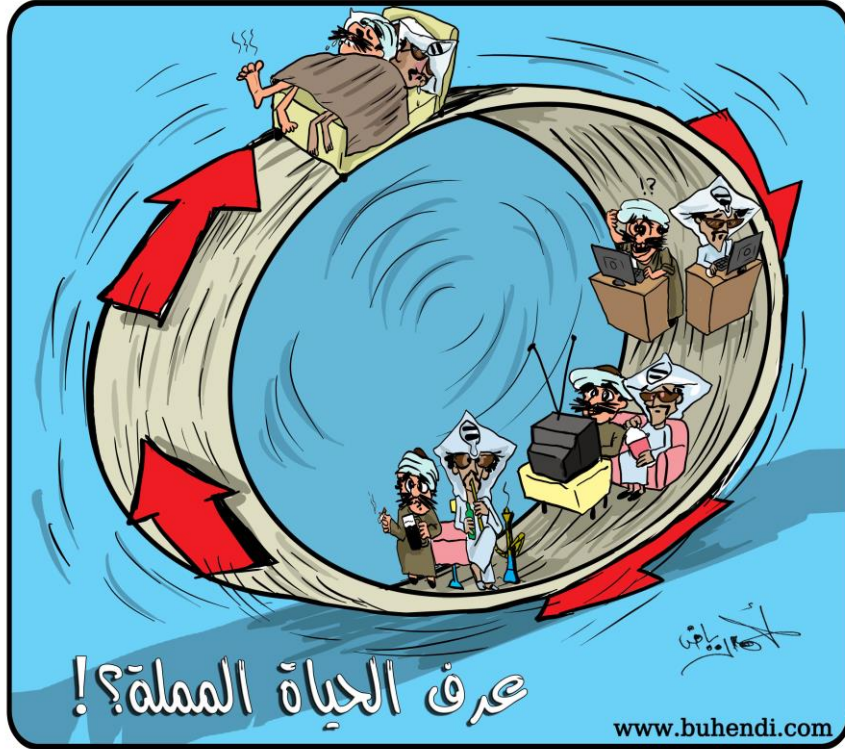
أذكر أنني عملت مع شخص يصلي الفجر في جماعة ويحافظ على الصلوات ومرتاح ماديا ومنصبه ممتاز بالعمل ومع هذا اعترف علنا انه لا يستطيع ان ينام من كلمات بعض الناس عليه. لقد كان قليل راحة البال لانه باختصار كان ينشر الفتن بين الموظفين ويتكلم بالسوء عن الاخرين من خلفهم ووصلت لدرجة انه يهمز باعراض الناس.

صحيح انه كان يحافظ على الصوات والصيام ولكنه كان كثير الاساءة للناس.

2. النفس البشرية:

هناك عدة اسباب لعدم راحة البال التي يمر بها الانسان ومنها (عادات) يقوم بها الانسان نفسه ومنها على سبيل المثال:

1. الروتين:



أكثر ما يدمر الإنسان هو العمل الروتيني. أذكر كنت في مشروع خارج قطر وكان مجموعة الشباب لديهم عمل روتيني يومي وهو عبارة عن (عمل بالصبح – الغداء بنفس المطعم – الاجتماع في الليل ليلعب البلايستيشين مع نفس الأشخاص) كل يوم. وبعدها اتفاجأ ادهم يقول لي ان الحياة مملة.

لم تكن الحياة مملة بل كان عمله الروتيني الذي فرض على نفسه هو الممل. لم يكن يذهب الى الحدائق أو يزور المسجد بتلك الدولة او يلتقي بالمغتربين العرب في احد المقاهي, بل عمل حاجز لنفس مع المجتمع وجعل نفسه ضمن مجموعة صغيرة تفعل نفس الشيء تقريبا كل يوم.

2. الفراغ وعدم الإنتاجية:



الكاريكاتير الذي بالأعلى عبارة عن قصة حقيقية وليس مبالغة, لقد رايت بعيني مجموعة من الشباب يدمن لعبة البلايستيشن كل يوم بشكل لم ارى له مثيل. وبالخير خرج أحدهم وقال انه لايشعر انه منتج.

الأنتاج وعمل مشروع يفيد الانسان او البشرية تساعد الانسان ليشعر براحة البال. أذكر ان أحد الاصحاب قال لي: لم اكن اشعر للحياة طعم ولم اشعر بالإنتاجية وكنت اتسائل ماهي الفائدة من حياتي حتى الفت كتاب في علم الادارة وهنا احسست اني اضفت شيء للعالم واني لست زائد وتوقفت نفسي عن السؤال لماذا انا اعيش.

ومن الامور الاخرى ايضا عمل مشروع خيري. اغلب الاغنياء الذين نسمع عنهم وسبق ذكرهم في البالب الاول يعملون مشروع خيري بهدف الشعور بالوجود والبحث عن راحة البال فالسعادة في العمل والعطاء وليس في الاخذ فقط كما فعل البخلاء.



ومن الأشياء التي تسبب قلة راحة البال هو تفكير الإنسان المستمر فيما حوله. فتجد يقارن نفسه باصدقائه أو اقاربه ويتساءل لماذا لا يكون عنده مثلما عندهم.

فالمعاق يتمنى ان تكون رجل يمشي عليه. ومن عنده رجل يتمنى ان يحصل على وظيفة, ومن عنده وظيفة يتمنى ان يكون عنده بيت وسيارة مثل الغني. والغني يتمنى يكون مليونير اكثر. والمليونير اكثر يتمنى راحة البال.

علمتني الحياة انه مهما حصل عليه الانسان من متاع الدنيا فهو لن يشبع وسينظر الى غيره. ومن ينظر الى غيره فلن يذوق طعم راحة البال.

اذا اردت ان تقارن نفسك, فقارن مع من لا يستطيع القراءة او من يرقد بالمستشفى طريح الفراش او من يعيش بلا كهرباء او ماء او من يعيش مطارداً مثل اخوتنا في ميانمار.



لراحة البال تحتاج ان تعرف ماهو هدفك بالحياة. او ماهي نقاط القوة التي وهبك اياها رب العالمين والتي تختلف من انسان لآخر غالباً.

لايوجد انسان كامل, ولايوجد شخص يعرف كل شيء فكل انسان خلقه الله وعنده نقطة قوة.

فهناك شخص خلق ليكون داعية وهناك شخص اخر خلقه الله ليكون طبيب واخر خلق ليكون مهندس

فكل خلق لمامو ميسر له وكل انسان له دور في الحياة.

ولكن من الاخطاء التي تحصل في هذا الزمان ان تجد بعض الشباب او الفتيات يريد ان (يتقمص دور غيره), فعندما يرى داعية شهير تجده يريد ان يصبح داعية ايضاً مع العلم انه ليس خطيب مفوه وتجده يعشق الطب مثلاً ولكنه يريد ان يصبح داعية لانه تآثر بكلام شخص. وهناك من تجده يريد ان يكون اعلامي او عالم لانه اعجب بذلك الاعلامي او العالم في الاعلام.

إذا كنت تعرف نقاط قوتك فهذا ممتاز وإذا لم تكن تعرف نقاط قوتك او كيف تضع هدفك بالحياة فهناك عدة اساليب لمعرفة ماهي اهدافك بالحياة منها :

1- تحليل لمعرفة نقاط القوة والضعف (سوات)

2- تحليل الشخصية (أم بي تي ايه)

3- تحليل الشخصيات (ديسك)

1- تحليل لمعرفة نقاط القوة والضعف (سوات):

هو احد اشهر انظمة التحليل المعروفة حاليا واشتهر منذ عام 1970 ببحث قام به البرت همفري من معهد ستانفورد واستخدم لمعرفة اسباب فشل التخطيط. وازدادت شهرته كثيرا مع مرور السنين وبدا يستخدم في تحليل نقاط القوة والضعف لاي مشروع وكذلك بدأ يستخدم لتحليل الشخصية

فيمكن استخدام سوات لمعرفة نقاط (القوة والضعف والفرص والتهديدات) لاي شخص ومنها يمكن استخدام هذا التحليل ليعرف الانسان ماهو هدفه بالحياة وماهي اهم الامور التي يستطيع ان يسوق نفسه بها

Strength القوة
Weakness الضعف
Opportunity الفرص
Threaten تهديدات

مثال:

SWOT	
<p>Strength</p> <ul style="list-style-type: none"> • قدرة على الاتصال • صبور • منظم • حب الابداع وعمل الجماعة • اتقان 3 لغات 	<p>Weakness</p> <ul style="list-style-type: none"> • قاس في التعامل • متاخر عن الحضور • ذاكرة سيئة • لدي اكثر من هدف بالحياة • لاتتقن اللغات الاخرى بشكل جيد
<p>Opportunity</p> <ul style="list-style-type: none"> • اتقان اللغة الانجليزية بشكل قوي • اتقان استخدام الحاسب الالي • حضور دورات تدريبية مختلفة • قراءة كتب 	<p>Threaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم الالمام بالمصطلحات الانجليزية بالعمل • اتقان فقط برامج مايكروسوفت والانترنت • دورات تدريبية لاعلاقة لها بالعمل • قراءة روايات لاعلاقة لها بالعمل او التطوير

أكتب هنا نقاط الضعف والقوة الخاصة بك و اكتب كذلك الفرص والتهديدات التي قح تواجهك
وستستخدمها لتضع اهدافه بالحياة وكيف تسوق نفسك :

SWOT	
Strength • • • • •	Weakness • • • • •
Opportunity • • • • •	Threaten • • • • •

2- تحليل الشخصية (أم بي تي ايه)

هو اختبار شهير وقديم جدا استخدم لتصنيف الشخصيات البشرية، ودرجة دقة اختبار أم بي تي أي عالية. (قمت بتجربة الاختبار على نفسي وكانت النتيجة 100% مطابقة لشخصيتي).

وجربته على موظفي مركز الابداع وكانت دقة الاختبار ايضا 100%. وقدمت اختبار ام بي تي اي لقراءة 350 شخص في قطر وكنت دائما اسألهم عن دقة الاختبار (فاجبوا بين 60% الى 100%) واكثرهم كان يقول ان الدقة بين 80% الى 90%.

تحليل (أم بي تي أي) تم تطويره من قبل كاثرين كوك بريغز، وابنتها إيزابيل بريغز مايرز، خلال فترة الحرب العالمية الثانية معتمدين على نظريات كارل يونغ والتي نشرها في سنة 1910م في كتابه الأنماط النفسية.

الاختبار أنشأ بهدف مساعدة النساء الراغبات في العمل والدخول في الصناعات أثناء فترة الحرب العالمية الثانية، وحاجة الإقتصاد الأمريكي للأيدي العاملة. فكانت المرأة تدخل مجال عمل ولاتنتج بشكل جيد فتغير عملها وكان هذا يسبب خسائر فادحة للولايات المتحدة الأمريكية ومضیعة للوقت فكان هذا الإختبار بمثابة الموجه للمرأة للحصول على العمل الأنسب لها والذي يرفع فعالية الجيش الامريكي. تطور الإختبار وتم إدخال التحسينات عليه، حتى تم نشر أول نسخة منه في سنة 1962م

الاختبار متوفر بالانترنت مجانا وهو عبارة الاجابة عن 28 سؤال وعلى ضوءها سيتم تحديد شخصيتك حيث تم تقسيم الشخصيات الى 16 شخصية, ولكن يعيب هذا الاختبار ان هناك اكثر من نسخة حيث تم التعديل عليها كثيرا وكل منظمة نشرت نسختها.

وبرايي كتاب اكتشاف شخصيتك للدكتور مريد الكلاب الذي لخص اختبار ام بي تي اي هو الافضل والاكثر دقة.

وأنصح بشدة عمل اختبار أم بي تي اي في الانترنت لانه سيساعدك على فهم نفسك. فبعض الشباب والفتيات يظن انه يفهم نفسه بينما الحقيقة لا.

3-تحليل الشخصيات (ديسك)

ديسك مشابه نوعا ما للام بي تي ايه, ولكن يختلف أنه يقسم الشخصيات الى 4 شخصيات فقط وهي (المسيطر – المؤثر – الملتزم – المستقر).

مجموعة من الأسئلة تجيب عليها وبعدها يتم تحليل نوع شخصيتك على اثرها. يقال ان ديسك اكثر دقة من الام بي تي ايه ولكني ارى العكس من خلال تجربتي لكلا البرنامجين.

الاختبار متوفر في الدورات التدريبية وخاصة المتعلقة بالقيادة مع الدكتور طارق سويدان والذي برائي هو الافضل في هذا المجال.

واضيا متوفر في الانترنت مجانا ولو انه ليس بدقة من يحضر الورش التدريبية.

4. العلم والمعرفة:

من شروط راحة البال هي العلم والمعرفة والاطلاع على امور مثل:

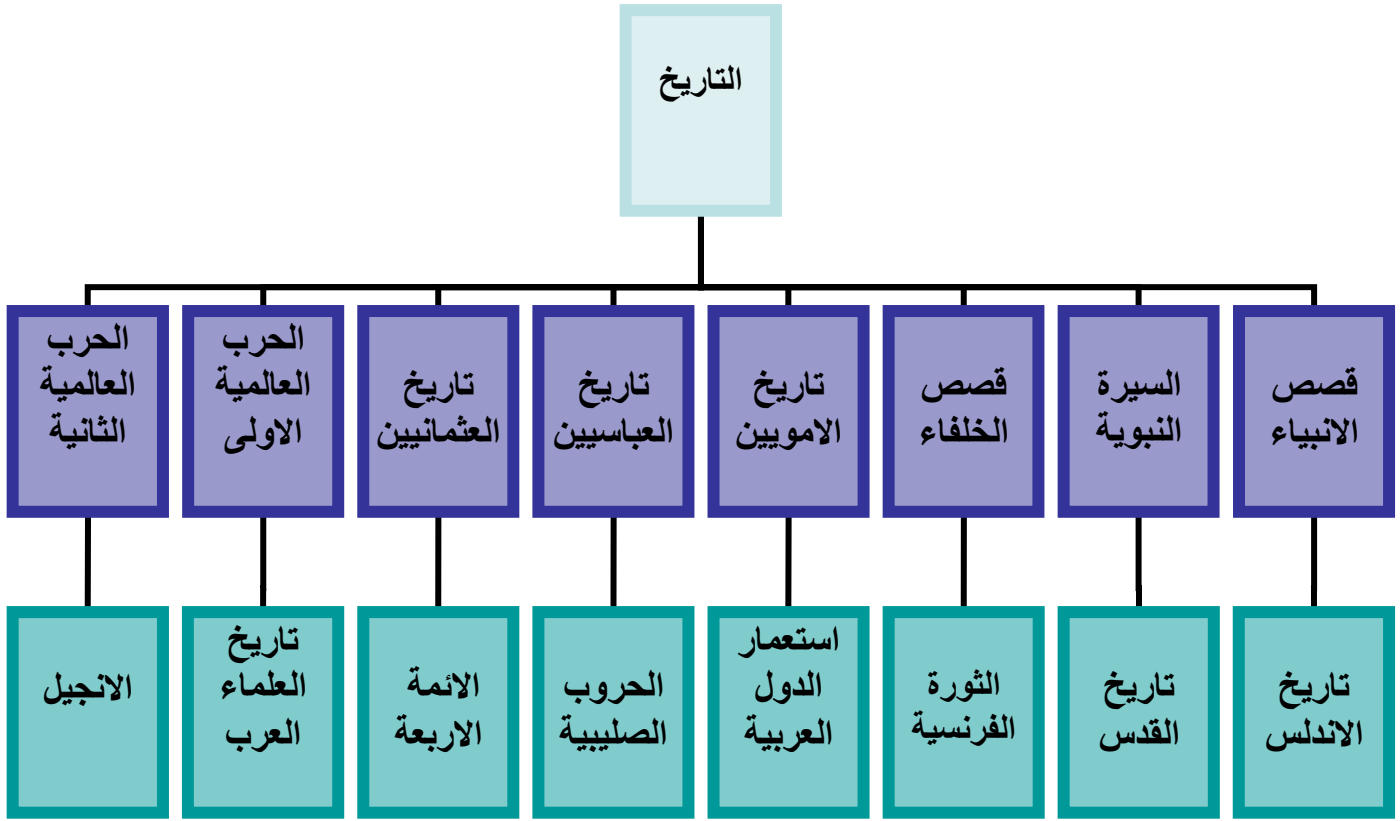
- التاريخ

- السير الذاتية للعظماء

-الثقافة العامة والتخصص

- المهارات الاساسية بالحياة

1. التاريخ:



الهدف من قراءة التاريخ هي ان تجعل الانسان يشعر بانه مرتاح وبانه لايعيش في المجهول وانه مطلع على ماحدث في العالم وتجعل منه في الغالب راضي عن نفسه وعن العلم الذي يمتلكه والثقافة التي وصل اليها. فالذي لايقرا التاريخ يشعر بفراغ في نفسه وان هناك شيء ناقص لايعرفه في هذا الزمن. وعندما يرى بالتلفاز اثنان يتحدثان بامور تاريخة فيشعر انه على علم بمايقولون ويتجاوب معهم بايجابية تشعر للعلم لذة.

ليس المطلوب حفظ التاريخ ولكن المطلوب قراءته والاطلاع عليه ولو بشكل مبسط.

2. السير الذاتية للعظماء:

مرة اخرى ليس المطلوب معرفة السيرة الذاتية لكل الناس ولكن يفضل الاطلاع على السيرة الذاتية ل 4 او 5 اشخاص من العظماء في الزمان الذي تعيش به الان او المجتمع الذي انت منه. فعندما تطلع على كتاب السيرة الذاتية لاشخاص وترا حجم المشاكل والمصاعب التي مروا بها تجد نفسك تشعر ان هذه سنة الحياة وباتك ستواجهها يوما ما وتتعلم من هؤلاء الاشخاص كيف تتغلب على هذه المصاعب.

واهم الاشخاص الذي انصح بقراءة سيرهم الذاتية هم:

- عبدالباري عطوان (كتاب وطن من كلمات)

- المليدير الوليد بن طلال (كتاب لريزر خان)

- الدكتور غازي القصيبي (كتاب حياة في الادارة)

- هتلر (كتاب كفاحي)

- اشرطة سمعية للملياردير السعودي سليمان الراجحي بعنوان قصص من حياتي مع الدكتور العلي

3. الثقافة العامة والتخصص:

ويقصد بها الاطلاع على العلوم والمعرفة بشتى مجالات الحياة من ادب ورياضة وفن واقتصاد وجغرافيا .. الخ. وليس شرط الاطلاع على كل شيء ولكن بستان من كل زهرة يكفي ليصبح الانسان مثقف.

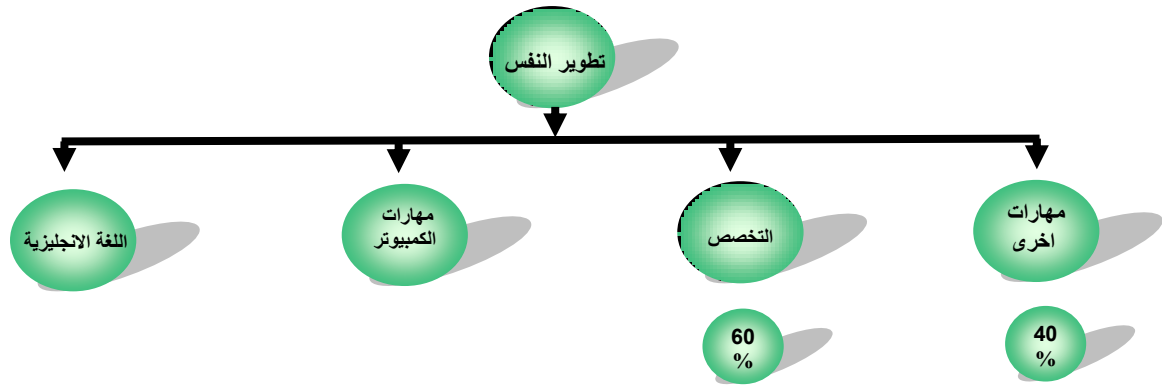
وايضا يجب ان يتخصص الانسان في علم معين, فنحن في زمن (التخصص). فيجب ان تكون بارع وماهر في تخصصك. فاذا كنت طبيب فيجب ان تتطلع على كتب الطب, واذا كنت اعلامي فتتطلع على كتب الاعلام .. وهكذا

النفس البشرية ترتاح عندما تشعر انها خبيرة في مجال معين وان الناس تحتاج اليها في هذا التخصص. ولكن ما يحدث للاسف في مجتمعاتنا ان البعض اصبح لديه اكثر من تخصص ويريد ان يمثل دور غيره. فاذا راي داعية مشهور فتجده يريد ان يصبح داعية ايضا.

التخصص والخبرة في مجال عملك يساعدك على راحة البال ولهذا يجب ان تقرأ كتب وتحضر ورش في مجال عملك فقط.

4. المهارات الاساسية بالحياة:

(يجب) أن يطور الانسان نفسه حتى يشعر بقيمة الذات واجل ان يحس ان للحياة معنى فالذي لايتعلم ولاينتج يحس ان للحياة لامعنى .واهم نقاط العلم هي في هذا الشكل الذي بالاسفل والذي ابتكرته من خلال فترة عملي.



هناك 4 نقاط مهمة لتطوير النفس والتي تساعد في الحصول على وظيفة وهي:

- 1- اللغة الانجليزية (لا ارى سبب من تعلم اللغة الفرنسية الا اذا كانت لغة اضافية).
- 2- مهارات استخدام الحاسب الالي او الكمبيوتر.
- 3- التخصص.
- 4- مهارات أخرى.

1- اللغة الانجليزية:

إذا كنت تتقن استخدام اللغة الانجليزية فأهمل هذه النقطة. اما اذا كنت لاتتقنها فيجب عليك في اول الامر ان تتعلمها. فاكثر من 90% من الابحاث والرداسات والعلاقات في العالم تطلب تعلم اللغة الانجليزية.

شخصيا عملت في شركة عربية كبرى كانت تفتخر بان موظفيها من 42 جنسية مختلفة, وكان 20% فقط منهم يتقنون اللغة العربية وبالطبع 100% يتقنون اللغة الانجليزية.

اغلب ايميلات الشركات والابحاث العلمية وعروض الوظائف والتكنولوجيا والمبيعات هي باللغة الانجليزية.

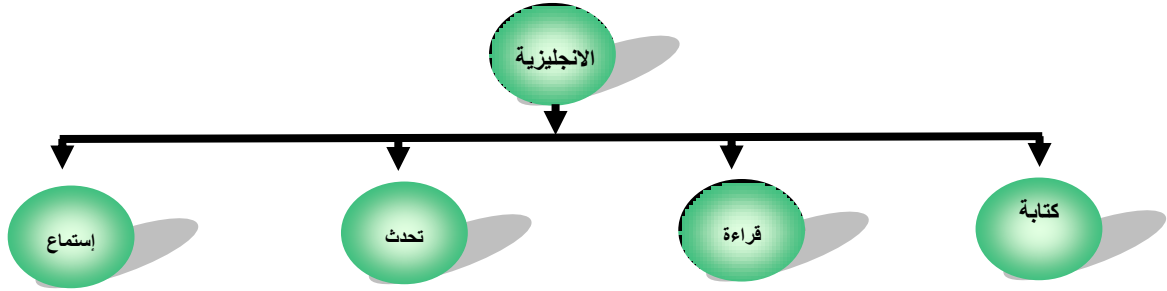
اللغة الانجليزية ليست اساس لراحة البال ولكنها ستشعرك بانك متقدم في هذا العالم

وأذكر اني التقيت بشاب عربي بالكاد يعرف يتكلم اللغة الانجليزية وانا مشفق من وضعه السيء, وكان متضايق من انه لايجيد اللغة الانجليزية وبعد سنتين تفاجات به يتكلم الانجليزية بطلاقة ويشعر برضى النفس عن انجازه هو شاب بالمناسبة ليس لديه شهادة جامعية.

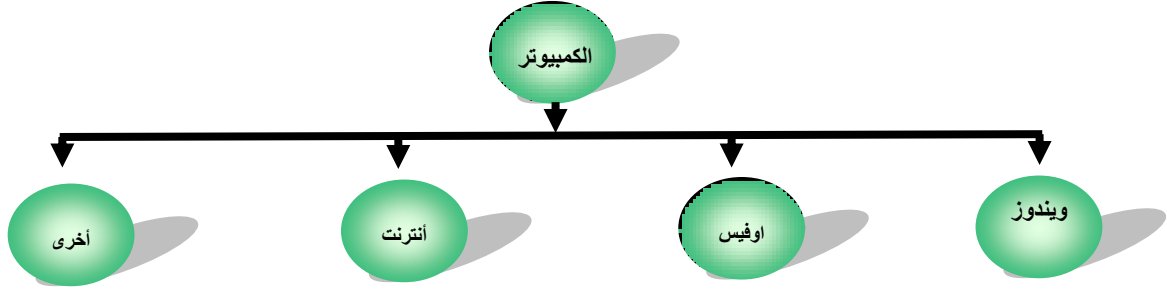
تعلم اللغة الانجليزية سهل وهو يتطلب تدريب يومي لا اكثر, وقراءة كتاب لمدة ساعة يوميا او اجراء اختبارات في قواعد اللغة الانجليزية او سماع شريط تكفي لتعلم هذه اللغة في ظرف سنة.

وثاني اهم لغة هي اللغة الفرنسية, والاحظ انها منتشرة في بلاد المغرب العربي واذا كنت تقن اللغتين معا فانت في وضع قوي جدا في اي مقابلة.

وهذه اهم النقاط التي يجب ان تغطيها في تعلم اللغة الانجليزية:



2- مهارات تعلم الحاسب الالى او الكمبيوتر:



هذه النقطة كان الجميع يهملها قبل عام 2000, اما الان فهي اساسية في حياة اي شخص بمن فيهم الدعاة والمشاهير. لا زلت اذكر تلك الكلمة الشهيرة التي تكررنا الصحف وهي ان (الامي عام 2000 هو الذي لا يعرف كيف يستخدم الكمبيوتر). ولو كانت الصحف تعرف ان الانترنت سيسحب منها الوظائف والمبيعات بعد انتشار استخدام الحاسب الالى وظهور الانترنت لما روجت لهذه الجملة وشجعت الناس على تعلم الحاسب الالى.

واهم الامور التي يجب تعلمها هي:

- ويندوز او ابل

تتعلم الامور الاساسية من كيفية فتح الملفات او التخزين او تنزيل البرامج واستخدامها ... الخ. فليس مطلوب منك ان تكون ذو خبرة عالية الا اذا كان تخصصك يتطلب منك ذلك.

- اوفيس

من اهم الامور التي يجب تعلمها, فلايكاد يوجد ملف لا يكتب ببرنامج ورد او اكسل ولايكاد توجد محاضرة دون استخدام بوبوينت ولايكاد توجد شركة لاتستخدم اوت لوانوفيس للاييل. برامج اوفيس مهمة جدا ويجب معرفة استخدامها.

- الانترنت

تكون لديك معلومة متوسطة, تعرف كيف تستخدم مواقع البحث وكيف تبحث عن الشركات او كيف تتصفح المواقع بسهولة ويسر.

- أخرى

تتعلم استخدام برنامج الفوتوشوب او برنامج بي دي اف او كيفية استخدام الانترنت للاتصال او استخدام اجهزة النسخ والطباعة والفاش ميموري...الخ

ومرة اخرى اذا كنت تعرف استخدام هذه الامور فتجاهل هذه النقطة, واذا كنت لاتعرف فانصحك ببرنامج دورة تدريبية في الحاسب الالى, فالكتاب لا يصلح كثيرا لتدريب مثل هذه الامور. فليس الغريب هذه الايام الذي لا يعرف كيف يقرأ ويكتب بل الذي لا يعرف كيف يستخدم الكمبيوتر او الايميل (بعض الشباب يظن ان اغلب الناس يعرفون كيف يستخدم الايميل ولو زار الدول العربية الفقيرة لصدوم, حيث اغلبهم لا يعرف كيف يستخدم الحاسب).

ولاحظت ان الذي يعرف كيفية استخدام الحاسب الالى يشعر انه متوفق على اقرانه ويشعر بنشوة التفوق نوعا ما.

3- التخصص:

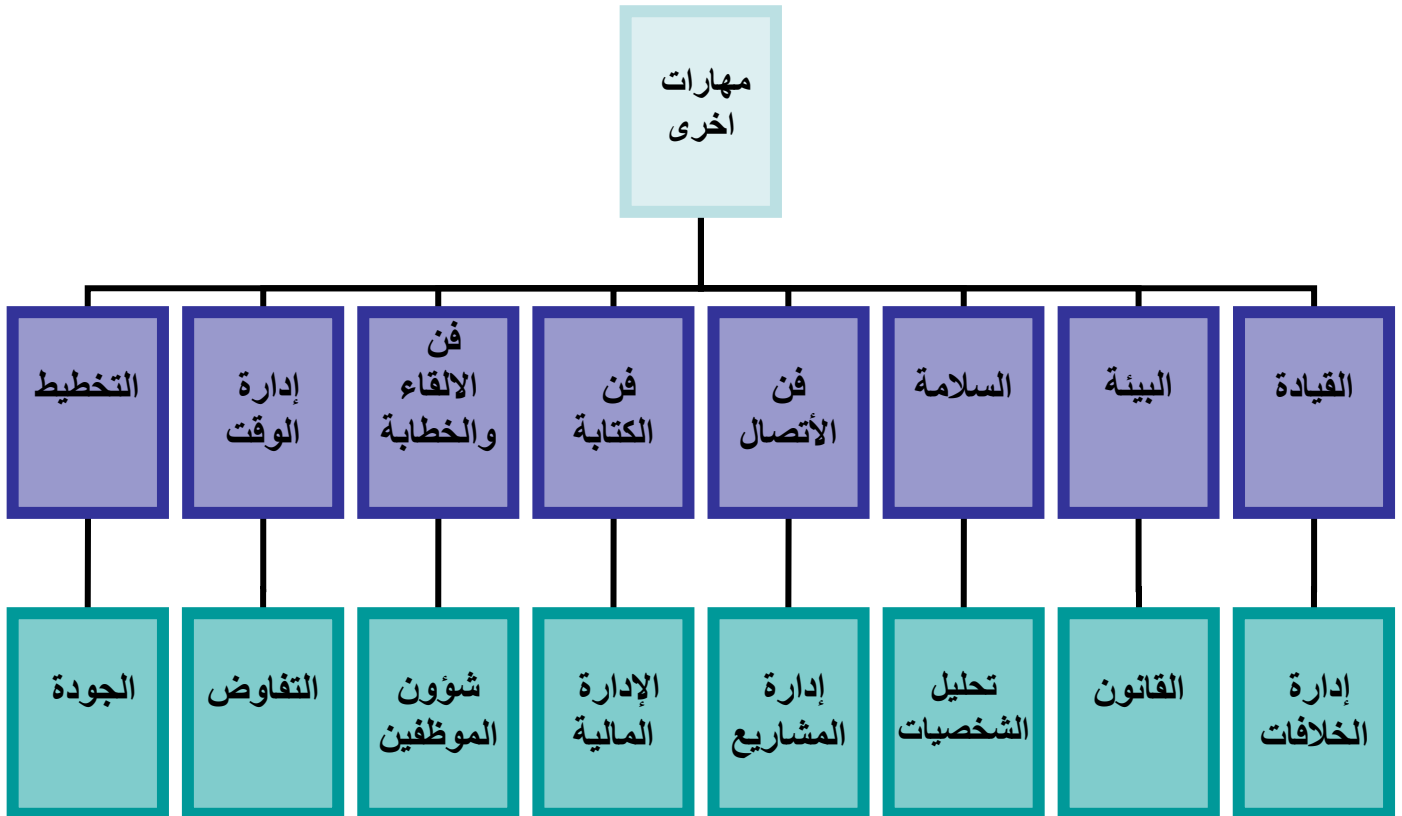
معدل القراءة الطبيعي هو كتابين كل شهر, وأحد هذه الكتب يجب ان يكون في التخصص او الوظيفة التي انت بها. فاذا كنت إعلامي فيجب ان تقرأ كتاب في الإعلام كل شهر. وإذا كنت تعمل في الهندسة فيجب ان تقرأ كتاب في الهندسة كل شهر .. وهكذا

والوحيد الذي يستطيع ان يعرف ماتحتاجه من كتب او دورات في تخصصك هو انت او ممن يملك خبرة اكبر في تخصصك. واذا لم تستثمر ساعة كل يوم لتطور نفسك فلن تشعر بلذة الحياة والثقافة وستشعر وكأنك تعيش بلافائدة في حياة مجهولة.

الشهر	اسم الكتاب
يناير	
فبراير	
مارس	
ابريل	
مايو	
يونيو	
يوليو	
أغسطس	
سبتمبر	
أكتوبر	
نوفمبر	
ديسمبر	

4- مهارات أخرى:

(يجب) أن تقرأ كتاب واحد في تخصصك في الحياة وتقرأ كتاب آخر لتطور من مهاراتك التي تحتاجها في الحياة التي أصبحت أكثر شراسة من قبل ومن هذه النقاط المهمة:



ولاحتياج الى ان تتعمق في كل هذه النقاط, بعضها تحتاج الى دراية اكبر مثل الامن والسلامة او التخطيط وبعضها يحتاج الى معرفة سطحية مثل البيئة او التفاوض ان لم تكن من صلب عملك. وتستطيع ان تكتسبها من خلال قراءة كتاب او من خلال دورة تدريبية. وتذكر ان تعلم هذه الامور هي لمصلحتك.

وتم تقسيمها على الترتيب التالي من حيث الاهمية:

- 1 - التخطيط
- 2 - إدارة الوقت
- 3 - فن اللقاء والخطابة
- 4 - فن الكتابة
- 5 - فن الاتصال
- 6 - الامن والسلامة
- 7 - البيئة
- 8 - القيادة (كيف تكون قائد)
- 9 - الجودة
- 10- التفاوض
- 11- شؤون الموظفين
- 12- الادارة المالية
- 13- ادارة المشاريع (إدارة المخاطر)
- 14- تحليل الشخصيات
- 15- القانون
- 16- إدارة الخلافات

1. التخطيط:

البعض يظن ان التخطيط يكون لمشاريع اقتصادية او لشركات او تخطيط لفريق كرة قدم سيشارك في تصفيات كاس العالم او بطولة دولية. وقلة قليلة تعرف ان التخطيط يكون لحياتهم الخاصة حيث نسبة الذين يخططون لحياتهم اقل من 3% من سكان دول العالم واغلبهم في الدول المتقدمة بالطبع. فاما ان تكون منهم او تكون من بقية التابعين ال 97%. التخطيط هو سر نجاح اي مشروع او سر نجاح اي فريق لكرة القدم, والتخطيط ليس صعب وانما عملية بسيطة جدا وكل ماتحتاجه هو قراءة كتاب واحد لمعرفة كيف (تكتب) اهدافك في الحياة وكيف (تكتب) خطط لحياتك الشخصية.

التخطيط يساعدك بشكل كبير زيادة الكفاءة والفعالية في حياتك ويعلمك ماتريد انجازه هذا العام وفي اخر العام يخبرك كم نسبة تطورك خلال هذه السنة. البعض يمر عليه شهور وسنين ولايعرف ماذا استفاد ولماذا حتى يعيش على الارض.

والتخطيط لحياتك يجب ان يقسم الى ثلاث اقسام (خطط قصيرة المدى – خطط متوسطة المدى – خطط طويلة المدى)

وافضل كتاب قرأته في هذا المجال هو كتاب (كيف تخطط لحياتك للدكتور صلاح الراشد).

التخطيط هو اهم وسيلة للحول على راحة البال بعد وضع الرسالة والرؤية

2 - إدارة الوقت:

فن إدارة الوقت سيساعدك على استغلال وقتك بشكل أفضل ومنها ستشعر براحة عن كل إنجاز قمت به سواء في آخر الاسبوع او آخر الشهر او حتى آخر السنة.

وكلما نظرت الى الخلف ستشعر بانك حققت شيئا ما في حياتك وهذا سيزيد من شعورك براحة البال.

قرأت 3 كتب عن ادارة الوقت وبرايي افضلهم هي (اشرطة ادارة الوقت للدكتور طارق سويدان وتجد مع الاشرطة كتاب لادارة الوقت)

3 - فن الالقاء والخطابة:

من اهم النقاط, ولو سالوني ان اختار مهارة واحدة فقط بين ال 16 مهارة التي ذكرت سابقا لاخترت هذه النقطة. فباستخدام فن الالقاء امام الحضور تستطيع ان تغير رأيهم وان تميلهم لصالحك ولو لم يكن لديك علم.



فبارك اوباما فاز بالانتخابات الامريكية عام 2008 لانه يمتلك قدرة رهيبية في فن الالقاء والخطب امام الجمهور. حتى ان منافسوه حاولوا ان يدمروا صورة باراك اوباما بالقول ان هتلر ايضا كان خطيبا لامعا. وتم وضع صورة باراك اوباما بملصق مشابه لهتلر.

عبدالحميد كشك هو افضل واشهر داعية في القرن العشرين بسبب قوته في الخطابة والالقاء والذي لا يضاويه احد. وكذلك الدكتور طارق سويدان الذي اشتهر في القرن الواحد والعشرين بسبب اسلوب الالقاء عنده مع العلم انه بليس افضل الناس علما في الدين.

وهناك كتابين شهريني لتعلم فن الالقاء والخطابة وهما:

- المتحدث البارع لياسر الحزيمي (وهو الافضل برائي)

- فن الالقاء الرائع للدكتور طارق سويدان

قرأت الكتابين وأرى ان افضل وسيلة لتعلم الالقاء او الخطابة هو التدريب الشخصي او من خلال اخذ دورات. فالكتب لاتنفع كثيرا في هذا التخصص. ستساعدك الكتب على تعلم كيف تحضر للخطب او المحاضرات امام العامة ولكنها لن تساعدك لتكون مثل عبدالحميد كشك.

الشيخ عبدالحميد كشك كانت لديه موهبة فب الخطابية وشخصيا اميل الى من يقول انه يمكن
تعلمها بالتدريب

4 - فن الكتابة:

تتعلم كيفية كتابة الايميل او الرسائل او حتى كيفية كتابة التقارير. فكتابة الايميل تختلف عن كتابة التقارير, والتقارير تختلف عن كتابة الابحاث ... وهكذا

وهذه النقطة تحتاج الى تركيز اكثر من اي نقطة اخرى, فـعبدالباري عطوان اشتهر بقوته وابداعه في الكتابة قبل ان يعرفه الناس على شاشة قناة الجزيرة حيث انه كان يمنع ظهوره على اجهزة القنوات العربية التابعة للحكومات العربية او الموالية لها حيث ان عبدالباري يعتبر من المعارضين.

وكذلك نفس الحال مع الدكتور عائض القرني الذي اشتهر بكتابه الرائع (لاتحزن) والذي اخذ منه تحضيره سنتين. اسلوب مبدع ورائع جعل منه مشهورا.

وبرايي ان افضل وسيلة لتعلم فن الكتابة هو التدريب وليس فقط القراءة. وعموما هذه النقطة لن تاتر كثيرا في الوظيفة باستثناء تحضير السيرة الذاتية.

مرة اخرى, هذه وسيلة من الونائل التي ستساعدك على الشعور بالرضى عن نفسك ومنها ستشعر براحة البال عن طريق العلم وتطوير المهارات.

5 - فن الاتصال:

فن الاتصال والتأثير على الناس من أهم النقاط. وبلغه اوضح لتعبير ماهو فن الاتصال هو الشخص الذي (ينقط لسانه عسل) ويعرف كيف يتحدث وكيف يريد ان يوصل رسالته بطريقة تجعلك تقتنع.

ذهبت مرة الى احدى المطاعم العريقة في دولة قطر, وجاءني جرسون وتحدث معي ببرود لا يطاق وكأني اشحت منه طلبات الطعام. وفوق هذا عندما انهيت طلبات الطعام قال لي: فقط هذا الي تريد ان تاكله بطريقة كأنه يستفرك لتطلب أكثر. وبالطبع لم أزر المطعم مرة اخرى.

أما في تكساس بالولايات المتحدة الامريكية, فدخلت ثلاث مطاعم لتحضير وجبة الستيك (شرايح اللحم) وتفاجأت من الاسلوب الراقى في تعامل الموظفين في المطاعم الثلاث. واخبرت مسؤول الفندق بانى مندهش مما رايتيه من تعامل واسلوب راقى فقل لي: ان المطاعم في تكساس لاتختار عبثا اي موظف لوضعه في خدمة الزبائن بل تتأكد من أن لديه قدرة اتصال عالية, وفوق هذا يعطى دورات تدريبية في فن الاتصال وهذا يشمل الفندق الذي نحن فيه ايضا.

ولا اعتقد انه من السهولة تعلم فن الاتصال من اي كتاب ولو انه من الممتع قراءة عن هذا الفن الذي لم اسمع به الا في امريكا.

وبدات الاحظ ان الذين يتقنون فن الحديث هم اكثر الناس سعادة, والتعيس فيهم هو الذي لايعرف كيف يستخدم موهبته وكيف يحلل نفسه

موضوع السلامة بدأ يأخذ حيز مهم جدا في السنوات الاخيرة. السلامة ليست فقط لبس خوذة او لبس حذاء معين لحماية الرجل, بل ايضا كيفية التعامل في حال الحريق او في حال الاصابة. وماهي انواع الملابس الواجب ارتدائها وانواع الاجهزة التي يمكن استخدامها في اماكن معينة و(يجب) عليك تعلم ومعرفة قوانين السلامة العامة.

ومرة اخرى, هي طريقة للتعرف على الامور المهمة في هذا العالم لتجعل منك انسان واعى.

أفضل وسيلة لتعلم السلامة هي الحصول على شهادة دولية معترف بها في مجال السلامة من قبل معهد معترف فيه مثل :

**National Examination Board in Occupational Safety and Health
(NEBOSH)**

البيئة ليست من المواضيع المهمة كثيرا ولكن يستحسن ان تتطلع عليها وتعرف شروط البيئة. وتعرف ايضا المواصفات الخاصة والمقاييس سواء لحماية محيطك او لحماية البيئة الخارجية.

ومثال ذلك: شركات الكهرباء على سبيل المثال لديها نسبة معينة من غاز (النوكس) المصرح بانبعاثه من اجهزة توليد الطاقة الكهربائية التي تعمل بالغاز الطبيعي. ولديها درجة حرارة معينة من صرف مياه البحر الى المحيط, فلايسمح لهم ان تكون درجة حرارة صرف الماء اعلى من 10 درجات مئوية بالنسبة لدرجة حرارة المحيط.

وتختلف قوانين البيئة من شركة الى اخرى ومن صناعة الى اخرى ويجب عليك معرفة قوانين البيئة وشروطها بشكل مبسط

ليس مطلوب منك ان تعرف كل القوانين البيئة وكم قيمة التعويضات, ولكن يجدر بك معرفة اهمية البيئة لانها اصبحت من صميم الحياة في الوقت الحالي.

كتاب واحد او دورة واحدة فقط تكفي.

8 - القيادة (كيف تكون قائد):

البعض يقول ان القيادة تولد مع الانسان, والبعض يقول انه يمكن اكتسابها بالتعلم. وفي كلتا الحالتين يجب ان تطلع على القيادة وانماطها وكيفية التأثير في الناس وقيادتهم لتحقيق هدف او القيام بعمل.

يجب ان تطلع على عناصر القيادة المهمة واهم الامور التي يجب ان تتوافر في القائد.

افضل كتاب في القيادة هو: مهارات القيادة وصفات القائد للكاتب احمد بن عبدالمحسن العساف وهو كتاب الكتروني متوفر مجاناً بالانترنت.

9 - الجودة:

الجودة يعتبر العامل الاساسي لتقييم اي عمل او منتج, وتحتاج الى معرفة طريقة الارتقاء
بالجودة في اي عمل تقوم به واي المواصفات التي يجب تطبيقها في العمل وكيفية المحافظة
على الجودة ومراقبتها.

اهم المواضيع التي يجب الاطلاع عليها في الجودة وقراءتها وينصح ان تكون باللغة الانجليزية
بسبب ضعف المحتوى العربي في هذا التخصص هي:

Quality Control

Quality Assurance

Total Quality Management

ISO 9000

Six Sigma

10- التفاوض:

إذا ذكر موضوع التفاوض او المفاوضات في العالم العربي فانه اول شئى سيكون بذهن الانسان هو المفاوضات الفلسطينية الاسرائيلية والفشل الذي لازم تلك المفاوضات. موضوع علم المفاوضات هو من اهم المواضيع التي يجب ان يتدرب عليها الانسان ولكن للاسف هذا العلم لم ياخذ حقه في عالمنا بل ان الاغلبية لاتعرف ان هناك علم مختص بكيفية التفاوض.

التفاوض ليس بين الدول, بل بين الافراد. تمارسه انت كل يوم سواء في البيت مع زوجتك واولادك او في العمل او خلال التسوق او عندما تتبع سيارتك.

التفاوض له قوانين واساليب وطرق وخطوات, وانت لاتحتاج الى معرفتها كلها. بل الاطلاع عليها وتجعلها بذهنك اثناء التفاوض اليومي. وكتاب واحد يكفيك في هذا التخصص وافضل كتاب برايي هو: كيف اسرار قوة التفاوض للكاتب روجر داوسون.

11- شؤون الموظفين

تارة يطلق عليه شؤون موظفين وتارة يطلق عليه موارد بشرية, فالمسميات تختلف كثيرا في اللغة العربية بينما هي ثابتة في اللغة الانجليزية.

ومن المهم جدا معرفة الوظائف والمهام التي تقوم عليه ادارة شؤون الموظفين او اختصاص الموارد البشرية ومنها:

- كيفية تحفيز الموظفين بالشركة او العمل.
- كيفية تقييم الموظفين كل سنة واي برنامج يستخدم لهذا التقييم.
- كيفية دراسة مشاكل الموظفين وحلها.
- وضع استراتيجية للتوظيف
- التعويضات والبدلات
- .. الخ

كل هذه الامور هي من صلب عمل شؤون الموظفين في اي مكان ستزوره ويجب الاطلاع عليها.

12- الادارة المالية:

تعلم الادارة المالية لحياتك الخاصة لتعرف فرص الاستثمار التي لديك, ودراسة الادارة المالية تؤهلك لاتخاذ قرارات سليمة في حياتك والتي بالتالي ستكون من صميم الرسالة والاهداف ورضى النفس.

ستعرف كيفية عمل ميزانية الشركات يفية قراءة نتائج الشركة وحسابتها المالية والتي غالبا ماتنشر بالجراند. وهذا سيساعدك اذا ماقررت شراء اسهم الشركة او الدخول باستثمار معين في قطاع معين او حتى يؤهلك لمعرفة ان كانت الشركة تصلح للعمل بها وهل هناك وظيفة في هذا القطاع.

وافضل كتاب لتعلم الادارة المالية والمحاسبة هو :

Finance and Accounting for business

For Dr. Bob Ryan

13- ادارة المشاريع (ادارة المخاطر):

في الفترة الاخيرة وتحديدا بالعقد الاخير ازداد الاهتمام بإدارة المشاريع. واصبح هناك ماجستير متخصص بهذه المادة واصبح ثاني اشهر ماجستير بعد ماجستير ادارة واعمال المعروف بالام بي ايه.

وادارة المشاريع تختص باي عملية او نشاط له تاريخ بداية وتاريخ نهاية من اجل تقديم منتج او خدمة معينة. وادارة المشاريع تتداخل عدة تخصصات مثل الجودة, وادارة الوقت, والادارة المالية وكذلك ادارة المخاطر من خلال شرح المخاطر التي تواجه المشروع وكيفية تفاديها او وضع خطط لتفادي حصولها.

قراءة كتاب واحد في هذا التخصص تغني. ومن اشهر الكتب كتاب:

Project management Body of knowledge PMBOK

For: Project Management Institution PMI

وهناك ايضا دورة لمدة اسبوع لادارة المشاريع وبرايي هي المفضلة.

14- تحليل الشخصيات:

إذا كان عندك علم بالفراسة وتستطيع قراءة شخصيات الناس من خلال وجوههم فأنت رجل محظوظ. واما إذا لم تكن كذلك فأنت بحاجة الى قراءة كتاب في فهم النفسيات وتحليل الشخصيات.

فأجهزة المخبرات وحتى القيادي الناجح يجب ان يعرف كيف يحلل الشخصيات التي امامه وبمقتضاها يعرف كيف يتعامل معها.

هو علم معقد ومن الصعب تعلمه ولكن لك ان تحاول.

15- القانون:

يجب عليك الاطلاع على القانون و مرة اخرى لاتحتاج لتكون خبيراً. فيجب ان تعرف كيفية كتابة العقود وماهي العقوبات التي قد تواجهها وماهي قوانين العمل في الدولة والتي تشمل الاجازات وادنى راتب.

وفي قطر تم نشر كتيبات عن قانون العقوبات, وقانون الشركات, وقانون المرور, وقانون الاسرة, وهي كتيبات توضح قوانين الدولة بشكل عام وعقوبات من يتجاوزها.

16- إدارة الخلافات:

أكثر شخص يحتاج هذه المهارة هو الذي يتعامل مباشرة مع الزبائن او المدرس في الوطن العربي. فاما لديك مشكلة مع الزبون او ولي امر الطالب او مع الطالب او بين الطلاب انفسهم.

ولهذا من المهم ان تكون مطلع على ادارة الخلافات وكيفية التعامل معها.

وخلال المقابلة الشخصية سيتم سؤالك عن كيف تتصرف اذا رايت مشكلة بينك وبين مرؤوسك او مع احد المراجعين. الادارة الخلافات دائما ماتكون جزء من اسئلة المقابلة الشخصية.

الختام:

هذه المهارات ستساعدك على فهم الحياة وكيفية التعامل معها وادارتها. عندما تتقنها ستشعر براحة النفس وانك انسان متعلم ومثقف وانك لك القدرة على التعامل مع ظروف الحياة. هي مهمة لراحة البال ولكنها ليست اساسية ولن تعوضك عن الامور الاساسية الاخرى مثل الدين والرياضة وغيرها.

5. الاخصائي النفسي:

في بعض الاحيان يكون العلاج الروحاني او تنظيم الحياة بممارسة الرياضة والقراءة وخلافه غير مجدي وهنا ياتي دور الطب النفسي.

وطب النفس، هو الفرع المتخصص في تشخيص وعلاج المشاكل النفسية. فالطب النفسي في عصرنا الحالي اصبح متقدم جدا رغم حساسية بعض مجتمعاتنا العربية ضد هذا النوع من الطب، وطب النفس ويدرس الاضطرابات العقلية والسلوكية عند الإنسان الناشئة في بعض الاحيان عن خطأ في عمل الدماغ إما لأسباب تتعلق بمعطيات جينية أو لأسباب اخرى ناشئة عن تلف عضوى قد يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في عمل الدماغ وهي أيضا قد تنشأ نتيجة وجود الفرد في وضعية ضاغطة وصادمة وغير تأقلمية. مقابلة دكتور نفسي في وطننا العربي ينظر عليه انه عيب، فالطب النفسي ينظر اليه في مجتمعاتنا بانه لغير العاقلين او للمجانين فقط وهذي نظرة خاطئة فشل القائمين على الطب النفسي في الوطن العربي بتصحيحها.

بل ان قراءة كتاب عن الطب النفسي اصبح مدعاة لان يشك الناس بك، فأذكر مرة اني اشتريت كتاب لدكتورة نفسية شهيرة في قطر ورأيت نظرات غريبة تتسائل عن سر شرائي لهذا الكتاب حتى اضطرت ان اتوقف عن قراءته واتخلص منه.

غالبا الدكتور النفسي سيسهم في تحليل شخصيك ومن ثم تشخيص الحالة ويقرر بعدها ان كنت بحاجة الى ادوية من عدمه. وأذكر قصة احد الدكاترة على شاشة التلفاز يقول انه جاء اليها من يسشتيره وهو ليس مريض ولكنه كان يقنع نفسه انه مريض فاضطر الدكتور ان يعطيه فيتامينات ليوهمه انه يتعالج.

فإذا كنت تشعر بان الضيق بدا يزداد ويؤثر على عملك وحياتك ولم تستطع السيطرة عليه فنصيحة ان تستشير دكتور نفسي. ولاتنظر على انه عيب او تهتم بما سيقوله الناس واعتبره وسيلة لتحافظ على نفسك.

6. الرياضة:

ممارسة الرياضة وسيلة من وسائل التي تساعد على راحة البال, فغالبا عندما يمارس الانسان الرياضة لمدة ساعة او ساعتين ثم يستحم يشعر براحة وشفاء بالذهن.

اغلب الرجال وحتى النساء يظنون ان الرياضة وسيلة للمحافظة على الوزن وهذا غير صحيح. لان الرياضة تساعد تقليل الاصابة بالسكري وامراض القلب والشرايين وتقي من امراض عدة اهمها امراض المفاصل والضغط.. الخ.

وللرياضة تاثيرات نفسية اخرى مثل تعزيز الثقة بالنفس ومحاربة الضغوط والتوتر اليومية. وللحقيقة كلما شعرت بضغط العمل او الملل او عدم الراحة لجأت الى ممارسة رياضة المشي لمدة ساعة او مارست السباحة لمدة ساعة.

البعض يضع العقبات امام ممارسة الرياضة مثل ضيق الوقت او عدم توفر مركز رياضي او مركز لياقة بالقرب منه. بينما يستطيع ان:

يمارس المشي في منطقة سكنه وعمله في اي وقت

استخدم الدراجة بدل السيارة

استخدام الدرج بدل المصاعد

القيام باعمال منزلية

ممارسة السباحة

المشاركة بفرق كرة القدم

شراء جهاز جري بالمنزل

الخ

هناك عشرات ومئات الطرق لممارسة الرياضة ولكن الانسان يعشق وضع التبريرات والعراقل لعدم ممارسة الرياضة او انه يصاب بالملل والكسل بسرعة بعد فترة من ممارسة الرياضة.

فالرجل السمين نادرا ما يشعر براحة البال كلما تذكر سمنته والعجز الذي يصاحبه عندما يلبس حذاؤه وهذا شعور واجهته بنفسه عندمل وصل وزني الى قرابة 96 كيلوجرام وتفاجئت بانى لا استطيع لبس الحذاء بشكل جيد وانى احتاج مساعدة. وقمت بعدها بعمل ريجيم وممارسة الرياضة حتى تزل وزني 16 كيلو جرام وشعرت بعدها بالراحة.

الرجل او المرأة الذي لديها جسم رياضي تشعر براحة بال اكثر من الذي ليس له جسم رياضي ويصاب بالامراض باتفه الاسباب.

ومعدل ممارسة الرياضة يكون 3 ايام بالاسبوع على اقل تقدير

ويساعد على ذلك عدم ملء المعدة بتناول الطعام, حيث لا اذكر قط انى شعرت براحة عندما تمتليء معدتي بالطعام. واكثر وقت اصاب بالضيق اذا ماتوجهت للسريير بعد تناول طعام ثقيل حيث اصحو من النوم بمزاج سيء غالبا. واقضي على هذا المزاج السيء بالمشي ساعة في المنطقة السكنية.

وهذا تصديق للحديث الشريف الذي يقول: ماملي بن ادم وعاء شر من بطنه حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الإمام أحمد والترمذى والنسائى وابن ماجه وقال الترمذى حديث حسن.

وهناك اطعمة ينصح بالابتعاد عنها ومنها:

المايونيز (رقم واحد بلامنازع)

الوجبات السريعة

المشروبات الغازية (خاصة بالسكر)

السكر (يسمى السم الابيض)

الايسكريم

رقائق البطاطس

الاطعمة المعلبة

البنزا

الخ...

وكاي انسان اخر هناك وجبة او طعام تشعرك بالضيق او الرغبة بالنوم عند اكلها, ومثال ذلك الارز (او البرياني) يصيبني بالخمول والرغبة بالنوم ولهذا اتحاشى اكل الارز في فترة العمل واستبدله بسلطة وسندويش دجاج او تفاح.

فاذا كنت تشعر ان هناك وجبة معينة تشعرك بالضيق بحاول ان تبعد عن تناولها قدر الامكان

مرة اخرى, الرياضة عامل مساعد على راحة البال

7. الثعابين والعقارب والثعالب البشرية:

أسباب مشاكل قلة راحة البال التي كان يعاني منها اغلب الاشخاص (الذين التفتت بهم) كانت بسبب البشر وليس بسبب الطقس او الزحمة او غلاء الاسعار او حتى الخوف من المستقبل.

لا أذكر أنه مر شهر علي الا وجاهني شخص يشتكي مما حصل له من اصحابه او حتى من اقاربه (حتى بدأت اعذر القدماء الذين كانوا يقولون, الاقارب عقارب) اي ان اكثر من اذاهم هم الاقارب.

ومرة اخرى هذا امر طبيعي, ولو رجعنا الى سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم فاكتر من حاربه هو عمه ابولهب وقومه قريش (وليس القبائل الأخرى).

والذي أكرم الرسول صلى الله عليه وسلم وآواه هم أهل المدينة المنورة الذين يبعدون قرابة 400 كيلومتر عن مكة. وهذا حال اغلب الانبياء على العموم, دائما الاذى يكون من بني قومهم.

لقد تعرض الرسول صلى الله عليه وسلم للشتيم والضرب ومحاربة القتل والحصار طوال فترة النبوة. بل ان قريش كانوا لاينادون محمد صلى الله عليه وسلم بأسمه محمد. بل لديهم اسم اخر معيب ولا ارغب بذكره هنا.

اذا كنت ممن عاني من البشر فما عليك ان تتعمق في سيرة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم حتى تعرف حجم المعاناة التي عاشها وتقارنها مع معانتك.

واليكم بعض القصص والامثلة التي رأيتها من الثعابين والعقارب البشرية وكيفية التعامل معهم (هناك العديد من القصص الايجابية التي نمر بها ولكن هنا سأذكر هنا السلبية فقط) :

- قصة من عاش طفولة سيئة

عندما كنت صغير شاهدة فيلم (بات مان أو الرجل الوطواط), وكان الفيلم يتحدث عن طفل صغير شكله قبيح لم ترغب به عائلته فرمته وقامت البطاريق والحيوانات بتربيته تحت الارض حتى كبر وقرر ان يدمر هذا الشخص مدينة غوثام إنتقاما لاحتقار المجتمع له بسبب شكله ووزنه الكبير.

لقد كنت أظن انه مجرد فيلم وانها قصة خيالية ولكن صدمت حينما رأيت في حياتي شخص يفعل تماما مثل هذا الرجل البطريق. لقد تعرض هذا الشخص للاعتداء داخل المنزل وخارج المنزل وكان ايضا ضخم الجثة وشكله من السوء بحيث لم تقبل به اي فتاة. لقد تولد لهذا الشخص كراهية وحقد غير عادي للمجتمع. وكان يثأر بطريقة مختلفة عن الرجل البطريق. لقد كان يستخدم اسلوب نشر الفتن والقتال بين الموظفين وكان يطعن في عرض الموظفين. ويجب ان اعترف انه كان بارع في استخدام الفاظه. لقد كان على درجة عالية من المكر في استخدام الكلمات لنشر الفتن او الطعن بالناس.

لا اذكر اني جلست معه او جلس معه احد الاصحاب الا وكان يهمز ويلمز في الناس. لقد كان يحاول ان يخفف الضغط الذي عاشه بالطفولة بنشر البلاء بين الناس وكانت لديه رغبة انتقامية غير عادية.

لقد كان بعض الموظفين يعرفون المشكلة التي يعاني منها وكانوا يستغلونها لصالحهم اما الباقي فلم يكونوا على دراية وكانوا يستمتعون بالكلام الذي يقوله عن الاخرين وهي طبيعة بشرية. لقد كنت اظن انه وحده من يعيش هذه المشكلة حتى اخبرني احد اقاربه ان حتى اخوته يفعلون نفس الشيء وان اقاربهم منزعين مما تفعل هذه العائلة.

أفضل طريقة للتعامل مع هذا النوع من الثعابين هو انك تواجهه علنا بما قاله, وان تهاجمه من فترة لآخرى.

- قصة مثير الفتن ليسود

لا أذكر اني عملت بشركة إلا ورأيت هذا النوع من الثعابين. وهو منتشر في كل دول العالم وهدفه غالبا الكرسي او المنصب. فيعمد الى نشر الفتن بين الموظفين وان يظل بنفس الوقت على الحياد مع الكل, وهو مايعرف (بفرق تسد).

اخبرني احد الاصحاب ان مؤسسة اعلامية في قطر حضر اليها موظف عربي يعيش باحد دول الغرب, وقد تمكن هذا الموظف خلال سنة واحدة فقط من نشر الفتن بين كل موظفي المؤسسة في ادارته. وجعل الكراهية تسري بين بعضهم وفي نفس الوقت كان على الحياد مع الجميع وتمكن من ان يترقى بسرعة رهيبه بتلك المؤسسة. كنت اظن ان صاحبي يبالغ حتى رأيت نفس الشيء بعيني باغلب الشركات التي عملت بها.

وأذكر منها ان شخص ذهب الى احد الاشخاص وأخبره اني تحدثت عنه بسوء. فأقسمت اني لم افعل ولم اعرف حقيقة مروج الفتن الا بعد ان تركت الشركة.

وخذا قاعدة, من ينقل لك كلام أحد الاشخاص ضدك يكون في الغالب يفعل نفس الشيء مع اصدقائك والافضل كشف هذا النوع من البشر.

أذكر اني عملت في مركز الابداع الثقافي, وجاء الي في اول اسبوع موظف خليجي وتساءل لماذا رئيس مجلس الادارة الغى طلب اقامتي لاحد الدورات. فعلمت على الفور انه من فصيلة الثعابين وانه يريد ان (يحدث فتنة بيني وبين الادارة) وعلمت انه سيفعل نفس الشيء مع باقي الموظفين ايضا. ولم يكمل 3 لشهر الا وتمكنت من عزله من العمل.

ومن الاشياء الغربية التي مرت علي في حياتي ان الخبثاء دائما مايصبحون اصدقاء مع بعض بسرعة, وهذا ماحصل في مركز الابداع. فاجتمع اثنان من الخبثاء مع بعض وشكلوا مافيا وبدوا يتقاسمون العمل الذي فيه منفعة لهم, ويتخلصون ممن يقف بوجههم بنشر الفتن.

لم نعزل فقط الموظف الخبيث, بل ومعه صاحبه في نفس اليوم.

في الماضي, كنت اتضايق من افعال الخبثاء. ولكن مع الايام عرفت ان هذه فئة منتشرة في العالم وبدأت اتعامل معهم بشراسة واتحدث عن خبثهم علانية.

- قصة من يستحقر الناس بسبب اعمامه

من القصص التي رايتها هو شكوى الناس من شخص دائما مايستحقر الجميع وخاصة الفقراء والمساكين وحتى وصلت لدرجة انه قال ان الرسول صلى الله عليه وسلم ليس عربي لانه من سلالة العرب المستعربة.

لم نكن نفهم سبب افعاله حتى اكتشفنا انه عاني طوال فترة طفولته من اعمامه واقاربه الذين كانوا ينظرون له بدونية لعدة سنوات ولهذا تولدت له الرغبة هو ايضا بالانتقام من المجتمع على طريقته.

لاتنزعج من الناس ومن افعالهم, بل حاول دائما ان تعرف ان هذه طبيعة البشر وحاول ان تفهم لماذا يفعلون ها الشيء وهو غالب له علاقة بتاريخهم وبالبيئة التي عاشوها.

- قصة المغرور

في إحدى الشركات عانى الكثير من الاشخاص من تصرفات موظف مغرور.. ومع الايام اكتشفنا سبب غروره وتبجحه مع الناس و(حتى بخله الغير عادي).

لقد كان السبب أنه عاش فقيرا في الطفولة ومع الايام زاد ماله فتكبر وتجبر على الناس وانطبق عليه ماقاله علي بن ابي طالب رضي الله عنه: (لاتعاشر نفسا شبعت بعد جوع فأن الخير فيها دخيل, وعاشر نفسا جاعت بعد شبع فأن الخير فيها اصيل).

لم اكن اطيع هذا المغرور الذي اجتمعت فيه (صفات الغرور والخبث والبخل) معا. والغريب انه كان يغضب اذا تحدث احد عن البخلاء وكان يغير الموضوع.

- البيئة ومن شابه اياه ما ظلم

من الأمور الأخرى هي البيئة التي تؤثر بالإنسان. فمثلا أحد اصحابي انسان سيء الطبع وكان الجميع ينزعج منه ومن كلماته وتصرفاته. ومع الايام رأيت أياه وتفاجئت انه مثل ابنه. ومنذ ذلك اليوم اصبحت لا انزعج من تصرفات وكلمات ابنه ولا اعطيه اي حجم لاني اكتشفت ان هذا طبع اياه.

وهناك معلومة يعرفها الجميع عن شعب دولتين عربيتين انهم كثيري العصبية والشجار, ولهذا اذا رأيت احد منهم فاني لا اتضايق ولا اتحسس لان مرة اخرى تصرفاتهم من البيئة التي عاشوها.

أذكر مرة جاءني شخص يشتكي من مسؤوله الذي اعطاه تقييم جيد رغم ان الشخص نشيط جدا في عمله. فاستغربت وسالته عن جنسية مديره, وتأكد لي ظني حينما اخبرني عن جنسية مديره. لقد كان مديره من شعب معروف عنه انه دائما أنه يضغط على موظفيهم ويعطونهم اقل من حقهم ولا غرابة ان شعب تلك الدولة دخل في حرب اهلية.

- أهل المصلحة

كان على طريق منزلي بيت أحد الوزراء, وكنت دائما ما ارى الكثير من السيارات امام منزله كل يوم, وفجأة اختفت السيارات. فسألته احد اقاربي ان كان الوزير رحل من المنطقة. فضحك ولم يخبرني ماذا حصل للوزير.

لم يكن الوزير قد رحل من المنزل ولكن الناس تركوه بعد ان حصل تعديل وزراي وتمت ازاحته وهنا انتهت المصلحة بين الناس وبينه فهجروه.

لقد كانت غلطة الوزير انه (لم يكن يقرب أهل الصلاح وترك أهل المصلحة) هم من يتقرب منهم ويحضرون لمجلسه.

نصيحة, اذا اردت راحة البال فاترك اهل المصلحة والخبثاء. وهذا ماكنت افعله. كنت اضعمهم في قائمة المحذوفات عندي. ولا تأس اذا ابتعد احدهم بل افرح.

-الخاتمة

أغلب مشكلة ستواجهها في موضوع راحة البال هم البشر. فإذا علمت كيف تتعامل معهم وكيف تتجاوز تصرفاتهم وفعالهم فستكون قضيت على 90% من مشاكلك وستعيش مرتاح البال.

لقد افردنا هنا بعض القصص عن البشر التي ممكن ان تواجهها ومرة اخرى هذه طبيعة بشرية ولو قرأت تاريخ المشاهير ستجد ان الجميع واجه نفس المشكلة.

وهناك العشرات من القصص الاخرى ولكن فضلت ذكر القليل منها.

ومن القصص الجميلة التي مرت علي هي قصة يتداولها الشباب في الاعلام الاجتماعي: الضب عايش بحفره وسط البر لحاله راحوا طلعه واكلوه. تريد الناس يخلونك في حالك ؟

مهما فعلت فلن تركك الناس في حالك وهذا طبع البشر ولهذا اغلب من يكبون في جهنم هو بسبب حصاد السننهم.

هناك 3 اشياء لابد ان تستقر في ذهنك: لانجاة من الموت ولاراحة في الدنيا ولاسلامة من كلام الناس.

8. أخرى:

هناك امور اخرى تساعد على ان يشعر الانسان براحة البال ومنها على سبيل المثال:

- التخفيف من الاستماع للغناء:



في مرة من المرات سافرت من قطر الى سلطنة عمان بالسيارة, واثناء العودة بالطريق استمعت طوال الرحلة الى الاغاني لمدة 11 ساعة متواصلة. وشعرت بعدها بضيق صدر وكآبة لمدة يومين متتالين. وكنت اتسائل اذا كانت الاغاني تأثر علي انا كشباب فما هو وضع الفتاة المعروفة بعاطفيتها.

وقصة اخرى من مقالة لعلي المسعودي وهو شاهد عيان على المطرب الكويتي المشهور (ع) الذي كان يستعد لحفلة غنائية في الدوحة ولكنه اصيب بحالة نفسية غريبة طلب على اثرها من احد المشائخ الذين تخصصوا في الرقيا انم يرقيه, ولكن الشيخ اصيب في حيرة وسال علماء الفتوى ان كان يصح ان يرقى مغني فاجازوا له ذلك من باب ان قد يتاثر بالقرآن ويهديه الله وكان الشاهد هو الشيخ ابو محمد العجمي في هذا الامر.

الافراط في الاغاني غالباً سيضيق له صدرك باجماع اغلب الناس ولك في قصة توبة المغني
السعودي الشهير فهد بن سعيد الذي عرضوا عليه مليون ريال سعودي وبيت ومع هذا رفض
وعمل حارس بوابة في حارس لمدرسة تحفيظ القرآن ابي موسى الاشعري حتى توفي عام
1424 هجري

وهذا الكلام ليس فقط على الاغاني فحتى المسلسلات الرومانسية والعاطفية تؤثر بشدة على
المرأة. وكرة مشاهدتها يضعفها ويسبب لها ضيق صدر.

للسفر فوائد كثيرة وأفضل من شرح فوائدها هو الامام الشافعي رحمه الله حين قال:

تَغَرَّبَ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَى وَسَافِرٌ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسَ فَوَائِدَ
تَفَرَّجَ هَمٌّ، وَاِكْتَسَابَ مَعِيشَةَ وَعِلْمَ، وَأَدَابَ، وَصَحْبَةَ مَا جَدَّ
فَإِنْ قِيلَ فِي الْأَسْفَارِ دُلٌّ وَمَحْنَةٌ وَقَطَعَ الْفِيَّافِي وَارْتَكَبَ الشَّدَائِدَ
فَمَوْتَ الْفَتَى خَيْرٌ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ بِدَارِ هَوَانَ بَيْنِ وَاشٍ وَحَاسِدِ

فدائما ماتسمع كلمة فوائد السفر سبعة واحد فوائد السفر المعروفة هي تفريج الهم، والمعروف بين الناس أن الذي يجلس في مكان الواحد، أو الذي ياكل من نفس الطعام كل يوم غالبا ما يصاب بالسأم والملل منه، وتكون له رغبة في التجديد والتغيير، وإذا سافر الواحد منهم تغيرت الوجوه من حوله واختلفت المشاهد والأجواء عليه، فحينئذ يذهب همه وينشرح صدره

وغالبا ما ينصح الأطباء النفسيون وكذلك كتاب قصص النجاح من امثال الدكتور ابراهيم الفقي ان من أصابه هم أو غم فعليه ان يغير من روتين حياته او أن يسافر، وقد قيل: لا يصلح النفوس إذا كانت مديرة، إلا التنقل من حال إلى حال.

ولا ينصح بالسفر الى المدن بل باكتشاف مناطق جديدة كتسلق الجبال او تعلم الغطس او التجديف بالنهر او القيام باعمال جديدة لم تكن تالفها ولم تفعلها من قبل.

واذكر اني شعرت برغبة بالتغيير، فخطط لحياتي وحصلت على وظيفة جديدة ووضعت استقالتي على طاولة مدير الادارة التي كنت اعمل وبها (والذي كان مغرور ويظن ان الناس لا يفهمون وهو وحده من يفهم) وسافرت الى 10 دول عربية وغير عربية بالسيارة لمدة شهرين، ورجعت بعدها للعمل في وظيفة جديدة وانا منتعش وفي حالة افضل بكثير مما قبله.

شعرت اني تعرفت على ثقافات جديدة ورايت مناظر لم ارها من قبل وشعرت بعدم الخوف من التغيير او التجديد بعدها.

لقد كان شعور لا يوصف بان تتعرف على طبائع الناس وترى همومهم ومشاكلهم. ومن الدول التي زرتها :

السعودية

الكويت

البحرين

الاردن

سوريا

فلسطين

مصر

تركيا

ايران

تايلاند

وكنت في كل دولة اكتشف شيء جديد سواء كان ايجابيا مثل التخطيط والتنظيم والكرم او اشياء سلبية مثل الرشوة والاستغلال.

عندما كنت صغيرا، دائما ما كنت ارى الاوروبيين يسافرون وكل منهم حامل حقيبة ضخمة في ظهره ويمشي في راض الله وكنت اتسائل عن حقيقة ما يفعلون وعندما فعلت مثلهم عرفت السبب وانه اذا اردت ان تكتشف نفسك فسافر في بلاد الله.

لقد فهمت بعد السفر لماذا غير الشافعي بعض فتاويه بعد ان سافر لمصر ووصلت الى قناعة بعدها ان العالم الذي لايسافر ولايمشي في ارض الله الواسعه فالافضل لي ان لا اخذ فتاويه او علمه.



لأبالمع ان قلت ان الاعلام العربي احد اسباب قلة راحة البال في دولنا العربية، فعندما تفتح الاخبار تفاجأ بالامواضع العربية المزريه. في الماضي كان القتل في فلسطين فقط، ثم اصبحنا نرى القتال في الصومال، ثم بدأت احدثات العراق عام 2003.

والان في عام 2015 نرى قتل في سوريا واليمن وليبيا وسيناء. ولانعرف ماذا سيحدث بعدها.

الاخبار تسبب لك الارق ولكن الغريب بدأت الاحظ ان الناس في دولنا العربية تعودوا على الوضع واصبح اخبار القتل في نرات الاخبار لاتزعجهم.

ومن الامور الاخرى التي تسبب الاحباط هي المسلسلات والافلام نفسها. فالافلام المصرية في التسعينات كلها تدير حول المخدرات وتحبب الشباب انه لا يوجد وظيفة او عمل في بلدانهم وان عليهم الهجرة. ولاعجب ان فيلم (أسماعلية رايح جاي) وفيلم (صعيدي في الجامعة الامريكية) حقق نجاح هائل في مصر لانه من الافلام القليلة التي تنشر الضحك في المجتمع وتظهر الواقع بامانه وتظهر شخص بسيط ترقى بالحياة وحصل على مايريد بالعلم. بعد ان كانت اغلب الافلام تتحدث انك لن تصل للاعلى الا بالمخدرات والخمور والتعرف على كبار الشخصيات.

عندما أتابع الافلام العربية والافلام الغربية وتحديدا من هوليود, الاحظ فرق كبير جدا بين الاثنين. فالافلام الامريكية (ولو اختلفنا معها) تجد طفل يحلم انه يصبح رائد فضاء ويتحقق حلمه, وتجد شباب يستخدم عقله لينشا مشروع ضخم .. وهكذا

ولاعجب ان أفلام ديزني لاند نجحت بشكل هائل لانه بالفعل افلام تحت على العمل بجد حتى تنجح.

ومن الامور الغريبة في مجتمعاتنا ان اكثر كتاب مبيعا عندنا اسمه (لاتحزن), واكثر كتاب مبيعا في الغرب هو (العادات السبع للناس الاكثر فعالية) وهو كتاب عن الاعتماد الذاتي.

يكفي ان تنظر للكتابين حتى تعرف الفرق بيننا وبينهم في النظر للحياة.



موضوع راحة البال لاياخذ حيز من الاهتمام لدى الناس الا اذا وقعوا في ضيقة الصدر والاكنتاب والارق. وهو أصاب الجميع بمن فيهم المشاهير مثل الرئيس الامريكي السابق جورج بوش واشهر مغنية سابقة بريتنى ... الخ

واغلب من أعرف من الناس يلجأ الى القرآن او اداء العمرة عندما يشعر بضيق او كآبة, واذا ما فرج الله عنه ترك قراءة القرآن.

أما في الغرب فيلجؤون الى الكحول أو المخدرات او ادوية مهدأة عند شعورهم بالاكتئاب.

لو تم تخيري من بين كل النقاط التي ذكرت والتي تساعد على راحة البال لأخترت (الدعاء كل يوم), فهو برايبى الاقوى والاكثر فعالية.

مسألة أنك تتعرض لضيق بالصدر او أكتئاب فهو امر طبيعي فحتى الرسول صلى الله عليه وسلم تعرض لضيق الصدر في قوله تعالى: (ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون)

لا يوجد أحد لا يضيق صدره او يحزن في (الدنيا), **لان السعادة الكاملة والمستمرة بدون ضيق تكون في (الجنة) فقط.**

ولكن ممكن ان ترفع نسبة سعادتك المستمرة وفرحك في الدنيا باتباع الخطوات التي ذكرت في الكتاب. لن تصل الى 100% سعادة بالدنيا ولكن من الممكن أن تصل الى 95% من حياتك وأنت تشعر براحة البال.